

تأثير تمارينات السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية

للاعببي كرة القدم فئة الناشئين

م.م عطف عبد الخالق أحمد م.م نزار فائق صالح م.م عدي محمود زهمر

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت



Speed motor exercises in some of the basic skills
of soccer players junior class effect.

MM Atef Abdel Khaliq Ahmad

MM Nizar high-Saleh

MM Uday Mahmoud Zhmr

Faculty of Physical Education / University of Tikrit

Research objectives:

- Preparing exercises speed motor for footballers junior category.
- Understand the differences between pre and post tests for the control and experimental groups for juniors
- Identify all the differences between the two tests Badaan for the control group and experimental exercises in effect speed motor on some of the basic skills of soccer players for the junior class.

To achieve the objectives of the research Vredtin put the following two:

The presence of significant differences between the tests before and after the control and experimental groups in speed motor skills and some basic differences.

The presence of significant differences in the post-test for the control and experimental groups in favor of the experimental group differences.

The researchers used experimental method for suitability of the nature of the research, was chosen as the research sample intentional way they players exert Kirkuk Sports Club for junior football, where he formed the research sample of 32 players, were excluded (12 players) for their involvement experiments exploratory and lack of commitment by some players and stabilized sample of (20) players were divided randomly into two groups, control and experimental, representing 62.5% of the research community.

Conclusions:

1. exercise carried out by the experimental group showed a marked improvement in speed motor.

2. Exercise–speed motor, which was carried out by the experimental group showed a development in the specific research skills (rolling, handling, control of the ball).

Recommendations:

1. interest in motor and speed exercises that lead by side with the development of the skill players.
2. the need to use exercises speed motor ball and without the ball of the foot to the category of players Alnascin.

أهداف البحث :

- اعداد تمارين السرعة الحركية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين .
- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للناشئين
- التعرف عن الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في تأثير تمارين السرعة الحركية على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين.

وللتحقيق من أهداف البحث وضع فرضتين الأتيتين :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة الحركية وبعض المهارات الاساسية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم لاعبو نادي كركوك الرياضي لفئة الناشئين بكرة القدم ، حيث تكونت عينة البحث من ٣٢ لاعباً ، وتم استبعاد (١٢ لاعباً) لاشتراكهم بالتجارب الاستطلاعية وعدم التزام بعض اللاعبين واستقرت عينة البحث من (٢٠) لاعباً قسموا عشوائياً الى مجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهم يمثلون نسبة ٦٢.٥% من مجتمع البحث.

الاستنتاجات :

١. التمارين التي نفذتها المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً ملحوظاً في السرعة الحركية .
٢. التمارين السرعة الحركية الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً في المهارات المعينة بالبحث (الدرجة، المناولة ، السيطرة على الكرة).

التوصيات :

١. الأهتمام بتمارين السرعة الحركية والتي تؤدي التي تطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين.
٢. ضرورة استخدام تمارين السرعة الحركية بالكرة وبدون الكرة للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إنّ كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي نالت اهتماماً كبيراً من الشعوب كافة . وإنّ سرعة الأداء أصبحت مظهراً من مظاهر كرة القدم الحديثة . وعلى اللاعب الذي يمارس كرة القدم أن يمتلك لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة المباراة ومواكبه سرعة اللاعبين وإن طبيعة لعبة ذات حركات سريعة تتطلب اعداد اللاعب واكسابه الصفات البدنية الضرورية لما لهذه اللعبة من متغيرات مختلفة وعديدة ، حيث أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة حتى أصبحت تمتاز بثبات طريقة الاداء من حيث تكرار الحركة وسرعتها كما إن حركات اللاعب تتغير على وفق مواقف اللعب وتغيرها . ويعد الناشئون الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ، ويمثلون القاعدة الاساسية فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس واعدادهم اعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً هذا يأتي من خلال التخطيط الصحيح والسليم في إختيار اللاعبين . وتعد السرعة الحركية من أهم القدرات البدنية المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة التي تتطلب السرعة في الحركة كالتهديف والمناولة والدرجة والسيطرة على الكرة وهذه المهارات مهمة جداً للاعب كرة القدم لكي يستطيع اللاعب مجاراة المباراة وتحقيق نتائج جيدة والتقدم في اللعبة ومواكبه حركة اللاعبين والسرعة الحركية هي "أداء حركة أو حركات مركبة عدة في أقل زمن ممكن"^(١). من هنا تكمن أهمية البحث وذلك باعداد تمارين السرعة الحركية لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لفئة الناشئين .

٢-١ مشكلة البحث

تعد السرعة من الصفات البدنية المهمة للأداء البدني والمهاري والخططي في كرة القدم ، لأن طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب السرعة في تطبيق مهاراتها وخططها فاللاعب السريع هو الاقدر على اللحاق بالكرة و التهديف و الوصول الى الكرة قبل الآخرين . ومن هنا نلاحظ بان كرة القدم تعتمد بشكل كبير على السرعة ومن ضمنها السرعة الحركية . ومن خلال ملاحظة الباحثون بدوري كرة القدم لفئة الناشئين في كركوك. لاحظوا بطئ حركة سرعة اللاعبين بالكرة ، مما ادى الى كثرة الاخطاء في المناولات والتهديف لذا تكمن مشكلة البحث في اعداد تمارينات السرعة الحركية لتطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

٣-١ أهداف البحث

- اعداد تمارينات السرعة الحركية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين .
- التعرف على الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية للناشئين
- التعرف عن الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في تأثير تمارينات السرعة الحركية على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين.

