

((برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم))**بحث تجريبي****على لاعبي شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم في كركوك****للموسم الكروي ٢٠١١ - ٢٠١٢****أ. م. د. فريق فائق قاسم****جامعة كركوك / كلية التربية للعلوم الإنسانية****قسم التربية الرياضية****أ. م. د. فريق فائق قاسم****جامعة كركوك / كلية التربية للعلوم الإنسانية****قسم التربية الرياضية****الملخص**

هدف البحث هو معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الخاصة للاعبي شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم في كركوك، وإفترض الباحثان بأن للبرنامج التدريبي المقترح الأثر في تطوير السرعة الخاصة للعينة قيد الدراسة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي إذ تم اعداد برنامج تدريبي خاص لتطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم وقد استغرق البرنامج مدة احد عشر اسبوعاً ويواقع وحدة تدريبية واحدة كل اسبوع وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٨٠) دقيقة، خضع لها العينة بعد إجراء الإختبارات القبلية لعنصر السرعة الخاصة بإستخدام إختبار جري لمسافة (٥٠) م من البدء العالي وبعد إنتهاء البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية وتحت نفس ظروف وإجراءات الاختبارات القبلية وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات المستحصلة من الاختبارات إستنتج الباحثان فاعلية البرنامج في تطوير السرعة الخاصة للعينة قيد الدراسة وأوصيا بضرورة الإكثار من حجم التمارين الخاصة بعنصر السرعة الخاصة ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بالتدريب.

١ . التعريف بالبحث.**١.١ المقدمة وأهمية البحث**

إن الاعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم بكرة القدم، فالتكتيك والتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل كل منها الآخر.

وبالنظر الى طبيعة لعبة كرة القدم مجتمعةً فعلى اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات وإن معظم الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم وسرعة إتجاه 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 القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة التطوير قياساً ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجم ألف حساب بالإضافة الى انه يبعث الإطمئنان 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 والمتطلبات التكتيكية والإمكانيات الفردية"^(١).

من هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم.

٢.١ مشكلة البحث

تعتبر السرعة الخاصة من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية إذ تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي إتحاد عملية بناء هجمة أثناء سير اللعب أو أهمية مباغتة أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

فالسرية المناسبة لكل منهما وبما ان على اللاعب أداء حركات اللعب المطلوبة للسرعة هي الصفات البدنية الأساسية في تحسين الأداء أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة بشكل كبير كالسرعة في بناء الهجمة وسرعة الانتقال والانتشار في الملعب هذا ما نراه في مستوى بعض الفرق العربية والأجنبية.

ومن خلال ما رآه ولاحظه اباحثان أثناء الدروس المنهجية لمادة كرة القدم في قسم التربية الرياضية وكذلك متابعة الدوري العراقي الممتاز وجدا ان صيغة اللعب البطيء وعدم سرعة اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان الى آخر في الملعب وهذا ما يؤدي الى عدم بناء هجمة سريعة و هذا ينافي ما توصلت اليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب الحديث والانتشار السريع وهذا ما يؤكده موفق المولى بأنه " لا مكان للاعب بطيء في كرة القدم الحديثة"^(٢).

وهذا ما ينطبق على السرعة كعنصر حاسم في اللعب وركيزة لكي تعطي الأهمية خلال الأعداد للصراع الكروي.

٣.١ هدف البحث

معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم للعينة قيد الدراسة.

٤.١ فرض البحث

للبرنامج التدريبي المقترح الأثر في تطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين مستوى السرعة الخاصة لدى أفراد العينة قيد الدراسة.

٥.١ مجالات البحث

١.٥.١ المجال البشري.

لاعبي شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي ٢٠١١ - ٢٠١٢.

٢.٥.١ المجال الزماني

من ٢٣/١٠/٢٠١١ الأحد لغاية ١٢/١/٢٠١٢ الخميس.

