



تأثير استخدام تمرينات لأوكسجينية بدنية مهارية في تطوير السرعة الحركية لبعض مهارات كرة القدم

م . عماد كاظم خليف
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2014 م

الخلاصة

تطرق البحث الى كرة القدم التي هي واحدة من الالعاب التي تتطلب السرعة في الاداء وقد هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي لتطوير السرعة الحركية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب في العراق وكذلك معرفة تأثير التمرينات (اللاوكسجينية) البدنية المهارية في تطوير السرعة الحركية(التهديف، المناولة، الدحرجة) وقد افترض الباحث ان البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على عينة من لاعبي شباب (19سنة فما دون) عددهم (20) لاعب قسموه الى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاستنتاجات بين البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

لقد كانت ولا زالت لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية والاكثر شيوعا في العالم وهي الاعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور هذه اللعبة خلال السنين يعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة فقط أصبح واضحا ان المفاهيم البدنية في تدريب كرة القدم أصبحت اكثر اهمية في العصر الحديث ليس فقط لمواجهة متطلبات اساليب اللعبة الحديثة بل ولأجل تطبيق المستويات الفنية العالية اثناء اللعب .

اذن ان كرة القدم تتطلب اعداد اللاعب واكسابه الصفات البدنية الضرورية لهذه اللعبة من تغيرات مختلفة وعديدة ، وقد أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة حيث أصبحت تمتاز بثبات طريقة الاداء من حيث تكرار الحركة وسرعتها كما ان حركات اللاعبين تتغير على وفق مواقف اللعبة وتغييرها " ويعد اسلوب التدريب اللاوكسجيني من الوسائل التدريبية المهمة وذات التأثير الايجابي على تطوير وتحسين الانجاز لفعاليات نشطة في اللعبة كالتعجيل والركض السريع والتهديف ، ورفع القابلية على اداء النشاط عالي الشدة اثناء المباراة وكذلك تكرار اداء ذات الشدة العالية بشكل متكرر خلال المباراة .

(132:15)

وفي ضوء ماتقدم فإن اهمية البحث تكمن في اعداد تمرينات بدنية مهارية بأسلوب التدريب اللاوكسجيني ومعرفة تأثيرها على السرعة الحركية بكرة القدم .

1-2 مشكلة البحث :-

ان لعبة كرة القدم تستوجب من اللاعبين اظهار لياقة بدنية عالية لكي يستطيع اداء مهاراته البدنية والتكتيكية والنفسية في حالتي الهجوم والدفاع بنجاح .

ومن اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لابد من التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية والعالية المستوى واعداد اللاعبين اعدادا شاملا وبمستوى عال وخاصة في الجانب البدني الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اللاعب .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه عمل في مجال لعبة كرة القدم لاعبا ومدرباً ومن خلال الجولات الميدانية التي قام بها الباحث على عدد من الاندية الرياضية ومن خلال الملاحظة على العديد من الوحدات التدريبية الخاصة لفرق الشباب بكرة القدم وجد الباحث اغفال بعض المدربين عن هذه العناصر الفعالة لمتطلبات كرة القدم الحديثة حيث ان اغلبهم يعتمدون على برامج تدريبية على اسلوب تدريبي تقليدي في تدريب السرعة وهي السرعة الانتقالية متجاهلين بذلك خصوصية السرعة الاخرى مثل السرعة الحركية . مما حدا بالباحث الخوض بدراسة استخدام تمرينات بدنية مهارية (تمرينات اللاوكسجينية) واثرها في تطوير السرعة الحركية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

1-3 هدف البحث :-

1. التعرف على تأثير التمرينات اللاوكسجينية على السرعة الحركية .

1-4 فروض البحث :-

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية .
2. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعيدة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث :-

1 - 5 - 1 المجال البشري :- اشتملت عينة البحث من لاعبي نادي بلادي لكرة القدم لفئة الشباب بأعمار (19) سنة فما دون .

