

وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة وتأثيره على سرعة أداء لاعبي كرة القدم

م.م وسام نجيب اصليوه

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث اذ هدف البحث على :-

- ❖ التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لأشكال السرعة على سرعة أداء لاعبي كرة القدم
- ❖ فرض البحث البرنامج التدريبي لأشكال السرعة له تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير سرعة أداء لاعبي كرة القدم.

واحتوى الباب الثاني على الجانب النظري اذ تطرق الباحث الى ماهية السرعة واشكالها وانواعها وكيفية تطويرها.

وشمل الباب ايضا على الدراسات المشابهة .

اما الباب الثالث فقد تطرق الباحث فيه الى المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وعن عينة البحث وهم لاعبي نادي بلادي لكرة القدم وقد تطرق ايضا اجراءات البحث التي شملت التجربة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات القبلية وايضا شملت التجربة الرئيسية وتنفيذ المنهج التدريبي واخيرا تم ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة .

وفي الباب الرابع تطرق الباحث الى عرض النتائج التي توصل اليها ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي .

اما الباب الخامس فقد ذكر الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تم التوصل اليها ومنها :-

1. الاهتمام بتدريب السرعة لان المدرب يعتمد على الاداء السريع للاعبين وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة الفريق الخصم .
2. ثبت أن السرعة مفيدة جداً في حالة قيام اللاعب بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته
3. أن يهتم المدرب بصفتي سرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية ويعتبرهما مهمة جداً مجتمعاً عند اللاعب لتقديم مستوى فني رفيع خلال المباراة الرسمية
4. على المدرب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية بنفس أهمية المهارة كذلك بنفس أهمية خطط اللعب .

Abstract

Developing a training program for the forms of speed and its impact on the speed of the performance of soccer players

Part I contains a definition as research objective of this research :

- ❖ To determine the effect of the training program for the forms of speed on the speed performance of football players
- ❖ Find imposed the training program for the forms of speed has the effect of statistical significance in the development of the speed performance of football players.

Part II contains the theoretical as the researcher tackles to what speed and forms and types, and how to develop them.

The chapter also included similar studies.

Part III The researcher tackles to the method which used as its the experimental method . the sample of this research were players of Belady football club, also tackles search procedures, which included experience reconnaissance as well as tests tribal and also included the experiment Home and implementation of training curriculum and finally was mentioned means statistical used.

In chapter IV the researcher tackles to display the results which analyzed and discussed in a scientific manner.

The fifth chapter, the researcher reported the most important conclusions and recommendations that have been reached, including: -

1. Attention to speed because the coach depends on the performance of the attack plans which is basic and effective way to surprise defenders.
2. Speed proved to be very useful the event of a player `s play as quickly as possible in possession of the ball.
3. That coach must be care of starting and transition speed and to consider that it is very important combined to the player to provide a high level of technical official during the game.
4. The coach must care about the elements of fitness as important as skill as well as important as playing plans.

1 - التعريف بالبحث :-

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في اغلب أرجاء العالم وذلك لما تتميز به من تعدد للمهارات والخطط ولما تتضمنه من خلق وإبداع وحركة جماعية متواصلة ، ويمارس الكثير من الناس هذه اللعبة الجماهيرية في كل أنحاء العالم .

ويعد العراق واحد من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية ، إذ ان التطور واتساع قاعدتها تعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق أفضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في القطر .

تعد السرعة واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والاعداد الخاص بلعبة كرة

القدم ، لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة ومن هنا يلعب التدريب في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة الى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الرمح والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبه والتوقف وتغيير الاتجاه.

" لذلك فان عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين يكمل بعضهما الآخر أولهما إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية (التعليمية والعملية) للأداء البدني والمهاري والخططي والأخر من الناحية النفسية" (1) .

ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث في ضرورة اهتمام المدربين بتطوير اشكال السرعة لما لها من أهمية كبيرة .

1 - 2 مشكلة البحث :-

تعد السرعة من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية بنج هجمة اثنظ سير اللعب او من خلال عملية المباغنة او الايقاف او ال عرقلة او على الاقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس .

من خلال خبرة وتجربة الباحث المتواضعة كونه أحد مدربي اندية الدرجة الممتازة . لاحظت عدم الاهتمام بتطوير اشكال السرعة اثناء فترة الاعداد العام والخاص وفترة الاعداد للمباريات وقلة وجود البرامج التدريبية العلمية الذي ينتهجها المدربون لتطويرها ولانها اساس للنواحي الاخرى (المهارية و الخططية) فلذلك فأن اغلب المدربين لا يعيرون أهمية لها مما يؤثر سلباً على المستوى الفني للاعبين وهذا مشكلة البحث.

(1) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص11.

1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لأشكال السرعة على سرعة أداء لاعبي كرة القدم .

1-4 فروض البحث :-

1. البرنامج التدريبي لأشكال السرعة له تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير سرعة أداء لاعبي كرة القدم.

1 - 5 مجالات البحث: -

1 - 5 - 1 المجال البشري:- اشتملت العينة لاعبي نادي بلادي للدرجة الممتازة في بغداد وعددهم 10 لاعبين

1 - 5 - 2 المجال الزمني:- للفترة من 2012/8/4 ولغاية 2012/11/3 (12 اسبوع).

1 - 5 - 3 المجال المكاني:- ملعب نادي حيفا الرياضي .

2 - الدراسات النظرية والمشابهة :-

2 - 1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الاعداد البدني :-

تعني امكانية تحريك اعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة وان الاعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة.(2)

لذلك فهو التطوير الشامل للقدرات البدنية الاساسية والقدرة الحركية والامكانية الوظيفية وان الهدف الاساسي من الاعداد البدني العام هو التوصل الى التكيف على حمل التدريب. (3)

ويقصد بالإعداد البدني التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة والتي بدونها

لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه وفقا لمتطلبات اللعب الحديث والاعداد البدني يهدف الى تطوير صفات:- (4)

السرعة والقوة والمطاولة والمرونة والرشاقة لدى لاعب كرة القدم لذلك الوصول باللاعب الى ذلك المستوى البدني والمحافظة عليه والذي يعطي اللاعب الامكانية من تقدم اعلى مستوى من الاداء خلال المباراة.

وان اللعب الحديث في لعبة كرة القدم يحتاج الى توفير مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها المطاولة والسرعة والقوة كأساس هام للياقة هذا بالاضافة الى المهارة والمرونة والرشاقة .

(2) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،مصدر سابق ،ص53

(3) زهير قاسم الخشاب و اخرون :كرة القدم، ط2 : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1992) ص21

(4) الفريد كوزنة ؛ كرة القدم ، ترجمة ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

وهنا تدخل انواع متعددة من الالعاب الرياضية الاخرى المساعدة في تطوير قدرة التحمل والمرونة ورد الفعل وتحسين السرعة العضلية . فعلى سبيل المثال تستخدم السباحة لمسافات قصيرة لإزالة التوتر العصبي والقفز الى الماء حيث يساعد على تحسين التوافق الحركي وتطوير الشجاعة. ويرى الباحث ان عملية تدريب النواحي المهارية والخطئية مرتبط بالناحية البدنية بشكلها العام وبالسرع بالشكل الخاص من خلال تنفيذ المهارات بشكل سريع وكذلك تنفيذ الواجبات الخطئية .