٣.٥.١ المجال المكاني

ملعب كرة القدم لنادي الثورة الرياضي في مدينة كركوك.

(١) ت. د. هيرنسوك (وآخرون) : كراس دراسي للطلبة الأجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية ، جامعة لايبزج ، ألمانيا ، ٢٠٠٣، ص٣.

(٢) موفق المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، ١٩٩٩، ص١٨٣.

٢. الدراسات النظرية والمثابرة.

١.٢ الدراسات النظرية

إن السرعة في كرة القدم هي " القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة" (٣).

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب، الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والاعداد الخاص بكرة القدم، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب الى أعلى من مستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الإنطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم " اذ من الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٠ . ١٤) سنة" (٤).

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب، الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب دوراً في " تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة الى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والإننتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الإتجاه" (٥).

والسرعة في كرة القدم تعتمد على عدة عوامل أهمها:

١. سرعة الإستجابة للأعصاب (رد فعل السرعة).
٢. إحتكاك العضلات (اللزوجة).
٣. نوعية التغذية الرياضية.

أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم الى ثلاث أنواع رئيسية هي (٦):

١. سرعة الإنطلاق: وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول الى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.
٢. سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الإنطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

(٣) منذر هاشم وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠، ص ٣٠.

(٤) سامي الصفار (وآخرون) : كرة القدم ، الجزء الأول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ٢٣٥.

(٥) كاظم عبد و عبدالله ابراهيم : كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١، ص ٢٠٠.

(٦) زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ٧٣.٧٢.

٣. سرعة رد الفعل (الاستجابة): "هي قدرة اللاعب على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن" (٧). وإن هذه الإستجابة تختلف من لاعب لآخر وإن الفترة الزمنية أيضاً تختلف من مثير الى آخر. وتعرف بأنها "الفترة الزمنية بين استخدام منبه والإستجابة له" (٨).
٤. السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وإن السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وإن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وإن هذه السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى أخرى وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب. (٩)

السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

- تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الإنطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود ٦٠ متراً على وجه التقريب وبما ان حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع أو من تغيير سرعة الجري وإتجاهه بما يلانم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على ما يلي: (١٠)
١. مستوى القوة المميزة بالسرعة.
 ٢. فعالية التفاعلات العصبية أي خصائص الجملة العصبية.
 ٣. مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الأرتخاء.
 ٤. القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.
- وإنطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية الملائمة لتنمية سرعة اللاعب اذا "تعتبر الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة الى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض إستشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة" (١١).

(٧) سامي الصفار (وآخرون) : مصدر سبق ذكره، ص ٢٣٥.

(٨) كمال شمشوم: اللياقة البدنية، منشورات جامعة بيروت، لبنان، ١٩٨٩، ص ١٥.

(٩) عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧، ص ٣٩.

(١٠) ت.د. هيرنسوك (وآخرون) : مصدر سبق ذكره، ص ١٨.

(١١) كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى: الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ٣٣٤.

القاعدة هي أن تعطي فترة راحة ٤ دقائق بعد كل مرة لجري مسافة ٦٠ متر وفترة راحة ٢ دقيقة بعد كل مرة لجري مسافة (٣٠ . ١٠) متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى.

هذا ويجب أن يستفيد اللاعب من فترات الراحة هذه للمشبي أو الهرولة ولتأدية تمارين الارتخاء مثل:

- مرجحة الرجلين للجانبين.
- الوقوف المقلوب والإرتكاز على الساعدين .
- التكور مع الارتكاز على الساعدين.
- دوران الجذع وثني الجذع أماماً.
- الوقوف المقلوب على الكتفين مع تحريك الرجلين بطريقة راكب الدراجة.

