

تأثير تمارينات الاداءات الخططية الهجومية في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار ١٧ - ١٩ سنة

م. م محمد عبد أبو الذر عبد

أ. د سناء خليل عبيد

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في استعمال تمارينات الأداءات الخططية الهجومية منها الاختراق وانهاء الهجوم و المشاغلة والانتساع في العمق وتبادل المراكز بين المهاجمين لغرض تطوير القدرات البدنية للاعبين المهاجمين في الثلث الأخير من الملعب في المراكز (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨) وهي المراكز الخططية المعتمدة في تقسيم الملعب خططياً . هدف البحث إلى إعداد تمارينات الأداءات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار ١٧-١٩ سنة، فضلاً عن التعرف على تأثير تمارينات الأداءات الخططية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار ١٧-١٩. وافترض الباحثان عن وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي ، فضلاً عن وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، أما منهج البحث فقد اتبع الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ،

أما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث عمدياً بلاعبي أندية محافظة واسط بأعمار ١٧-١٩ سنة المشاركون في دوري المحافظة للموسم الكروي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٨) أندية ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وتمثلت بنادي واسط كمجموعة تجريبية وعددهم (٨) لاعبين، ونادي الشهداء كمجموعة ضابطة وعددهم (٨) أما المجموعة الاستطلاعية فقط كانت من نادي العزة بعدد (٤) لاعبين، بعد تحديد متغيرات البحث والاختبارات التي تتلاءم مع تلك المتغيرات عمد الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية رفقة فريق العمل المساعد في يومي الأحد والاثنين بتاريخ ١٢-١٣/٦/٢٠٢٢ على ملعب نادي واسط للمجموعتين . وتم تطبيق تمارينات الأداءات الخطئية الهجومية في يوم الأحد بتاريخ ١٩/٦/٢٠٢٢ واستمر تطبيق التمارينات في ٢٤ وحدة تدريبية توزعت على ٨ أسابيع لكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية شغلت أيام (الأحد، الثلاثاء، الأربعاء)، وكانت التمارينات تعطى في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، وراعى الباحثان في أثناء تطبيق التمارينات جميع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الشدة والتدرج

والتموج وخصوصية تطبيق التدريب الخططي، وانتهى تطبيق تـمـرـيـنـات الأـدـاءـات الخططية في يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١٠ ، وبعد ذلك توجه الباحثان في لتطبيق الاختبارات البعدية في يومي الأحد والاثنين بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١٥-١٤ على ملعب نادي واسط لكرة القدم مراعيـا جميع الظروف التي تم تطبيق الاختبارات القبلية فيها . وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً من طريق الحقيبة الإحصائية spss توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات والتي نصت على : أن تـمـرـيـنـات الأـدـاءـات الخططية الهجومية أثرت بشكل إيجابي على لاعبي المجموعة التجريبية وخصوصاً في سرعة الاستجابة الحركية والقدرة الانفجارية . فضلاً عن أنها طورت السرعة الانتقالية وهذا ما أثبتته النتائج .

الكلمات المفتاحية : الأـدـاءـات الخططية ، الهجوم ، القدرات البدنية ، كرة

القدم .

**The effect of offensive tactical performance
exercises on some physical abilities of soccer players
Ages 17-19 years old
researchers**

Prof. Dr. Sana Khalil Obaid

M. M.

Muhammad Abd Al-Dhar Abd

Research Summary

The importance of the research lies in the use of offensive tactical performance exercises, including penetration, ending the attack, preoccupation, expansion in depth, and the exchange of positions between the attackers for the purpose of developing the physical capabilities of the attacking players in the last third of the field in the centers (13-14-15-16-18-17), which are the approved tactical centers In dividing the stadium tactically, the research aimed to prepare offensive tactical performance exercises for soccer players aged 17-19 years, as well as identifying the effect of tactical performance

exercises on some physical variables for soccer players aged 17-19. between the results of the pre and post tests of the two research groups and in favor of the post test, as well as the presence of statistical significance between the results of the post tests of the experimental and control research groups .and in favor of the experimental group

Research methodology The researchers followed the experimental approach by designing the experimental and control groups with a pre and post test. As for the research community and its sample, the research community was deliberately identified with the players of Wasit Governorate clubs, aged 17-19 years, who participated in the governorate league for the football season 2021-2022, whose number is (8) clubs. As for the research sample, it was deliberately chosen, and it was represented by Wasit Club as an experimental group, numbering (8) players, and Al-Shuhada Club as a control group. Their number is (8), while the

reconnaissance group was only from Al-Ezza Club with (4) players. After defining the research variables and tests that are compatible with those variables, the two researchers decided to conduct the tribal tests, accompanied by the assistant work team, on Sunday and Monday on 2-12-2022/6/ 13 at Wasit Club Stadium for the two groups. The offensive tactical performance exercises were applied on Sunday, 6/19/2022, and the exercises continued to be applied in 24 training units distributed over 8 weeks. Each week, three training units were occupied on Sundays, Tuesdays, and Wednesdays), and the exercises were given in the main section of the training unit, The two researches took into account, during the application of the exercises, all the principles of sports training in terms of intensity, gradation, undulation, and the specificity of the tactical training approach. 8/15/2022 at Wasit Football Club Stadium, taking into account all the circumstances in which the tribal tests were applied.

And after collecting the data and processing it statistically through the spss statistical bag, the researchers reached the most important Conclusions, which stipulated: The offensive tactical performance exercises had a positive effect on the players of the experimental group, especially in the speed of motor response and explosive ability. In addition, it has developed the transitional speed, and this is proven by the results.

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث :

١-١مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تركز على جوانب كثيرة منها الجوانب البدنية والمهارية والخطية وغيرها ، فلا بد من تطوير ورفع مستوى تلك الجوانب ، ونرى أن جميع الأندية العالمية الكبيرة قد توجهت بشكل كبير إلى تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال أداء التمارين مع الكرة وهذا يعني أن الكرة هي الأداة الأساسية التي يجب أن لا تفارق اللاعب في أثناء التمارين إلا في النصف الأول من مرحلة الإعداد العام ، ولهذا فإن التدريب مع الكرة أصبح مؤثراً حقيقياً في المستوى البدني والمهاري للاعبين في أثناء تطبيق التمارين خلال الوحدات التدريبية.