١-٤ فرضا البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية والسرعة الحركية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : (٣٢) لاعباً من الناشئين لنادي كركوك الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤ .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٣/٩/١٥ - ٢٠١٣/١٢/٩

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي كركوك الرياضي .

١-٥-٤ الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة (السابقة) .

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ تدريب الناشئين بكرة القدم

التدريب هو وسيلة لأرتقاء بمستوى اللاعبين الناشئين وبعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى لحفاظ على المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهبي كما إن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون الآخر وليس قاصراً على اعداد مستويات العليا فقط وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ولاسيما كرة القدم. والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم واعدادهم وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (١٤-١٦) سنة وتنمية قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والمهارية والنفسية .

ويعتبر اللاعبين في هذه المرحلة من لاعبي الشباب يميلون الى كل من المهارات الفنية الفردي وعمل الفريق ويمتازون في ارتفاع الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة والرشاقة وغيرها كما تتصف هذه المرحلة العمرية ببعض الاستقرار في حالات النمو في اعضاء الجسم المختلفة مع انتظام بسيط من السمات العامة للشخصية وبعض النواحي النفسية وغالباً تلعب هذه الأعمار في الأندية والمنتخبات الأولمبية واصحاب المهارات العالية يمثلون منتخبات بلادهم في المحافل الدولية وكذلك المنتخبات المدرسية بكرة القدم تكون بمستوى هذه الأعمار^(٢).

إنّ التخصص المبكر ما زال يحضى بثقة العدد الكثيرة من العاملين في حقل التدريب الرياض ، والذين يعتقدون بأنّ الفهم الجيد والاستخدام الامثل له ممكن ان ينتج فائدة فعالة من شأنها أن تكون الطريق السليم لأشكال التطور العالي . في الوقت نفسه فإنّ بعض من العلماء يعتقدون ان التخصص المبكر له

تأثير سلبي في اجسام الناشئين في حالة استخدام التدريب البدني فقط ولذلك في مرحلة التخصص الرياضي الأولى بكرة القدم تسود طريقة التدريب الشاملة للصفات مهارية والحركية والبدنية وعليه من الافضل اختيار ذلك التمارين التي تنمي من الوقت نفسه القوة ، السرعة ، المطولة. كما أنّ عملية تدريب الناشئين بكرة القدم في فترة التخصص الأولى تحتاج الى العناية بأربعة عناصر خاصة بمنافسات كرة القدم هي الأعداد البدني والمهاري الفني (التكتيكي) والأعداد والخططي (التكتيكي) وأنّ اهمال تطور أي واحد منهما يعني عدم امكانية تربية الناشيء كلاعب كرة القدم (٣) .

٢-١-٢ المهارات الاساسية بكرة القدم .

إنّ المهارات الاساسية من الجوانب الفنية المهمة في جميع الأنشطة الرياضية بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الاساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهارتها الأساسية وتنوعها ولقد أرتفع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم هي السبب الفارقة على الأداء الدقيق ، أن المهارات الأساسية في كرة القدم بالمقدرة الأول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم أرجاء العالم وأنها جوهر الأنجاز في المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على تنفيذ الخططي السليم لذلك . وبهذا تتضح " إن المهارات الفنية الاساسية العامل المهم في لعبة كرة القدم فبدون أجادة اللاعب المهارات الفنية الاساسية المختلفة بالكرة لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل" (٤).

أنواع المهارات الاساسية بكرة القدم (٥).

لقد قسم خبراء كرة القدم المهارات الاساسية على النحو الآتي :

١ .	٢ .	٣ .	٤ .	٥ .
التهديف	السيطرة بالكرة في	نطح الكرة	الدرجة	
المناولة	الهواء	بالرأس		
٦ .	٧ .	٨ .	٩ .	١٠ .
المهاجمة	الأخماد	الرمية الجانبية	مهارة حارس	
المراوغة	(القطع)	المرمى		

ويتطرق الباحثون مهارات قيد البحث (المناولة ، الدرجة، السيطرة بالكرة في الهواء)

٢-١-٢-١ المناولة

وهي من أهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استخداماً طول زمن المباراة (٦) مع التأكيد على عنصر مهم جداً في المناولة وهو الدقة .

وتعد وسيلة مهمة في أستمراية اللعب وتنفيذ خطته كونها الأكثر تكراراً لمقارنة بالمهارات الأخرى، وأنّ المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجومي وتعتبر الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة^(٧) .

