



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....
الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر أكاديمي)

أثر صفة السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
U_15 (السرعة_المهارات_كرة القدم)

دراسة ميدانية لفريق أصاغر أمل سريع برج الغدير فئة اقل من 15 سنة

إشراف الأستاذ:
أ.د/ محمد كبوية

إعداد الطالب:
حناشي الصديق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

الحمد لله ذي الفضل والمنة والإحسان حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه،
اللهم صل وسلم وبارك على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه
وسلم، والله الشكر أولا وآخرا على حسن توفيقه وكرمه وعونه، وجود عطائه وعلى
من علينا ووقفنا في انجاز هذه الرسالة واعاننا في مشوارنا الدراسي ، بعد ان يسر
لنا العسير وذل لنا الصعاب ،

أهدي هذا العمل المتواضع الى روح والدي الطاهرة رحمه الله و للوالدة الكريمة
اطال الله عمرها ،والى زوجتي، وابنتي، وأبنائي، واخواتي، وزملائي الاعزاء الى كل
من ساعدني من قريب او بعيد وكان عوناً لي في مشواري الدراسي ، الى كل من
شاركني النجاح وشجعني على التقدم والتفوق .

شكر و عرفان

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا ،الحمد لله الذي وفقنا الى اتمام هذا العمل ، والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه افضل الصلاة والسلام.

انه لمن دواعي سروري ان اتقدم بجزيل الشكر المفعم بالتقدير والاحترام الى الاستاذ الفاضل محمد كبوية الذي كان عوني في انجاز المذكرة، كما اتقدم بالشكر الجزيل الى كل اساتذة قسم التدريب الرياضي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة المسيلة.

كما اتقدم بالشكر لكل من قام بالمساندة من قريب او بعيد في هذه الدراسة.



قائمة المحتويات



قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	abstract الملخص باللغة الانجليزية
أ - ب	المقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
04	1_1_ إشكالية الدراسة
05	1_2_ فرضيات الدراسة
05	1_3_ أهمية الدراسة
05	1_4_ أهداف الدراسة
06	1_5_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	1_6_ الدراسات السابقة
09	1_7_ مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: صفة السرعة	
12	تمهيد
13	2_1_ ماهية السرعة
13	2_2_ أنواع السرعة
13	2_3_ أهمية السرعة
14	2_4_ مكونات السرعة
14	2-5- العوامل المحددة والمؤثرة في السرعة
16	2-6- بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة
16	2-7- تنمية السرعة
20	2-8- الاسس الفيزيولوجية والبيوكيميائية لتدريب السرعة
21	خلاصة

الفصل الثالث: التدريب المدمج_كرة القدم_المهارات الأساسية

24	تمهيد
25	1_3_1_3 التدريب المدمج
25	1_1_3_1 مفهوم التدريب المدمج
25	2_1_3_2 أهمية التدريب المدمج
25	3_1_3_3 أشكال وأنواع التدريبات المدمجة
26	4_1_3_4 عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج
26	2_3_2_3 كرة القدم
26	1-2-3_1 مفهوم كرة القدم
26	2-2-3_2 أهمية كرة القدم
27	3_3_3_3 المهارات الأساسية
27	1_3_3_1 مفهوم المهارات الأساسية
27	2_3_3_2 تقسيم المهارات الأساسية
32	3_3_3_3 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
33	4_3_3_4 مراحل تعليم المهارات الأساسية
34	5_3_3_5 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
37	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

40	تمهيد
41	1_4_1_4 الدراسة الاستطلاعية
41	2_4_2_4 منهج الدراسة
42	3_4_3_4 متغيرات الدراسة
42	4_4_4_4 مجتمع وعينة الدراسة
43	5_4_5_4 أساليب جمع البيانات
47	6_4_6_4 الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
48	7_4_7_4 تصميم الدراسة
48	8_4_8_4 المعالجة الإحصائية
52	9_4_9_4 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
53	خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

55	تمهيد
56	1_5_ عرض النتائج
58	2_5_ تحليل النتائج
61	3_5_ مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
65	1_6_ الاستنتاج العام
65	2_6_ الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
67	_ قائمة المصادر والمراجع
70	_ قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
46	01	يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.
55	02	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة
55	03	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة.
55	04	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة
56	05	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة
56	06	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة:
56	07	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة
57	08	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المروغة
57	09	:المراوغ اختبار في التجريبية للعينه والبعدي القبلي الاختبارين نتائج يمثل
57	10	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المروغة

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
44	01	اختبار قياس السرعة
44	02	اختبار قياس مهارة الجري بالكرة
45	03	اختبار قياس مهارة المروغة

الملخص باللغة العربية:

أثر صفة السرعة على بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر لفريق أمل سريع برج الغدير (فئة أقل من 15 سنة) . حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر صفة السرعة على بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة و التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة السرعة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية حيث استخدمنا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة و التجريبية) على عينة تتكون من 10 لاعبين حيث طبقت عليهم البرنامج المقترح و استخدام البرنامج التدريب في تحليل البيانات وتحقق من صحة الفرضيات حيث أظهرت الدراسات أن توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية . وقد أوصت الدراسات بزيادة الاهتمام بالفئات الصاعدة وتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها لضمان السير الجيد والحسن للعملية التدريبية.

Abstract:

The effect of the characteristic of speed on some skills of football players, cubs of the Amal Saree'a Bordj El Ghedir football team (category under 15 years old).

The study aims to reveal the effect of speed on some skills of football players under 15 years old and to identify statistically significant differences between the pre-test and post-test in speed in the experimental group Experimental and detecting statistically significant differences between the two post-tests in the characteristic of speed between the control and experimental groups and in favor of the experimental group, where we used the experimental approach in the style of equal groups (control and experimental) On a sample consisting of 10 players, the proposed program was applied to them and the

training program was used to analyze the data and verify the validity of the hypotheses, as studies showed that there were statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-test of the speed trait in favor of the experimental group. Studies have recommended increasing attention to younger groups and providing them with the necessary pedagogical means to ensure the good and efficient progress of the training process.



مقدمة



تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتماما عالميا متزايدا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم وأوروبا الاخيرتين وما نشاهد في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والخطية والوظيفية أو النفسية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

فكرة القدم تحتاج إلى السرعة والقوة واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب. ويذكر بعض الخبراء، ان المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم. ويرى خبراء كرة القدم بأن المهارات والدقة خلال مواقف اللعب وأثناء المبلوأة الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة، وتعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية باعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. ولأن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الاداء ورشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل، وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة.

وقد تناول موضوع بحثنا ثلاث جوانب، الجانب الأول خصصناه للجانب المنهجي حيث قمنا بطرح إشكالية الدراسة ثم وضع وصياغة فرضيات ثم انتقلنا إلى أهدافها وأهميتها إضافة لدواعي اختيار الموضوع، والتعاريف الإجرائية لمتغيراتها ثم قمنا بعرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة. أما الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى فصلين بحثيين أساسيين موضحة كالاتي الأول وكان بعنوان: السرعة، وقد تطرقنا فيه إلى تعريفها واقسامها وطرق تنميتها، وأهمية السرعة، والعوامل الفيزيولوجية المؤثرة عليها..... ليكون الفصل الثاني: حول التدريب المدمج، وتطرقنا خلاله الى تعريفه وأهميته وإشكاله وعناصره. ثم

تطرقنا إلى كرة القدم مفهومها وأهميتها وبعدها إلى المهارات الأساسية ومفهومها ومراحل تعليمها والى أساليب التدريب على المهارات الأساسية.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى 3 فصول، الفصل الرابع تكلمنا فيه عن الطرق المنهجية المستخدمة في البحث من عينة البحث ومواصفاتها وكذا المنهج المستخدم وأدوات البحث ومتغيراته بالإضافة إلى مجال البحث. والفصل الخامس قمنا فيه بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية أما الفصل السادس تحدثنا فيه عن الاستنتاج العام والاقتراحات والفرضيات المستقبلية.



الجانب المنهجي





الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



1_1_ إشكالية الدراسة:

تعتبر كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة والأداء الفني والمهاري الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين، خلال مرحلة الناشئين على مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية، إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والأداء الفني للاعبين الجزائريين، وهذا النقص له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية وحتى النفسية، مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في المقابلات الرسمية، وان الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة، إذ يجب التسلح بالعلم والعقل الجاد وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي قومي ينتفع منه المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى (**خليفة الشليبي، 2011** ، ص05).

كما يعتبر النقص في مستوى الأداء عند اللاعبين مرتبط بعدم التكوين الجيد للفئات الشبانية، وذلك بعدم إتباع مدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذلك الجوانب الخططية والمهارية خلال المراحل التكوينية لان الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية والخططية والمهارية والنفسية.

ومن خلال مشاهدة العديد من المقابلات لمختلف الفرق في الرابطة الولائية لولاية برج بوعرييج، وبالنسبة لفئة الناشئين تم ملاحظة النقص في القدرات البدنية خاصة سرعة وبعض المهارات الأساسية كمهارتي المراوغة والجري بالكرة، وهذا النقص من شأنه أن يقلص من فعالية أداء اللاعبين وعلى الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق، الأمر الذي تأسست حول إشكالية الدراسة حيث جاء التساؤل الرئيسي لها كما يلي:

هل لصفة السرعة أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل لصفة السرعة أثر في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟
- 2- هل لصفة السرعة أثر في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

1_2_ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لصفة السرعة أثر على تطوير أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

الفرضيات الجزئية:

1_ لصفة السرعة أثر في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

2_ تؤثر صفة السرعة في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

1_3_ أهمية الدراسة: تكمن أهمية دارستنا في التعرف على أثر تدريبات صفة السرعة على تطوير

مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية (12_15) سنة عن طريق الاختبار، وعن هذا الأخير يمكن الحصول على دلائل عامة حول تأثير إدماج تمارين السرعة بالوحدات التدريبية المبرمجة من طرف طاقم الفريق أو النادي على تطوير مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم حيث يتم الاطلاع على بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وذلك لزيادة المعلومات وإثراء المعرفة العلمية الخاصة بصفة السرعة ومهارتي المراوغة والجري بالكرة.

1_4_ أهداف الدراسة:

وتمثلت فيما يلي:

- تطوير أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة.
- تقييم صفة السرعة عند لاعبي الأصاغر من 12 إلى 15 سنة في كرة القدم.
- _ الكشف عن تأثير صفة السرعة في تطوير أداء مهارة المراوغة.

_ الكشف عن تأثير صفة السرعة في تطوير أداء مهارة الجري بالكرة.

أسباب اختيار الموضوع:

وتنقسم إلى قسمين ذاتية وموضوعية:

1- أسباب ذاتية:

الميل إلى المواضيع التي لها علاقة بكرة القدم عامة والبحث في صفة السرعة خاصة.

توفر المراجع حول الموضوع المراد دراسته.

2- أسباب موضوعية:

افتقار فرقنا لكرة القدم إلى إتقان مهارتي المراوغة والجري بالكرة.

تركيز معظم المدربين على تنمية بعض الصفات البدنية على حساب صفة السرعة من خلال دراستنا الاستطلاعية.