ولعبة كرة القدم كغيرها من الألعاب الأخرى التي تعتمد بشكل أساسي على القدرات البدنية والمهارية والتي تُعد الأساس الذي يمكن اللاعب من إظهار قابلياته

المهارية والخططية سواء الدفاعية أو الهجومية وبما يتلاءم مع خصوصية خطة اللعب، وتُعد هذه القدرات هي القاعدة التي تستند عليها بقية متطلبات النجاح في اللعبة، ومن ثمّ تحقيق الهدف المنشود الذي يطمح إليه المدرب واللاعبين.

ويعتمد تحقيق هدف اللعبة من خلال بناء أسلوب لعب يحتوي أداءات هجومية خاصة بالفريق، وهو بطبيعة الحال يعد الأساس الحقيقي الذي يكتب سيناريو المباراة سواء أكان الفوز أو الخسارة، فإذا كان الهجوم جيداً ترتفع مؤشرات تحقيق الفوز في المباراة، ولا نستثني من ذلك الجانب الدفاعي الذي يبدأ من أول مهاجم إلى حارس المرمى إذ يعد كل منهما مكماً للآخر، وعلى هذا الأساس فإن لكل لاعب في أرض الملعب واجبان الأول دفاعي والآخر هجومي.

يستند الأداء الخططي الهجومي على مهارات خططية ومراحل خططية محددة يتوجب على اللاعب تطبيقها لضمان نجاح الفريق هجوميًا ، وهو قدرة اللاعب في التعرف على التوقيت الصحيح في الحركة باتجاه المرمى وأخذ المنطقة المناسبة القريبة من المرمى لتسهيل له عملية إحراز الهدف فضلاً عن ذلك يجب أن يمتلك

اللاعب المهاجم القدرة على الاختراق ومراوغة اللاعب المدافع المنافس فضلاً عن الدقة في التهديد والاحساس بحركة اللاعب المدافع وحارس المرمى ولعب الكرة عكس توقعاتهم ليتمكن من تحقيق الهدف ، كما أن تبادل المراكز والاسناد بين المهاجمين ومشاغلة المدافعين يؤدي إلى زيادة فرص تحقيق الانتصار في المباريات فضلاً عن ذلك زيادة الأهداف المسجلة في الفريق المنافس.

وبما أن التدريب الحديث في كرة القدم اتجه إلى الاقتصاد في الوقت وفاعلية توظيف الجانب الخططي لتطوير الجانب البدني والمهاري من طريق "أن التمارينات الخططية ليس هدفها فقط إضافة خططية وتطوير خططي، بل تهدف أيضاً إلى تطوير الأداء المهاري والبدني للاعب وتجعله أقرب إلى المباريات وظيفياً ونفسياً"

(١)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استعمال تمارينات الاداءات الخططية الهجومية منها الاختراق وإنهاء الهجوم والمشاغلة والانتساع في العمق وتبادل

^١ - موفق مجيد مولى وجبار رحيمة الكعبي وفاطمة عبد مالح : المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم ، ط٢ (بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٩)، ص. ٣١

المراكز بين المهاجمين لغرض تطوير القدرات البدنية للاعبين المهاجمين في التلث الأخير من الملعب في المراكز (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨) وهي المراكز الخططية المعتمدة في تقسيم الملعب خططياً .

٢-١ مشكلة البحث :

لعبة كرة القدم تتطور يوماً بعد يوم، وهذا التطور يحصل نتيجة تغيير الخطط والعمل الفني للمدرب داخل ميدان اللعب، فإذا كان المدرب واعياً لما يحصل مع فريقه ودراسة الفرق المنافسة استطاع أن يصل بفريقه إلى مستويات متقدمة مقارنة بأقرانه المنافسين، لذا تظهر مشكلات كثيرة في جميع الأندية والفرق في كرة القدم وغالباً ما نجد أن هذه المشكلات متداخلة فيما بينها، فإذا ما شرعنا بحل مشكلة ووضعنا لها الحلول، ظهرت لنا مشكلة أخرى لا بد أن نجد لها حلاً معيناً، وهذا الدور المسؤول يقع على عاتق الباحثين والمتخصصين والخبراء في تلك اللعبة لذا فإن هذه المشكلات هي التي تؤدي إلى استمرارية التقدم بالأداء والنتيجة بكرة القدم.

من خلال متابعة الباحثان لدوري الشباب (٢٠٢١-٢٠٢٢) لاحظا ان اللاعبين لديهم ضعف في بعض القدرات البدنية كالسرعة الانتقالية والحركية وسرعة الاستجابة، فضلا والقوة الانفجارية وعدم القدرة على التحرك في المكان والمركز الصحيح في التوقيت المناسب، يضاف الى ذلك فقدان السرعة في التنفيذ واتخاذ القرار الصحيح وعدم القدرة على الأداء بالشكل السريع الذي يخدم اللعبة من خلال الأداء المهاري والخططي الدقيق، لأن القدرات البدنية هي المدخل لتحقيق الفوز، فالفريق الذي يتفوق في امتلاك القدرات البدنية يمكنه تحقيق الفوز سواء في بداية المباراة أو نهايتها، فإن حل هذه المشكلة حسب رؤية الباحث يكمن في أداء تمارينات الأداءات الخططية الهجومية بأداء متكرر، ليكون تنفيذ تلك التمارينات أشبه ببرنامج حركي يؤديه اللاعبون دون التأخير في اتخاذ القرار والأداء بأقصى سرعة ممكنة حيث القرار والأداء مع الحفاظ على دقة الأداء، وبالتالي يكون التأثير في اتجاهين البدني وما يؤثر عليه من الناحية المهارية وهو موضع دراسة مشكلة البحث وما يتداخل معه الاتجاه الثاني وهو الأداء الخططي الجيد وما يمكن تحقيقه في أثناء المباريات.

٣-١ هدف البحث :

١- إعداد تمارين الأداء الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار ١٧-١٩ سنة.

٢- التعرف على تأثير تمارين الأداء الخطئية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار ١٧-١٩.

٤-١ فرضا البحث

١- توجد دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث ولصالح الاختبار البعدي.