1 - 5 - 2 المجال الزمني :- من 2013/1/5 الى غاية 2013/3/9 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني :- ملعب نادي حيفا الرياضي لكرة القدم - بغداد

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية :-

2 - 1 التدريب اللاوكسجيني :-

ويتضمن اداء تمرينات بدنية تتميز بالشدة القصوى أو دون القصوى ولمدة زمنية قصيرة اي اقل من (2) دقيقة اذ يعتمد فيها على انتاج الطاقة على النظام اللاهوائي بنسبة كبيرة والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتي والنظام اللاكتيني . (Cp - ATP) وعندما يتطلب الاداء الحركي عملا عضليا بأقصى سرعة او اقصى قوة او اقصى مدى من المرونة فان عمليات توجيه الاوكسجين الى العضلات العاملة لا تستطيع ان تلبى حاجة العمل العضلي السريع من الطاقة وعلى هذا الاساس يتم انتاج الطاقة بدون الاوكسجين اي بطريقة لاهوائية وهناك نظامان احدهما نظام الطاقة الفوسفاجيني فهو الاسرع والمسؤول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأسرع او اقصى سرعة ممكنة في حدود ما لا يزيد عن 30 ثانية وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي الى (2) دقيقة فان النظام اللاهوائي الثاني يصبح هو المسؤول عن انتاج الطاقة وينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار بالعمل بنفس الكفاءة والشدة فيحدث التعب وتحتاج العضلات الى كمية كبيرة من الطاقة اثناء الانقباض فتستمد منها من مصادر عدة اولها هو مخزون ادينوسين ثلاثي الفوسفات والذي يعتبر المركب الاساسي لانطلاق الطاقة ولكن سرعان ما سينفذ خلال ثواني معدودة والعضلات تقوم ببناء ادينوسين ثلاثي الفوسفات من انشطار الكرياتين فتتطلق طاقة لاهوائية في عدم وجود الاوكسجين ولكن سرعان ما ينفذ هذا فتضطر العضلات الى هدم الجلايكوجين المخزون فيها للاستفادة ببناء ادينوسين ثلاثي الفوسفات لانطلاق طاقة هوائية وينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك . (276:3)

اهداف التدريب اللاوكسجيني:-

1. زيادة القابلية على الفعل السريع وانتاج القدرة بسرعة خلال النشاطات ذات الشدة العالية .
2. زيادة القدرة على الاستمرار في انتاج (القدرة ، الطاقة) خلال الاجهزة اللاوكسجينية .
3. زيادة القابلية على اعادة الشفاء بعد فترة من النشاطات عالية الشدة . (133:15)

تأثيرات التدريب اللاوكسجيني :-

1. هي زيادة كفاءة النقل العصبي بين الجهاز العصبي والعضلات
2. زيادة كمية الانزيمات العضلية المتضمنة في الطاقة اللاوكسجينية .
3. رفع القابلية على انتاج وازالة الحامض الاميني .

واما الفائدة في كرة القدم من التدريب اللاوكسجيني هو تطوير وتحسين الانجاز لفعاليات نشطة في اللعبة كالتعجيل والركض السريع والتهديف .. الخ ، رفع القابلية على الاداء النشط على الشدة اثناء المباراة ، تكرار اداء الفعاليات ذات الشدة العالية بشكل متكرر خلال المباراة . وتدريب القدرات اللاوكسجينية يعد "مؤشر حيوي لتطوير مؤشرات لدى لاعبي كرة القدم ، فمن خلال التدريب على هذه القدرات نستطيع ان نتغلب على الصعوبات لتوفير الجهد والوقت (4:16)

2-2 أنواع التدريب اللاوكسجيني :-

2-2-1 تدريب السرعة :-

تعرف السرعة بانها " قدرة الفرد على اداء واجب حركي باقل فترة زمنية ممكنة " (9:304) ويعرفها زهير الخشاب وآخرون " هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة او بدونها في مدة زمنية قصيرة " (7:66) ويعرفها سامي الصفار (وآخرون) " هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة : (8:235) .

تعد السرعة بكرة القدم واحدة من اهم عناصر اللعبة الحديثة وصفة مهمة جدا في التحضير والاعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، وعند الحديث عن السرعة بكرة القدم يجب الاهتمام بالمفاهيم الكروية الكاملة وتحديد العناصر التي تقع تحت تسمية السرعة في لعبة كرة القدم وهي :- (10:333)

1. سرعة رد الفعل .

2. سرعة الركض .

3. سرعة الفعالية الفنية (التكنيكية)

4. سرعة الفعالية الخطئية (التكنيكية)

2-2-2 تدريب تحمل السرعة :-

يعرف تحمل السرعة بانه " قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال في سرعة الحركة خلال تكرار الجري خلال المباراة " (2:133)

وتعني " استمرار اداء النشاط عالي الشدة بسهولة وبدون تأثير لبعض المتغيرات الخارجية على مستوى الاداء " (15:145)

ويرى الباحث ان تحمل السرعة تعني " امكانية العمل العضلي لفترة زمنية محدودة دون الهبوط بمستوى سرعة اللاعب .