1_5_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

السرعة: لغة: هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (حسن علاوي، ص 05).

اصطلاحاً: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم كله في أقصر زمن ممكن. (عادل تركي، سلام، ص 12).

التعريف الإجرائي: هي قطع مسافة معينة في أقصر مدة زمنية ممكنة.

كرة القدم: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا. تلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الخصم.

المراهقة:

اصطلاحاً: هي فترة من العمر تقع بين البلوغ وسن الرشد، تختلف بحسب الأفراد ولكنها تمتد عادة من 12 إلى 20 سنة تتميز بالقلق وبظهور الدوافع الجنسية والشوق إلى الاستقلال.

التعريف الإجرائي: وهي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور.

الأداء المهاري:

لغة: نقول مهارة أي براعة أي ماهر بارع.

اصطلاحا: تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على الواجب الحركي. (أحمد نصر الدين، 2003، ص62).

إجرائيا: يقصد بالمهارة مدى براعة الفرد الرياضي وتفوقه خلال تأديته للمهارات الرياضية المختلفة.

1_6_ الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه حتى يتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو تدعيم ومقارنة النتائج المتحصل عليها كما تمثل الدراسات السابقة حاجة ماسة كدلائل وشواهد علمية ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي:

الدراسة الأولى: دراسة سامي خلف العزاوي بعنوان: تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير بجامعة البصرة، وكانت عينة الدراسة عشوائية شملت 18 لاعب من المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية، كما كان الهدف من الدراسة معرفة مدى أثر البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم، وتطوير عنصر السرعة في الوحدة التدريبية لهدفه مؤثرة وإيجابية ويعطي نتائج أفضل في تحسين مستوى السرعة لدى الطلاب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة هذه الدراسة كما شملت عينة البحث على 27 طالب من طلبة المرحلة الأولى، كما تمثلت نتائج الدراسة في: النتائج التحليلية للسرعة للمجموعات في الاختبار الأول والاختبار الثاني إن هناك فرقا واضحا حيث كانت سرعتهم في الاختبار الثاني أكبر من سرعتهم في الاختبار الأول ووزنهم أقل.

وقد أوصى الباحث بضرورة تدريب عنصر السرعة في الوحدات التدريبية

الدراسة الثانية: دراسة ضياء برع جواد بعنوان: تأثير التمرينات المركبة (بدنية- مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بالعراق، و شملت

عينة الدراسة فريق الإتحاد العراقي لكرة القدم يتكون من 12 لاعب من فئة الشباب، و قد اتبع المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات القبلية والبعديّة للموسم الكروي 2010_2011 وكانت إجراءات الدراسة بإعداد تمارين مركبة بدنية مهارية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم وكانت نتائج الدراسة كالتالي :

أدت التمارين المركبة الذي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الدراسة الثالثة: دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، بجامعة المستنصرية، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة في كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج، وشملت عينة الدراسة: 27 طالب، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.

البرنامج التدريبي المقترح لتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة وقد أوصى الباحث ب: الإكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بصفة السرعة.

الدراسة الرابعة: من إعداد الباحث مشرف عزيز طنّيش اللامي بعنوان: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الأعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب بمنطقة الفرات الأوسط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بجامعة القادسية، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي، إما مجتمع الدراسة فتكون من لاعبي أندية الفرات الأوسط لكرة القدم لفئة الشباب لموسم والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب، واختار الباحث عينة تتكون من (86) لاعب بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة %45 من المجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في البطولة العراقية 2006-2005 للشباب في الموسم 2006 ، وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا إلى ثلاثة مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائيا وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعب لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة طبقت على المجموعتين التجريبيتين بحجوم مختلفة حيث كان الأعداد الخططي هو المتغير المستقل، وقد كانت أدوات الدراسة استعمال أداة الاختبار القبلي والبعدي في إنجاز الموضوع، وقد توصل إلى النتائج التالية:

- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة استثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.
- حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت % 80 اعداد خطط بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفية الخطئية للمهارة الحركية.
- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخطئية للمهارات الحركية ومن تم المجموعة التجريبية الثانية.

1_7_ مميزات الدراسة الحالية:

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسات الحالية على أسس علمية سليمة، ومن خلال ما قام به الباحث من استطلاع للنتائج وتقارير الأبحاث السابقة تمكننا من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في هذه الدراسات وقد تميزت هذه الدراسات بما يلي:

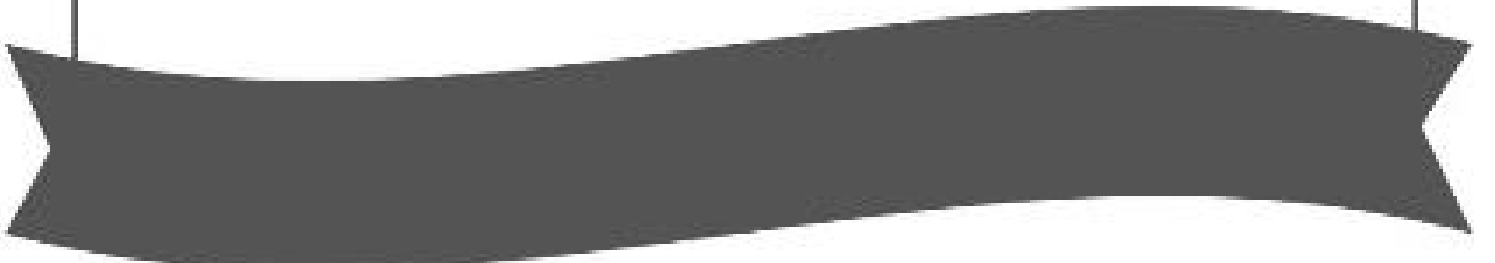
الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من 2010_2011 هذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات وكان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في كرة القدم.

- تشابهت كلها باستخدام المنهج ألا وهو المنهج التجريبي ومن حيث العينة استعملنا العينة العمدية كما تم استعمال نفس أداة الدراسة ألا وهي الاختبار.

- كما اشتركت دراستنا مع الدراسات الأخرى من شكل صياغة التساؤلات وفرضيات الدراسة.



الجانب النظري





الفصل الثاني: صفة السرعة



تمهيد:

إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للفجاح والتقدم بكرة القدم، فالتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل كل منها الآخر. وبالنظر إلى طبيعة لعبة كرة القدم مجتمعة فعلى اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات وان معظم الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم وسرعة الاتجاه ومكان الكرة وكذلك تبديل اللاعبين لأماكنهم لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية كبيرة من حيث الأهمية في الأداء المهاري الحركي ومن أهم عناصر اللياقة البدنية هي السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والمطاولة، وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة وصعبة التطوير قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أن هيثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجم ألف حساب بالإضافة إلى أن هيبعث الاطمئنان في خط الدفاع وقدرته على التغطية المستمرة لزملائه. لذا تتضح أهمية سرعة اللاعب من ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة والمتطلبت التكتيكية والإمكانيات الفردية.

2_1_1 ماهية السرعة:

يعرف فرانك ديك 1980 السرعة بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. (أبو العلاء، أحمد نصر الدين، ص178)

يعرفها فراي 1977 بأنها: القدرة على إنجاز أفعال حركية في أقل فترة زمنية ممكنة من الزمن، بالأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلات.

أما في مجال كرة القدم فالسرعة تعتبر القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة، حيث تتغير شدتها وقوتها باستمرار، وهي تمثل القدرة السريعة على التفكير وسرعة التطبع في أرض الملعب والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد زميل. (الدليمي، لحر، 1997، ص14)

2-2- أنواع السرعة

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

- **سرعة الانطلاق:** وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.
- **سرعة الركض (الانتقالية):** ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأول مدة ممكنة وحسب المسافة. (زهير الخشاب وآخرون، 1988، ص72_73)
- **سرعة رد الفعل (الاستجابة):** وهي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. (سامي المهار وآخرون، ص235)

وهذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر، وتعرف بأنها " الفترة الزمنية بين استخدام المنبه والاستجابة له:

2_3_ أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى التدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين بما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكريتين الفسفات وأدينوزين ثلاثي الفسفات.

2_4_2_ مكونات السرعة: يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

2_4_2_1 تحمل السرعة: ويقصد بها القدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة وسرعة عالية، هذا مع مراعاة إعطاء فترة بسيطة من الراحة 15 40 ثانية مثلاً بين كل مقطوعة وأخرى، وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل التحمل الخاص حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم كرة السلة تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل ولكي يتم الارتفاع بتحمل السرعة فإننا نتبع تطبيق طريقة التدريب التي تعرف بالتدريب الفكري بشقيه التدريب الفكري البطيء حيث يتم خلال أداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهايتها إلى 170 - 190 ن / دقيقة ثم يستريح اللاعب لفترة زمنية تسمح بانخفاض معدل النبض إلى 120 130 ن / دقيقة، أو يطبق لاكتساب ذلك طريقة التدريب الفكري السريع والذي يتم خلاله أداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها أيضاً إلى 190 دقيقة ثم يستريح اللاعب إلى أن يصل معدل النبض الخاص به إلى 140 150 / دقيقة ثم يبدأ -170 يجري من جديد . (علاوي حسن، ص 17)

2_4_2_2 السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. (علي البيك، ص77)

2_4_2_3 القوة المميزة للسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الربع أو القرص أو دفع الجلة والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة القاييد والهوكي. كما أنها مكون عام أو صفة بدنية هامة للتنمية السرعة لدى المدانين في سباقات المضمار ولدى متسابقين السرعة في السباحة ورياضة الدراجات. (علاوي حسن ورضوان، ص78)

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.

2_4_4_2 السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: تأتيان في تقسيمهما السيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل مستها العمل المصلي الثابت، وهنا تختلف مسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.

(مفتي ابراهيم، ص152)

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا " سرعة التردد الحركي.

2_5_2_ العوامل المحددة والمؤثرة في السرعة:

يرى العلماء أن هنالك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير سنة السرعة ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- النمط العصبي للفرد.
- الخصائص التكوينية للألياف العصبية
- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضل للامتطاط.
- قوة الإرادة.
- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من المعروف أن عضلات الجسم تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء، في حين تتميز الألياف العضلية البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالألياف الحمراء. ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة.

• النمط العصبي للفرد:

إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد، إذ إن عمليات التحكم والتوجيه الذي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل العامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد في سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، نظراً لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات الكف أي تكليف عضلات معينة بالعمل، تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة.

وعلى ذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

• القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من لعوامل التي تفوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين. أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

• قابلية العضلة للامتطاط:

إن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تخطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في حركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

• قوة الإرادة:

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.

2_6_ بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2) - (3) مرات أسبوعيا.
- ينبغي مراعاة الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من العرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.
- مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.

2_7_ تنمية السرعة:

2_7_1_ تنمية سرعة الانتقال

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المماثلة المتكررة، كما هو الحال في منافسات المشي والجري وألعاب القوى، السباحة، التجديف، وركوب الدراجات، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي وغيرها.

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

• بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء عدم التوتر).

• بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب، وقياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 30-80 م بالنسبة للعدائين والمسافات حتى 25 م بالنسبة للسباحين، والمسافات تتراوح ما بين 100 - 300 م بالنسبة للمجدفين.

وبالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية ككرة السلة وكرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10_20 م وبالنسبة للاعبين كرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10-30 م نظرا لكبر حجم الملعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة. بالنسبة لفترات الراحة ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و 5 دقائق، وعموما ما يتناسب ذلك مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم. وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.

بعض التوجيهات العامة

- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى في غضون الخطة السنوية للتدريب.
- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة المختلفة لا مكان الوقاية من إصابات العضلات والأوتار والأربطة.
- يحس البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة وخاصة في غضون الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية.
- ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب (أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلا)، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاورة بالكرة مثلا).

2_7_2_ تنمية السرعة الحركية:

تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال على سبيل المثال في منافسات رمي الرمح ودفع الجلة والوثب الطويل في ألعاب القوى، وكذلك في الألعاب الرياضية عند التصويب أو التمرير أو الجري أو المحاورة بالكرة مثلا.

وتتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية، ولذا يجب علينا في غضون محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها. وفي بعض أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل، كما هو الحال في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركة بدرجة عالية من السرعة ومرات متعددة في غضون المنافسة الرياضية.

(حسن علاوي، ص164)

2_7_3_ تنمية سرعة الاستجابة: هناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة، كما هو الحال في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، والكرة الطائرة، وكذلك مختلف أنواع المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح، كذلك عمليات البدء في مختلف الأنشطة الرياضية كالبدء في الجري أو السباحة مثلا هما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة، أو عند التغيير في طبيعة العمل. وعلينا أن نضع محل الاعتبار أن سرعة الاستجابة لا بد أن ترتبط بعامل الصحة أو الدقة، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية وترتبط سرعة ودقة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل التالية:

- حقة الإدراك البصري والسمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المعماري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.
- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.
- واكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية يعتبر من الأسس الهامة لتطوير وترقي سرعة الاستجابة.

2_7_4_ الاستجابة (رد الفعل البسيطة):

وهي عبارة عن استجابة واعية والتي فيها يعرف الفرد الرياضي سلفا نوع المثير المتوقع، ويكون على أهمية الاستعداد للاستجابة بصورة معينة. والخصائص المتغيرة لعملية الاستجابة البسيطة هي قصر الزمن الذي تستغرقه هذه الاستجابة، وهي عبارة عن عملية إرسال مثير شرطي معروف والاستجابة طبقا لذلك المثير.

2_7_5_ الاستجابة (رد الفعل المركبة):

تتميز الاستجابة المركبة بوجود الكثير من المثيرات، وكذلك إمكانية الحركات الاستجابة المتعددة، وفي هذا النوع من الاستجابة لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سوف يحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية. وعلى ذلك فإن اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة ويؤدي إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة، وفي غضون فترة الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يلي:

1. اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثير
2. اللحظة تمييز المدرك عن غيره من المثيرات الحادثة في نفس الوقت.
3. لحظة التعرف، وهذا يعني تنظيم المثير ضمن مجموعة معينة معروفة لدى الفرد.
4. لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحية المناسبة.
5. اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن الرجوع للاستجابة المركبة والتي تحتوي على تأهب جزء المخ المختص بالنواحي الحركية، وفي إرسال الاستجابة الحركية المناسبة لأعضاء الحركة.

ومن كل ما تقدم يتضح لنا أن عملية الاستجابة المركبة عبارة عن عملية معقدة وتحتاج للمزيد من التدريب الرياضي حتى يتمكن تطوير وترقية زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين الاستجابة الحركية.

. بعض التوجيهات العامة:

لتطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية: التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بتدريب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين الأفراد ثم التدرج في الأداء من أقل سرعة ممكنة، فعلى سبيل المثال في حالة تدريب حارس المرمى يقوم الزميل بالتصويب على المرمى إلى نقطة معلومة الناحية اليمنى السفلى (مثلا) ثم التدرج في سرعة التصويب حتى تصل إلى أقصى سرعة ممكنة.

التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات) وهي تعرف بالمنافسات التدريبية، وكذلك يمكن الاستعانة بأنواع المنافسات المختلفة التي تتسم بارتفاع درجة صعوبتها والتي تؤثر بصورة كبيرة على سرعة الاستجابة مع مراعاة أن يؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد القدرة على الملائمة والتكيف بالنسبة للمواقف والاحتراس من تكرار الاستجابة الجامدة.

2_8_ الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياساً بالصفات الأخرى، فسرعة الانقباض العضلي تعتبر أساساً للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفية العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفية العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزءاً من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد. أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مللي / ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مللي / الثانية. (مهند البشتاوي ومحمد اسماعيل، 2006، ص 329).

خلاصة:

برزت أهمية السرعة في الرياضة كمكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية والحركية، والتي تكتسب قيمة كبيرة لدى اللاعبين التي تؤهلهم للقيام بواجباتهم الفنية والخططية ومواجهتهم للخصوم بكل أريحية. وعلى هذا فإن تطوير السرعة يعتبر أمراً هاماً لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي، وقطاع كرة القدم بشكل عام.



الجانب النظري





الفصل الثالث

التدريب المدمج -

كرة القدم - المهارات

الأساسية

تمهيد:

إن عملية تطوير أنظمة وطرق الإعداد التقني الناشئ كرة القدم أصبحت في وقتنا الحالي من أولى الأولويات قصد تطوير هذا النوع من الرياضة، فالأخطاء المرتكبة في المراحل الأولى من العملية التعليمية كانت أو التدريبية قد تعطي تأثيراتها السلبية بعد مرور سنين عديدة، وحتى بلوغ اللاعب المستويات العالية. وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق ذلك يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا، مهاريا، فنيا، تخطيطيا، ذهنيا ونفسيا، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة.

3_1_1_ التدريب المدمج:

3_1_1_1_ التدريب المدمج: طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية

هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترزك في نفس (Ebben et watt 1998) ويذكر المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو ان تستطيع ونعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، ادماج الكرة في العمل البدني سمح اكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات.

مثلا هناك الذي يشاهد التمارين وينفذه وهو يختلف عن Bobby night ويقول Dellal 2008 الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها.

يلقب بالقلب الكامل ويجمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: Integration ومصطلح المندمج المعرفة (العقلية) الحركة (البدنية) الوجدانية (الانفعالية). (الخولي 1994 ، ص 153)

التدريب المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات.

مثال الكرة (Vitalli، 2010) باستخدام لذلك الدمج او التكامل هو التدريب الممزوج باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3د) او حتى تسجيل مجموعة من الاهداف (3) نقط بالترتيب وتسجيل بدون خطأ، (الضرب الساحق المنصب على الشبكة).

نستخلص من خلال التعاريف السابقة الذكر ان التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3_1_1_2_ أهمية التدريب المدمج: يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من وسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والاكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم عن تمارين الروتين المملة. (Mouwafak.2010)

3_1_1_3 أشكال وأنواع التدريبات المدمجة : يعد هذا الاسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخطئية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الاساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب ، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها

بحركات الزملاء المنافسين ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعاب الجماعية (كرة القدم) ، ولذا فان هذا الاسلوب يعتبر أكبر الاساليب فعالية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي ، وترقية اداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الاخطاء ، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب ويتجه المدرب الى اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية مهارية ، التدريبات المندمجة المهارية البدنية ، كذلك التدريبات المدمجة المهارية الخططية والمهارية الخططية البدنية.

3_1_4_ عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

• **التكرارات في التدريب البدني المدمج :** إن عملية تحديد العدد الامثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة اذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وان عدد تكرارات المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب على ان الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 الى 6 مجموعات و 6 الى 10 تكرارات من ان المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات 128 اما في مرحلة القوة من 3 مجموعات والتكرارات من - تكرارا اما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3-5 مجموعات والتكرارات من 2-5 تكرار . ان اغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت تشير إلى 5 تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85 بالمئة من الحد الاقصى للاعب، وبعض الدراسات أشارت الى ان حمل تدريب المقاومة (5) تكرارات يؤثر ايجابا بله على أداء تدريب البليومترك. وبعض الدراسات أشارت الى أن 5 تكرارات من الحد الاقصى لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البليومترك، وبالرغم من ذلك فالباحثون يروا أن 5 تكرارات إذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومترك.

• **الشدة في التدريب البدني المدمج:** إن الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب ان يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات التدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الاثقال بأنها "أقصى" ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات والشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة.

• **الراحة في التدريب البدني المدمج :** عندما يتم استثارة عضلة بمقدار يقوق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج الى وقت مناسب لتستعيد شفافها ويحدث التكيف الفيسيولوجي الايجابي ولو كان الوقت

المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي الى التعب العضلي.

- **الكثافة في التدريب البدني المدمج :** إن عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب والاهمية النسبية للرياضة المعينة وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها الى مرتين أو ثلاث مرات تدريب المقاومات في الأسبوع. وتشير الى ضرورة ان تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح ما بين 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.

3_2_2_ كرة القدم:

3_2_1_ مفهوم كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين. كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منقوشة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف.

(أحمد سليمان، 1998، ص9)

3_2_2_ أهمية كرة القدم:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسط لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوار عديدة والتي يلخصها " أنور الحولي " في العناصر التالية:

- **الدور الاجتماعي:** كرة القدم كنظام اجتماعي حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات نشتي أنواعها سواء الخاصة بالفرد في حد أو ذاته بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون - المثابرة - التعارف كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.
- **الدور النفسي التربوي :** تلعب دور في هام سد الفراغ القائم الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد وتذكر أهم هذه الموصفات الأخلاقية كالروح الرياضية - تقبل الآخرين - اكتساب المواطنة الصالحة - تقبل القيادة والنظام.
- **الدور الاقتصادي:** إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم تزد لم أهميته إلا مؤخرا، حيث ظهرت هناك دراسات متعدد حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد " ستوكفيس - عالم اجتماع هولندي أن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة عالية ورفيعة في

الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي الإسهار - التمويل - مداخيل المنافسات - أسعار اللاعبين يكون أكبر مع مرور الوقت.

- الدور السياسي: لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار سالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا في هاما التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا وإيران في مونديال فرنسا.