٢- وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو أندية محافظة واسط بأعمار ١٧-١٩ للموسم

الكروي ٢٠٢١-٢٠٢٢

١-٥-٢ المجال الزمني : ١/٤/٢٠٢٢ ولغاية ١/٤/٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب كرة القدم لأندية مركز محافظة واسط

١-٦ تحديد المصطلحات :

الأداءات الخططية الهجومية : هو استخدام المهارات الأساسية للاعبين خلال

التحركات والمناورات الفردية أو الجماعية أو الفرقية لغرض تحقيق الهدف في

المباراة وهو الفوز. ^(١)

^١ - سعد منعم النعيمي الشبخلي : مؤشرات الأداء الخططي الهجومية لفرق بطولة أمم أوروبا ٢٠١٦ وعلاقتها بنتيجة المباراة، مجلة العلوم الرياضية الدولية ، المجلد ٣، العدد ٨، أغسطس، ٢٠٢١.

الفصل الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

اتبع الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث عمدياً وهم لاعبو أندية محافظة واسط بأعمار ١٧-١٩ سنة المشاركون في دوري المحافظة للموسم الكروي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (١٦٧) لاعب موزعون على (٨) أندية بمعدل (٢٠.٨%) لاعب لكل فريق الجدول (٢) يوضح ذلك ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وهم لاعبو التلث الهجومي فقط وتمثلت بنادي واسط كمجموعة تجريبية وعددهم (٨) لاعبين، ونادي الشهداء كمجموعة ضابطة وعددهم (٨) أما المجموعة

الاستطلاعية فقط كانت من نادي العزة بعدد (٤) لاعبين. والسبب الذي جعل

الباحث اختيار عينة البحث هو لمجموعة أسباب وهي :

١- استحصال الموافقات الرسمية في استعمال الملعب والأدوات التدريبية

الخاصة بكل فريق.

٢- استعمال الملعب نفسه لكلا الفريقين، فضلاً عن امكانية استعمال الأدوات

الخاصة بالدراسة.

٣- تعاون مدربيهم مع الباحث والتزام لاعبيهم بالوحدات التدريبية.

٤- تقارب المستوى بين اللاعبين فضلاً عن ذلك أنهم يمتلكون معرفة خططية

كافية.

الجدول (١)

يوضح الأندية المشاركة لدوري الشباب ٢٠٢١-٢٠٢٢ لمحافظة واسط

ت	اسم النادي	المجموعة	العدد
١	واسط	تجريبية	٢٠
٢	الشهداء	ضابطة	٢٠
٣	العزة	استطلاعية	٢١
٤	النهرين	عينة بناء	٢٢
٥	الكوت	عينة بناء	٢٠
٦	الفلاحية	عينة بناء	٢٣
٧	الحي	عينة بناء	٢١
٨	النعمانية	عينة بناء	٢٠
المجموع			١٦٧

٣-٣ تجانس عينة البحث :

أجرى الباحث التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الدخيلة والتي تمثلت (الطول ، الكتلة، العمر الزمني ، العمر التدريبي) كون تم الاختيار لعينة الدراسة،

فضلاً عن ذلك اجراء التجانس للمتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	ليفين	معامل الاختلاف
الوزن	كغم	٦٢.٨٧	٥.٣٧	٦٢.٥	٠.٨٦١	٨.٥٤
العمر التدريبي	شهر	٤٥.٥	٨.٠٩	٤٨	٠.٦٤	١٧.٧
العمر الزمني	سنة	١٨.٣٦	٠.٦٣٩	١٨.٥٥	٠.٣٧	٣.٤٨
الطول	سم	١٧١.١٦	٤.٤١	١٧٠.٥	٠.٧٩٢	٢.٥٧

وتم إجراء التجانس باستعمال أسلوب التجانس بواسطة اختبار (ليفين) ، إذ

تم التأكد من إنَّ التوزيع طبيعيًا لأفراد عينة البحث.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاستبانة.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات.

٢-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة:

- ميدان لعب قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (١٥).
- أهداف صغيرة عدد (٤).
- أقماع عدد (٢٠).
- فانيله أو قميص تمرين عدد (٢٠).
- صافرة عدد (١).

- ساعة توقيت عدد (١).
- بورك.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين.
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (١).
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع.
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- شريط قياس (٤٠ متر).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات الدراسة:

بعد إطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية التي تخص التدريب الرياضي بكرة القدم تم تحديد متغيرات البحث التابعة وهي (القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الانتقالية).

٢-٤-٢ توصيف اختبارات البحث :

أولاً : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية المعدل.^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية، والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير.

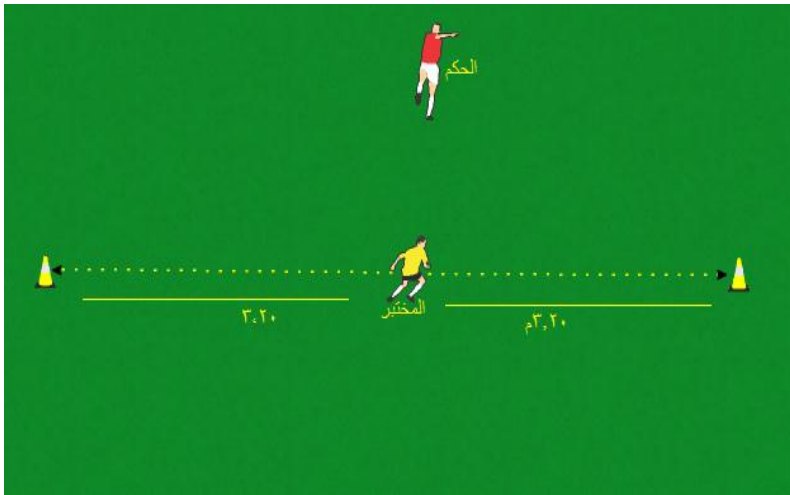
الأدوات: مساحة بطول ٢٠م، وعرض ٢م، شريط قياس، بورك، وشواخص عدد (٢)، وساعة توقيت.

وصف الأداء: يرسم خطين جانبيين يبعد كل منهما مسافة (٣,٢٠م) عن خط المنتصف، الذي طوله (٢م)، ويقف المختبر على خط المنتصف بمواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر، ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه، ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى جهة اليمين، أو إلى جهة اليسار، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض

(١) عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العلمية بناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات-تطبيقات، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧، ص٤٧٥.

اقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار اليه المحكم، وعندما يصل إلى الخط يقوم المحكم بإيقاف الساعة، وكما هو موضح بالشكل (١).

التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق من الإشارة إلى أن يعبر المختبر الخط الجانبي بأكمله، وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر، ولكلا الاتجاهين بين كل محاولة، وأخرى (١٠ ثا)، ويحسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب (١٠.١١) ثا، ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات الست.