يشترط الوصول الى السرعة القصوى تعبئة القوة الإدارية قدر الإمكان و لضمان ذلك يفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقارنة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق احد اللاعبين فإما أن يكون عليه إبقاء المسافة بينه وبين زميله أو أن يكلف زميله بان يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبية والأسلوب التدريبي فينبغي أن تكون السرعة في اليوم الأول والثاني بعد الإستراحة على أن لا تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول من ٣٠ . ٤٠ دقيقة علماً إن تنمية السرعة تشترط إنعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مسافة الجري عن ٣٠ متر وتكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً بأن مركز ثقل جسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً أن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري الى أن يكون مشابهاً تماماً لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.

هذا وابتداءً من ٢٣ . ٢٤ سنة لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبه على السرعة في مثل هذه الاعمار هو الحفاظ على مستوى السرعة.

- إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي:

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين الى مستوى افقي تقريباً.
- الخطوات العملاقة.

• الجري السريع في نفس المكان.

* وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة

- جري تسارع لمسافة ٦٠ . ١٠٠ م.
- الجري السريع لمسافة أقصاها ٦٠ متر بعد البدء الطائر.
- الجري مع تغيير الإتجاه والسرعة.

. الإنطلاق من أوضاع مختلفة.

٢.٢ الدراسات المشابهة

١.٢.٢ دراسة عبدالمنعم سليمان (٢٠٠٠) (١٢)

(أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريب اللياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية للمشاركين في مركز اللياقة البدنية وقد تم إجراء التجربة بطريقة القياس (القبلي والبعدي) على عينة من المشاركين عينة من (٥٠ مشتركاً) حيث قام الباحث بإجراء القياسات التالية (الطول . الوزن . محيط الوسط . محيط العضد . محيط الصدر . سمك الدهن).

وفي نهاية الدراسة توصل الباحث الى وجود فروق دالة إحصائية بالزيادة في القياسات (محيط العضد . محيط الفخذ . محيط الصدر) بالإضافة الى وجود فروق دالة احصائية بالنقصان في القياسات التالية (الوزن . سمك الدهن . محيط الوسط) في حين لم تظهر الدراسة أية فروق معنوية سواءاً كان بالزيادة أو بالنقصان في قياس (الطول) ويوصي الباحث بضرورة ممارسة التمارين الرياضية لفترة زمنية لا تقل عن ثلاثة شهور حتى يظهر أثر الممارسة الرياضية على القياسات الجسمية .

٢.٢.٢ دراسة وديع ياسين (وآخرون)، ٢٠٠١ (١٣)

(تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ١٢.٦ سنة)

هدفت الدراسة الى التعرف على تطورات السرعة في المراحل السنية ٦ . ١٢ سنة لدى البنين والبنات والفرق في عنصر السرعة بينهما وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم اجراء اختبار جري ٥٠ ياردة من وضع البدء العالي وشملت العينة على ١٢٠٠ تلميذ وتلميذة في مرحلة الدراسة الابتدائية.

وفي نهاية البحث توصل الباحثون الى وجود علاقة طردية في المرحلة السنية وسرعة الجري لمسافة ٥٠ ياردة لدى البنين والبنات. ووجود علاقة معنوية في الفرق بين المتوسطات الحسابية للمراحل السنية المختلفة لدى البنين والبنات في معظم المراحل.

(١٢) عبدالمنعم سليمان برهم: أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ١٩-٢٢ نيسان ٢٠٠٠، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص١٤٩ . ١٦٤ .

(١٣) (وديع ياسين (وآخرون) : تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦ . ١٢ سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد الأول، جامعة البصرة، ٢٠٠١، ص٢٥٢ . ٢٨٢ .

٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١.٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لظروف البحث ومشكلته.

٢.٣ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم في مدينة كركوك وبلغت عدد العينة (٢٧) لاعباً بعد ان استبعد ثلاثة لاعبين لإصابتهم وكانت نسبة العينة ٩٠% من المجموع الأصلي وكان متوسط أعمار اللاعبين بين ١٦ - ١٨ سنة.

٣.٣ إجراءات البحث.