(أنور الخولي، 1996، ص132)

3_3_ المهارة الأساسية:

3_3_1_ مفهوم المهارة الأساسية:

المهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (الخشاب، 1992، ص 142)

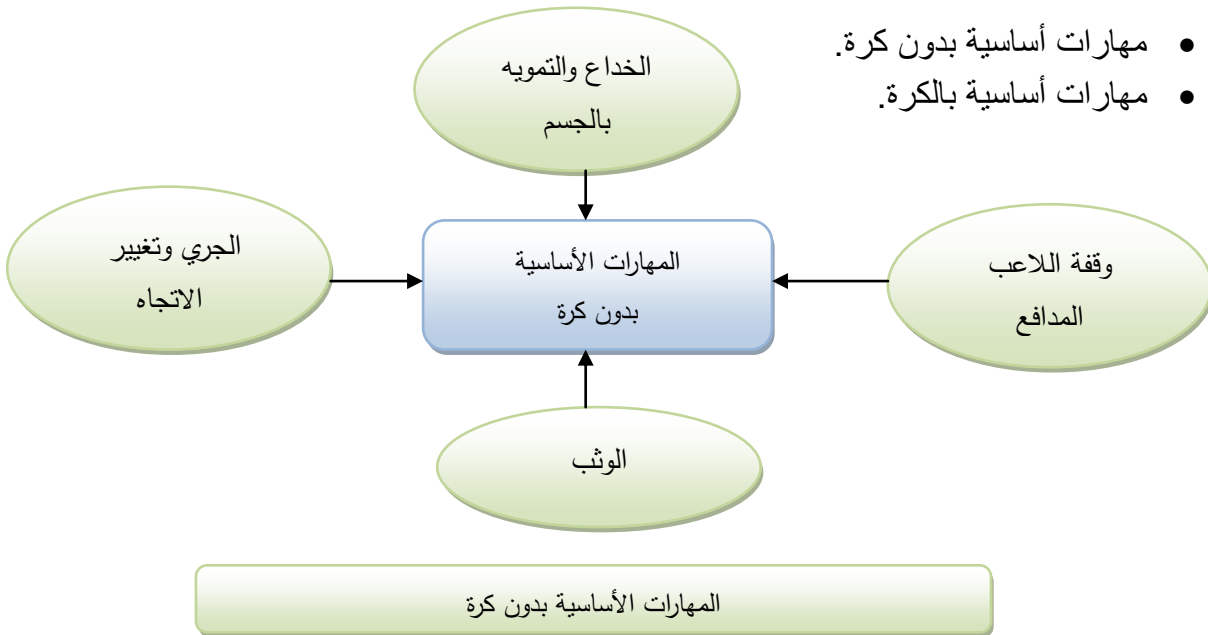
إن المهارة الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

(مختار، 1997، ص44)

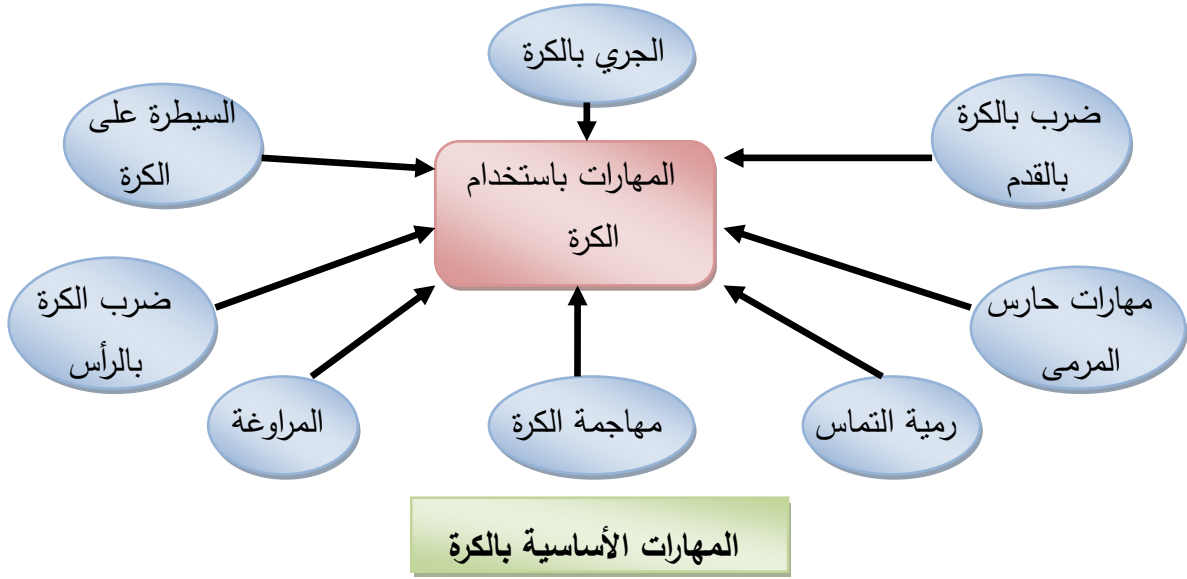
3_3_2_ تقسيم المهارة الأساسية:

تقسم المهارة الأساسية إلى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة.
- مهارات أساسية بالكرة.



(احمد عطية فتحي، 2017، ص110)



• المهارات الأساسية بدون كرة: وتتمثل في:

الخداع والتمويه بالجسم / وقفة اللاعب المدافع / الوثب / الجري وتغيير الاتجاه

• المهارات الأساسية بالكرة: وتتمثل في:

ضرب الكرة بالقدم (التصويب) / مهارات حارس المرمى / رمية التماس / مهاجمة الكرة / المراوغة / السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة / مهارة المشي بالكرة / ضرب الكرة بالرأس).

وعلى ضوء دراستنا سنذكر أهمها:

أ/السيطرة على الكرة:

• الإحساس بالكرة (مداعبة الكرة أو التنطيط): يعتبر الإحساس أو التعود على الكرة قاعدة الأداء المهاري السليم، فاللاعب يتعرف على أسرار الكرة شكلها، ووزنها، مرونتها عند جريه بها وحتى سرعتها واتجاهها في الهواء مما يجعل اللاعب يسيطر عليها تحت أي ظرف من ظروف المباراة. وتمارين الإحساس تمثل جزءا أساسيا دائما في كل وحدة تدريبية يومية.

تنطيط الكرة ب: مشط القدم، على الرأس، على الفخذ، بكل أجزاء الجسم. (مختار، 1997، ص96)

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سلمية.

ب / الجري بالكرة:

الجري بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو دونها. فعندما يجري اللاعب بالكرة على زميله أن يجري دونها في مكان آخر في الملعب وذلك من أجل تسهيل مهمة اللاعب الذي معه الكرة ولتنفيذ خطط اللعب، ويختلف الجري بالكرة من لاعب لآخر وكذلك يعتمد الجري على مدى قدرة اللاعب وحساسيته على الكرة.

- أنواع الجري بالكرة:

• الجري إلى الأمام:

- الجري إلى الأمام ويستخدم فيه الوجه الأمامي للقدم بحيث تكون أصابع القدم موجهة الأمام والداخل وتشير للأسفل
- الجري بملامسة مشط القدم للأرض أو لا ثم باقي القدم.
- النظر موزع بين الكرة والملعب
- ميل الجسم للأمام قليلا والكرة ملاصقة للقدم لا تبتعد كثيرا عنها.
- الرجل غير الضارية تكون بجانب الكرة.
- عند الجري بالكرة بباطن القدم عادة ما تكون المسافة قصيرة أو متوسطة ويختلف وضع الرجل فيها بحيث تكون الأصابع مشيرة للخارج.

• الجري إلى الجانب:

- يستخدم فيه أجزاء القدم المختلفة ويكون المسافات قصيرة وذلك بتغيير الاتجاه حسب ظروف اللعب
- صعوبة الجري إلى الجانب تتجلى في الوضع غير العادي بالنسبة للرجلين وحركة مفصل الفخذ.

• الجري إلى الخلف:

- الجري إلى الخلف يكون غالبا دون كرة وفي حالة الدفاع.
- الجري إلى الخلف بالكرة يكون المسافة قصيرة وذلك لتعديل وضع اللاعب القط ويستخدم فيه نعل القدم غالبا. (الهزاع، ومختار، ص129- 130)

ج/ التصويب: إن التصويب ليس مهارة قائمة بذاتها، ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ومن أهم هذه المهارات التمير والضرب بالرأس.. وإذا كان التمير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين.

والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء ودقته. ليس ذلك فحسب فهو يعتمد كذلك على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي نتاج إليه بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ. كما أن قوة التصويب ونوعه يختلف من لاعب إلى آخر ومستوى الكرة واتجاهها وحركة اللاعب ومكان الكرة قريب من المرمى أو بعيد عنه بجانب المرمى أو مواجهها له والكرة ثابتة أو متحركة، ومن الأفراد أو بالمشاركة - من (الجري - الوثب بالقدمين أم بالرأس إلخ).

(الهزاع، ومختار، ص204-206)

دقة وقوة التسديد : عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصده، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذفات القوية بدقة في مكان محدد.

أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة بعيدة. كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب القوة وبذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك وصد الكرة.

إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

متى تتغلب القوة على الدقة؟ تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التمديد في الحالتين التاليتين:

- في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة
- في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدها الحارس.

*متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد؟ تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسند إليها اللاعب.

(مفتي ابراهيم، 1991، ص138-139)

3_3_3 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

• المهارة في عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم. " تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توفيقها الصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكسب مكانة خاصة في الفريق.

• المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:

مهارات متنوعة ومتعددة تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا، فاللاعب كي يجري بالكرة لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التعزيز سواء كان قصيرا أو طويلا.

• أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويشرح صحيح

• ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمه للمهارات.

إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.

الصورة الذهنية التي تتطبع في مع اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة المهارة فيه تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.

حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

(مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص 34-35)

3_3_4_ مراحل تعليم المهارات الأساسية:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلاً قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

• مرحلة التوافق الأولي:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير الاقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن السباب الحركة لا يكون ملشأ بل بها تشنجات عضلية وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل

النموذج للحركة. (مختار، 1994، ص 98)

يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء. يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه

العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

• **مرحلة التوافق الجيد:**

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

• **مرحلة تثبيت المهارة:**

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن. (مختار، 1994، ص98)

3_3_5 أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الإعداد في مباشرة الإحماء لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهداً. ولابد أن براعي المدرب كريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

• **تدريبات الإحساس بالكرة:**

وهي سهلة وأساسية التعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعب البراعم فتأخذ مكاناً من الوحدة التدريبية الأساسية.

• **تدريبات فنية إجبارية:**

وتوضح هذه للتدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية، وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطى هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعد وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذ التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

• **تدريبات باستخدام أكثر من كرة:**

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (حسن السيد أبو عبد، 2002 ص 116)

• **تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:**

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير السرعة مثال يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المدير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

• **تدريبات الأداء المهاري المركب:**

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

(حسن السيد أبو عبد، 2002، ص 116)

• **تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:**

تستخدم الألعاب الصغيرة للتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق.

كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب الممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى دقة وإتقان وتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية منقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (مقاق كمال 2012/2013، ص 97)

خلاصة:

تعتمد كرة القدم على مهارات لا يمكن الاستغناء عنها، والتي تحدثنا عن بعض منها بشكل مفصل في هذا الفصل، حيث بعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ويهدف إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن كما تطرقنا إلى أهم مرحلة عمرية والتي هي مرحلة الطفولة المتأخرة والتي تزداد فيها القدرة على التعلم وأداء المهارات بشكل مقنن.

ومن هنا وجب على المدرب أن يعرف الخصائص والاحتياجات والمتطلبات الضرورية لهذه الفئة من الأفراد وذلك من أجل تحقيق تفاعل وتواصل، وكذلك وضع برامج تعليمية أو تدريبية تتوافق مع قدراتهم.