الشكل (١)

يوضح اختبار الاستجابة الحركية

ثانيًا : اختبار السرعة الانتقالية : اختبار عدو (٣٠م) من بداية متحركة^(١)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات اللازمة : ملعب كرة قدم بفضاء طول (٥٠م) وعرض لا يقل عن (٥م) ،

ساعة إيقاف عدد (٢) ، صافرة .

الإجراءات : تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول ، وخط

بداية ثانٍ، على بعد ٢٠م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد ٣٠م من الخط

الثاني و ٥٠م من الخط الأول، مع تخطط المنطقة عدد ٢ حارة عرض الحارة ٢م

كما في الشكل (٢).

وصف الاختبار :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل لاعب وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عندما يعطى إشارة البدء. يقوم اللاعب بالجري بسرعه تزايد تصل إلى

أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

^١ - كمال ياسين لطيف و حازم نوري كاطع : الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم ، ميسان ، مكتبة أشرف و خلدون ، ٢٠٢١ ، ص٧٧-٧٩.

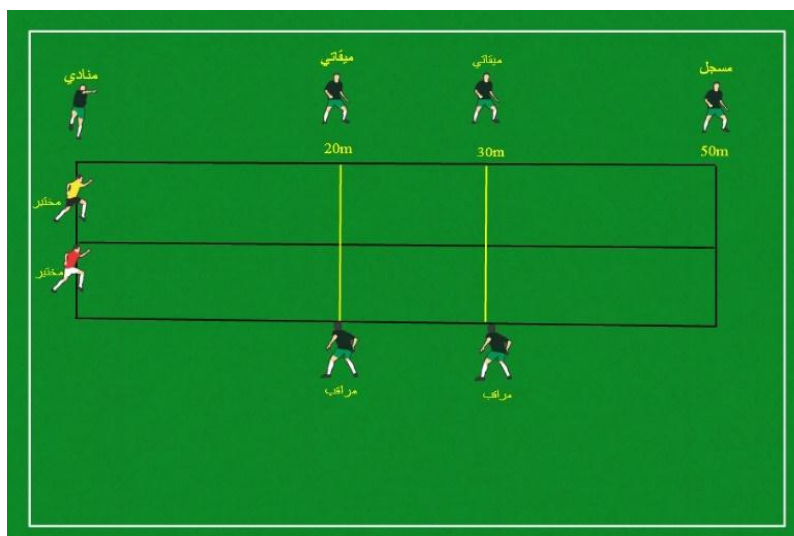
- يخصص لكل لاعب مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني. ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

تعليمات الاختبار

- يؤدي كل لاعبان الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة
- يتخذ كل لاعب وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يعمل كل لاعب أن يصل إلى اكتساب أقصى سرعة خلال مسافة الـ ٢٠م.
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة والأخرى ٥ دقائق

إدارة الاختبار:

- إذن بالبدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء.
 - عدد ٢ مراقب: لخط البدء الثاني وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابق خط البدء الثاني، وبحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة على هذه الإشارة .
 - عدد ٢ ميقاتي :ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه كل لاعب ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية.
 - مسجل ويقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج.
- حساب الدرجة :** يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية يحتسب للاعب أحسن زمن يسجله في المحاولتين.



شكل (٢)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

ثالثاً : اختبار القفز العمودي من الثبات : (١)

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

أدوات الاختبار:

^١ - كمال ياسين لطيف و حازم نوري كاطع : مصدر سبق ذكره، ٢٠٢١، ص ٣٦-٣٩.

- لوحة خشبية من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود طولها ١.٥ متر وعرضها نصف متر ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣.٥ سم.
- قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها اللاعب.

الإجراءات :

- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك للاعب بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يجب مراعاة أن تكون الحافة السفلي للسبورة على ارتفاع من الأرض لأقصر لاعب بأن يؤدي الاختبار من الوثب العمودي يسمح لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم.

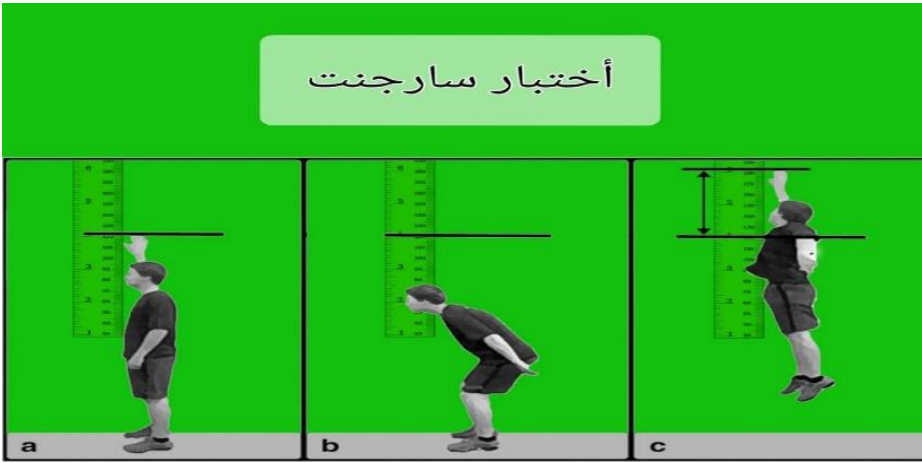
وصف الاختبار:

- يمسك اللاعب قطعة من الطباشير لا تقل عن ٣ سم، ثم يقف مواجهها للوحة (السبورة) ويقد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ضرورة ملاصقة العقبين للأرض.
 - يقف اللاعب بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم.
 - يقوم اللاعب بمرجة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
 - يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى لوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يثوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط أو السبورة في أعلى نقطة يصل إليها.
 - يقوم اللاعب بمرجة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.
- تعليمات الاختبار:**

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الوثب.
- ضرورة أن يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة قبل القيام بعملية الوثب لأعلى وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى للاعب المختبر من ٣ - ٥ محاولات متتالية وتحسب نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب اسم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات.
- عدم وضع قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل أن يقف المحكم على سلم أو منضدة بالقرب من اللوحة أو السبورة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الاختبار :

- مراقب يقوم بحساب الدرجة وملاحظة الأداء.
 - مسجل: يقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج
- حساب الدرجة:** يتم تسجيل عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها اللاعب نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب ١ سم.