2-1-2 السرعة:-

وتعني قدرة اللاعب على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن وتنقسم السرعة الى :- (5)

(سرعة الانتقال ، وسرعة الاداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) والسرعة تتوقف ايضا على عوامل اخرى بعضها داخلي مثل نوعية ألياف العضلة ، والصفات الموروثة، وكفاءة الاداء البدني ن والحالة التدريبية البدنية والنفسية والإرادية ، وبعض هذه العوامل خارجي كالطقس والرياح وحالة الملعب . وعند التدريب على السرعة يجب اختيار التمرين الذي يؤدي بالسرعة المثالية ، ثم القصوى ، وان يكرر التمرين حتى تبدأ مظاهر التعب على اللاعب كذلك يجب ان يراعى المدرب ان يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة في كل مرة يقوم فيها بجري مسافة التمرين وان يبذل كل قوته لذلك يجب ان يعود الى حالته الطبيعية قبل ان يقوم بتكرار الجري السريع مرة اخرى.

هنا يجب ان يفرق المدرب بين تدريب السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث سرعة الاداء وفترة الراحة بين التكرارات وعدد التكرارات فلا جدال انه إذا كان عدد التكرارات كثيرا فتكون سرعة اللاعب اقل من المثالية او القصوى (80-90 %) ولذا يصبح التمرين تمرينا لتحمل السرعة ... وعند التدريب على السرعة الخاصة في كرة القدم فأنا نعني سرعة البدء، وسرعة الوقوف، وسرعة تغير الاتجاه، وسرعة اداء التصويب والخداع والتمرير من المواقف المختلفة . وهذه السرعة الخاصة تلعب دورا هاما في اداء اللاعب في المباراة لذلك فان التدريب عليها يجب ان يأخذ دوره كبير في برنامج التدريب على السرعة ولا يظن المدرب ان التدريب على السرعة يعني فقط التدريب على الجري السريع . وسرعة الاستجابة (رد الفعل) هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجوع (الزمن بين أدراك المثير والاستجابة) استطاع لاعب كرة القدم ان يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس او متابعة تحرك الكرة السريع في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة . (6)

(5) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 : (الاردن ، دار المناهج ، 2000) ص30 .
(6) Visan Paul ' CONTRIBUTIONS TO THE PHYSICAL TRAINING SPECIFIC TO JUNIORS "A"

وعندما يقوم المدرب بتدريب لاعبيه على السرعة يجب ان يعتني جيدا بطريقة جري اللاعب الصحيحة لما لها من تأثير في سرعة عدو اللاعب. فحركة الذراعين الخاطئة تؤثر بدون شك في سرعة تحرك وتغير اتجاه جري اللاعب . ولاعب الكرة الآن الذي يفتقد اي نوع من انواع السرعات الخاصة يكاد لا يكون له مكان الآن في اي فريق يريد ان يفوز في المباريات . المثل واضح لذلك في كرة القدم الحديثة ان السيطرة على الكرة تكون اثناء الحركة او جري اللاعب ز ونحن لا نرى الان لاعبا يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في الماضي القريب . لذلك نرى سرعة التمرير بين اللاعبين والسرعة في التصويب على المرمى في لمح البصر بمجرد ان تسنح فرصة اللاعب ، ولو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد لحظة التصويب المناسبة ، وهذا ما نشاهده للأسف في كثير من لاعبينا والسرعة في اداء خطط الهجوم هي الطريقة الاساسية الفعالة في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطية بعضهم البعض أمام مرماهم . وتأتي سرعة تنفيذ الخطط ألعن طريق سرعة التمرير والجري لاخذ الأماكن وسرعة تغير المراكز بحيث يمكن ان يحدث الهجوم خلخلة في الدفاع امام المرمى وبمجرد ان تسنح فرصة صغيرة للمهاجم ان يسدد نحو المرمى فعليه ان يسرع بذلك والتدريب على السرعة يجب ان يأخذ دوره في جميع فترات مراحل التدريب فاللاعب إذا لم يتمرن باستمرار على تحسين سرعته يفقد هذه السرعة. والطريقة الاكثر اتباعا لدى معظم المربين لتحسين السرعة هي تكرار الحركات وخطط اللعب بأقصى سرعة مع العناية بدقة الاداء المهاري وان تكون المساحة التي تؤدي فيها الخطة مناسبة ليست قصيرة ، كما تكون فترة الراحة بين كل تكرار بحيث تعود ضربات القلب الى حالتها الطبيعية.(7)

على المدرب ان يؤدي التمرين بأقصى سرعة لديه وليس بالسرعة الأقل من القصى ولو قليلا ، ويجب ان يلاحظ المدرب ان يصل اللاعبون الى التعب فقط وليس الى الاجهاد . كذلك يجب ايضا الا ينتهي التمرين قبل وصول اللاعبين الى التعب المؤثر. ولتحسين سرعة اللاعب على المدرب ان يعمل على تقوية عضلات الرجلين والكتفين والذراع . فالقوة عامل هام في تحسين السرعة. ولما كانت السرعة تتوقف على سلامة الاجهزة الحيوية والحواس والعضلات ومرونة الجهاز العصبي لذلك فان المدرب لابد وان يلاحظ ان تمارينات السرعة تعطي بعد تمارينات التدفئة " الإحماء مباشرة في أول الجزء الاساسي من وحدة التدريب وذلك للأسباب :-

- ❖ عدم تعب الجهاز العصبي الذي يؤثر في سرعة اداء اللاعب واستجابته .
- ❖ ان العضلات لم يصيبها التعب ، بمعنى ان حامض اللبنيك (فضلات التعب) لم تمتلئ به العضلات بعد، مما يجعل الانقباض والتراخي في العضلات العاملة في الحركة ، والعضلات المقابلة ، يسيران بطريقة طبيعية اما إذا امتلأت العضلات بحامض اللبنيك فإنه قد يحدث مع قوة الانقباض العضلي السريع (وهو انقباض العضلة وعدم تراخيها) وقد تحدث التمزقات التي نراها في بعض اللاعبين نتيجة التمرين الخاطئ ولهذه الأسباب ايضا فان المدرب يجب ان يضع في اعتباره عدم بدء تمارينات

(7) محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط1 : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994) ص 95 .

السرعة آلا بعد مرور يومين على يوم المباراة حتى تزول آثار التعب من العضلات نتيجة الاداء القوي في المباراة لذا فان عنصر السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية الاخرى فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجمون ألف حساب بالاضافة الى انه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع لقدرته على التغطية المستمرة لزملائه.

2 - 1 - 2 - 1 العوامل المؤثرة في السرعة:- (8)

1- قوة الإرادة.

2- الخصائص التكوينية للبيضاء للألياف العضلية. فإذا كان اللاعب يمتلك كمية من الالياف العضلية البيضاء اكثر من الحمراء فانه يمكن تطوير السرعة لدى هذا اللاعب بصورة افضل مما لو كان يمتلك كمية من الالياف الحمراء اكثر من البيضاء لانه والحالة هذه يمكن تطوير عنصر المطاولة اكثر من السرعة.

3- قابلية مطاطية العضلات ومرونة حركة المفاصل.

4- القدرة الجيدة على الاسترخاء العضلي .

5- التكنيك الجيد للركض.

2 - 2 - 1 - 2 أنواع السرعة:- (9)

ان قابلية سرعة لاعب كرة القدم تحددها سرعة الحركة في الملعب وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة، وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء. وسرعة الركض بعد البداية والحصول على السرعة القصوى، وبقدرة القيام بالحركات المباشرة والتوقف المفاجئ وقدرة الانتقال والتبديل من حركة الى اخرى ، هذا بالاضافة الى ان السرعة في كرة القدم تظهر في امكانية اللاعب على الحركة وسرعة التفكير الخططي (التكتيكي) وسرعة رد الفعل على الكرة وكذلك سرعة التقدير لحركة الخصم والزميل وسرعة اداء مهارات اللعب كسرعة الأحماد والمناولة والتهديف.