تعد تحمل السرعة في كرة القدم احد العوامل الاساسية للإنجاز ، اذ تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار الركض بالانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة في اي وقت خلال 90 دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية التي تحدث خلال المباراة من تحول وتكرار المستمر للدفاع والهجوم وبالعكس وتبادل المراكز كخطة للاحتفاظ بالكرة او خلخلة دفاع الفريق المنافس .

كما يساعد تحمل السرعة في كرة القدم من ان يجري اللاعب بأقصى سرعة له في اي وقت في المباراة وخاصة الاوقات الصعبة والدرجة وعند قرب انتهاء المباراة ، وفي هذه الحالة فان اطله مرحلة الاحتفاظ على قدرة العمل العالي يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند الزيادة المستمرة للذين الاوكسجيني وان هذه الزيادة تعد علامة لقدرة الرياضي للعمل الاوكسجيني وذلك فان السرعة القصوى لايمكن المحافظة عليها الى النهاية والسبب في ذلك يعود الى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي الحاصل من جراء توالي المثير (7:100)

2-3 السرعة الحركية (الاداء) وأهميتها .

تعد السرعة الحركية من انواع السرعة المهمة التي تتطلبها الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة جميعها في تنفيذ المهارات والواجبات الحركية بالإيقاع السريع المتمثل بالانقباضات العضلية السريعة .

والسرعة الحركية هي " اداء حركي او عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن " (13:219) او " سرعة الانقباض العضلي لمجموعات معينة عند اداء حركات معينة تؤدي لمرة واحدة " (6:259) وفي لعبة كرة القدم فان السرعة الحركية يقصد بها قابلية اللاعب على القيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة بحيث تكون الكرة تحت سيطرته مثل سرعة الدرجة ، سرعة المراوغة كما ان استخدام السرعة الحركية تكون حسب الظروف المختلفة باللعب " اذ ان السرعة الحركية مع الكرة تعد واحدة من العوامل الاساسية بكرة القدم الحديثة وان هذا السرعة لانتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة قدم كذلك قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها " (12:96) ويقول سامي الصفار ومؤيد البدري ان السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم وخاصة سرعة استلام

الكرة وتميرها وتهديفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم لذلك فان السرعة الحركية تأتي نتيجة تنمية القوة العضلية فاللاعب يحتاج الى قوة اكبر في عضلات رجليه" (8:237)

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3 - 1 منهجية البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه.

3 - 2 عينة البحث :-

شملت عينة البحث على (20) لاعباً يمثلون شباب نادي بلادي (19) سنة فما دون بكرة القدم حيث وزعت عينة البحث على مجموعتين (تجريبية، ضابطة) وبواقع (10) لاعباً لكل مجموعة. كما تم اجراء عملية التجانس بين المجموعتين في متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ولأجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة للتحقق من تكافؤ العينة اذ اظهرت جميعها عشوائية كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في اختبارات التكافؤ والتجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	الطول(سم)	9,08	178,49	9,82	177,10	0,32	2,10	عشوائي
2	الوزن (كغم)	2,86	70,09	1,60	70,60	0,51		عشوائي
3	العمر، سنة	0,68	16,72	0,83	16,32	1,189	2,10	عشوائي
4	العمر التدريبي سنة	0,49	5,01	0,52	4,61	1,93		عشوائي
5	المنافسة المرتردة على الجدار لمدة (20ثا)	2,30	8,57	3,21	8,06	0,97		عشوائي
6	الدرجة لمسافة (20م) والرجوع/ثا	2,00	10,30	4,5	10,00	0,19	2,10	عشوائي
7	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20ثا)	2,13	6,41	1,96	6,62	0,22		عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (18) .



3 – 3 وسائل جمع المعلومات :-

1. المصادر العربية والاجنبية

2. فريق العمل المساعد

3. الاختبارات والقياس

4. استمارة تسجيل البيانات

5. الملاحظة والتجريب

6. الاجهزة والادوات :-

أ- حاسبة الكترونية

ب- كرات قدم عدد(8)

ت- شواخص عدد (5)

ث- صافرة

ج- شريط قياس

ح- حبال مختلفة الاطوال

خ- ملعب كرة قدم

د- ساعات توقيت عدد (3)

3 – 4 اختبارات البحث :-

3 – 4 – 1 اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا:-

الهدف من الاختبار : قياس سرعة المناولة (السرعة الحركية).

الادوات المستخدمة في الاختبار : صافرة ، ساعة توقيت ، حائط ، كرة قدم ، شريط قياس .