الشكل (٣)

يوضح أداء اختبار القفز العمودي من الثبات

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية رفقة فريق العمل المساعد في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٦/٩ على ملعب نادي واسط لكرة القدم لغرض شرح واجبات فريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم إجرائها. والتعرف على مدى ملائمة التمرينات المعدة. ومعرفة زمن التمرينات المعدة من قبل الباحث في الجزء الرئيس.

٢-٥ الاختبارات القبلية :

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية رفقة فريق العمل المساعد في يومي الأحد والاثنين بتاريخ ١٢-١٣/٦/٢٠٢٢ على ملعب نادي واسط للمجموعتين كان اليوم الأول للمجموعة التجريبية واليوم الثاني للمجموعة الضابطة وتم تسلسل الاختبارات (سرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الانتقالية ، القدرة الانفجارية).

٢-٦ تكافؤ مجموعتي البحث : عمد الباحثان بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث للبدء من نقطة شروع واحدة وكما في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية ومتغيرات البحث لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في

القدرات البدنية بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	sig	الدلالة
			الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري			
١	القدرة الانفجارية	سم	31.37	3.99	29.87	3.56	0.792	0.441	غير معنوي
2	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2.288	0.33	2.250	0.28	0.240	0.814	غير معنوي
3	السرعة الانتقالية	ثانية	5.238	0.32	5.185	0.30	0.332	0.745	غير معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة $0.05 >$ وعند درجة حرية $16-2 = 14$

٢-٧ التمارين المستعملة :

تم تطبيق تمارين الأداءات الخططية الهجومية على ملعب نادي واسط الرياضي لكرة القدم في يوم الأحد بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٩ واستمر تطبيق التمارين في ٢٤ وحدة تدريبية توزعت على (٨) أسابيع لكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية شغلت أيام (الأحد، الثلاثاء، الأربعاء)، وكانت التمارين تعطى في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، وراعى البحثان في أثناء تطبيق التمارين جميع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الشدة والتدرج والتموج وخصوصية تطبيق التدريب الخططي، وانتهى تطبيق تمارين الأداءات الخططية في يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١٠ .

٢-٨ الاختبارات البعدية :

تطبيق الاختبارات البعدية في يومي الأحد والاثنين بتاريخ ١٤-٢٠٢٢/٨/١٥ على ملعب نادي واسط لكرة القدم مراعيًا جميع الظروف التي تم تطبيق الاختبارات القبلية فيها .

الفصل الثالث

٣- عرض ومناقشة النتائج

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ف هـ	ف ع	قيمة ت	sig	الدلالة
		الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري					
القدرة الانفجارية	سم	31.375	3.998	42.125	4.643	10.750	0.796	13.502	0.000	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2.288	0.336	1.213	0.217	-1.075	0.113	9.514	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	5.238	0.325	4.338	0.292	-0.900	0.175	5.135	0.001	معنوي

● معنوي تحت مستوى دلالة $0.05 > 0.05$ عند درجة حرية ١-٨=٧

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في القدرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدى في القدرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		ف هـ	ف ع	قيمة ت	sig	الدلالة
		الوسط الحسابي	انحراف معيارى	الوسط الحسابي	انحراف معيارى					
القدرة الانفجارية	سم	29.875	3.563	34.000	3.703	4.125	0.693	5.954	0.001	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2.250	0.288	2.050	0.220	-0.200	0.063	3.191	0.015	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	5.185	0.307	4.750	0.256	-0.435	0.057	7.576	0.000	معنوي

• معنوي تحت مستوى دلالة $0.005 >$ عند درجة حرية ١-٨=٧

٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والمهارية

للمجموعة التجريبية.

• السرعة الانتقالية

إنّ أداء لاعبي المجموعة التجريبية في أثناء الوحدات التدريبية للتمارين الخطية بالأداءات الهجومية المتنوعة، وحرص الباحث على تنفيذ تلك التمارين بشدد قصوية وكيفية تكوين جمل تكتيكية بأداءات خطية متنوعة، كان قد ضمن وقوع تلك التمارين وخضوعها في أثناء التنفيذ مع ما يتلاءم مع الطريقة المؤثرة لتدريب السرعة الانتقالية، ألا وهي طريقة التدريب التكراري التي لها الأثر الكبير في زيادة قدرة اللاعبين على أداء جميع الاختبارات التي تقع تحت نظام الطاقة السريع (اللاهوائي الفوسفاتي) ومن ضمنها اختبار السرعة الانتقالية وإمكانية الأداء بكفاءة عالية، إذ ان " طريقة التدريب التكراري من أهم أهدافها هو تنمية السرعة"^(١).

^١ - فاضل دحام منصور: الشامل في التدريب الرياضي، ط١، بغداد، مطبعة الرفاه، ٢٠٢٣، ص ٢٦٤.

وقد راعى الباحث عند وضع المنهج التدريبي الفترات المناسبة للراحة البيئية لعدم التأثير على الجهاز العصبي، إذ كانت فترات الراحة مناسبة للعمل العضلي لإعطاء الوقت الكافي للأجهزة الوظيفية لاستعادة وتعويض الدين الاوكسجيني الحاصل في أثناء الأداء من جهة، وعدم إعطاء الفرصة لاشتراك (النظام اللاهوائي الثاني) في الأداء الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور حامض اللاكتيك من جهة أخرى، فضلاً عن تنفيذ الراحة الإيجابية بين تكرارات الأداء، فهذا ساعد على تطوير السرعة الانتقالية وأصبح اللاعبون يتمتعون بإمكانية أداء السرعة بأقل زمن يتلاءم مع طبيعة الأداء بكرة القدم، وإحداث الفارق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، (اذ عند تحديد فترات الراحة يجب مراعاة حالة الجهاز العصبي المركزي لا تكون تلك الفترات طويلة جداً بحيث لا تؤدي إلى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً بحيث تؤدي إلى تعب وانخفاض مستوى سرعة الأداء مع كل تكرار)^(١).

^١ - فاضل دحام منصور: التدريب الرياضي، بغداد، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، ص ١١١.