(8) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 66- 67

(9) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 69

2 - 1 - 2 - 3 اشكال السرعة:-

السرعة في كرة القدم تظهر بأشكال عديدة ومتنوعة وقد قسمها الباحثون والمختصون تقسيمات مختلفة:- (10)

1. سرعة الانطلاق.
2. سرعة الركض (السرعة الانتقالية).
3. سرعة رد الفعل (البسيط والمعقد).
4. السرعة الحركية مع الكرة وبدونها.
- 5- سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكتيكية والتكتيكية).

❖ سرعة الانطلاق :-

هي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول الى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة وظروفها ، وسرعة الانطلاق ضرورية لجميع اللاعبين ولكنها مهمة جداً للاعبين خط الوسط والتي تساعدهم في امكانية الانطلاق والمشاركة في الهجوم او العودة للدفاع . وتعتمد سرعة الانطلاق على (المهارة) والتكتيك الجيد للركض وكذلك تعتمد على قوة اللاعب وسرعة رد الفعل .

❖ سرعة الركض (السرعة الانتقالية) :-

يقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول فترة ممكنة وحسب المسافة . ان تحقيق حركات اللعب في كرة القدم يعتمد حالات كثيرة على قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع المسؤول عنه كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بخصمه . وان التجارب العملية أثبتت بان المسافة التي يقطعها اللاعب بسرعة قصوى تكون من (7 - 15 - 20) م . والمعروف في كرة القدم ان التغلب على الخصم في السرعة ولو لمسافة متر واحد يعطي اللاعب الامكانية لتنفيذ الحركات التي يريد القيام بها وذلك عن طريق سد الطريق امام اللاعب الخصم عن طريق الحجز بالجسم . وان سرعة الركض تعتمد على زمن الارتكاز للقدم على الأرض ورد فعل الدفع من الأرض .

❖ سرعة رد فعل : وهي

(أ) سرعة رد الفعل البسيط (ب) سرعة رد الفعل المعقد (المركب)

(أ) سرعة رد الفعل البسيط :

وهي قابلية الاستجابة لمتر واحد ففي السرعة في كرة القدم في حالات القطع غير المباشر للكرة سواء كانت عالية او واطنة وفي حالات التهديف على المرمى بعد استلام الكرة من الزميل ، وكذلك في حالات تنفيذ الضربات الحرة المباشرة . او غير المباشرة . وتظهر بصورة جلية في حالات تنفيذ الجزاء . فاللاعبون الواقفون على خط الجزاء من المدافعين والمهاجمين ينتظرون بتنفيذ الضربة فقسمن منهم ينتظر لمتابعة الكرة في حالة ارتدادها والقسم الآخر للدفاع عن المرمى .

(ب) رد فعل المعقد (المركب) :

ان طبيعة حركات اللعب في كرة القدم تتطلب من اللاعب أحيانا الانطلاق من وضعيات معقدة وصعبة جداً ولذا فانه قبل البدء بالحركة عليه ان يلاحظ ويرى الكرة ويقدر حركة الخصم والزميل بوقت واحد . ان الوقت المستغرق في سرعة رد الفعل المعقد يكون عادة أطول من الوقت المستغرق في رد الفعل البسيط . وان رد الفعل المعقد يرتبط بمثيرات عديدة . على سبيل المثال . لاعب خط الوسط الذي ينطلق الى مكان فارغ من اجل المشاركة واكمال الخطة الهجومية . ان هذا الانطلاق قد جاء بعد تقدير اللاعب للموقف بشكل جيد وهذا الموقف يتلخص في ان هذا اللاعب (لاعب خط الوسط) قد لاحظ ان لاعبي خط الهجوم مراقبون بشكل جيد من قبل لاعبي الخصم . واستطاع واحد منهم الإفلات وسحب معه احد لاعبي الدفاع الى جهة ما بحيث استطاع ان يخلي المنطقة . وبنفس الوقت لاحظ لاعب خط الوسط ان اللاعب الحائز على الكرة قد انتبه الى انه سوف ينطلق الى هذا المكان الفارغ للمشاركة في الهجوم وهنا ينطلق لاعب خط الوسط الى المكان الفارغ ولكن بنفس الوقت يجب ان يقدر سرعة الكرة وذلك من اجل القيام بعملية السيطرة عليها لغرض اكمال الخطة الهجومية . ولذا فان حركة اللاعب في هذا المثال لم تحدها آلا الظروف الانية التي فرضت في تلك اللحظة ولذا الحركة للاعب جاءت بعد التقرير الكامل للموقف وهذا ما يطلق عليه رد الفعل المعقد . ومثل رد الفعل هذا يمكن ملاحظته أيضا عند حماة الأهداف . فحامي الهدف تكون حركته مشروطة بالظروف الانية التي تفرض عليه . فعند تسديد ضربة على المرمى عليه والحالة هذه يرى الكرة أولا ويقم اتجاه وسرعة الضربة وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة ومن ثم يقوم بالحركة التي حددها من اجل صد الكرة .

❖ السرعة الحركية مع الكرة وبدونها :

يقصد بالسرعة الحركية مع الكرة قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته . وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الاساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها . وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى اخرى . اما السرعة الحركية بدون كرة فتعرف بقابلية اللاعب على تغيير سرعة الركض من البطيء الى السريع وبالعكس والتوقف مع تغير الاتجاه اثناء الركض وكذلك في القدرة على القفز بعد الركض والسرعة في النهوض بعد السقوط والدوران للانطلاق . او بمعنى اخر كل الحركات التي يؤديها اللاعب بدون الكرة.

❖ سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب :

أن لاعب كرة القدم بحاجة الى سرعة اداء مهارات وخطط اللعب (الحركات التكتيكية والتكتيكية) والضرورية له في ظروف اللعب . فلاعب كرة القدم عندما يتحرك بدون ضغط من الخصم فانه عملياً يستطيع القيام بالحركات الخطئية (التكتيكية) الصعبة وبدون أخطاء في اغلب الاحيان . ولكن هذا الوضع يتغير عندما يكون اللاعب الخصم قريباً من اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول قطعها ، ففي هذه الحالة يتوجب على اللاعب امتلاك السرعة الجيدة في اداء مهارات اللعب للتخلص من الخصم بحركات سريعة مع الكرة وقدرة التبديل من حركة الى اخرى ، هذا بالإضافة الى ان اللاعب عندما يتحرك مع الكرة يجب ان يضع في حسبانته ان هناك لاعبين آخرين يتحركون معه وانهم مستعدون للمشاركة معه في اللعب في أية لحظة ، وهنا تظهر سرعة الاداء الخطئي (التكتيكي) للاعبين وان هذه السرعة تعتمد على الخطط الموضوعية للفريق ، سواء كانت بين اثنين من اللاعبين كخطة اجتياز الخصم بطريقة هات وخذ او عن طريق مشاركة عدد اكبر من اللاعبين الذين يحاولون تنفيذ خطة هجومية سبق التدريب عليها وان سرعة الاداء الخطئي يعتمد بالأساس على الخطة العامة للفريق وعلى مجموع الخطط الموضوعية والتي يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين عن طريق التعاون المشترك والسرعة هي الاساس في تنفيذ مثل هذه الخطط .