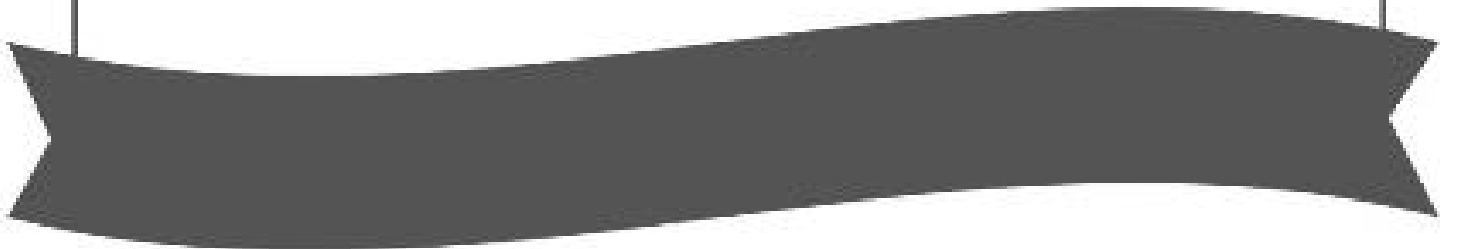


الجانب التطبيقي





الفصل الرابع: منهجية الدراسة



تمهيد:

إن طبيعة المشكلة في الدراسة الحالية تستوجب التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي تم طرحها في بداية الدراسة ، لذا استلزم علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لان كل دراسة نظرية يشترط تأكيدها ميدانيا إذا كانت قابلة للدراسة، وللقيام بالدراسة الميدانية توجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية، فالدراسة الميدانية لا يعني القيام بالاختبارات فقط، وإنما معالجة كل جوانبها من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما أن لمشكلة الدراسة فروض يجب علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

4_1_ الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الحالية مجموعة من الخطوات كان الهدف منها تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:

مناقشة موضوع الدراسة مع بعض الأساتذة في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكذا بعض المدربين الرياضيين في اختصاص كرة القدم كما شملت المناقشة أيضا بعض الزملاء وهذا ما أدى لبعض التحسينات والتغبي رات في المتغبي رات التابعة (الضبط) حيث تم القيام بدراسة ميدانية للإمكانيات المتوفرة لدى الفريق مع م راعة أوقات التدريب كما قا بلنا الطاقم المسؤول على الفريق بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن لتجربة، وقد استغرقت التجربة أسبوعا واحدا، احتوت على وحدات تدريبية من 21 فيفري 2024 إلى 28 فيفري 2024 ثم تم تحديد أصاغر فريق أمل سريع برج الغدير وتقسيمه إلى مجموعتين مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة.

4_2_ منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختبار المنهج العلمي المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.

(محمد السماك وآخرون، 1989، ص 42)

في هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأكثر ملائمة للموضوع والإجابة على الإشكالية المطروحة وذلك بدرجة عالية من الموضوعية والوصول إلى مبتغى الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها.

ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة فيبدأ بملاحظة الواقع ووضع الفروض وإجراء تجارب للتحقق من صحة الفروض ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقة القائمة بين الظواهر، وتعتبر البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

4_3_ متغيرات الدراسة:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث أن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة وتمثلت متغيرات الدراسة فيما يلي:

المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب الذي يؤدي إلى نتيجة معينة وفي هذه الدراسة هذا المتغير المستقل هو سرعة السرعة.

المتغير التابع: هو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة متغيرات أخرى وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو مهارتي المراوغة والجري بالكرة.

4_4_ مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها أحسن تمثيل وتمثل مجتمع الدراسة في أصغر لاعبي لبعض فرق ولاية برج بوعريبيج لكرة القدم والذين يبلغ عددهم 150 لاعب، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 30 لاعب يمثلون نسبة من مجتمع الدراسة وتمثلة في لاعبين من فريق امل سريع برج الغدير وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية بواقع 15 لاعب.

العينة هي مجتمع الدراسة الذي جمع منها البيانات الميدانية تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غيرها ذلك وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص. (محمد رضوان، 2003، ص14)

وتتمثل العينة في دراستنا من فريق لكرة القدم بولاية برج بوعريبيج وهي مجموعتين تتألف من 15 لاعب لكل مجموعة وتم تعيين المجموعة الأولى كمجموعة تجريبية و الثانية كمجموعة ضابطة.

خصائص العينة:

- تتراوح أعمار لاعبي الفريقين ما بين 14 إلى 15 سنة.

- يتراوح الطول لدى لاعبي الفريقين 140 سم إلى 165 سم.

- متوسط الوزن لدى الفريقين هو 48 كغ.

4_5_ أساليب جمع البيانات:

الاختبار:

مفهوم الاختبار: يعرف الاختبار على أنه أداة قياس يتم من خلالها:

فحص المختبر للتأكد من مدى إتقانه للمادة أو المهارة التي أكتسبها من خطوات وشروط الاختبار.

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو إدخال الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

مهام الاختبار:

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد والمجموعة المعينة وله مهام أخرى نذكر منها: مهمة تدريبية قد يستعمل كتمرين في التدريب.

مهمة المقارنة: تسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء كان ايجابيا أو سلبيا والنتائج عن طريق تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة.

شروط أداء الاختبار:

إن أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط:

يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار يعد منافسة.

الإحماء الجيد قبل أداء الاختبار 15 دقيقة.

القيام بشرح الاختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.

كل الوسائل اللازمة للأداء الاختبار يجب أن تكون متوفرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الاختبار.

تحديد الهدف أو الأهداف من استخدام الاختبار بأداة لجمع البيانات المطلوبة.

تحديد الأبعاد التي سيقاسها الاختبار.

وضع نظام تقدير الدرجات.

تطبيق الاختبار على عينة من أفراد الدراسة.

صياغة تعليمات الاختبار.

طريقة الاختبار:

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة للتقدير في مجال الحياة العامة وفي التربية البدنية والرياضية خاصة، ولذا فإن الاختبارات يجب أن تكون في ضوء الأغراض التي من أجلها يتم التنفيذ.

من أجل تقييم السرعة لدى أفراد العينة تم وضع اختبار من خلال الاطلاع على المراجع التي تم الوصول إليها، أين تم اختيار الاختبار الأكثر استعمالاً وذلك لكون استعمال الاختبارات تعتبر من أهم الوسائل وطرق التقديم المستخدمة في التدريب وهذا نتيجة النتائج الدقيقة ووضعها أيضاً واختبارين يخصان الجانب المهاري ألا وهما المراوغة والجري بالكرة وهي كما يلي:

تعليمات الاختبار:

اختبار السرعة 30 متر:

تم الاعتماد في هذا الاختبار على كتاب الاختبارات والتكنيك في كرة القدم للكاتب الدكتور موفق اسعد محمود وفي هذا الاختبار ما يلي:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات المستعملة: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة 60 متر محدد بخط بداية وخط نهاية، ساعة توقيت، مسدس انطلاق.

طريقة إجراء الإختبار.

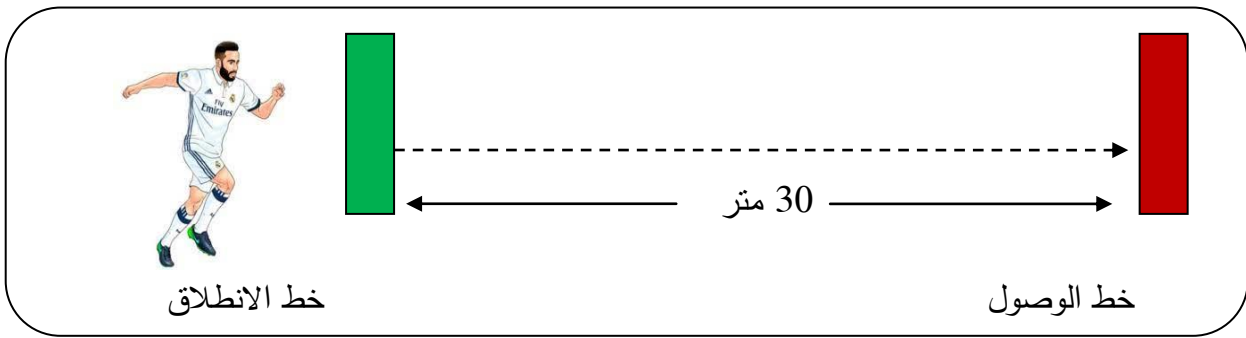
يقف اللاعب خلف خط البداية وضع البدأ.

عند سماع إشارة البدأ يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.

طريقة التسجيل:

يحسب للاعب الزمن المستغرق الذي يقطع في مسافة 30 متر.

يعطى اللاعب فرصة واحدة فقط.



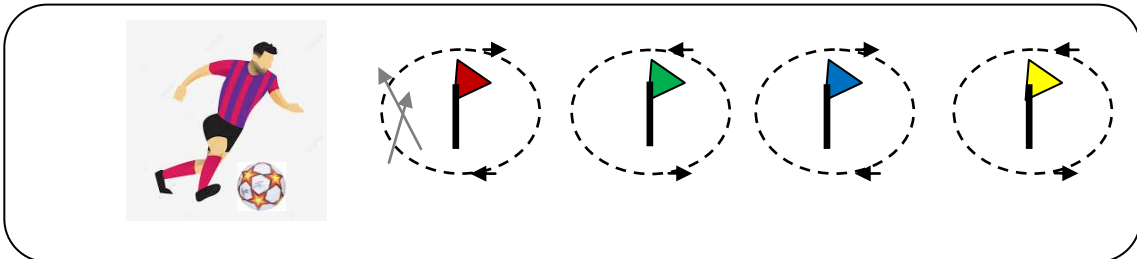
شكل رقم (01) يمثل اختبار قياس السرعة.

اختبار الجري بالكرة:

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار كما هو محدد في الشكل رقم 02.



الشكل (02) يمثل اختبار قياس مهارة الجري بالكرة

طريقة إجراء الاختبارات:

يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطي إشارة.

الجري بالكرة بين الشواخص وفقا لمشكل الموضوع في الرسم.

يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين.

حسب الزمن من 1/ 10 ثانية.

حساب الدرجات: هي الزمن المستغرق الكلي في أداء الاختبار. (موقف أسعد، 2011، ص34)

اختبار المراوغة:

الهدف من الاختبار: قياس مستوى السيطرة والتحكم والمراوغة.

الأدوات اللازمة: 5 شواخص أو أقماع، كرة، ساعة، صافرة.

وصف الداء: تثبت الشواخص كما في الشكل والمسافة بين كل قمع وآخر 10 متر، يوم اللعب بالجري

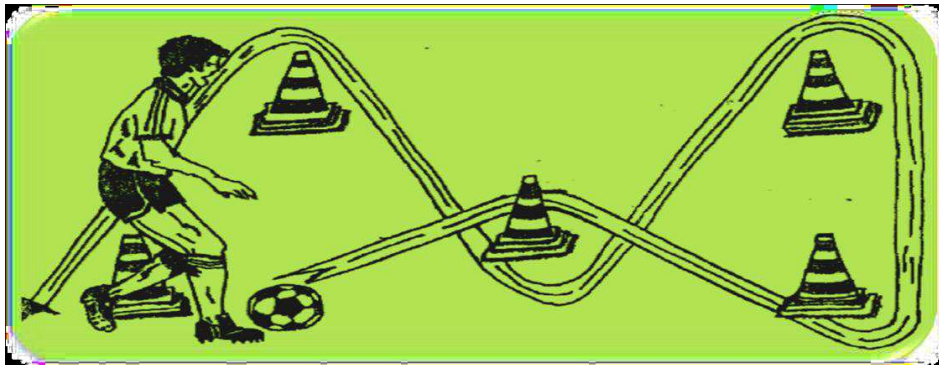
المتعرج بين الشواخص على الشكل رقم 8 محاولا تحقيق أقل زمن ممكن.