• السرعة الحركية للرجلين

يعزو الباحثان التطور الحاصل في السرعة الحركية لطبيعة التمارين التي تضمنت الحركات السريعة باتجاهات مختلفة في أثناء الأداء البدني والمهاري لتنفيذ الجمل التكتيكية، كون الأداء بكره القدم يكون غير ثابت ومتغير الظروف، وخاصة اذا كان مع لاعبين منافسين يتطور أدائهم شيئاً فشيئاً ليصبح أداء لمجموعة ضد مجموعة مشابه لمباراة مصغرة، وهذا الأداء ذو المحيط المفتوح يتطلب أن يتم إجراء حركات باتجاهات مختلفة تبعاً لنوع الحركة والجملة الخطية وتبعاً لحركة اللاعبين، اذ ان الأداء الخطي يتطلب من اللاعبين قدرات ذهنية لاتخاذ القرار المناسب للمهارة كون الأداء الجماعي يكون اصعب من الأداء الفردي، لذا يتطلب من اللاعب ان يكون سريعاً باتخاذ القرار، مما يتطلب عملاً اضافياً يقع على الجانب البدني والمهاري وهذا العمل متعلقاً بشكل كبير ومعتمداً على ما يقوم به الجهاز العصبي من أداء مهام الاستثارة والكف لأداء الانقباضات العضلية السريعة التوافقية بين اجزاء الجسم لأداء مهارات كره القدم، الأمر الذي ينعكس على تطوير السرعة الحركية

وحصول نتائج مرضية باختبار السرعة الحركية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية عن الاختبارات القبلية " يرتبط نوعا السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه ان يقوم بوظيفته المهمة من خلال التبادلات العضلية السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة وعمليات الكف للخلايا العصبية، وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية ومن خلال ذلك يمكن فقط تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية والانتقالية"^(١)، كما حرص الباحث على ان تكون تمارينات الأداءات الهجومية مشابهة بشكل كبير إلى ما يمكن تنفيذه من واجب حركي في أثناء التدريب والمباراة، فضلا عن ذلك فإن السبب في الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية يعود إلى طبيعة التمارين التي استخدمتها المجموعة التجريبية والتي تكون مشتقة من الفعالية التخصصية المطلوب تنمية السرعة خلالها لأن " أساس نجاح سرعة الحركة هو ضبط وتنسيق السرعة بما يخدم الواجب"^(٢).

١- فاضل دحام منصور: مصدر سبق ذكره، ٢٠١٧، ص ١٠٩.
٢- وجية محجوب واحمد البدري: أصول التعلم الحركي، الموصل، دار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٤٠.

• سرعة الاستجابة الحركية

ان تضمين تمارينات سرعة الاستجابة الحركية بطريقة غير مباشرة عند أداء تمارينات الأداءات الهجومية له الاثر في ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، وخاصة عند تنفيذ تمارينات الدراسة واتباع التعليمات التي يضعها الباحثان في أثناء التنفيذ من قبل اللاعبين، واهمها؛ في حال قام أحد اللاعبين بالاختراق فيقع على عاتق اللاعبين الآخرين إجراء استجابة حركية تتوافق وتتسجم مع خطة اللعب دون التأثير على الزميل ومنها الانطلاق إلى الامام أو الرجوع إلى الخلف أو الجمع بين التقدم والرجوع لاتخاذ الوضع المناسب لتسجيل الهدف، فضلاً عن معرفة النقاط المهمة والمؤثرة والبعيدة عن اللاعبين لاستغلالها للمتوقع وانتظار الكرة من الزميل للقيام بالتهديف، فضلاً عن ذلك التهيؤ لاستقبال الكرة في حال ارتدت من الزميل فيجب على اللاعبين القيام باستجابة حركية اسرع من المدافع لغرض الاستباق لاستلام الكرة او تسجيل الهدف بالمباشر، اذ لا يخلو أي تمرين يعتمد على السرعة في الأداء على سرعة الاستجابة وزمن رد الفعل، هذا ما

ادى إلى تمتع اللاعبين بردود فعل إيجابية وباستجابة حركية افضل مما كانت عليه الاختبارات القبلية، كما كان لتكرارات التمارين الخططية المحتوية في مضمونها على ردود الافعال والاستجابات الحركية المتنوعة البصرية والسمعية والاستمرار على أداء التمارين في الوحدات التدريبية خلال فترة التجربة الرئيسة التأثير الكبير في تطوير سرعة الاستجابة لدى المجموعة التجريبية واكتساب الافضلية في الاختبارات البعدية عنها في القبلية، اذ يشير (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، ٢٠٠٠) إلى إنَّ " المبدأ الأساس لتطوير سرعة لاستجابة الحركية هو تكرار الأداء، أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير، حيث يتم تقصير زمن الاستجابة الحركية مع مراعاة التدريب عليها دون انفصالها عن طبيعة الحركة الأساسية او المهارة الرياضية"

(١).

^١ - محمد حسن علاوي، وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٨٩.

• القدرة الانفجارية

في نتائج اختبار الوثب العمودي للرجلين يظهر ان هناك تطورا واضحا في الاختبارات البعدية عن القبلية، ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور الى التمارينات الخططية بالأداءات الهجومية المتنوعة والتي احتوت على تكرار التسديد على المرمى من قبل اللاعبين، وهذا التكرار الذي اشتمل المناولات وسرعة تردد الحركة على الارض وانتاج قوة مميزة بالسرعة وتكرار هذه القدرة البدنية للقيام بمهارات كرة القدم، اذ ان المهم في مهارات كرة القدم ان يتمتع اللاعب بقوة مميزة بالسرعة للتغلب على المقاومات المختلفة التي تتعدى وزن جسمه، فقد يحتاجها اللاعب للقيام بمهام الاحتكاك مع الارض او المنافس، فضلا عن القيام بمهارات الملازمة الفردية او المراقبة الخططية او تكرار القفز للارتقاء وضرب الكرة بالراس، او القيام بمهارات كرة القدم الهجومية كدرجة الكرة والتردد السريع للرجلين للقيام بمهارات تغيير الاتجاه وفق ما يتطلبه الاداء الخططي، جميع ذلك تم تنفيذه في اثناء الاداء الخططي بالأداءات الهجومية، ويرى الباحث ان خلال تلك الفترات من التمارينات والاداء

المستمر لهذا الاداء المحتوي على القوة المميزة بالسرعة وتكرار التغلب على وزن الجسم من خلال دمج السرعة مع القوة، اسهم في زيادة سرعة انقباض العضلة وزيادة عدد الالياف العضلية المثارة وقوة اثارتها، مما أسهم في تطوير القوة الانفجارية، اذ ان التحسن الحادث في العضلات وتكرار الانقباضات العضلية المستمرة وتوافقها انعكس على اختبار الوثب العمودي، "اذ ان من العوامل التي تساعد على تطوير القدرة الانفجارية التوافق، والعمل بين الجهازين العصبي، والعضلي بشكل فعال، والتوافق في شغل الوحدات المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء، وسرعة انقباض العضلة، ودرجة انقباضها، وقوة الألياف العضلية المثارة، والمشاركة في الأداء"^(١)

^١ - محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ، ط١ ، القاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ص١٠٧ .