2 - 1 - 2 - 4 طرق تطوير السرعة :- (11)

يجب ان يكون تدريب السرعة بحيث يؤثر في تنمية وزيادة القدرة على تزايد السرعة والسرعة التي يلزم للاعب ان يقطع بها المسافات التي يجري وتتطلب عادة الإحماء الجيد ويمكن الحصول على زيادة السرعة مع استخدام طريقة التدريب المتكرر والجري الحر بدون الكرة . ولذلك هنالك بعض التحضيرات المهمة التي تسبق تدريب السرعة التي يمكن تغييرها من قبل المدرب تبعاً لنوع وشدة التدريب مثال على ذلك .

- ❖ الركض الخفيف من 2 - 4 مرات على طول الملعب .
- ❖ اجراء حركات القفز ومرجحة الذراعين والرجلين من الهرولة .
- ❖ مع الهرولة ضرب الكعبين في العقبين ومن المشي سحب الركبتين الى الصدر .
- ❖ قفزات بسيطة .
- ❖ تغير سرعة الهرولة ثم تغير سرعة الركض (تعجيل) باتجاهات مختلفة .
- ❖ زيادة سرعة تعجيل الاركاض من 40 - 60 متر لأربع مرات .

وان من اكثر الطرق المستخدمة في تطوير السرعة في كرة القدم تقسم الى ما يلي :-

(أ) طريقة تكرار الحركة بالسرعة القصوى : أن التمارين المستخدمة في هذه الطريقة يجب أن تؤدي بالسرعة القصوى وشبه القصوى وان عدد مرات الإعادة في الوحدة التدريبية ليست كبيرة ، وان

تمارين السرعة تؤدي عادة لفترة لا تتجاوز ل (5 - 10) ثوان وفترة الراحة يمكن أن تكون كبيرة بحيث تسمح بإعادة الشفاء الكامل للاعب من اجل إعادة الحركة بنفس السرعة . وذلك لان التعب النفسي والبدني يعمل على تدني سرعة العمل العصبي ويؤدي إلى النحول في أداء الحركة . وان التأثير المثالي لحالة الشفاء عندما تكون الراحة إيجابية كالقيام بالهرولة الخفيفة أو إجراء بعض تمارين التهدئة وإذا ما حصل أثناء استخدام هذه الطريقة واثناء تكرار الحركة هبوط في السرعة . فان التدريب لتطوير السرعة يتوقف عند هذا الحد وذلك لان استمرار التدريب سوف يعمل على تطوير المطاولة في هذه الحالة وليس السرعة .

(ب) طريقة تكرار الحركة في الظروف السهلة (طريقة المساعدة) : وهي الطريقة التي يمكن من خلالها الاستفادة من بعض الظروف الخارجية لزيادة السرعة (المنحدرات - سرعة الريح - الأجهزة الكهربائية) والتي من خلالها يمكن للاعب كرة القدم من امتلاك القدرة على أداء السرعة فوق القصى للحركة وتطوير سرعة حركات الساقين . ويمثل هذه الظروف يتمكن اللاعب من تخطي حاجز السرعة والذي عادة يكون فوق السرعة التي يظهرها اللاعب في وقت المباراة . ومن الوسائل المستخدمة لتطوير السرعة في هذه الطريقة هي الركض نزولاً على منحدر بالسرعة القصى ، والركض السريع بمساعدة الريح ، استخدام الشريط الدوار (التريد ميل) أو السحب بواسطة عجلة . أن التمارين المستخدمة في هذه الطريقة تتطلب من اللاعب التركيز الكامل والصبر . ومثل هذه الطريقة تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية .

(ج) طريقة تكرار الحركة بالظروف الصعبة (طريقة المقاومة) : في هذه الطريقة يستفاد ايضاً من الظروف الخارجية (المرتفعات - الأدوات) لتسليط مقاومة على المجاميع العضلية من اجل إظهار نشاطها بصورة كبيرة . وذلك من أيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي والتي من شأنها رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للاعب كرة القدم . ومن الوسائل المستخدمة في هذه الطريقة هي الركض صعوداً على مرتفع ، والركض في ارض رملية أو طينية ، والركض السريع باتجاه الريح المعاكسة ، والركض في المياه الضحلة والركض بسحب أداة .

(د) طريقة تمارين اللعب : ويقصد بها إجراء السرعة في ظروف اللعب وهذه الطريقة تعمل على إظهار قدرات السرعة في حالة الحركة مع الزميل وفي حالات اللعب الانفعالي العالي كما أنها في الوقت نفسه تعمل على تطوير تكنيك اللاعب وتساعده على قدرة تقدير ظروف اللعب المختلفة وإيجاد الحلول المناسبة لها وان التمارين المستخدمة في هذه الطريقة يجب أن تعطي في ظروف الحركة السريعة والتي تتلاءم في تركيبها وصفاتها مع مهارة لاعب كرة القدم .

ومن الوسائل المستخدمة في ذلك تمارين اللعب 2 ضد 1 ، أو 3 ضد 2 ، أو 4 ضد 2 بلمسة واحدة . مثل هذه الطريقة تعمل على تطوير السرعة الحركية مع الكرة وبدونها وكذلك تعمل على تطوير السرعة الانتقالية وقدرة أداء مهارات اللعب بالسرعة المطلوبة .

(هـ) طريقة تطوير رد الفعل : أن هذه الطريقة تعتمد على إمكانية الإعادة والتي تتطلب الاستجابة بسرعة وقدرة الإمكان على باعث مفاجأ أو على تغير المحيط أو تغير اتجاه الحركة استجابة لاشارة

معينة . مثل هذه الحالات تحدث في حالات رد الفعل البسيط . أما في حالات رد الفعل المعقد فيجب والحالة هذه اتباع القاعدة التربوية التي تقول من البسيط إلى المعقد وهذا يعني تدريب لاعب كرة القدم على إمكانية الاستجابة لوصفات لعب مختلفة تتدرج فيها الصعوبة بحيث يستطيع اللاعب من خلالها التعود على الوضع الصحيح للعب مع الزميل والخصم والأداة (الكرة) .

ويرى الباحث على المدرب أن : -

- 1- إبراز السرعة نعني مقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في اقل زمن ممكن.
- 2- يجب أن يعرف المدرب بان نعني سرعة البدء وسرعة الوقوف في كرة القدم .
- 3- يعتمد المدرب في أداء خطط الهجوم على السرعة وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطية بعضهم البعض أمام مرماهم .
- 4- يجب أن يكون تدريب السرعة بحيث يؤثر في تنمية وزيادة وقدرة على تزايد السرعة والسرعة التي يلزم للاعب أن يقطع بها المسافات التي يجريها ويتطلب الإحماء الجيد .

2 - 2 الدراسات المشابهة :-

2 - 2 - 1 دراسة محسن علي نصيف (2000) : (12)

الموسومة بـ(منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات للحكام بكرة القدم)

❖ هدف الدراسة :- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح عن نتائج الحكام في اختبارات كوبر

❖ منهج البحث وإجراءات الدراسة :- استخدام الباحث المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لمشكلة البحث اذ تكونت عينة البحث من (22) حكماً دولياً وحكماً اتحادياً اذ قام الباحث بالاختيار القبلي للعينة وكذلك الاختبار البعدي للعينة من خلال اختبارات كوبر للحكام بكرة القدم وبعدها استخدام الباحث اختبار (T).