تعليمات الإختبار: على كل مختبر أن يجري بالكرة بين الأقماع من دون أن يلمسها وعليه أن لا يضرب

الكرة دون أن يجري بها.

حساب الدرجات: يسجل الزمن الاقرب من 10/1 من ثانية ويحسب للمختبر أحسن زمن يسجله في

المحاولتين



الشكل رقم (03) يمثل اختبار قياس مهارة المراوغة

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: (الصدق، الثبات، الموضوعية):

الصدق: وهذا للتأكد من هدف الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في التدريب الرياضي حيث وافقوا عليه وهذا لوضوحها وسهولة تطبيقها وتغييرها على أداء المباراة لمهارتي المراوغة والجري بالكرة، ومن أجل أن نتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبين أن الاختبارات ذات درجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول.

الثبات: ويقصد بثبات الاختبار هو المحافظة على النتائج إذ ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من 10 لاعبين وذلك في تاريخ 10 فيفري 2024 واعد الاختبار في 17 فيفري 2024 ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9.

الموضوعية: إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب النتائج تعبر بنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل الجوانب، حيث استخدمنا في التسجيل وحدة الزمن وهي الثانية وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات	
0.74	0.56	10	اختبار السرعة 30م	الاختبارات البدنية
1	1		اختبار الجري بالكرة	الاختبارات المهارية
0.99	0.99		اختبار المراوغة	

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

_ تصميم الدراسة:

طريقة تعلم المجموعة التجريبية:

تضم المجموعة التجريبية 15 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارتي المراوغة والجري بالكرة وهذا عن طريق تطبيق برنامج لتنمية صفة السرعة. بعد التأكد من صحة اللاعبين وارتداء الملابس الرياضية يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطي هدف الحصة، ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها تم التطرق إلى الجزء الأساسي للحصة وبعد إتمام الجزء التعليمي تأتي مرحلة الرجوع إلى الهدوء والانصراف إلى غرفة الملابس وأخذ حمام.

طريقة تعلم المجموعة الضابطة:

تضم المجموعة الضابطة 15 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهارتي المراوغة والجري بالكرة بطريقة عشوائية وبعد التأكد من صحة اللاعبين وارتداء اللباس الرياضي يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطي هدف الحصة ثم يبدأ المدرب في التسخينات بعدها تم التطرق إلى الجزء الأساسي للحصة كما هو الحال للمجموعة التجريبية لكن دون استعمال برامج.

إجراءات الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء في الحصص التدريبية وذلك بتطبيق البرنامج المحدد المركز على صفة السرعة لقياس التقنيات المحددة المراوغة والجري بالكرة حيث نسجل كل النتائج لمقارنتها مع نتائج كل مجموعة.

إجراءات الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من الحصص التعليمية المبرمجة للمجموعتين التجريبية والضابطة نقوم بإجراء اختبار بعدي لكلا المجموعتين مع الحرص على تطبيق نفس الاختبار في الاختبار القبلي.

4-8 المعالجة الإحصائية:

الأدوات الإحصائية المستعملة: وتمت في مايلى:

المتوسط الحسابي: إن المتوسط الحسابي يمثل مجموعة مفردات وقيم المجموعة التي اجري عليها، مقسوم على هذه القيم ويصطلح عليه عادة بالرمز \bar{x} وصيغته كالتالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum xi$: مجموع قيم مفردات العينة

n : عدد افراد العينة.

الانحراف المعياري: الغرض منه هو معرفة ما إذا كان العينة متجانسة أو مشتتة ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب او تباعد النتائج ويرمز له ب S ويعطى بالصيغة التالية:

التباين:

$$S^2 = \frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}$$

الانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{S^2}$$

اختبار (t) ستيودنت عينتين متصمتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي بما أن العينة اقل من 80 فإننا نستعمل صيغ (t) التالية:

$$t = \frac{\bar{d}}{S\bar{d}}$$

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n}$$

$$S\bar{d} = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

\bar{d} : المتوسط الحسابي لفروق النتائج في الحالتين.

$$s_d = \sqrt{\frac{(n\sum d^2) - (\sum d)^2}{n(n-1)}}$$

s_d : انحراف المتوسطات للفروق.

اختبار (t) ستودنت عينتين منفصمتين متساويتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}}$$

\bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى.

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{(n\sum x^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

s^2 : تباين المجموعتين.

$$df = 2(n-1)$$

وقد تم الاستعانة ببرنامج SPSS على جهاز الكمبيوتر للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا.

الوحدات التدريبية المطبقة:

هي عبارة عن مجموعة من التمارين التدريبية مبنية على أساس تمارين السرعة من خلال كل مراحل

الوحدة التدريبية (تمهيدية، رئيسية، ختامية).

الملاحق.

صدق المحتوى للوحدات التدريبية المطبقة:

تم عرض الوحدات التدريبية المطبقة على مجموعة من الخبراء والأساتذة من ذوي الاختصاص في

مجالات التدريب الرياضي وقد شاركوا في تحكيمه وتقييمه.

الإطار العام للوحدات التدريبية:

يعتبر بناء الوحدات التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن التخطيط الجيد للوحدات التدريبية والمبني وفق أسس وقواعد علمية وهو الضامن الوحيد لإحداث النمو والتطور والتحسين المطلوب، حيث تؤدي إلى تطوير حالة الرياضي من أجل القيام بمهام وواجبات النشاط الرياضي الممارس، أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وامكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية.

الأسس العلمية في وضع الوحدات التدريبية:

لقد تم الاعتماد على المراجع والدراسات الأبحاث السابقة والمثابرة لتخطيط واعداد الوحدات التدريبية حيث تم بناءها وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الوحدات التدريبية تتماشى مع خصوصيات الفئة العمرية قيد الدراسة.
- مراعاة عدم إجهاد وارهاق اللاعبين.
- إدخال عنصر التشويق والمنافسة.
- مراعاة عنصر السرعة في البرنامج للتكيف مع الظروف.
- مراعاة الاستمرارية.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

إعداد الوحدات التدريبية: من خلال هذه المرحلة تم إعداد الوحدات التدريبية بالاعتماد على:

تحديد الهدف: يهدف إلى تطوير وتنمية صفة السرعة وأثرها في تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم.

تحديد المستوى: من خلال الاطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تهتم بصفة السرعة تم اختيار

تمارين فعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى مع الأهداف المسطرة وهذا في حدود قدرات الفئة العمرية

قيد الدراسة من 14 إلى 15 سنة والإمكانيات والوسائل المتاحة.

4-9 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

المجال المكاني: تمت الدراسة الحالية:

الملعب البلدي احمد زياني أجريت في الحصص التدريبية والاختبارات لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2024/02/22 الى 2024/03/22 حيث تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم 2024/02/26 اما الاختبار البعدي لنفس المجموعة 2024/03/21، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2024/02/27 والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم اجراءه يوم 2024/03/23.

المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم ينشطون في النادي التالي: أمل سريع برج الغدير وقدر عددهم ب 30 لاعب، بالإضافة إلى 10 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم فيما بعد.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للدراسة الميدانية فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة الدراسة، مجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي دراسة تسعى إلى أن تكون دراسة منهجية.



الفصل الخامس:

**عرض وتحليل
ومناقشة النتائج**

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة ل هذه الدراسة وفيما يلي عرض نتائج من تحميل.

5_1_ عرض النتائج:

عرض نتائج اختبار السرعة (الاختبار البدني):

جدول رقم (02): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة:

الدالة	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة A	الجدولية T	المحسوبة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
					S	X	S	X	
دال احصائيا	14	0.05	2.14	9.65	S	X	S	X	15
					0,58	6,31	0,59	6,39	

جدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة.

الدالة	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة A	الجدولية T	المحسوبة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
					S	X	S	X	
دال احصائيا	14	0.05	2.14	10.40	S	X	S	X	15
					0,59	5.54	0,55	6,24	

جدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة.

الدالة	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة A	الجدولية T	المحسوبة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
					S	X	S	X	
دال احصائيا	28	0.05	2.04	4.51	S	X	S	X	30
					0,59	5.54	0,58	6, 31	

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الجري بالكرة (الاختبار المهاري):

جدول رقم (05) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
15	S	X	S	X	2.77	2.14	0.05	14	دال
	0.76	25.51	0.67	25.31					احصائيا

جدول رقم (06) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
15	S	X	S	X	6.62	2.14	0.05	14	دال
	1.24	25.85	1.38	24.47					معنوي

جدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
30	S	X	S	X	9.32	2.04	0.05	28	دال
	0.67	25.31	1.38	24.47					معنوي

عرض نتائج اختبار المروعة (الاختبار المهاري):

جدول رقم (08): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المروعة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
15	S	X	S	X	7.68	2.14	0.05	14	دال
	0.92	22.60	0.96	21.88					احصائيا

جدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروعة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
15	S	X	S	X	8.33	2.14	0.05	14	دال
	0.67	22.58	0.63	20.85					احصائيا

جدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المروعة:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	مستوى الدلالة A	درجة الحرية Df	الدلالة
	S	X	S	X					
30	S	X	S	X	6.02	2.04	0.05	28	دال
	0.96	21.88	0.63	20.85					احصائيا

5-2- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,39 وانحراف معياري قدره 0,59 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,31 وانحراف معياري قدره 0,58، وبلغت الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة t الإحصائية المحسوبة 9,65 وهي أكبر من قيمة t فيه قيمة حرية 14

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والبالغة 2,14، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار صفة السرعة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (3) أن نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,24، وانحراف معياري قدره 0,55، أما في الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5,54 وانحراف معياري قدره 0,59 وبلغت قيمة الإحصائية المحسوبة 10,40 وهي أكبر من قيمة الجدولية والتي تقدر ب 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار صفة السرعة.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,31 وانحراف معياري قدره 0,58، في حين تحصلنا في العينه التجريبية على متوسط حسابي قدره 5,54 ، وانحراف معياري قدره 0,59 وبلغت قيمة الإحصائية المحسوبة 4.51 وهي أكبر من قيمة الجدولية والبالغة 2,04 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 28 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة، ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار الجري بالكرة ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدره 25,51 وانحراف معياري قدره 0,76 أما فيما يخص القياس البعدي لها فقد تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 25,31 وانحراف معياري قدره 0,63، وعليه كانت قيمة المحسوبة احصائيا 2.77 وهي أكبر من قيمة الجدولية وعند مستوى دلالة 0.55 ودرجة حرية 14 والبالغة 2.14 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بن القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار الجري بالكرة.

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة، يتضح لنا أن العينه التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 25.85 وانحراف معياري قدره 1,24، بينما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 24.47 وانحراف معياري قدره 0.38 وعليه كانت المحسوبة احصائيا تساوي 6.62 وهي أكبر من

قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 البالغة 2.14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي.