١.٣.٣ أدوات البحث

استخدم الباحثان إختبار جري (٥٠) متر من وضع البدء العالي حيث منح لكل لاعب محاولة واحدة وسجل الزمن لأقرب ١/ ١٠ الثانية وجرى الاختبار بالتنافس مع الزميل، وقد قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات والصدق للاختبار على عينة بحثهما اذا بلغ معامل الثبات (٨٥,٢ %) من خلال اجراء الاختبار وإعادةه بعد فترة اخرى على نفس العينة وبلغ صدق الاختبار (٨٦,٣ %) اما موضوعية الاختبار فكانت من خلال نتائج اللاعبين وعدم تدخل الباحثان في أوقاتهم، واستخدم الباحثان ساعة توقيت تقيس اجزاء الثانية بالاضافة الى الصافرة كمثير معلوم.

٢.٣.٣ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي (عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختيار اساليبه وأدواته)^(١٤).

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠١١ الأحد على عينة من لاعبي منتخب تربية كركوك اختيروا بالطريقة العشوائية للتعرف على مدى معرفة وقدرة العمل المساعد^(*) على اجراء الاختبار ومدى ملائمة ومعرفة العينة لذلك.

٣.٣.٣ الاختبار القبلي

(١٤) اسماعيل عبد عاشور، تأثير استخدام طريقتي التدريس الأمرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠١ ، ص٤٦.

(*) ١. هاشم درويش جبرائيل، ماجستير تربية رياضية، جامعة كركوك / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم التربية الرياضية.

٢. معد مانع علاوي ، ماجستير تربية رياضية، جامعة كركوك / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم التربية الرياضية.

٣. حسين يالجبين .. مدرب شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم في كركوك.

اجري الاختبار القبلي للبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في يوم الثلاثاء ٢٥/١٠/٢٠١١ في تمام الساعة الثالثة عصراً في ملعب كرة القدم لنادي الثورة الرياضي في مدينة كركوك وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الامكان في ظروف الاختبارات البعيدة وتم اجراء الاختبار عن طريق فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثين.

٤.٣.٣ إجراء التجربة الرئيسية

اجرى الباحثان تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث في ٢٧/١٠/٢٠١١ الخميس ولغاية ١٠/١١/٢٠١٢ الخميس اذا طبق الباحثان البرنامج التدريبي بعد إعداداه بالاعتماد على احدث الكتب والمصادر العلمية في عملية التدريب الخاصة بلعبة كرة القدم.

وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة احد عشر اسبوعاً وبواقع وحدة تدريبية واحدة كل اسبوع وبلغ زمن الوحدة (٨٠) دقيقة.

نموذج لوحدة تدريبية

اسم الفريق : شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم . كركوك.

عدد اللاعبين : ٢٧ لاعباً.

مكان التدريب : ملعب كرة القدم لنادي الثورة الرياضي .

مدة التدريب : ٨٠ دقيقة . بدء التدريب / الساعة الثالثة عصراً.

هدف الوحدة : تطوير عنصر السرعة ، السرعة الحركية مع الكرة وبدونها .

القسم الاول: التحضيري..... ٢٠ دقيقة.

الاحماء (١) الاحماء العام..... ٨ دقيقة.

أ . تمارين السير والهرولة ٣ دقائق.

ب . تمارين الرأس والجذع والأطراف..... ٣ دقيقة.

ج . تمارين المرونة والتمطية ٢ دقيقة.

(٢) الاحماء الخاص..... ١٢ دقيقة.

أ . تمارين الانطلاق لمسافة ٣٠ م ٤ مرات.

ب . تمارين درجعة الكرة ٣٠ م × ٢ ٤ مرات.

ج . تمارين الدرجعة بين الشواخص ١٠ م ٤ مرات.

القسم الثاني: الرئيسي ٤٠ دقيقة.