❖ نتائج الدراسة :- أستنتج الباحث من خلال النتائج المتوفرة لديه على تحسين نتائج الاختبار للعينة من خلال الأختبارات البعدية وكان هذا التحسن كبير وواضح اذ جاء هذا التحسن في نتائج من خلال استخدام المنهج العلمي والمنظم للباحث على عينة البحث حيث راعى الباحث التدرج في الشدة والحجم خلال المنهج التدريبي المقترح .

(12) محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3 - 1 منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور المهمة والاساسية بتنفيذ اجراءات البحث ، إذ يعد المنهج العلمي الطريقة التي يمكن من خلالها تحقيق الهدف المطلوب ، اذ تحدد مشكلة البحث نوع المنهج الذي يستخدم في التوصل الى حل ومعالجة المشكلة وازاء ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :-

تعد عينة البحث من الامور الاساسية التي تتطلب من الباحث الاهتمام بها لكون العينة " هي عدد من الافراد او الاشياء يتم اختيارها وفقا لقاعدة أو اسلوب معين من المجتمع الاحصائي " (13) لذا اختار الباحث عينة البحث من لاعبي نادي بلادي للدرجة الممتازة بكرة القدم بواقع (10) لاعبين وقد تم استبعاد حراس المرمى ونسبتها 50% من مجتمع البحث الاصلي.

3 - 3 الاجهزة وادوات ووسائل جمع البيانات :-

❖ المصادر والمراجع

❖ ملعب مكسو بالثيل (ملعب كرة القدم وجميع متطلباته) .

❖ كرات كرة القدم وعددها (10 كرات) .

❖ شواخص

❖ شريط قياس

❖ صفارة + ساعة توقيت

3 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :- (14)

❖ 1- عدو 30م بملابس الكرة على الملعب الأخضر (لتحديد سرعة الانطلاق) .

❖ 2- عدو 60 م (سرعة الانتقال) .

❖ 3- جري متعرج بين 10 شواخص لمسافة 40م (ذهاباً وإياباً) مع كرة لتحديد مستوى

المرونة والسرعة الخاصة (السرعة الحركية) .

(13) علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2007) ص18.

(14) ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة

، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، 1999) ص76- 273

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية :-

3 - 5 - 1 التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته. (15)

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 28 / 7 / 2012 في ملعب نادي حيفا الرياضي على عينة مكونة من (8) لاعبين من عينة البحث الأصلية، وكان الهدف من التجربة التي :-

1- التعرف على مدى فهمهم واستيعاب اللاعبين بمفردات الاختبارات ومدى ملاءمتهم لهم .

2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

3- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

4- معرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية بشكل كامل .

5- التعرف على مستوى أداء فريق العمل المساعد لواجباته المطلوب منه .

3 - 5 - 2 الاختبارات القبلية :-

في يوم الخميس الموافق (2- 8- 2012) وفي تمام الساعة 5 العصر تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في ملعب نادي حيفا الرياضي .

3 - 5 - 3 تجربة البحث الرئيسية :- بعد ان اتم الباحث الاستعدادات جميعا بدأ العمل بالتجربة الرئيسية وقد قسمت الى 3 مراحل:- انظر ملحق رقم (1)

❖ مرحلة الاعداد العام 4 اسابيع

❖ مرحلة الأعداد الخاص 4 أسابيع

❖ مرحلة فترة الأعداد للمباريات (المنافسات) 4 أسابيع

وقد بدأت التجربة بتاريخ (4 - 8 - 2012) المصادف يوم الثلاثاء وانتهت يوم السبت الموافق(3- 11- 2012) واستغرق تنفيذ التجربة (3) شهر وىواقع (8- 10) وحدة أسبوعية في الشهرالاول والشهر الثاني وىواقع (6- 9) وحدة أسبوعية في الشهر الثالث . واننا سوف ندون بالتفصيل فقط ما يخص البحث في مسألة بعض صفات اللياقة البدنية التي آخذناها وهي اشكال السرعة

(15) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج:1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية 1989)

3 - 6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية في معالجة النتائج التي حصل عليها بواسطة استخدام البرنامج الجاهز spss.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي تم التوصل اليها بعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على الشكل الاتي :-

4 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث وتحليلها لفترة الاعداد العام والخاص والمباريات :-

جدول (1) يمثل اختبار السرعة 30 م (سرعة الانطلاق)

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.58	1.795	190.	0.230	4.18	0.194	4.37

من الجدول رقم (1) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (4.18 ثانية) و (0.230) . أما (ت) المحتسبة هي (10.58) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (2) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	12.40	3.14 5	0.390	0.225	3.98	0.194	4.37

من الجدول رقم (2) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.98 ثانية) و (0.225) . أما (ت) المحتسبة هي (12.40) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأما درجة حرية (9) .

جدول (3) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	37.31	1.52 8	0.570	0.200	3.80	0.194	4.37

من الجدول رقم (3) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) هو (3.80 ثانية) و (200.) . أما (ت) المحتسبة هي (37.31) و(ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (4) يمثل اختبار سرعة 30 م

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	6.708	2.981	0.200	0.225	3.98	0.230	4.18

من الجدول رقم (4) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (4.18 ثانية) و (0.230) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.98 ثانية) و (0.225) . أما (ت) المحتسبة هي (6.708) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (5) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	28.50	1.333	0.380	0.200	3.80	0.230	4.18

من الجدول رقم (5) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (4.18 ثانية) و (0.230) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.80 ثانية) و (0.200) . أما (ت) المحتسبة هي (28.50) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	7.216	2.494	0.180	0.200	3.80	0.225	3.98

جدول (6) يمثل اختبار السرعة 30 م

من الجدول رقم (6) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (3.98 ثانية) و (0.225) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.80 ثانية) و (0.200) . أما (ت) المحتسبة هي (7.216) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (7) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	9.00	3.667	0.330	0.478	8.36	0.580	8.69

من الجدول (7) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (8.36 ثانية) و (0.478) . أما (ت) المحتسبة هي (9.00) و(ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (8) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	13.07	5.812	0.760	0.471	7.93	0.580	8.69

من الجدول رقم (8) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.93 ثانية) و (0.471) .

(0.471) . أما (ت) المحتسبة هي (13.07) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (9) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	15.43	6.675	1.030	0.508	7.66	0.580	8.69

من الجدول رقم (9) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) أما (ت) المحتسبة هي (15.43) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (10) يمثل اختبار 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	12.83	3.350	0.430	0.471	7.93	0.478	8.36

من الجدول رقم (10) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار الأعداد العام هو (8.36 ثانية) و (0.478) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.93 ثانية) و (0.471) . أما (ت) المحتسبة هي (12.83) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (11) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	14.84	4.714	0.700	0.508	7.66	0478	8.36

من الجدول رقم (11) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (8.36 ثانية) و (0.478) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) . أما (ت) المحتسبة هي (14.84) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (12) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.37	2.603	0.270	0.508	7.66	0.471	7.93

من الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (7.93 ثانية) و (0.471) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) . أما (ت) المحتسبة هي (10.37) (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (13) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	15.46	2.134	0.330	0.298	6.40	0.323	6.73

من الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.40 ثانية) و (0.298) . أما (ت) المحتسبة هي (15.46) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (14) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	34.29	1.633	0.560	0.333	6.17	0.323	6.73

من الجدول رقم (14) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.17 ثانية) و (0.333) . أما (ت) المحتسبة هي (34.29) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (15) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	27.00	3.333	0.900	0.258	5.83	0.323	6.73

من الجدول رقم (15) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) و (0.258) . أما (ت) المحتسبة هي (27.00) و(ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (16) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.77	2.134	0.230	0.333	6.17	0.298	6.40