٢-٢-١-٢-٢ الدرجة

تعد هذه المهارة من المهارات الاساسية المهمة للاعب كرة القدم حيث يتم من خلالها انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر . إن كرة القدم أصبحت لعبة السرعة والقوة في آن واحد وأن سرعة الانتقال بالكرة من خلال الجري أو المناولة الواحدة من التغيرات الحديثة التي تساعد في تسجيل الأهداف من خلال أستثمار الفراغات التي تحصل في ساحة الفريق المنافس عند القيام بالهجوم المضاد والدرجة "مزيد من حركات متعددة يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة للتقدم ألى الأمام واداء الهجوم نحو مرمى المنافس"^(٨) .

وهناك عدة أنواع من الدرجة^(٩) .

١. الدرجة بخارج القدم ٢. الدرجة بداخل القدم ٣. الدرجة بالقسم العلوي من مشط القدم .

٢-٢-١-٢-٣ السيطرة بالكرة في الهواء

إنّ اللاعب التي تستطيع السيطرة على الكرة لأكبر عدد ممكن من المرات سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع السيطرة على الكرة بالكفاءة نفسها وعلى الرغم عن قلة أستخدامها في اللعب . فانها تستخدم في حالات عديدة منها عرض مهارات اللاعب امام المنافس أو الجهود والأحتفاظ بالكرة لمساعدة زملاءه أخذ موقع مناسب وتحديدها لهم . "وبما إنّ الأداء الحديث لكرة القدم يتطلب السرعة إلا إن هناك مواقف كبيرة في كرة القدم تحتاج السيطرة على الكرة سواء في الهواء او الارض ليكون التصرف ادق وأسلم لأنّ اللعب السريع دون مراعاة الدقة تؤدي الى فقدان الكرة"^(١٠) .

٢-١-٢-٣ السرعة الحركية

يقصد بالسرعة الحركية (أداء حركة أو مجموعة حركات ذات هدف محدد في اقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات أو التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحدودة . وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل ركل الكرة او حركة تصويب الكرة او المحاورة بالكرة. كما يتضمن حركات تشمل على أكثر من حركة او مهارة حركية مثل سرعة استلام وتمير الكرة^(١١) .

٢-١-٣-١-٢ السرعة الحركية مع الكرة وبدونها .

السرعة الحركية بالكرة قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وإنّ السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وإنّ هذه السرعة لا



تتوقف على السرعة الحركية في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب وضع الحلول المناسبة لها وأن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى "وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب" (١٢) .

٢-١-٣-٢ تنمية السرعة الحركية (١٣) .

تلعب السرعة الحركية دوراً هاماً في كثير من الأنشطة الرياضية كما هو الحال في كرة القدم رمي الرمح وكذلك للمنازلات الفردية كما في المبارزة والملاكمة كما يراعى عند تنمية السرعة الحركية النواحي الآتية:

١. تنمية القوة العضلية بما يتناسب مع طبيعة المقاومة ، مثل الفرق بين المقاومة التي يواجهها لاعب دفع الثقل والمبارزة.

٢. ترتبط عملية تنمية السرعة الحركية في بعض الأحيان بضرورة تنمية صفة التحمل كما في الالعاب الرياضية (كرة القدم) والمنازلات الفردية .

٣. عند توقف نمو السرعة الحركية لدى بعض الأفراد على الرغم تميزهم بالقوة الحركية واتقانهم لأداء الحركي ، في هذه الحالة يحسن استخدام التدريب بالأدوات الأخف وزناً من الأوزان العادية وسبب ذلك أن الجهاز العصبي هو الذي يحتاج إلى تدريب بعد أن تلقى العضلات قدرًا كافيًا من القوة العضلية .

٢-٢ الدراسات المشابهة (السابقة) .

٢-٢-١ دراسة اسماعيل عبد زيد (تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم) (١٤) .

هدف البحث تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم أجريت الدراسة على طلبة فرع

التربية الرياضية (الصف الثاني) في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية وبالبلغة عددهم (٢٧) .

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

- أن هناك فروق واضحة في سرعة الطلبة في الأختبار البعدي أكبر من الأختبار القبلي وزمنهم أقل.
- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة .

وعلى ضوء النتائج والاستنتاجات توصل الباحث الى التوصيات التالية :

- التركيز على اعطاء الوحدات التدريبية الخاصة بقياس اللياقة البدنية من خلال الدروس العملية للتربية الرياضية كافة .
- الأكثر من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بعنصر السرعة من خلال دروس التربية الرياضية .
- الاستمرار بمنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية لكافة المراحل .

٢-٢-٢ مناقشة دراسة (اسماعيل عبد زيد) .

اختلفت دراسة الباحثون عن دراسة (اسماعيل عبد زيد) في كون عينة البحث للدراسة المشابهة طلاب كلية التربية الرياضية بينما عينة الباحثون نادي كركوك لفئة الناشئين ، كذلك اختلفت الدراسة على دراسة المشابهة في مدة التمارين حيث بلغ مدة التمارين للدراسة المشابهة عشرة اسابيع بواقع وحدة تعليمية كل اسبوع بينما بلغ مدة التمارين للباحثون (٧) اسابيع وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

اعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي كونه يتلائم مع حل مشكلة البحث ولانه من الوسائل المهمة للوصول الى معرفة يوثق بها وأستخدم الباحثون تصميم تجريبي للمجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية .

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم ناشئوا نادي كركوك الرياضي بأعمار (١٤-١٦ سنة) والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً والمشاركون في بطولات العراق والأقليم والمحافظه للموسم (٢٠١٣-٢٠١٤) . وتم اختيار (٨) اللاعبين بطريقة عشوائية لأجراء التجربة الأستطلاعية عليهم وتم استبعاد (٤ لاعبين) للأصابة وعدم الالتزام وبذلك يكون عدد اللاعبين المستبعدين من التجربة الرئيسية (١٢ لاعباً). وبقي للتجربة الرئيسية (٢٠ لاعباً) هم عينة البحث بعد ذلك تم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدولين (١، ٢) يبينان ذلك وبطريقة القرعة تم اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية ولكل مجموعة (١٠ لاعبين) .

٣-٣ التكافؤ والتجانس لمجموعتي البحث .

قام الباحثون بأجراء عملية التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر بالسنة) و (الطول بالسنتيمتر) و (الوزن بالكيلو غرام) وجدولي (١-٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

المعالم الأحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الطول والوزن والعمر

معامل المتغيرات	وحدة القياس	- س	- ع+	الوسيط	معامل الأنتواء
الطول	سم	١٥٨,٨	٥.٩٥	١٥٦	١.٤٦
الوزن	كغم	٥٢.٧٥	٥.٧٤	٤٩	١.٦٧
العمر	سنة	١٦.٠٩	٠.٥٥	١٥.٩	١.٠٣

جدول (٢)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات السرعة الحركية والمهارة لمجموعتي البحث

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات
			ع +	س -	ع +	س -			
غير معنوي	٢.٨٨	٠.٧٥٧	٠.٨٧	١٧.٩	٠.٨١	١٨	عدد	١. سرعة حركة الرجل اليمين بالاتجاه الأفقي	
غير معنوي		٠.٦١٨	٠.٨٧	٠.٦١٨	٠.٧٨	١٧	عدد	٢. سرعة حركة الرجل اليمين بالاتجاه الأفقي	
غير معنوي		٠.٩١	٠.٤١	١٢.٤٩	٠.٤٤	١٢.٤٨	ثانية	٣. الدرجة لمسافة ٢٠م ذهاباً وإياباً	
غير معنوي		٤,٥٣-	٠.٩٤	٢.٣	٠.٧٣	٢,٩	درجة	٤. اختبار المناولة	
غير معنوي		٠.٥٣	٢	٤١.١	٢.٦	٤٠.٩	عدد	٥. اختبار السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ث.	

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

أستخدم الباحثون أدوات البحث الآتية

- تحليل المحتوى

- الاستبيان

- المقابلات الشخصية *

- القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث

٣-٥ الأجهزة والادوات المستخدمة

١. كرات قدم قانونية عدد ٢٠ كرة (رقم ٥) .

٢. ملعب كرة القدم

٣. ساعات توقيت عدد ٢

٤. شريط قياس

٥. جهاز لقياس الوزن والطول

٦. شواخص عدد ٣٦

٧. بورك ابيض

٨. رايات مساعد حكم

٩. جهاز لقياس السرعة الحركية (صنع محلي)

٣-٦ من أجل تحديد اختبارات السرعة الحركية والمهارية للاعبين كرة القدم وبعد تحليل المصادر العلمية تم تصميم استبيان ملحق (١) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب والاختبارات وأظهر الاستبيان على حصول اختبار السرعة الحركية (سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي) من النسبة الأعلى من الاختبار .

وكذلك تم تصميم استمارة استبيان ملحق (٢) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم لتحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها كما في ملحق (٤) وأظهر الاستبيان على حصول الاختبارات الاتية (الدرجة لمسافة ٢٠م ثم الرجوع ، السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثانية باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين، واختبار دقة المناولة، اختبار السرعة الحركية (حركة الرجل الحركية باتجاه الأفقي)) وحصولهم على نسبة الاتفاق (٧٢% ، ٧٢% ، ٨٥% ، ٧٢%) من آراء الخبراء كما في الملحق (٣) .

٣-٧ اختبارات السرعة الحركية والمهارية

٣-٧-١ أسم اختبار : السرعة الحركية (سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي)^(١٥).

الغرض من الأختبار : قياس سرعة رجل اللاعب من تقريبا وابعادها في المستوى الأفقي للرجلين.
الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها بشكل عمودي في منتصف عارضة طولها (٤٠ ، ٦٤) سم وأرتفاعها (٢٤ ، ١٥) سم كرسي بدون مساند .
طريقة الأداء : يجلس اللاعب أمام الجهاز ، إذ تكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز وعند سماع إشارة البدء يقوم بنقل قدمه الى الجانب الأيسر من فوق العارضة ثم يعود بها إلى الجانب الأيمن وتسمى دورة.
التسجيل : تحتسب اللاعب عدد الدورات التي قام بها لمدة (٢٠ثا) وتعطى محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل.