طريقة الاداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (5م) نحو الجدار (مستطيل

1.5 × 220م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة لمدة (20) ثانية .

التسجيل : تحسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها خلال (20) ثانية . (1:48)

3 – 4 – 2 اختبار الدرجة لمسافة (20م) والرجوع :-

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدرجة بالكرة.

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) ، صافرة .

طريقة الاداء : يقف اللاعب ومعه الكرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر

بالدرجة لمسافة (20م) حتى يصل الى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع الى نقطة

البداية .

التسجيل : يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة (20م) درجة والرجوع حيث تعطى له محاولتان

وتحسب الافضل . (7:46)

3 – 4 – 3 اختبار ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20) ثا) .

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التهديف .

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، هدف مرسوم على الحائط مستطيل الشكل

بقياس (3×6) م .

طريقة الاداء : يقف اللاعب على بعد 6م وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتهديف نحو الهدف المرسوم .

التسجيل : تحسب عدد المرات الركلات الصحيحة خلال (20ثا) في الهدف المرسوم .

3 – 5 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي شباب نادي بلادي (19) سنة فما دون بكرة القدم

البالغة (10) لاعبين بتاريخ 2013/1/5 في ملع بنادي حيفا الرياضي وكان الهدف من التجربة

الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي توافق اجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول

على نتائج دقيقة وصادقة .

3 – 6 الاختبارات القبليّة:-

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بعد اعداد استمارة التسجيل لتسجيل الاختبارات ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في الساعة (الثانية ظهرا من يوم الخميس المصادف 2013/1/10) وتضمن الاختبار القبلي الاختبارات التالية (المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا) ، اختبار الدرجة لمسافة (20 م) والرجوع ، اختبار ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20ثا) .

3 – 7 التجربة الرئيسية :-

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث قام بأعداد منهج تدريبي خاص تمثل تمرينات مهارية – بدنية واجريت التجربة الاستطلاعية على المنهج التدريبي من اجل تحديد مستويات وطبيعة ادائها وقد طبق المنهج التدريبي على عينة البحث لمدة (8) اسابيع وخلال مرحلة الاعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) وقد راعى الباحث في تطبيق مفردات المنهج التدريبي ما يلي

1. بدا الباحث بتطبيق مفردات المنهج التدريبي بتاريخ (السبت 2013/1/12) ولغاية (الخميس 2013/3/7) اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .
2. طبق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط من قبل فريق العمل وبإشراف الباحث.
3. مدة تنفيذ المنهج (36) دقيقة من الجزء الاول للقسم الرئيسي .
4. تعمل المجموعة الضابطة مع مدربها على تطبيق المنهج التدريبي الاعتيادي للفريق وبإشراف الباحث وللمدة نفسها للمجموعة التجريبية .
5. تم تحديد زمن (30ثا) كأقصى زمن لأداء التمرين الذي يستطيع اللاعب اداءه وبدون تباطؤ بالسرعة .
6. تم تحديد فترات الراحة بين تكرار واخر (40) ثانية وبين تمرين واخر (180) ثانية .
7. تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .
8. قام الباحث بوضع المنهج التدريبي وفق مستويات الشدة التي يمكن من خلالها تطوير السرعة وهي (الشدة القصوى ، تحت القصوى)

3 – 8 الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة الساعة (الثانية ظهراً) في يوم السبت المصادف 2013/3/9 وقد راعى الباحث توفر الظروف نفسها ومكان الاختبارات القبليّة لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينة البحث .

3 – 9 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث القوانين الاتية

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبار (T) للعينات المتناظرة

الباب الرابع

4 - 1 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة عتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :-
4 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها .

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية في المجموعة الضابطة

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية*	
1	المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا	عدد	0,094	0,049	1,918	2,26	عشوائي
2	الدرجة لمسافة (20)م والرجوع	ثا	0,192	0,180	1,069	2,26	عشوائي
3	ركل الكرة نحو الهدف على الحائط خلال (20) ثا	عدد	0,09	0,93	0,10	2,26	عشوائي

من الجدول رقم (2) يتبين ان هناك تطور عشوائي الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا ، الدرجة لمسافة (20)م) والرجوع ، ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20) ثا) اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1,998، 1,69، 0,10) على التوالي في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) للاستجابة درجة الحرية (9) ولما كانت القيم المحتسبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق .

4- 1- 2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة .

من خلال الجدول (1) يظهر لنا ان هناك عدم تطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات موضوع البحث ويعزو الباحث ذلك الى عدم فاعلية التمرينات التقليدية في تطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين وبالتالي انعكاسها على مستوى اللاعبين بصورة عامة .

4- 1- 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية .

جدول رقم (3)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية في المجموعة التجريبية .

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة (ت)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية*	
1	المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	عدد	0,78	0,133	5,876	2,26	معنوي
2	الدرجة لمسافة (20)متر والرجوع	ثانية	3,200	0,696	4,598	2,26	معنوي
3	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20) ثانية	عدد	0,47	0,118	3,982	2,26	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) للاستجابة درجة الحرية (9). من الجدول رقم (3) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية الثلاث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) ولما كانت القيم المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق .

4 - 1 - 4 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية
من خلال الجدول رقم (3) تبين ان هناك تطور ذو دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية ، ويعزو الباحث ذلك التطور الى بناء المنهج التدريبيوما احتواه من تمارين خاصة مرتكزة على اسلوب علمي في تقنين الاحمال التدريبية والتي تتناسب مع مستوى افراد عينة البحث .وكما راعت التمرينات الارتباط الوثيق بين الجانب البدني والمهاري وبصورة تتماشى وطبيعة الاداء الحديث في كرة القدم . اذ ان " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية تعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارة " (46:5) .

4 - 2 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها .

4 - 2 - 1 عرض نتائج الاختبارين المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية
الجدول رقم (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية .

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
1	المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	12,300	1,703	14,900	1,197	3,950	2,10	معنوي
2	الدرجة لمسافة (20) متر والرجوع	23,591	2,124	21,158	1,791	2,769	2,10	معنوي
3	ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (20) ثانية	7,652	1,189	9,798	0,907	4,537	2,10	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (18) . من الجدول رقم (4) نلاحظ معنوية الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية في الاختبارات البعدية اذ كانت قيم (ت) المحسوبة جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبارات المهارية البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

4 - 2 - 2 مناقشة وتحليل النتائج الاختبار المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

من خلال الجدول رقم (4) تبين لنا وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع السبب الى ان البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث بشكل علمي مدروس كان يراعي خصوصية كرة القدم من حيث التركيز على سرعة الاداء والذي كان له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعب وقد قام الباحث باستخدام التدرج في الحمل حتى الوصول الى الحمل الامثل للاعب (الاقصى) وتعويد اللاعب على سرعة التصرف في الوقت المناسب والذي له اهمية كبيرة

في تطوير الاداء المهاري الصحيح "اذ يعلم اللاعب ان يفكر ويصوب بسرعة ، اما التفكير البطيء او التردد فيسمح للمنافس أو المدافع من التدخل " (4:87) .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات:-

5 - 1 الاستنتاجات :-

بعد عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية .

1. ان التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبيّة قد ادت الى تطور السرعة الحركية لمهارات كرة القدم (المناولة، الدحرجة ، التهديف)

2. ان البرنامج التدريبي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة من قبل المدرب وبإشراف الباحث شهد تطور في المهارات الا انه لم يظهر احصائيا .

5 - 2 التوصيات :-

ان الباحث توصل الى التوصيات التالية :

1. الاهتمام بأعداد اللاعبين اعدادا مميزاً في مراحل الاعداد الاولى للوصول باللاعبين الى التكامل في الاداء المهاري والبدني .

2. استخدام التمرينات البدنية في مراحل الاعداد الخاص لها تاثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية وسرعة الاداء المهاري في كرة القدم .

3. الاكثار من الدورات التدريبية لمدرربي الفئات العمرية داخليا وخارجياً .

4. اجراء بحوث ودراسات للصفات البدنية والحركية الاخرى ولمختلف المراحل .

5. ممكن اجراء هذا البرنامج على الناشئين والاشبال .

اولاً :- المصادر

1. اسماعيل سليم ، تحديد اهم القدرات البدنية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2002)

2. امر الله احمد ؛ التدريب البدني الوظيفي بكرة القدم، الاسكندرية ، دار الجامعة ، 2001.

3. بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ الخصائص الكيماوية والحيوية لفسيلوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر ، 2008.

4. حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977 .

5. حنفي محمود مختار ، المدير الفني بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 1998.

6. ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990 .

7. زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، ط2(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

8. سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، كتاب منهجي ، ج 1 ، ط 2 ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

9. علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي(بنغازي، منشورات جامعة خان يونس، ط1، دار الكتب الوطنية، 1994).
10. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم : (دار الكتب للطباعة والنشر 1988).
11. محمد عبد الله هزاع ، ومختار احمد ، المهارات الاساسية بكرة القدم، الكويت ، مطابع صوت الخليج ، 2001 .
12. محمد عبدة الوحش ومفتي حماد ، اساسيات كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994.
13. مفتي ابراهيم حماد، بناء فريق كرة قدم، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
14. موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2007.
15. موفق مجيد المولى و علي خليل؛ فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، الدوحة ، الراية للنشر ، ط1997، 2.
16. المكتبة الافتراضية . دان زهنكوف : المؤتمر الاسيوي – الباسفيك الثالث للأنظمة والمعلومات ، 2012 .

تمارين تدريب السرعة

1 جدول

الرسم التوضيحي	التمرين
	<p>التمرين (1) يقسم الفتريق للمجموعتين يتنيد اللاعين مع كل مجموعة التمرين يسوية اللاعب صاحب الكرة فينفذ الدحرجة السريعة باتجاه القوس ليتحرك الكرة إلى زميلها الذي ينادي بنفسه لوقت ليقيم بالتهديف نحو المرمر من يتبادر للاعبين مع قعيهما</p>
	<p>التمرين (2) يتكون التمرين من (4) لاعبين يتنيدوا للاعب رقم (1) الكرة إلى (2) ومنه إلى (3) ومنه إلى (4) الذي يلعبها باللاعب (1) بلمستوى احدى قيمي منطقة الجناح التي احتلها ذلك اللاعب بالكرة كضالسر يعمن خلف اللاعب رقم (3) فينفسالو قتيحرك كبقية اللاعبين باتجاه منطقة الجزاء لمهاجمة العمود القريبو البعيد ثم يعكس للاعب رقم (1) الكرة باتجاه همتسجل الهدف .</p>
	<p>التمرين (3) يتكون التمرين من (4) لاعبين يتنيدوا للاعب رقم (1) الكرة فتحو للاعب رقم (2) ومنه إلى (3) ثم (4) ثم (4) الناجح الذي احتلته (1) ويهاجم اللاعبون الثلاثة منطقة الجزاء بالكرة كضالسر يعلتسجبلهدف مع الكرة المعكوس من (1)</p>

	<p>التمرين (4) نفس التمرين بالسابقة لكن اللعبة يتم معهما هجوم تمرير اقبين معهما في منع لحافة الجزاء، اللا عبر قم (1) بعد المناو لتبحر كبال ركض السر يعمن خلف ملائها المنطقة الجناح اليمين - الهجوم يتم (5 ضد2) داخل منطقة الجزاء في كل تمرير يمين جهيد للمهاجمين وقهم بعد كلاءء.</p>
	<p>تمرين (5) يبدأ التمرين من وسط الملعب اداء المناو لا تقصير بين اللاعبين الثلاثة ثم ارجاءها الهدف عند الوصول لا الخط الامتداد اللاعبين حانز على الكرة اءطاء مناو لالجناح الاخر باليهو ينطلق اللاعبون الثلاثة باتجاه الهدف (الركض السريع) لمهاجمة الكرة التي تستعمل من اللاعب الجناح عكس اتجاه منطقة الجزاء ثم العودة بالهرولة او المشي الى نقطة البداية استعدادا لالمر اكر.</p>
	<p>تمرين (6) يقسم اللاعبون للمجموعتين (أ) و(ب) تكون مجموعة (أ) بدون كرة اتو (ب) لكل لاعب كرة فيقسم الملعب لثلاث مناطق لاتكمام وضخيف ال رسم .</p>
	<p>تمرين (7) يقسم الفريقين الى مجموعتين (أ و ب) ويفضل ان تردتي كل مجموعة لون خاص بها تبدأ كل مجموعة الهرولة من زاوية المستطيل ويفضل البدء من الزاويتين المتقابلتين والهرولة ثابتة السرعة ولا تتغير عند وصول اول لاعب من كل مجموعة الى زاوية المستطيل يترك فريقه ويركض سريعا وقطريا داخل المستطيل للحاق بمؤخرة المجموعة الاخرى الزمن الكلي للتدريب (5-8)د والراحة هبة فترة الهرولة الخفيفة حول المستطيل .</p>
	<p>تمرين (8) اللاعب (2) يناو لالكرة الاللاعب (ب) الذي مناولة عالية وسريعة الى اللاعب (أ) الذيلحق الكرة في منطقة الفراغ اذ يسيطر عليها ثم يرفعها بمناولة الى امام منطقة الجزاء اذ يوجد اللاعب (ب) الذي يرجعها الى اللاعب (2) المنطلق باتجاه المرمى ويتم تبديل المراكز مرات عدة بحيث يقوم كل لاعب بالتهديف .</p>