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في الاختبارات البعدية ومناقشتها:

١-٣-٤ عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات البعدية.

الجدول (١٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة

الخطأ ونوع الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية بكرة القدم للاختبارات البعدية.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	sig	الدلالة
		الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري			
القدرة الانفجارية	سم	42.125	4.643	34.000	3.703	3.870	0.002	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	1.213	0.217	2.050	0.220	7.664	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4.338	0.292	4.750	0.256	3.000	0.010	معنوي

* معنوي تحت مستوى الدلالة > (٠.٠٥) ودرجة حرية (14).

٤-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة.

من خلال النظر الى الجدول () يتبين لنا تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية ، ويعود ذلك الى طبيعة الاداء الخطي المنفذ الذي من ضرورياته السرعة غي التنفيذ تماشيا مع سرعة انتقال اللاعبين الآخرين وقطع المسافات الخاصة بالتمرين باقل زمن ممكن لغرض المباغتة وانهاء الهجمة سواء كان قبل ان يتم ترتيب صفوف المنافس او تم ذلك من خلال اللعب السريع في بدء وانهاء الهجمة بما يضمن قلة عدد مرات لمس الكرة، وحدثت الالية في الاختراق وانهاء الهجوم بطريقة جيدة، اذ ان هذا الاداء السريع للتمرين الخطي اسهم في زيادة سرعة انتقال اللاعبين لأداء المهام الخطية الامر الذي يلقي فائدته على اختبار السرعة الانتقالية للاعبي المجموعة التجريبية، فضلا عن ذلك طبيعة الاداء الخطي تتطلب من اللاعبين مهارات خطية تشمل التحركات السريعة والانتقال لغرض تحقيق مبدأ الزيادة العددية

لتحقيق أقصى استفادة منها في تسجيل الاهداف، فضلا عن ذلك قيام اللاعبين القادمين من الخلف في الدخول الى عمق الملعب (داخل منطقة جزاء المنافس) لإرباك صفوف المدافعين وخداعهم لأجل تسجيل الاهداف، وهو ما حقق لدى اللاعبين معدل سرعة عالية قياسا بالمجموعة الضابطة، كما ان الاداء الخططي يعتمد بطبيعة الحال على جميع القدرات والصفات البدنية التي يجب على المدرب توظيفها ودمجها لأجل استثمارها في نجاح الاداء الخططي، ولا يخلو اي اداء خططي من تلكم القدرات او الصفات كونها تكون متداخلة بعضها مع البعض، اذ ان تلك التمارينات ذات الاداء الخططي والطابع البدني المعتمد على سرعة التنفيذ قد اسهمت في رفع مستوى السرعة الانتقالية للاعبي المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة، اذ "يقع على عاتق المدرب مسؤولية البحث عن طريق تطوير الإمكانيات الخاصة بنجاح الأداء المهاري كسرعة اللاعب الحركية والانتقالية وقدرته على اتخاذ القرارات الحركية السريعة عن طريق التحرك بالكرة وبدون كرة وخاصة في الألعاب الجماعية ثم الدمج بين الأداء التكتيكي والتكتيكي

الفردى والجماعى خلال مواقف اللعب المختلفة (المواقف التكتيكية) والتي تحسن كفاءة الرياضى على الإيفاء بمتطلبات الأداء التنافسى^(١).

أما فى متغير سرعة الاستجابة الحركية فتشير النتائج فى الجدول اعلاه إلى وجود فرق كبير بين نتائج الاختبارات البعدية، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى، إذ حدث هذا التطور من خلال تطبيق الباحث لتمرينات الأداءات الهجومية بكرة القدم، إذ أن هذه التمرينات جعلت العلاقة بين الجهازين العضلي والعضلي علاقة طردية قوية، من خلال تحسين الإدراك الحس حركي للاعبين لاستلام وتسليم الكرات واختيار القرار المناسب للمهارة المؤثرة والتي تجعل من الاداء اسهل واسرع بالوقت نفسه، ولا شك أن التمرينات الخطية التي أعدها الباحث التأثير الكبير في تطوير مستوى اللاعبين، لكونها اتسمت بالتحرك السريع والتبادل السريع للمراكز بين اللاعبين، والركض من دون كرة، وتغيير اتجاه اللعب "تقاطع اللاعبين من دون كرة هو استثمار الفراغ الحاصل من اللاعب خلال

^١ -محمد محمود عبد الظاهر: الإعداد الرياضى طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسى، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٨)، ص ٤١.

الحركة الذكية، والتقاطع الحاسم في نقطة الهجوم، والوصول إلى الهدف^(١)، لكونها ترفع وتنمي القدرات الخططية لدى اللاعبين، وتكسبهم خبرة أكثر، والتركيز على اتخاذ المراكز المناسبة، لاستلام الكرة، والتفكير في الواجب الذي سيفعله اللاعب قبل أن يستلم الكرة من الزميل من أجل تسريع اللعب، والوصول إلى الهدف بأقل زمن ممكن، جميع ذلك اسهم بشكل كبير في التأثير على سرعة الاستجابة الحركية وهو ما ميّز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة " إذ إن ما يميز أسلوب اللعب أنَّ العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير العناصر البدنية أو المهاري أو الخططية في كرة القدم^(٢).

يبين الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج اختبار القدرة الانفجارية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أنَّ التمارينات الخططية تتطلب من اللاعبين ان يقوموا بأداء مهارياً وبدنياً عالي المستوى لأجل نجاح

^١ - كاظم الربيعي : المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم ، ط ١ ، بغداد ، مؤسسة ثائر العصامي ، ٢٠١٥ ، ص ٦٤ .
^٢ - يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: .الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٦ ، ص ٣٢٢ .