من خلال نتائج الجدول رقم (07) المتعلق بدلالة الفروق في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه الضابطة يقدر ب 25,31 وانحرافها المعياري قدره 0,67 في حين أن العينه التجريبية حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 24,47 وانحراف معياري قدره 1,38 ، وعليه كانت قيمة t المحسوبة تساوي 2,39 وعي اكبر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28 والبالغة 2,04 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الأخيرة.

من خلال نتائج الجدول (08) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار المروغة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدره 22,60 والانحراف المعياري قدره 0,92 أما فيما يخص القياس البعدي لها فقد تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 21,88 وانحراف معياري قدره 0,96 وعليه كانت قيمة T المحسوبة 7.68 وهي أصغر من قيمة t الجدولية عند المستوى ذات الدلالة 0,05 ودرجة حرية 14 والبالغة 2,14 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

من خلال نتائج الجدول رقم(09) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار المروغة ، قد تحصلنا في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 22,58 وانحراف معياري قدره 0,67 أما في القياس البعدي فقد تحصلنا على متوسط حسابي قدره 20,85 وانحراف معياري قدره 0.63 وعليه كانت قيمة t المحسوبة قدرها 8,33 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والبالغة 2,14 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال نتائج الجدول رقم (10) والمتعلق بدلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية ونلاحظ أن العينه الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 21,88 وانحراف معياري قدره 0.96 في حين أن العينه التجريبية قدر متوسطها الحسابي 20,85 وانحرافها المعياري قدره 0,63 ، وعليه كانت قيمة t المحسوبة والتي تساوي 6,02 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 28 والبالغة 2,04 ، ومنه فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية.

5_3_ مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما هي في الجدول رقم (03) ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر ب 6.24 و 0.55 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 وهنا جاءت قيمة t المحسوبة تساوي 10.40 و هي اكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30 م، و بعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما في الجدول رقم 4، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة الضابطة مقدر ب 6.31 و 0.58 على التوالي ، في حين ان قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة التجريبية تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 و عليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدر ب 4.51 اكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 28 و عليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح الأخيرة في اختبار السرعة، وتجدر الإشارة إلى أن نفس النتائج تحققت في دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور (2009)، حيث توصل هو أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح لنا أيضا في الجدول رقم(09) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المروعة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر ب 22.58 و 0.67 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تقدر على التوالي ب 20.85 و 0.63 و عليه جاءت قيمة t المحسوبة تقدر ب 8.33 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والبالغة 2.14 و عليه جاء

القرار بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة ويعزو الباحثان التطور الحاصل في أداء مهارة المراوغة لصالح القياس البعدي مقارنة بالاختبار القبلي على فاعلية التمرينات الموجهة لتطوير هذه المهارة بالإضافة إلى كون الوحدات التدريبية المطبقة تتضمن تمرينات بدنية ومهارية وقد تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من تمرين، وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم، كما تحصل أيضا ضياء برع جواد 2011 (مذكرة ماجستير) في نتائج بحثه على أن التمرينات والتدريبات التي استخدمها أدت إلى تأثير إيجابي لتطوير وتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم كما أشار أيضا زهران السيد: إلى أن المراوغة هي نماذج كروية يجب التدرّب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها إلا بالتدريب الجيد على هذه المهارة.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة أثبتت أن صفة السرعة أثرت إيجابيا على مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما هي في الجدول رقم 03 ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر ب 6.24 و 0.55 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 ، وهنا جاءت قيمة المحسوبة t تساوي 10.40 وهي اكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30 م، وبعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما في الجدول رقم 4 ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة الضابطة مقدر ب 6.31 و 0.58 على التوالي ، في حين ان قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة التجريبية تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 وعليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدر ب 4.51 اكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة في اختبار السرعة، وتجدر الإشارة إلى أن نفس النتائج تحققت في دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور 2009 حيث توصل هو أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح لنا من الجدول رقم 06 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر ب 25.85 و 1.24 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تقدر على التوالي ب 24.47 و 1.38 وعليه جاءت قيمة المحسوبة تقدر ب 6.62 وهي أكبر من قيمة الجدول عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وبالبالغة 2.14، وعليه جاء القرار جاء بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لصالح الاختبار البعدي، ويمكن إرجاع تطور هذه المهارة أنها كانت ضمن أهداف الوحدات التدريبية المطبقة، كما أشار في هذا الصدد طارق الحجية "إن تطوير مهارة الجري بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين الصفات البدنية العديدة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن الذي كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة الجري بالكرة".

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة اثبتت ان صفة السرعة تؤثر إيجابيا في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم.

مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض، والتي أثبتت أن صفة السرعة وفق الوحدات التدريبية المطبقة، أثرت بشكل مباشر في تطوير مهارتي المراوغة والجري بالكرة وخاصة الاختبارات البعدي للعينة التجريبية، وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية الرئيسية القائلة: ان لصفة السرعة اثر على تطوير مهارتي المراوغة والجري بكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر.



الفصل السادس:

الاستنتاجات

والاقتراحات

6_1_ الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا التأكد من اثر صفة السرعة في تطوير الأداء التقني لمهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ، وكان الهدف من الدراسة هو محاولة معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة لصفة السرعة في تطوير أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة، ومعرفة أهمية المرحلة العمرية صنف أصاغر لبناء قاعدة أداء المستوى العالي، ومن خلال تحليل وتفسير النتائج التي تحصلنا عليها بالطرق الإحصائية والعلمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية الرئيسية، التي مفادها أن لصفة السرعة اثر ايجابي في تطوير أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، فالوحدات التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في تنمية صفة السرعة لديهم، والتي أدت إلى تقدم وتطور ملحوظ لمهارتي المراوغة والجري بالكرة، وهذا انطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها، حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تنمية صفة السرعة بهدف الوصول إلى تطوير الأداء المهاري لتقنيات سابقة الذكر، وعلى الرغم من كل هذا إلا أنها تبقى غير كافية، وهذا ما يفتح المجال نحو دراسات مكملة و شاملة و أوسع يأخذ فيها بعين الاعتبار كل العوامل التي تؤدي إلى تطوير أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

6_2_ الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

- ضرورة إدراج تمارين خاصة بتمارين السرعة في الوحدات التدريبية.
- الاهتمام بالفئات الدنيا وتوفير الوسائل البيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية.
- استخدام التدريبات المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من أجل تطوير الصفات مهارية لدى أصاغر كرة القدم.
- إجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني والجانب المهاري للاعبين كرة القدم.
- ضرورة إخضاع مدربي الفئات الصغرى لدورات تكوينية لتعزيز معارفهم بالجانب الحركي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع تدريب الفئات الصغرى.



قائمة المراجع



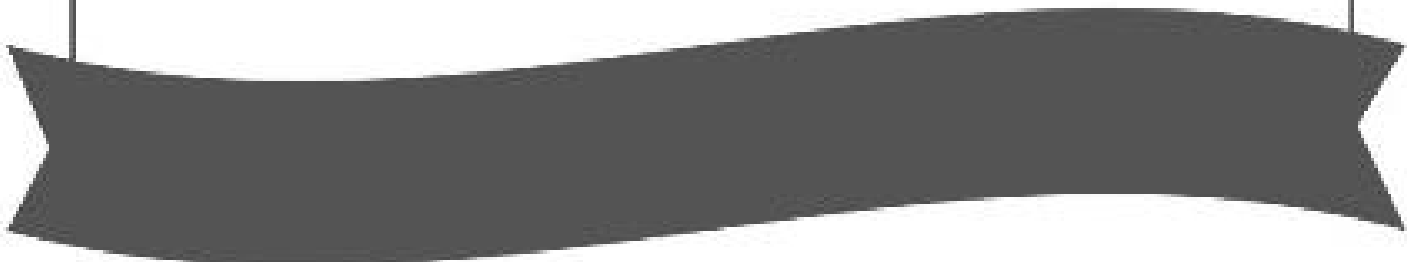
قائمة المصادر:

- 1: خليفة الشلبي (2011): الآلية في المهارة الأساسية لكرة القدم للمناشيء، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان.
- 2: محمد حسن علاوي، مرجع سابق.
- 3: عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، دون نشر.
- 4: أحمد نصر الدين السيد (2003)، فيزيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- 5: فرانك ديك (1980).
- 6: أبو العلاء واحمد نصر الدين (2003).
- 7: الدليمي ولحمر (1997).
- 8: محمد حسن علاوي (1972)، علم التدريب، دار الفكر العربي، مصر.
- 9: زهير الخشاب وآخرون (1988).
- 10: سامي المهار وآخرون
- 11: محمد نصر الدين رضوان، (2003)، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي.
- 12: علاوي الحسن، (1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- 13: علاوي محمد الحسن ومحمد نصر الدين رضوان (1996)، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 14: مفتي ابراهيم، (1991): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15: مهند البشتاوي ومحمد اسماعيل، (2006).
- 16: موقف أسعد محمود، (2011)، الإختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجمة، عمان.

- 17: احمد سليمان (1998)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الامل اريد، الاردن.
- 18: امير انور الخولي (1996)، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب، الكويت.
- 19: الخشاب (1992)، كرة القدم، وزارة التعليم والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- 20: حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 21: احمد عطية فتحي (2017): اساسيات تدريب كرة القدم، ط2.
- 22: محمد الهزاع ومختار احمد، المهارات الاساسية لكرة القدم.
- 23: مفتي إبراهيم (1991)، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24: مفتي إبراهيم (1999)، بنار فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 25: حنفي محمود مختار (1994): برنامج التدريب السنوي في كرة القدم.
- 26: حسن السيد ابو عبده (2001)، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.
- 27: مقاق كمال: أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد ت.ب. ر، جامعة الجزائر (2013/2012).
- 28: عبد الرحمان العيساوي (1980)، سيكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت).
- 29: محمد أزي السماك وآخرون، (1989) الأصول في البحث العلمي، دار الحكومة للطباعة والنشر (الموصل).