٣-٧-٢ اختبارات المهارية

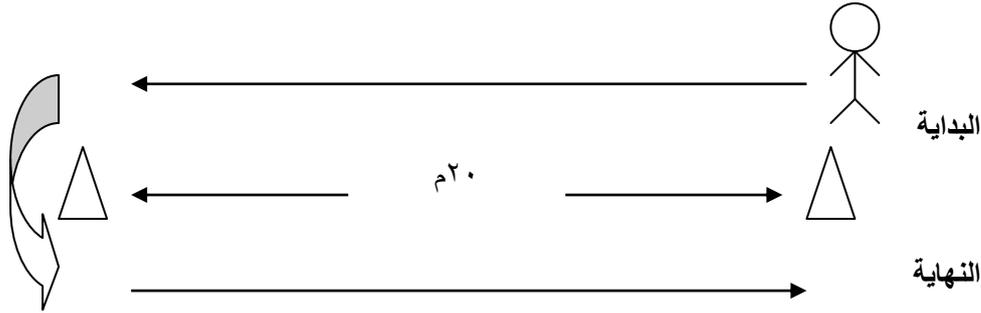
٣-٧-٢-١ اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) والرجوع^(١٦).

أسم الأختبار : الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) والرجوع .

الهدف من الأختبار : قياس سرعة الدرجة بالكرة .

الأدوات المستخدمة : شريط القياس، كرة القدم ، ساعة توقيت، شواخص عدد ٢، صافرة.

الطريقة الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة خلف الشاخص الأول وعدد سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة لمسافة (٢٠م) حتى يصل الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية.
التسجيل : يسجل المختبر الوقت الذي مقطع فيه مسافة (٢٠م) درجة والرجوع حيث يعطى له محاولتان وتحتسب الأفضل منها .



٣-٧-٢-٢ اختبار دقة المناولة : المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠) (١٧) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (٣) ، كرة القدم ، شريط قياس ، هدف صغير ابعاده كالأتي: العرض

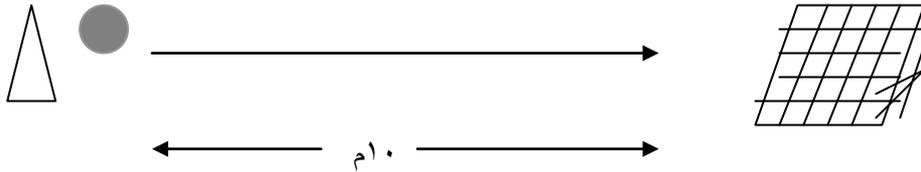
(٢٠، ١م) ، الطول (٦٨سم) .

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (١٠م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر

بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

التسجيل : تعطي لكل مختبر (٣) محاولات حيث تم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحد

للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة



٣-٧-٢-٣ اختبار السيطرة على الكرة لمدة (٣٠) ثانية (١٨) .

الهدف من الاختبار : السيطرة على الكرة .

الأدوات المستخدمة : كرة القدم ، شريط قياس .

طريقة الأداء: تنطيط الكرة في دائرة قطرها (٢,٥)م مدة ٣٠ثا بكل أجزاء الجسم ما عدا الذراعين.

التسجيل : تحتسب للاعب عدد التكرارات التي قام بها اللاعب لمدة ٣٠ ثانية.

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

أجرى الباحثون مع كادر العمل المساعد* تجربيين استطلاعتين

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

بتاريخ (٢٠١٣/١٠/١٢) أجري تجربة استطلاعية على ٤ لاعبين من عينة البحث تم استبعادهم اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية وقاموا بتطبيق الاختبارات السرعة الحركية والمهارية هادفاً من خلالها .

١. ملاحظة استجابة المختبرين .

٢. معرفة المدة التي يستخدمها الاختبارات

٣. ملاحظة كفاءة كادر العمل المساعد

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

بتاريخ ٢٠١٣/١٠/١٣ تم التجربة على (٤) من لاعبين من عينة البحث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية اذا جرى الباحثون وحدة تدريبية وكان الهدف منه

١. معرفة الزمن اللازم في الوحدة التدريبية

٢. معرفة مدى إستجابة اللاعبين للتمارين

٣. معرفة المعوقات التي تصادف التمارين .

٣-٩ الأختبارات القبليّة .

اليوم الاول اختبار مهاري

أختبار السرعة الحركية (حركة الرجل بالأتجاه الافقي) ، اختبار دقة المناولة بهدف صغير لمسافة ١٠م . ٢٠١٤/١٠/١٥ .

اليوم الثاني اختبار المهاري (الدرجة لمسافة ٢٠م ثم الرجوع) .

اختبار السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين . ٢٠١٣ /١٠/١٦ .

٣-١٠ التجربة الرئيسية

بعد انتهاء من الأختبارات القبليّة تم تنفيذ التجربة الرئيسية ابتداءً من ٢٠١٣/١٠/١٩ ولغاية ٢٠١٣/١٢/٤

حيث طبقت المجموعة التجريبية تمارين السرعة الحركية المعدة من قبل الباحثون الملحق(٦،٧) . وأما المجموعة الضابطة فطبقت تمارين المدرب الفريق تم من خلالها مراعاة ما يلي:

١. تبدأ التمرين من خلال الاحماء العام ومن ثم الاخمد الخاص .