من الجدول رقم (16) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (6.40 ثانية) و (0.258) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.17 ثانية) و (0.333) . أما (ت) المحتسبة هي (10.77) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) 0

جدول (17) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	17.01	3.350	0.570	0.258	5.83	0.298	6.40

من الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (6.40 ثانية) و (0.298) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) . أما (ت) المحتسبة هي (17.01) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (18) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.00	3.399	0.340	0.258	5.83	0.333	6.17

من الجدول رقم (18) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (6.17 ثانية) و (0.333) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) و (0.258) . أما (ت) المحتسبة هي (10.00) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

4 - 2 مناقشة النتائج :-

من نتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث في الاختبارات قبل التجربة وبعد الأعداد العام وبعد فترة الأعداد الخاص وبعد فترة الأعداد للمباريات ومن خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبارات (ت) والتي تحولت إلى أرقام وجداول ، نلاحظ ما يلي:-
من الجدول (1,2,3,4,5,6) لركض 30م اختبارات السرعة العامة للانطلاق والجدول(7,8,9,10,11,12) لركض 60 م لاختبار السرعة الانتقالية . والجدول (13,14,15,16,17,18) لركض 40 م متعرج.

فلاحظ في هذه الجدول أعلاه أن (ت) المحتسبة أكبر من (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) . ومن خلال ما تم عرضه في الجدول أعلاه لبعض الصفات لعناصر اللياقة البدنية ومدى تأثيرها في النواحي المهارية لاعبي كرة القدم قيد البحث ، ظهر وجود فرق معنوي بين الاختبارات قبل التجربة وبعد انتهاء فترات الاعداد العام والخاص والأعداد للمباريات ولصالح المجموعة التجريبية والسبب حسب رأي الباحث يعود إلى التدرج في الشدة ضمن البرنامج التدريبي المقترح في الوحدات التدريبية الخاصة بالقوة والسرعة والتحمل ويعلل الباحث أسباب تطور المجموعة خلال فترة البحث التجريبي هي :-

1- استخدام البرامج التي تعتمد العلمية عند وصفها إذ لم يعد الحصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث (16) .

(16) أمر الله أحمد الباسطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية ، نشأة المعارف ، 1989)

2- حسب رأي الباحث أن التحسن الرقمي تعود إلى عدد التكرارات في المنهج التدريبي المقترح مما حصل لدى اللاعبين تكيف (فسلجي) مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة وكما يقولون من أجل الحصول على تكيفات (فسلجية) حقيقية يجب أن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12 أسبوعاً) . (17)

3- السبب كما يرى الباحث حدث من عمليات التطبع الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي من خلال التكرارات الكثيرة في المنهج التدريبي وخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بأشكال السرعة مراعيًا فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البنينة التي تعتمد على أساس معدل نبضات القلب حيث راعى الباحث ذلك في حتى في الإحماء يجب أن يصل معدل نبضات القلب 120 ن/د حتى يكون حقيقياً يكون فيه الجسم مهيناً للتدريب الفعلي ضمن الوحدة التدريبية في المنهاج المقترح وهذا أما يؤكد المختصون في علم التدريب والفسلجة نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها أسم التكيف المزمن . (18)

4- أن الفرق معنوياً وبدرجة كبيرة وهذا العمل الحقيقي للمنهج التدريبي حيث اختيار اتحاد الكرة الألماني تعتمد على تطوير عناصر اللياقة البدنية القوة المميزة بالسرعة المميزة والقوة الانفجارية والمطاولة الخاصة والتي تعتمد على المطاولة العامة وسرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية والمرونة وركز الباحث من خلال المنهج التدريبي المقترح على القوة العالية والمطاولة الخاصة والسرعة القصوى والمرونة الكبيرة خلال فترة الأعداد الخاص في الأربع أسابيع الأولى وعلى نفس الحجم والشدة عالية إلى القصوى ، وعلى القوة العالية إلى القصوى والسرعة القصوى والمرونة القصوى والمطاولة العالية ولكن الحجم أقل من الفترات السابقة والشدة القصوى خلال فترة الأعداد للمباريات في الأربع أسابيع الثانية من المنهاج التدريبي المقترح والتنوع في التمرين للعناصر البدنية المقترحة في البحث خلال فترات الأعداد كافة وهذه التمارين تحتاج إلى وقت طويل حتى يكون التمرين والمنهج مؤثراً على اللاعب إذ (لا تحدث بفترة قصيرة بل تحتاج إلى وقت طويل وإلى تدرج علمي مدروس في الحمل التدريبي) . (19)

1- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين (إذ توجد فروق فردية بين اللاعبين على النحو العقلي والخلفية العلمية أو الخبرات السابقة أو مستوى التحصيل الأكاديمي وأسلوب التعلم) . (20)

ومن هذا الاتجاه أفسح المجال لأبراز تلك الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين وأتاحه الفرصة لهم للتعلم وفق السرعة الخاصة به كذلك اختيار البديل المناسب له وإدراكه في عملية التعلم .

(17) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)

ص424

(18) ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،

1997) ص362

(19) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص88

(20) محمد السيد جميل ؛ أضواء على التعليم الذاتي ، مفهومه ممارسته تطبيقاته ، (مجلة رسالة التربية) ، الأردن ،

عمان ، 1987 ، ص161

2- اختيار الأساليب والطرائق المختلفة إذ أن (هناك طرائق عدة وأساليب مختلفة في الأداء الحركي قد تكون صحيحة ونموذجية لتحقيق الإنجاز الرياضي وأن الطريقة الصحيحة لتحقيق الهدف هي اختيار الأسلوب الأفضل والمهارة (التكنيك الأقل جهداً) . (21)

لذا فان طبيعة الفرد هي التي تقرر استخدام الأسلوب المستعمل في الأداء المهاري الذي يساعد على الوصول إلى النتائج المطلوبة .

3- يتضح مما يتقدم أن المجموعة التجريبية أظهرت تقدماً واضحاً وملموساً بمستوى الأداء وبشكل يفوق قبل التجربة وهذا أما يحقق فرض البحث الذي افترضه الباحث (أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند تطبيق البحث التجريبي) بحيث أنعكس إيجابياً مدى تأثير عناصر اللياقة البدنية في النواحي المهارة لدى لاعبي كرة القدم .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1 - 5 الاستنتاجات :-

1. ان لاعب كرة القدم الحديث لا يمكن ان يستغني عن عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وعن اشكال السرعة بشكل خاص مكان في أي منتخب لان عناصر اللياقة البدنية من العوامل الضرورية لإتقان المهارات الحركية للوصول الى المستوى الفني المطلوب .
2. ان الاعداد البدني الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفة الحركية للاعب.
3. الاهتمام بالسرعة لأن المدرب يعتمد في أداء خطط الهجوم وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة المدافعين .
4. ثبت أن السرعة مفيدة جداً في حالة قيام اللاعب بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته

5 - 2 التوصيات :-

1. أن يهتم المدرب بصفتي سرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية ويعتبرهما مهمة جداً مجتمعة عند اللاعب لتقديم مستوى فني رفيع خلال المباراة الرسمية
2. على المدرب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية بنفس أهمية المهارة كذلك بنفس أهمية خطط اللعب .
3. يوصي الباحث أن يكون هناك تعاون مشترك بين المدير الفني والذي يكون المسؤول الأول عن الفريق والذي يعمل على اختيار اللاعبين للمباراة مع وضع الخطط اللازمة لكل مباراة . وبين مدرب اللياقة البدنية ومدرب المهارة بحيث يوزع الجهد بنفس المستوى من القدر

والأهمية حتى يكون لاعب كرة القدم ذو مستوى فني عالي ويستطيع على هذا الأساس المدير الفني أن يختار بين اللاعبين بحرية أكثر ولكل المراكز بسرعة .
4. أن يكون مدرب اللياقة البدنية على دراية تامة ذو مواصفات علمية أكاديمية مع خبرة ميدانية ما يلزم لعبة كرة القدم .