١. يجري اللاعب بالكرة ثم يرسلها للأمام مسافة بعيدة نسبياً ليتابعها بإنطلاق سريع وبعد أن يلحق بالكرة يجري بها بسرعة منخفضة ثم يلعبها مرة أخرى ليتابعها وهكذا.



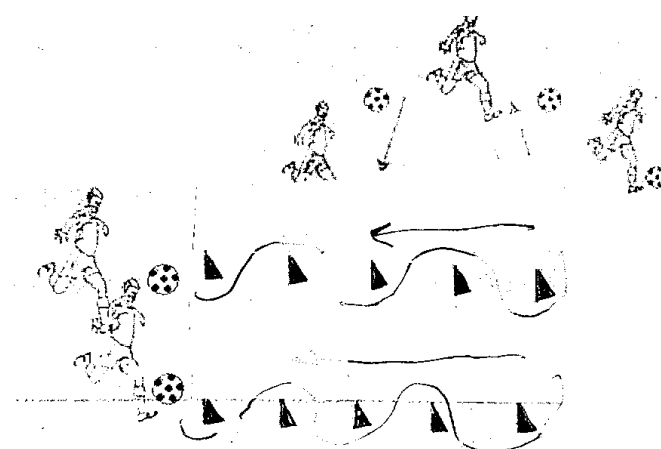
٢. يجري اللاعبان ١ و ٢ بالكرة بسرعة منخفضة اذ يلعب الكرة الى اللاعب ١ ويلعب كرتة الى اللاعب ٢ وينطلق مستعداً لإستقبال الكرة من اللاعب ٢ الذي قد لعب كرتة الى اللاعب ١ وهكذا .

٣. يجري اللاعبان (١ ، ٢) بالكرة

وبالسرعة القصوى بين الشواخص

والدوران حول الشاخص الأخير

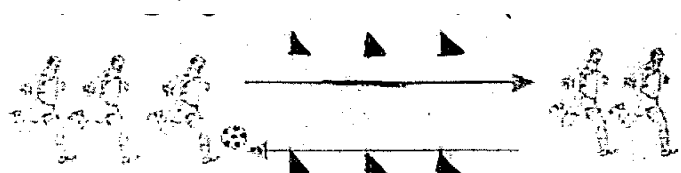
والعودة الى نقطة الإنطلاق وهكذا



٤. يقوم اللاعب بتمرير كرة منخفضة الى زميله ليأخذ مكانه في الرتل وهكذا.

٥. يجري اللاعب بالكرة ليلعبها بإتجاه جريه وهكذا.

القسم الثاني : الختامي ٢٠ دقيقة



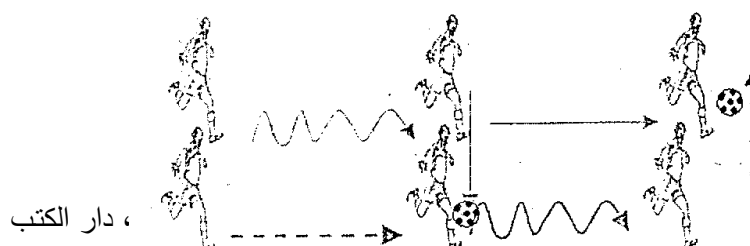
١. تمارين استرخاء وتمطيط

٢. تدليك ومساج.

٣.٣ ٥ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بالكيفية نفسها التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي حيث تم إجراء الاختبار البعدي للبرنامج التدريبي المقترح بتاريخ ٢٠١٢/١/١٢ الخميس وفي تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب كرة القدم لنادي الثورة الرياضي في كركوك

٣. ٤ الوسائل الاحصائية^(١٥)



(١٥) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيق

للتباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ١٠٤ ، ١٥٨ ، ٢١٤ ، ٢٧٤.

- . الوسط الحسابي.
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الارتباط لبيرسون.
- . الاختبار التائي للعينة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبدي (العينات صغيرة الحجم) .
- ٤. عرض النتائج ومناقشتها
- ١.٤ عرض النتائج

الجدول (١)

يبين قيم الأوساط الحاسبية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبدي وقيمة ت المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات السرعة الخاصة لعينة البحث.