٢. تطبق التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي فترة الإعداد الخاص .

٣. يكون عدد الوحدات التدريبية (٢٨) وحدة وبيواقع (٤ وحدات) تدريبية في الاسبوع .

٤. اجرت التمارين ايام الاحد - الاثنين - الثلاثاء - الخميس .

٥. ينتهي التمارين في الوحدة التدريبية بتمارين الارحاء والتهدئة .



٣-١١ الأختبارات البعدية : اختبارات السرعة الحركية والمهارية البعدية .

بعد انتهاء من التجربة الرئيسية اجريت اختبارات السرعة الحركية والمهارية تحت الظروف نفسها ولجميع افراد العينة وعلى مدى يومين وبتاريخ (١٦،١٥/١٢/٢٠١٣) وبنفس الطريقة التي اجريت الاختبارات القبلية .

٣-١٢ الوسائل الأحصائية .

تم أيجاد النتائج باستخدام الحقيبة الأحصائية (SPSS) .

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الأختبار القبلي والبعدى للسرعة الحركية والمهارية للمجموعة الضابطة .

جدول (٣)

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			قبلي		بعدي				
			- س	+ ع	- س	+ ع			
١. سرعة حركة الرجل اليمين بالأتجاه الأفقي	عدد	١٨	٠.٨١	١٨.١	١.١	٠.٤	٣.٢٥	غير معنوي	
٢. سرعة حركة الرجل اليسار بالأتجاه الأفقي	عدد	١٧	٠.٧٨	١٧.٣	٠.٩١	٠.٣٨		غير معنوي	
٣. الدرجة لمسافة ٢٠ م .	ثانية	١٢.٤٨	٠.٤٤	١٢.٤٩	٠.٤١	٤،٢-		غير معنوي	
٤. اختبار دقة المناولة	درجة	٢.٩	٠.٧٣	٢.٦	٠.٩٦	٢،٢٦		غير معنوي	
٥. اختبار السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا باي جزء من اجزاء الجسم ماعدا الذراعين	عدد	٤٠.٩	٢.٦	٤٠.٣	٢.٩	٠.٢٤		غير معنوي	

يبين الجدول (٣) نتائج الأختبار القبلي والبعدى للسرعة الحركية (حركة الرجل اليمين بالأتجاه الأفقي س=١٨،١) وحركية رجل اليسار بالأتجاه الأفقي س=(١٧،٣) والمهارة الدرجة لمسافة ٢٠ م س=١٢،٤٨، ومهارة دقة المناولة س=٢،٩ ومهارة السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثانية س=٤٠،٩ ، للمجموعة الضابطة ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة لأختبار حركة الرجل اليمين بأتجاه الأفقي (٠.٤) وحركة الرجل اليسار بأتجاه الأفقي (٠.٣٨) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.٢٥) أمام درجة حرية ٩ وبنسبة خطأ $0.01 >$ وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي في هذا الأختبار ويعزو الباحثون ذلك بعدم استخدام المدرب تمارين السرعة الحركية للاعبين في الوحدات التدريبية وبين الجدول (٣) قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (-٢،٤ ، ٢.٢٦ ، ٤ ، ٠.٢٤) وهذه القيم أصغر من قيمة (ت)

الجدولية البالغة (٣.٢٥) أمام درجة حرية (٩) وبنسبة خطأ > 0.01 وهذه يدل على الفروق غير معنوية في هذه الأختبارات .

٤-٢ عرض نتائج الأختبار القبلي والبعدي للسرعة الحركية والمهارية للمجموعة التجريبية .

جدول (٤)

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة ت	قيمة المدسوبة	الدالة
			قبلي		بعدي				
			- س	+ ع	- ع	+ ع			
١. سرعة حركة الرجل اليمين بالاتجاه الأفقي	عدد	١٧.٩	٠.٨٧	١٩.٨	١.٢٢	٧.٧	٣.٢٥	معنوي	
٢. سرعة حركة الرجل اليسار بالاتجاه الأفقي	عدد	١٧.٦	٠.٦٨	١٨.٩	٠.٩٨	٦.٧		معنوي	
٣. الدرجة لمسافة ٢٠ م. ذهاباً وإياباً	ثانية	١٢.٤٩	٠.٤١	١١.٣٢	٠.٣٣	٦.٦		معنوي	
٤. اختبار دقة المناولة	درجة	٢.٣	٠.٩٤	٣.٩	١.٣	٣.٩		معنوي	
٥. اختبار السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا باي جزء من الاجزاء الجسم ماعدا الذراعين	عدد	٤١.١	٢	٤٥.٢	٢.٧	٣.٤		معنوي	

يبين الجدول (٤) نتائج الأختبار القبلي والبعدي للسرعة الحركية (حركة الرجل بالاتجاه الافقي) للمجموعة التجريبية ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة (٧.٧) وان هذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.٢٥) امام درجة حرية (٩) وبنسبة خطأ > 0.01 وهذا يدل إن الفرق في هذا الأختبار معنوي ويعزو الباحثون ذلك بان التمارينات السرعة الحركية التي طبقها المجموعة التجريبية كان لها تأثير في تطوير السرعة الحركية (حركة الرجل بالاتجاه الافقي) مما أدى الى ارتفاع نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية .

ويبين الجدول (٤) نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية (الدرجة ، دقة المناولة ، السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا) وظهر إن قيمة (ت) المحتسبة كانت كالاتي (٦.٦ ، ٣.٩ ، ٣.٤) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٣.٢٥) امام درجة حرية (٩) وبنسبة خطأ > 0.01 وهذا يدل أن الفروق معنوية ، ويعزو الباحثون سبب ذلك من خلال أتباع الباحثون ، تمارين متنوعة بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطوير المهارات المعينة لدى اللاعبين في العينة.

٤ - ٣ عرض ومناقشة الأختبار البعدي للسرعة الحركية والمهارية لمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٥)

المعالم الاحصائية بالاختبار البعدي لمتغيرات البحث السرعة الحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة ت الجدو لية	ت المحتس بة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			- ع +	- س	- ع +	- س		
معنوي	٣,٢٥	١٢.٤	١.٢٢	١٩.٨	١,١	١٨,١	عدد	١. سرعة حركة الرجل اليمين بالاتجاه الأفقي
معنوي		٩.٤	٠.٩٨	١٨.٩	٠.٩١	١٧,٣	عدد	٢. سرعة حركة الرجل اليسار بالاتجاه الأفقي
معنوي		١٥	٠.٣٣	١١.٣٢	٠,٤١	١٢.٤٩	ثانية	٣. اختبار درجة الكرة لمسافة ٢٠ م ذهاب وإيابا
معنوي		٥.٣	١.٣	٣.٩	٠,٩٦	٢.٦	درجة	٤. اختبار دقة المناولة
معنوي		١٠.٨	٢.٧٨	٤٥.٢	٢.٦	٤,٠٣	عدد	٥. السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثانية بأي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبار البعدي للسرعة الحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويوضح الجدول ان هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ يبين الجدول الوسط الحسابي لأختبار السرعة الحركية (حركة الرجل باتجاه الأفقي) للمجموعة الضابطة (١٨,١) بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٩.٨) وقيمة (ت) المحسوبة = (١٢.٤) وقيمة (ت) الجدولية = (٢.٨٨) بما إن قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية إذا هناك فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك سبب ذلك عن التمرينات الخاصة بالسرعة الحركية قد ساهم بشكل فعال في تطور السرعة الحركية لدى لاعبي ناشئة كركوك ويرى الباحثون عن نمط لعب كرة القدم يتصف بالسرعة وبجميع اشكالها السرعة الحركية بالكرة والسرعة الحركية بدون كرة والسرعة الانتقالية وهذا يؤدي الى فرصة تغلب اللاعبين المهاجمين على اللاعبين المدافعين في اثناء المباراة . وكذلك تم الاعتماد على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب في وضع التمارين المستخدمة في البحث وتم وضع التمارين الخاصة وفقاً لمستويات اللاعبين " إذا ان كل فرد يمكن ان يتدرب ليركض اسرع ولكن يتم ذلك بواسطة اعداد تمرينات خاصة مقننة تمكن من زيادة سرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية"^(١٩) ومن خلال المناقشة توضح اهمية السرعة الحركية

وترابطها مع المهارات الأساسية بكرة القدم لأن كرة القدم الحديثة تطورت كثيراً لم يعد يعتمد على قابلية بدنية معينة أو مهارة محددة بل يحتاج الى لياقة بدنية عالية مع امكانات مهارية جيدة .

ويبين الجدول (٣) نتائج الاختبار البعدي بمهارة الدرجة حيث بلغ قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢.٣٨) بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١١.٣٢) وقيمة (ت) المحتسبة = (١٥) اكبر عن قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٨٨).

ويعزوا الباحثون أن تطور مهارة الدرجة لدى المجموعة التجريبية بسبب استخدام التمارين مهارية المركبة في الوحدات التدريبية . ونظراً لأهمية هذه المهارة للاعبين كرة القدم والتي يحتاجها اللاعبون اثناء المباراة لانها الوسيلة التي ينتقل بها اللاعب داخل الملعب من مكان الى آخر او من دفاع الى الهجوم والعكس "مهارة الجري بالكرة او الدرجة وسيلة مهمة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهذا يعني انها مهارة اساسية فاذا اداها اللاعب بهدف خططي معين يسمى المراوغة او الخداع" (٢٠).