تمارين تحمل السرعة

	<p>تمرين (9) يبدأ اللعب كدائري مع اللاعبين بالمتواجد على الجانب ، الفريق الحانز على الكرة فيلعب بمساعدة اللاعب المجهز وتشكل وضعية (4 ضد 3) وبالعكس - تعطى نقطة للفريق الذي يربح ثم لا تمتد اليه ثم لا تقطع الكرة من الفريق الاخر . - تميز الفرق الوارثا باختلاف عدد اللاعبين وعدد المساتللا عيبين لمستئينو المجهز بلمسات واحدة . - لزيادة الشدة التركيز على العبور جلاجل</p>
	<p>تمرين (10) يبدأ تسلسلات تمرين يكما يلي :- 1. (4) دقائق للعب (4 ضد4) داخل الملعب دون تسجيل اهداف . 2. (1) دقيقة لاداء المط العضلي . 3. (3) دقائق للعب (4 ضد4) بشرط ان لايزيد لمس الكرة فتلا تكل لاعب . 4. (1) دقيقة لاداء المط العضلي . 5. (2) دقيقة للعب (4 ضد 4) شرط لمس الكرة تمر تيناو اذ نيل كلاءء . 6. فيمثل هذا التمرين بالاكيد على العبور جلاجل .</p>

	<p>تمرين (11) يبدأ التمرين كما هو موضح في الرسم حيث يبدأ اللاعب بالركض مسافة (15 ياردة) عن منطقة الجزاء نحو الكرات الموجودة نحو يمين منطقة الجزاء حيث يسدد كرة واحدة والدوران حول العلامة ثم الثانية والثالثة والرابعة 4، بعد ذلك يتحول نحو الكرات الموجودة على اليسار ليسدد في نفس الطريقة يعمل اللاعبون الأربعة بنفس الطريقة وبالتتابع وكل لاعب يكرر التمرين (3 مرات)</p>
	<p>تمرين (12) منطقة الجزاء كرات في الجناح مع لاعب الجناح، يقف اللاعب على خط المرمى خلف الكرات أو الهدف خلفه يقف المدرس على بعد عشر أقدام عن الكرات التي تلعبها اللاعبون (6) علقوا سالكس الجزاء يبدأ اللاعبون بركضهم من المدرس إلى الكرات في المنطقة الحرة ثم يمشون إلى الكرات الموجودة في المنطقة الحرة جناحوا التهديد في المرمى هكذا بقية الكرات، يجب أن يكون التركيز على اللاعب الذي يركض نحو المدرس، أعط (30 ثا) للعمل (5,2) للراحة وكلا عبيد التمرين (4 مرات)</p>

	<p>تمرين (13) - نصف ملعب كرة قدم وحارس مرمى بالهدف ويعمل المدرس كمجهز للكرات ويقف لاعب التحمل على زاوية منطقة الجزاء ، هناك علامة على بعد (15 ياردة) من منطقة الجزاء . - ينطلق اللاعب والدوران حول الشاخص واستلام الكرة من المجهز والتهديد - العمل (20 ثا) والراحة لمدة (2,5 د) ويؤدي التمرين (4 مرات)</p>
--	---

	<p>تمرين (14) - نصف ملعب كرة قدم ، هدفين بحراس مرمى ، لاعبي ارتكاز (اسناد) على جانب كل هدف ، كل لاعب اسناد مع اربعة كرات ، لاعب التحمل بوسط الملعب لمواجهة احد الاهداف - يبدأ التمرين بلعب كرة عالية من لاعب الاسناد (1) الى لاعب الاسناد (2) الذي يمرر الكرة الى امام الهدف للاعب التحمل للتهديد على الهدف بعدها يلعب الاسناد (2) الكرة نحو (1) ليهيئها الى لاعب التحمل والتهديد نحو الهدف حيث يكون لاعب التحمل قد انتقل بالركض السريع باتجاه الهدف الاخر</p>
--	---