دلالة الفروق	قيمة (*) ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع +	س	ع +	س	
معنوي	٢,٠٦	٤,١٥	٠,٢٨٢	٦,٧	٠,١٧٣	٧,٨	السرعة الخاصة

(*) قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية ٢٧ - ١ = ٢٦ تساوي ٢,٠٦

٤. ٢ مناقشة النتائج

نلاحظ في الجدول (١) إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٤,١٥) تبين إنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية ٢٦ مما يدل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البدي.

وبذلك تبين ان هناك فرق واضح بين السرعة الخاصة في الاختبار البدي عن السرعة الخاصة في الاختبار القبلي اذا زادت سرعتهم وقل زمن قطعهم للمسافة.

إذ "إن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب اذ انها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والإرتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب"^(١٦).

٥. الإستنتاجات والتوصيات

(١٦) قاسم لزام (وآخرون) : أساس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٩٥.

١.٥ الإستنتاجات

١. إن هناك فروق واضحة إذ كانت السرعة الخاصة للاعبين في الإختبار البعدي أكبر من الإختبار القلبي وزمنهم أقل.
٢. اثبت البرنامج التدريبي المقترح فاعليته في تطوير السرعة الخاصة للعبة قيد الدراسة.

٢.٥ التوصيات

١. التركيز على إعطاء الوحدات التدريبية الخاصة باللياقة البدنية من خلال الوحدات التدريبية لفئة الشباب بكرة القدم الى جانب الإعداد التكتيكي والتكتيكي.
٢. الإكثار من حجم التمارين الخاصة بعنصر السرعة الخاصة من خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالتدريب للاعبين كرة القدم.

المصادر والمراجع

- اسماعيل عبد زيد عاشور: تأثير استخدام طريقتي التدريس الأمرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠١.
- ت.د. هيرنسوك (آخرون) : كراس دراسي للطلبة الأجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، المانيا، ٢٠٠٣.
- سامي الصفار (آخرون) : كرة القدم ، الجزء الأول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧.
- زهير الخشاب (آخرون): كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- عبدالمنعم سليمان برهم: أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الموصفات الجسمية ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ٢٢.١٩ نيسان، ٢٠٠٠ الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧.
- قاسم لزام (آخرون): أساس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى: الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨.
- كاظم عبد وعبدالله ابراهيم: كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١.
- كمال شمشوم: اللياقة البدنية، منشورات جامعة بيروت، لبنان، ١٩٨٩.
- منذر هاشم وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠.
- موفق المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٩.
- ويدع ياسين (آخرون) : تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦ - ١٢ سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد الأول، جامعة البصرة، ٢٠٠١.
- ويدع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩.

Abstract

A Training programme to Developing private speed for footballers

A practical study

On the young footballers in Al-Thawra sport club in Kirkuk to the season of 2011 – 2012

Asst. prof. Dr. Fareeq F. Qasim Al-Dabbag
Kirkuk University
college of Education for Humanitarian sciences
sciences

Dept. of sport education .

Asst. inst. Shaheen R. Rafeeq.
Kirkuk University
college of Education for Humanitarian

Dept. of sport education .

The paper aims at knowing the impact of the training programme in developing the private speed for youn footballers in Al-Thawra sport club in Kirkuk. The researchers suppose that the training programme has an influence in developing the private speed to the sample under study. The researchers use the practical method, a training programme has been prepared to develop the private speed.

The programme lasted for eleven weeks with one teaching unit for each week, the period of teaching unit was 80 minutes the sample underwent to the programme after doing pre-speed test by using running test for (50m) from high start. After finishing the programme, post – tests were done and under the same conditions of pre – test procedures. After calculating the statistical data of the tests, the researchers concluded that the programme is efficient in developing the private speed to the sample under study. The researchers recommended the importance of increasing the amount of private speed teaching units of training.