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- ❖ الفريد كونزة ؛ كرة القدم ، ترجمة ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1980)
- ❖ أمر الله أحمد الباسطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، نشأة المعارف ، 1989)
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001)
- ❖ ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997)
- ❖ ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، 1999)
- ❖ زهير قاسم الخشاب و اخرون :كرة القدم ، ط2 : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1992)
- ❖ علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة المهيم ، 2007)
- ❖ مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية 1989)
- ❖ محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ❖ محمد السيد جميل ؛ أضواء على التعليم الذاتي ، مفهومه ممارسته تطبيقاته ، (مجلة رسالة التربية) ، الأردن ، عمان ، 1987)
- ❖ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992)

- ❖ محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط 1 : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994) .
- ❖ منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط 1 : (الاردن ، دار المناهج ، 2000) .
- ❖ وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب : (بغداد ، وزارة التربية ، 2000)

المكتبة الافتراضية :-

- ❖ Visan Paul ' CONTRIBUTIONS TO THE PHYSICAL TRAINING SPECIFIC TO JUNIORS "A"INSIDE MODERN FOOTBAL' University of Pitesti
ISSN: 15828131 Year: 2009 Volume: 22 Issue: 1 Provider.

ملحق (1)

بوضوح المنهاج التدريبي

اولا :- الاعداد العام / 4 اسابيع

يكون الحجم كبيراً قياساً في هذه الفترة عموماً (8-10) وحدات أسبوعياً والشدة متوسطة بصورة عامة في الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

60% بدني 30% مهارة 10% خطط

ونأخذ العناصر التي أجريناها في هذا البحث .

السرعة / في هذه المرحلة تكون 60-80 % من الشدة القصوى للاعب .

الطريقة التي تفضلها في تطوير السرعة هي :-

1. طريقة التكرار بالحركة القصوى .
 2. طريقة تكرار الحركة بالضر وف الصعبة (المقاومة) الصعود على مرتفع .
 3. طريقة تطوير رد الفعل .
- ثم تضيف طريقتان من الأسبوع الثالث والأسبوع الرابع من الأعداد العام وتستمر مع الأعداد الكلي .
وهي :-

1. طريقة تكرار الحركة بالظروف السهلة (المساعدة) النزول من مرتفع بشدة قصوى .
2. طريقة تمارين اللعب .

الاسبوع الاول :- من الاعداد العام توزيع الوقت المستغرق للعناصر كلها هو الاسبوع الأول (700 دقيقة)) موزعة :-

420 دقيقة لعنصر اللياقة البدنية	60% من المجموع
200 دقيقة مهارة	30% من المجموع
80 دقيقة خطط	10% من المجموع

وزعت عنصر اللياقة البدنية :-

القوة / لا يوجد

السرعة / 40 دقيقة (بمعدل (8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريجية)

المرونة / لا يوجد

المطاولة / 380 دقيقة

السرعة / نأخذ الطرق الثلاثة كما أسلفنا في الأعداد العام (الأولى) فنأخذ السرعة لأنه في بحثنا ففي هذا الاسبوع مخصص له (40) دقيقة بمعدل (8) دقائق لليوم الواحد بمعدل (5) وحدات في الاسبوع فنأخذ على شكل تمرينات كما ستأتي لاحقاً في تمرينات تطوير السرعة بأنواعها أي لا تتجاوز 60م ولكن أكثرها تفضيلاً بين (5 - 15) م لجميع الانطلاقات ومن مختلف الأوضاع والتمرينات . (الطرق الثلاثة الأولى) لتطوير السرعة

الاسبوع الثاني // من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالآتي :-

الوقت المستغرق في هذا الاسبوع للعناصر كلها هو (810) دقيقة موزعة :-

470 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية	60% من المجموع
240 دقيقة لعنصر المهارة	30% من المجموع
100 دقيقة لعنصر الخطط	10% من المجموع

توزيع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / لا يوجد

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / لا يوجد

المطاولة / 420 دقيقة

السرعة / نأخذ السرعة لأنه في بحثنا هذا الاسبوع مخصصة له (50) دقيقة بمعدل (10) دقائق

لليوم الواحد بمعدل (5) وحدات في الأسبوع . سنأتي لاحقاً في تمرينات تطوير السرعة بأنواعها
ونأخذ منها الطرق الثلاث في الأسبوع الأول

(الطرق الثلاثة الأولى) من الأعداد العام

لتطوير السرعة

الأسبوع الثالث / من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالأتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (810) دقيقة موزعة :-

470 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 60% من المجموع

240 دقيقة لعنصر المهارة 30% من المجموع

100 دقيقة لعنصر الخطط 10% من المجموع

توزع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / 45 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقائق لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 15 دقيقة

المطاولة / 380 دقيقة

الأسبوع الرابع / من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالأتي

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة :-

450 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 50% بدني من المجموع

260 دقيقة لعناصر المهارة 30% من المجموع

90 دقيقة لعنصر الخطط + 90 دقيقة مباراة في اليوم السابع 20% من المجموع

المجموع (180 دقيقة خطط) .

توزع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / 60 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 20 دقيقة

المطاولة / 320 دقيقة

الاختبارات البعديه بعد فترة الاعداد العام :-

اجرى الباحث الاختبارات البعديه الاولى لعينة البحث بعد فترة الاعداد العام في يوم الثلاثاء الموافق (4 - 9 - 2012) في الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي حيفا الرياضي .

ثانيا :- الأعداد الخاص / 4 أسابيع

وفي هذه المرحلة تكون الشدة عالية إلى القصوى مع بقاء الحجم على نفس المرحلة السابقة (8 - 10) وحدات تدريبية.

وبصورة عامة في الأعداد الخاص تكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

32 % بدني 36 % مهارة 32 % خطط

ونأخذ الاشكال التي أجريناها في هذا البحث :-

السرعة / القصوى :- ونستعمل الطرق الخمس في هذه المرحلة من الأعداد الخاص وهي:-

الطرق الخمسة في تطوير السرعة هي :-

- 4- طريقة التكرار بالحركة القصوى .
- 5- طريقة تكرار الحركة بالضر وف الصعبة (المقاومة) الصعود على مرتفع .
- 6- طريقة تطوير رد الفعل .
- 7- طريقة تكرار الحركة بالظروف السهلة (المساعدة) النزول من مرتفع بشدة قصوى .
- 8- طريقة تمارين اللعب . .