	<p>تمرين (15) - مساحة معينة داخل الملعب ، لاعبين مجهزين كل لاعب مع كرة على بعد 20 ياردة ، لاعب التحمل يقف مقابلهما على بعد 25 ياردة عن بعضهما على امتداد العلامتين الأولى. - يبدأ التمرين باستلام لاعب التحمل الكرة واحدة من لاعب الاسناد (1) ويؤدي الدحرجة باتجاه العلامة ومن خلفها بعيد الكرة بدقة ومناولة صحيحة الى نفس اللاعب ثم يرجع بالركض السريع للوسط لاستلام الكرة من اللاعب الساند (2) لدحرجة الكرة حول العلامة وارجاعها بنفس الأسلوب اليه وهكذا ذهاباً وإياباً. - فترات العمل لكل لاعب (20-30) ثانية ، وقت الراحة (2) دقيقة.</p>
--	--

	<p>تمرين (16) - حول كل ملعب اربعة فرق كل فريق يتكون من (3) لاعبين عند الإشارة بركض الفريق (1) حول المسافة باتجاه الفريق (2) وهم يحملون عصا البريد لتسليمها من قبل كل لاعب الى زميله واحتلال مكانهم حيث يؤدي الفريق (2) نفس العمل باتجاه الفريق (3) وهكذا تنتقل كل مجموعة مكان المجموعة الأخرى. - فترة العمل لالتزديد عن (15) ثانية. يحصل كل لاعب على (60) ثانية راحة ويؤدي التمرين (4) مرات.</p>
--	---



توزيع وحدات المنهج التدريسي

عدد اللاعبين: 10 لاعبا
الزمن الوحدة: 90 دقيقة

الهدف: تطوير سرعه الحركية
الملاعب: نادي حيفا الرياضي

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	التمارين	الملاحظات
الاولى	الاول	السبت 2013/1/12	تمرين رقم (1+3+11+14)	
الثانية	الاول	الثلاثاء 2013/1/15	تمرين رقم (2+4+9+10)	
الثالثة	الاول	الخميس 2013/1/17	تمرين رقم (5+6+15+16)	
الرابعة	الثاني	السبت 2013/1/19	تمرين رقم (7+8+12+13)	
الخامسة	الثاني	الثلاثاء 2013/1/22	تمرين رقم (2+4+9+10)	
السادسة	الثاني	الخميس 2013/1/24	تمرين رقم (7+8+12+13)	
السابعة	الثالث	السبت 2013/1/26	تمرين رقم (5+6+15+16)	
الثامنة	الثالث	الثلاثاء 2013/1/29	تمرين رقم (1+3+11+14)	
التاسعة	الثالث	الخميس 2013/1/31	تمرين رقم (2+4+9+10)	
العاشرة	الرابع	السبت 2013/2/2	تمرين رقم (5+6+9+10)	
الحادية عشر	الرابع	الثلاثاء 2013/2/5	تمرين رقم (1+3+12+13)	
الثانية عشر	الرابع	الخميس 2013/2/7	تمرين رقم (7+8+11+14)	
الثالثة عشر	الخامس	السبت 2013/2/9	تمرين رقم (5+6+11+14)	
الرابعة عشر	الخامس	الثلاثاء 2013/2/12	تمرين رقم (1+3+15+16)	
الخامسة عشر	الخامس	الخميس 2013/2/14	تمرين رقم (7+8+9+10)	
السادسة عشر	السادس	السبت 2013/2/16	تمرين رقم (2+4+12+13)	
السابعة عشر	السادس	الثلاثاء 2013/2/19	تمرين رقم (1+4+9+14)	
الثامنة عشر	السادس	الخميس 2013/2/21	تمرين رقم (3+10+11+12)	
التاسعة عشر	السابع	السبت 2013/2/23	تمرين رقم (5+7+12+15)	
العشرون	السابع	الثلاثاء 2013/2/26	تمرين رقم (6+8+13+16)	
الحادية والعشرون	السابع	الخميس 2013/2/28	تمرين رقم (4+8+9+12)	
الثانية والعشرون	الثامن	السبت 2013/3/2	تمرين رقم (2+7+10+13)	
الثالثة والعشرون	الثامن	الثلاثاء 2013/3/5	تمرين رقم (5+13+15+16)	
الرابعة والعشرون	الثامن	الخميس 2013/3/7	تمرين رقم (1+16+14+16)	



Effect of the use an oxygen physical exercises in the development of motor speed for some football skills

ImadKadhimKhulief

Baghdad of university \ college of physical education

Abstract

Football which is one of the games, which require speed in performance . Aim of this study to prepare a training program to develop speed motor for some basic skills in football for the young players in Iraq , And also know of effect of use of an oxygen physical exercises in the development of motor speed the researcher assume that the training program has a positive effect in the results of physical tests of the experimented group . The program was a applied on sample from (20) players conclusions show that the training program had a positive effect in the results of physical tests of the experimental group .