الملاحق



نتائج الدراسة الاستطلاعية:

نتائج اختبار المراوغة		نتائج اختبار الجري بالكرة		نتائج اختبار السرعة		اللاعب
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	
21,50	21,56	26,20	26,25	5,68	5,70	01
22,28	22,30	26,29	26,30	6,30	6,33	02
23,62	23,68	25,90	25,98	21,6	6,26	03
21,86	21,88	24,28	24,30	6,40	6,42	04
21,98	22,02	24,73	24,75	5,83	5,90	05
23,38	23,40	26,00	26,03	68,6	6,70	06
23,63	23,68	26,28	26,32	6,61	6,66	07
21,12	21,18	24,75	24,80	6,77	6,80	08
22,50	22,52	24,92	24,96	5,54	5,60	09
23,94	23,97	25,32	25,45	6,99	7,01	10

نتائج الدراسة الاساسية:

نتائج اختبار السرعة				اللاعب
العينة التجريبية		العينة الضابطة		
6,87	6,91	5,86	5,90	01
5,40	5,42	7,00	7,02	02
5,78	5,85	6,33	6,36	03
7,41	7,47	6,88	6,90	04
6,03	6,05	5,41	5,43	05
5,82	5,90	5,79	5,82	06

7.01	7.07	7.41	7.45	07
6.30	6.32	7.80	7.82	08
5.00	4.98	6.04	6.10	09
4.99	4.90	7.19	7.22	10
7.41	7.45	6.93	6.96	11
7.73	7.80	7.27	7.30	12
6.04	6.18	5.12	5.15	13
7.19	7.22	7.21	7.26	14
6.93	6.96	7.62	7.67	15
نتائج اختبار المروعة				
العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
22.96	23.00	21.50	21.53	01
21.85	21.89	22.03	22.09	02
22.30	22.34	23.62	23.67	03
23.95	23.98	27.20	30.20	04
21.32	21.37	22.52	22.58	05
22.81	22.87	21.81	21.89	06
20.00	20.05	21.99	22.03	07
21.64	21.65	21.39	21.40	08
22.02	22.07	22.80	22.82	09
21.44	21.48	20.00	20.03	10
22.85	22.88	21.62	21.65	11
13.13	20.13	22.93	22.96	12
19.14	21.14	21.02	21.09	13
21.01	21.09	20.41	20.44	14
20.43	20.49	20.60	20.68	15

قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية:

الرقم	تاريخ الازدياد
01	2010/07/01
02	2009/11/25
03	2009/11/22
04	2009/06/01
05	2009/01/13
06	2009/04/15
07	2009/12/21
08	2010/10/26
09	2009/04/18
10	2009/07/13
11	2009/06/04
12	2009/05/17
13	2009/11/22
14	2009/03/22
15	2010/12/09

قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة:

الرقم	تاريخ الازدياد
01	2009/01/13
02	2009/02/02
03	2009/04/29
04	2009/01/30
05	2009/05/16
06	2009/01/14
07	2009/04/11
08	2010/10/26
09	2009/03/19

2009/07/13	10
2009/06/04	11
2010/08/17	12
2009/12/22	13
2009/03/27	14
2010/12/09	15

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> ▪ شرح كيفية سير الحصة. ▪ جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. ▪ جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<p>- نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.</p> <p>توزع أربعة أقماع على شكل مربع وينفذ الركض السريع على ضلع والركض للخلف على ضلع ثاني وركض التقاطع على ضلع ثالث وركض التنقل على ضلع رابع لركض السريع من مركز العجلة لكل الأقماع ذهابا وايابا وعلى أن يتم التوقف عند كل علامة لمدة 3 ثواني قبل العودة للمركز، يتم التوقف عند العلامة 3 بالوقفة الجانبية وعند القمع 7 بوقفة التقاطع.</p>	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<p>_ تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	المرحلة الختامية

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صديريات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصّة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصّة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> وضع لوحة خشبية فوق لبنات لتجنب الحوادث ويمشي اللاعب فوق الخشبة محافظا على توازنه بالتناوب. مجموعتين تتكون كل واحدة من 12 لاعب كل لاعب يقابل لاعب آخر واقفين على خشبتين متوازيتين ويتبادلان تمرير الكرة بالأيدي بالذهاب والاياب فوق الخشبة بالاستعانة بالكرة الثانية. 8 أقماع بين كل قمع وآخر مسافة 10م كل لاعبين يقفان متكئين على الكتفين مع التشابك بالأيدي في نقطة الكتف حيث يحاول كل من اللاعبين المشي باتزان والمرور بين القمعين. 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصّة. 	المرحلة الختامية

صافرة، ميفاتية، كرات، أقماع، صديرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> تحدد منطقة طولها 10م ينفذ اللاعبون الركض 5 مرات ذهاب واياب دون توقف ينفذ التمرين مرتين الركض السريع بين الأعلام ينفذ الركض المنعرج "الزكزاك" بين الأعلام المائلة 45 درجة، تنفيذ التمرين مرتين شرط تغيير نقطة البداية كل مرة. يقف الحارس في المرمى ويقوم برمي الكرة في اتجاه قاطرتين 1 و 2 على أن يقوم اللاعبان الأولان منهما بمحاولة السيطرة على الكرة، يعمل اللاعب الذي استطاع السيطرة على الكرة كمهاجم في حين يعمل الآخر كمدافع ويحاول المهاجم مراوغة المدافع والتصويب على المرمى. 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصله عن الحصة. 	المرحلة الختامية


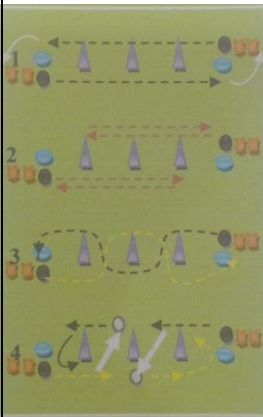

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدريات

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع القيام بتمريرات مع الزميل. 	15 د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> مجموعتين من اللاعبين كل لاعب يقف على دعامة بلاستيكية على شكل دائرة وفي مركزها لاعب آخر يقوم بدور الصياد يحاول لمس اللاعبين المغيرين لأماكنهم واللاعب الملموس يصبح بدوره لاعب صياد بشرط عدم الوقوف على الدعامة لأكثر من 5 ثواني. اربعة أو خمسة لاعبين من بينهم موزع كل زوج من اللاعبين يجريان مع بعضهما ولاعب ثالث يوزع كرة أرضية أو هوائية للأمام ويحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة. 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة 15x15م يحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته دون لمس اللاعبين. 			تمارين مدمجة في الوحدات
المرحلة الختامية	<p>تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصله عن الحصة.</p>	5 د		- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدريات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> ▪ شرح كيفية سير الحصة. ▪ جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. ▪ جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<p>تمرين الركض المتعرج ينفذ الركض المتعرج حول كل ثلاثة أقماع ولمرتين مع تغيير نقطة البداية كل مرة.</p> <p>تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا وينفذ يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3 مرات يتحرك اللاعب الثاني عكس. حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3 مرات، نفس العمل مع وجود كرة. ملعب "530" X25" إلى 6 مجموعات كل مجموعة من لاعبين كل حامل كرة</p> <p>يجد نفسه أمام لاعب آخر حيث يجب عليه الحفاظ على الكرة والآخر يحاول الاستحواذ عليها دون الاحتكاك باللاعب أو لمسها.</p>	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - إعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<p>_ تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصله عن الحصة</p>	المرحلة الختامية

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع القيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> تمرين 01: يؤدي اللاعب رقم 1 الدحرجة بالكرة بين الإعلام أو الأقماع ثم يسلمها للاعب رقم 2 لأداء نفس التمرين تمرين 02: يقوم اللاعب رقم 1 بدحرجة الكرة والسير بها باتجاه المدافع رقم 2 ويحاول اللاعب رقم 1 اجتياز اللاعب رقم 2 ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب رقم 1 و يسيطر عليها اللاعب رقم 2 يتحول اللاعب رقم 1 الي مدافع ويأخذ اللاعب رقم 2 دوره في درات علي خط دفاع اللاعب رقم 1 تمرين 03: مباراة على هدفين مفتوحين فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين هدفان محدد كل منهما بقلمين بعرض 2م للمرمى المسافة بين المرمى والأخرى 20م يحاول الفريق الحائز على الكرة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا. 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<p>تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	المرحلة الختامية

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصّة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> ■ شرح كيفية سير الحصّة. ■ جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. ■ جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> ■ تمرين 01: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحو المرمى نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين. ■ تمرين 02: توضع 3 أقماع بمسافة كم وتنفذ التمارين التالية كمرات لكل تمرين: <ul style="list-style-type: none"> - الركض المكوكي بالذهاب والاياب مع تنفيذ الدوران الكامل عند كل قمع. - الركض المكوكي بالنقل بالذهاب وبالتقاطع بالإياب 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<ul style="list-style-type: none"> ■ تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصّة. 	المرحلة الختامية

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدریات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع القيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> تمرين 01: نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى. تمرين 02: يبدأ اللاعب (أ) بالدرجة ومراوغة باجتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد تمرين 03: مجموعتين تتكون من 12 لاعب كل لاعب يقابل لاعب آخر واقفين على خشبتين متوازيتين ويتبدلان تمرير ير الكرة باليدين ذهابا وإيابا. 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصة 	المرحلة الختامية

صافرة، ميقاتية، كرات، أقماع، صدرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصّة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15 د	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيفية سير الحصّة. جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات. جري بالكرة مع والقيام بتمريرات مع الزميل. 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات			<ul style="list-style-type: none"> تمرين 01 توضع 6 أقماع بشكل متعرج وينفذ الركض السريع من قمع لآخر مع تثبيت القدمين وتوازن تام للجسم عند كل قمع لمدة 4 ثواني وينفذ 4 مرات يتبع ذلك تنفيذ الركض السريع من قمع لآخر مع تنفيذ حركة القطع السريع عند كل قمع. تمرين 02 يقوم اللاعب بدرجّة الكرة بين الاعلام مع اداء حركات امام الاعلام حتى يصل الي اللاعب الاخر تمرين 03: يتواجد (6) لاعبين مع كل واحد منهم كرة في مساحة 15 على 15 يقوم كل لاعب بمراوغة اللاعبين المتواجدين دون ان يلمس أي لاعب اخر. 	المرحلة الرئيسية
- العودة الى الحالة الطبيعية. - اعطاء بعض النصائح والارشادات.		5 د	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات الاسترخاء وتكون عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع اعطاء حوصلة عن الحصّة. 	المرحلة الختامية

ملخص الدراسة:

1 - عنوان الدراسة:

أثر صفة السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (15_14)

2 - إشكالية الدراسة:

هل لصفة السرعة أثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟

3 - التساؤلات الفرعية:

- هل لصفة السرعة إثر في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟

- هل لصفة السرعة إثر في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟

4 - فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لصفة السرعة أثر على تطوير مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

الفرضيات الجزئية:

1 - لصفة السرعة إثر في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

2 - تؤثر صفة السرعة في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

5 - مجتمع الدراسة:

يتمثل في فريق امل سريع برج الغدير.

6 - عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 30 لاعب مقسمة إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من 15 لاعب (ضابطة - تجريبية).

7 - أدوات الدراسة:

وتمثلت في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، تاست ستيودنت.

8 - أهم النتائج المتحصل عليها:

- إن استعمال تدريبات لتنمية صفة السرعة يؤثر إيجابا على تطوير مهارة الجري بالكرة.
- إن استعمال تدريبات لتنمية صفة السرعة يؤثر إيجابا على تطوير مهارة المراوغة
- كلما زادت صفة السرعة زاد التطور في الأداء المهاري.

9 - الاقتراحات والتوصيات:

- الاهتمام بالفئات الدنيا وتوفير الوسائل البيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية.
- اجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني والجانب المهاري للاعبين كرة القدم.
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع تدريب الفئات الصغرى.
- ادماج تمارين وبرامج ممزوجة بين الصفات البدنية (السرعة-التوازن) والمهارات الاساسية (المراوغة-الجري بالكرة).
- ادخال المدربين في التريصات والدورات التكوينية والملتقيات العلمية والايام الدراسية حتى يستفيدوا منها ويواكبوا التطور الرياضي العلمي ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والتدريبية.
- اجراء ابحاث حول تأثير الصفات البدنية وعلاقتها بتنمية المهارات الاساسية عند الاصاغر.