الأسبوع الأول / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (710) دقيقة موزعة :-

250 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 35 % من المجموع

250 دقيقة لعناصر المهارة 35 % من المجموع

120 دقيقة لعنصر الخطط + 90 دقيقة مباراة 30 % من المجموع

المجموع (210 دقيقة خطط)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي :-

القوة / 70 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقائق لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية)

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 100 دقيقة

الأسبوع الثاني / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (820) دقيقة موزعة :-

260 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 32 % من المجموع

300 دقيقة لعناصر المهارة 36 % من المجموع

المجموع 260 دقيقة لعنصر الخطط 32 % من المجموع

(170 دقيقة خطط + 90 مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي :-

القوة / 90 دقيقة

السرعة / 60 دقيقة (بمعدل (12 دقائق) لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 80 دقيقة

الأسبوع الثالث / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة : -

290 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 32 % من المجموع الكلي

310 دقيقة لعناصر المهارة 36 % من المجموع

المجموع 290 دقيقة لعنصر الخطط 32 % من المجموع

(200 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي : -

القوة / 120 دقيقة

السرعة / 80 دقيقة (بمعدل (16) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 60 دقيقة

الأسبوع الرابع / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (820) دقيقة موزعة : -

210 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 30 % من المجموع

305 دقيقة لعناصر المهارة 35 % من المجموع

المجموع 305 دقيقة لعنصر الخطط 35 % من المجموع

(215 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي:-

القوة / 90 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 40 دقيقة

الاختبارات البعديه بعد فترة الاعداد الخاص :-

اجرى الباحث الاختبارات البعديه الاولى لعينة البحث بعد فترة الاعداد الخاص في يوم الخميس

الموافق (4 - 10 - 2012) في الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي حيفا الرياضي .

ثالثا :- فترة الأعداد للمباريات / 4 أسابيع :-

وفي هذه المرحلة تكون الشدة قصوى مع بقاء الحجم على نفس المستوى .

بصورة عامة في فترة الأعداد للمباريات تكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

18 % بدني 22 % مهارة 60 % خطط

ونأخذ العناصر التي أجريناها في هذا البحث .

السرعة / الشدة القصوى

ونستعمل الطرق الخمسة في هذه المرحلة من فترة الأعداد للمباريات والتي أوردناها سابقاً .

الأسبوع الأول / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها (710) دقيقة موزعة : -

220 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 30 % من المجموع الكلي

220 دقيقة لعناصر المهارة 30 % من المجموع

المجموع 270 دقيقة لعنصر الخطط 40 % من المجموع

(180 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي :-

القوة / 80 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 40 دقيقة

المطاولة / 50 دقيقة

الأسبوع الثاني / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة : -

150 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 20 % من المجموع الكلي

270 لعناصر المهارة 30 % من المجموع

المجموع 470 دقيقة لعنصر الخطط 50 % من المجموع

(380 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي: -

القوة / 80 دقيقة

السرعة / 35 دقيقة (بمعدل (9) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية).

المرونة / 20 دقيقة

المطاولة / 15 دقيقة

الأسبوع الثالث / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع لعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة :-

110 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 10 % من المجموع الكلي

170 دقيقة لعناصر المهارة 20 % من المجموع

المجموع 610 دقيقة لعنصر الخطط 70 % من المجموع

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي : -

القوة / 70 دقيقة

السرعة / 30 دقيقة (بمعدل (7-8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية).

المرونة / 10 دقيقة

المطاولة / لا توجد

الأسبوع الرابع / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (710) دقيقة موزعة : -

80 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية
100 دقيقة لعناصر المهارة
المجموع 530 دقيقة لعنصر الخطط
(440 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)
وزعت عناصر اللياقة البدنية كالآتي:-

القوة / 30 دقيقة
السرعة / 30 دقيقة (بمعدل (7-8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية .)
المرونة / 10 دقيقة
المطاولة / 10 دقيقة

الاختبارات البعدية بعد فترة الاعداد للمباريات :-

بعد اتمام تنفيذ المنهج التدريبي اجرى الباحث يوم السبت الموافق (3-11-2012) في الساعة
3 عصرا القياس البعدي الثالث بعد الانتهاء من مرحلة الاعداد للمباريات لاختبارات عينة
البحث .

ملحق (2)

يوضح عدد الوحدات التدريبية والتكرارات لكل اسبوع

السرعة (مدة الاختبار 12 أسبوع)

للتجربة

عدد تكرار التمرين	عدد الوحدات لكل أسبوع	التطبيق الميداني
		الأعداد العام —
5 وحدات تمارين السرعة العامة .	5	الأسبوع الأول
5 وحدات تمارين السرعة العامة .	5	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثالث

3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الرابع
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأعداد الخاص — الأسبوع الأول
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثالث
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الرابع
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	فترة الأعداد للمباريات — الأسبوع الأول
3 وحدات سرعة خاصة + (1) وحدة سرعة عامة .	4	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + (1) وحدة سرعة عامة .	4	الأسبوع الثالث
3 وحدات سرعة خاصة + (1) وحدة سرعة عامة .	4	الأسبوع الرابع
27 وحدة سرعة عامة 30 وحدة سرعة خاصة المجموع	المجموع 57 وحدة خلال التجربة	المجموع 12 أسبوع

ملحق (3) يوضح تمارين تطوير السرعة

تمارين تطوير السرعة :-

اولا :- تطوير السرعة العامة // أمثلة

1- تمارين تطوير سرعة الانطلاق :- (22)

(22) منذر هاشم الخطيب وعمر الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ص 128 و137

الانطلاق من وضع الوقوف لمسافة 5-10 م . أو الانطلاق من وضع الوقوف والدوران ، البروك ومن وضع الجلوس على الورك ومن وضع الاستلقاء على الظهر ومن وضع الانبطاح ، أو الانطلاق من وضعية الإسناد إلى الذراعين (البداية) (4-6) كل مرة

1- تمارين تطوير سرعة رد الفعل :-

❖ رد الفعل البسيط وهي من الانطلاق السريع إلى وضعيات الوقوف لمسافة (5-7 م) للأمام أو الخلف أو من وضعيات الجلوس لجانب اليمين أو اليسار .

❖ تمارين تطوير سرعة رد الفعل المعقد - مثال تمرين الركض البطيء ثم مجموعة من الحركات كالقفز للأعلى والدوران والانطلاق السريع لمسافة (5-7 م) على اللاعب الثاني المراقب بتقليد حركات اللاعب الأول ثم يقوم اللاعبان بتبادل أماكنهما بعد فترة من الراحة . أو مجموعة من اللاعبين تركض ببطيء داخل الملعب بالإشارة ينطلق اللاعبون لمسافة (5-7 م) إلى جهة اليسار ثم إشارة للقفز للأعلى ثم الانطلاق لمسافة (5-7 م) إلى اليسار ثمة إشارة إلى الدوران السريع بـ 180° والانطلاق السريع إلى الأمام .

2- تمارين تطوير سرعة الركض (السرعة الانتقالية) :- (23)

الركض السريع لمسافة 50م من مختلف أنواع البداية . أو الركض السريع لمسافة 60م مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الركض والدوران . أو السباق التتابع

3- تطوير السرعة الحركية :-

تمارين - تغيير سرعة اللاعب من البطيء إلى السريع أو تغيير الاتجاه أثناء الاتجاه الركض . مثال ركض سريع لمسافة (10-15 م) مع التوقف المفاجئ حسب الإشارة . أو الركض الممتوج (الزكزاك) لمسافة (10-15 م)

ثانيا :- تمارين تطوير السرعة الخاصة // أمثلة

1- الركض السريع بخطوات قصيرة وسريعة مع الكرة .

2- الدوران السريع مع الكرة .

3- سرعة الانطلاق من الأوضاع المختلفة مع الكرة .

4- الركض نحو الفراغ لاستلام الكرة .

5- الركض نحو الكرة وعدم انتظارها .

6- الركض السريع بعد تحرير الكرة .

7- الركض السريع مع المناولات .

8- الركض السريع مع تغيير سرعة الركض والاتجاه مع الكرة .

(23) زهير قاسم الخشاب واخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، ص 78 و79 و80 .