المهام الموكلة اليهم اثناء تطبيق التمارينات من حيث التحركات والمهارات الخططية كالتحرك بالعمق والتمركز بين خطوط اللعب والانتقال لاختراق دفاع الفريق والزيادة العددية، وبطريقة اداء بدني ومهاري بتكنيك عالي، ذلك من خلال اعداد التمارينات الخططية بطريقة تتشابه مع الحركات أو المواقف التي تحدث في أثناء المباراة، لذلك كانت النتائج التي حصلت عليها المجموعات التجريبية افضل من المجموعة الضابطة، اذ ان التمارينات المتشابهة مع الاداء (المباراة) استخدمت التكنيكات والتحركات الخاصة بالأداء، فضلا عن استخدام الأنماط الحركية للمنافسة وهي إحدى طرائق تنمية السرعة، فضلا حاجة التمارينات الخططية لهذا سرعة من الاداء وحاجة تلك السرعة لمهام خططية تعمل على تطوير مستواها " ان إحدى طرق تنمية السرعة طريقة الأنماط الحركية للمنافسة، وتستخدم خلالها الأنماط الحركية في المنافسة والتي تجعل من تطبيق هذا الأداء مطابقا للشروط الفنية والميكانيكية"^(١).

^١ - مفتي ابراهيم حماد؛ نفس المصدر السابق. ص ١٦٤

ويرى الباحث ان تكرارات اللاعبين لأداء التمارينات الخططية زاد من فاعليتها وتحسين استجابات اللاعبين السريعة لمهارات كرة القدم من خلال التحسين الحاصل للمهارات الاساسية وارتقاء اداءها نحو أداء المهارات المركبة بأقصى سرعة ممكنة وحسب حاجة كل تمرين خططي، ويفسر البحث هذا بتحسين التوافق العصبي العضلي، وانعكس ذلك على السرعة الحركية للرجلين التي تحتاج الى سرعة كبيرة للاستثارة العصبية مما اظهر الفرق بين نتائج الاختبارات البعيدة وافضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، كما أن فاعلية التمارينات التي عادت بالآثر الإيجابي في عمل الأجهزة الوظيفية كالجهاز العصبي من خلال عمليات الاستثارة والكف، والذي ينسجم مع متطلبات عمل السرعة الحركية في اعتمادها على فاعلية هذا الجهاز^(١).

^١ - سيف عباس جهاد؛ تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، ٢٠٠٩، ص٩٦.

الفصل الرابع

الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال ما ورد في الدراسة استنتج الباحثان ان الجهاز المصمم لقياس السرعة الحركية للرجلين أدى غرضه على أكمل وجه وحصل على موافقة الخبراء وثقتهم في نتائجه من خلال اختباره المصمم ، واستنتجا ايضا ان تمرينات الأداءات الخططية الهجومية أسهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المدروسة (سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الحركية للرجلين، السرعة الانتقالية، القدرة الانفجارية) وذلك لأن تمرينات الأداءات الخططية الهجومية تتشابه إلى حد كبير مع طبيعة تدريب تلك القدرات .

ويوصي الباحثان العاملون في مجال البحث العلمي والتدريب الرياضي بالاستفادة من الاختبارات التي صممها لأنها صادقة المحتوى وثابتة الأداء وموضوعية، ويوصيان أيضا بضرورة تبني مدربي مجتمع البحث التمرينات الخططية لأنها طورت من المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبي افراد المجموعة التجريبية،

يوصي الباحث بضرورة تدريب اللاعبين على جميع اساليب اللعب الهجومية واختيار المناسب لإمكاناتهم الذهنية فضلاً عن البدنية والوظيفية، ويوصيان أيضاً بوجوب تبني المدربين أسلوباً خططياً خاصاً يجعله صورة للفريق لأغلب مبارياته خلال الموسم الكروي ومعرفة أدق التفاصيل حول هذا الاسلوب من حيث نقاط القوة والضعف.

الملاحق

ملحق (١)

انموذج من التمارينات الخططية المستعملة

التمرين (١) : هدف التمرين : تطوير القدرات البدنية.

وصف التمرين : يتكون التمرين من حارس مرمى و ثلاث مدافعين وثلاث مهاجمين موزعين كما في الشكل (١) ، يبدأ التمرين المهاجم (١) بتمرير الكرة إلى المهاجم (٢) ليستلم كرة جدارية منه من اللسة الأولى أو الثانية وينتقل عرضياً ثم يمرر الكرة إلى المهاجم (٣) ليستلم منه كرة جدارية كمن اللسة الأولى أو الثانية ثم يدحرج بالكرة باتجاه الهدف محاولاً مراوغة المدافع (١) والتهديف على المرمى . يتم تنفيذ التمرين حسب اتجاه القدم المفضلة لدى اللاعب المهاجم الذي يؤدي التهديف .

مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية / السنة الثالثة / تشرين الثاني نوفمبر / العدد (٧) / المجلد (١)

برأسه نحو الهدف .

التمرين ٣: هدف التمرين : تطوير القدرات البدنية.

وصف التمرين : يتكون التمرين من حارس مرمى ومدافعان وثلاث مهاجمين

الجانب الأيسر من الملعب ، يدحرج بالكرة قطريًا باتجاه قوس الجزاء ، يقوم اللاعبان المهاجمان بفتح المساحات أمام المهاجم (١) من خلال مشاغلة المدافعين ، وعندما يصل المهاجم قوس الجزاء ينهي التمرين بتسديد الكرة نحو الهدف بباطن القدم (توجيه الكرة) وبوجود حارس المرمى. يتم تنفيذ التمرين حسب اتجاه القدم المفضلة لدى اللاعب المهاجم الذي يؤدي التهديف .



التمرين ٤ : هدف التمرين : تطوير القدرات البدنية.

وصف التمرين: يتكون التمرين من أربعة مهاجمين وثلاث مدافعين وحارس مرمى ، يبدأ التمرين المهاجم (١) بمراوغة المدافع (١) ثم يمرر الكرة إلى المهاجم (٢) المتمركز في خارج منطقة الجزاء بعد ان يسيطر على الكرة يمررها إلى المهاجم (٣) القادم من الخلف في جهة اليمين الذي يمرر الكرة عرضياً إلى المهاجم (٤) المنتقل سريعاً من منتصف ملعب الفريق المدافع جهة اليسار ليهاجم القائم الأول لينتهي التمرين بالتهديف. يتم تنفيذ التمرين حسب اتجاه القدم المفضلة لدى اللاعب المهاجم الذي يؤدي التهديف.