وان كرة القدم الحديثة أصبحت لعبة السرعة والقوة في آن واحد وأن سرعة الانتقال بالكرة من خلال الجري واحدة من التغيرات التي تساعد في تسجيل الاهداف من خلال استثمار الفراغات التي تحصل في ساحة الفريق المنافس عند القيام بالهجوم المضاد ((ان درجة الكرة اثناء المباراة يجب ان يخدم لمصلحة الفريق ففي بعض الاحيان يجب ان يبتعد اللاعب عن الدرجة بالكرة لانها تكون سلبية وفي حالات اخرى يجب ان يقوم اللاعب بالدرجة لانها الافضل واللاعب الجيد يجب ان يعرف تماماً متى يجري بالكرة ومتى يعطي تمريرة ومتى يصوب وعليه فإن مهارة الدرجة من المهارات الفردية التي يستخدمها للتقدم نحو مرمى المنافس (٢١).

ويبين الجدول (٣) نتائج الاختبار البعدي لمهارة المناولة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢.٩) بينها بلغت الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٩) في حين بلغ قيمة (ت) المحتسبة (٥.٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) ومستوى الدلالة > (٠.٠١) ويعزوا الباحثون سبب ذلك بأن التمارين المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية قد ساهم في تطوير مهارة (المناولة) وتحسينها للاعب . وبما ان هذه المهارة هي من اكثر مهارات استخداماً من المباريات وأن واحدة من الجوانب التي يجب تطويرها في المناولة هي القابلية التي يقوم على تحديد أي لاعب أفضل أو افضل مجال موجود مفتوح لمناولة الكرة بأمان "ضروري في التدريب على التمرير يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه ، أما في المباراة فعلى اللاعب ان يقرر أي نوع من التمرينات يقوم بها ، لمساعدة المدرب للاعب في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فأن التمرينات التي تختارها المدرب في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة" (٢٢) ويرى الباحثون السبب في تطور مهارة المناولة لدى المجموعة التجريبية يعود الى استخدام المنهج التدريبي بنسبة عالية من الاعداد المهاري أي استخدام تمارين حركية مركبة أدى الى تحسين الجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي "في الألعاب

التي تستخدم فيها الكرة فإن اللاعب يؤدي ردود افعال متعددة باتجاه الكرة فالكثير من الالعب تتطلب رد فعل سريع للسيطرة على مناورات اللاعب المنافس ، كذلك رد فعل سريع لمجاراة حركة اعضاء الفريق فلاعب يولد ردود فعل لعشرين او ثلاثين موقف باقل من ثانية واحدة" (٢٣).

ويبين الجدول (٣) نتائج الاختبار البعدي للمهارة (السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ثا) ، إذ بلغت الوسط الحسابي لأختبار السيطرة الكرة لمدة ٣٠ ثانية للمجموعة الضابطة (٤٠.٠٣) بينما بلغت الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤٥.٢) وقيمة (ت) الجدولية بلغت (١٠.٨) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢.٨٨ ويعزو الباحثون ذلك بأن تمارين السرعة الحركية للمجموعة التجريبية كان لها دور بارز في تطوير مهارة (السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثانية) لأن طبيعة المهارة يعتمد على السرعة والدقة في اداء المهارة بشكل صحيح حيث ان تنوع التمارين المستخدمة في البحث وكذلك عامل الاثارة والتشويق في التمارين المستخدمة ادى الى تطور هذه المهارة بشكل جيد ، حيث ان اللاعب الذي يستطيع السيطرة على الكرة لأكبر عدد ممكن من المرات سيكون حتماً افضل من اللاعب الذي لا يستطيع السيطرة على الكرة بالكفاءة نفسها . ويعزو الباحثون ايضاً التطور في هذه المهارة الى تنظيم مفردات الوحدة التدريبية الذي يعطي تأثيراً أساسياً في تطوير القابليات البدنية والمهارية للاعبين ،

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. التمرينات التي نفذتها المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً ملحوظاً في السرعة الحركية .
٢. تمرينات السرعة الحركية الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً في المهارات المعينة بالبحث (الدرجة ، المناولة ، السيطرة على الكرة) .

٥-٢ التوصيات

١. الأهتمام بتمرينات السرعة الحركية والتي تؤدي الى تطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين .
٢. ضرورة استخدام تمرينات السرعة بالكرة وبدون الكرة للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين .



الملحق (١)

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

استمارة استبانته لتحديد اختبارات السرعة الحركية

الأستاذ المحترم

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين) ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية بارزة في الميدان الرياضي نود أخذ رأيكم في اختيار اختبارات السرعة الحركية المناسبة لذا يرجى وضع علامة (√) أمام الاختبارات المختارة .

مع الشكر والتقدير

الأسم :

اللقب :

الجامعة / الكلية :

التاريخ :

الباحثون

م.م عاطف عبد الخالق احمد

م.م نزار فائق صالح

م.م عدي محمود زهمر



اختبارات السرعة الحركية

الإشارة	الأختبارات	الصفة البدنية
	اختبار نيلسون اختبار سرعة دوران الرجل حول سلة بارتفاع ٦٥ سم لمدة ٣٠ ثا. سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي	السرعة الحركية

الملحق (٢)

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

استمارة استبانته لتحديد المهارات الاساسية وأختباراتها بكرة القدم

الأستاذ المحترم

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم (تأثير تمارينات السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للأعبي كرة القدم فئة الناشئين) ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية بارزة في الميدان الرياضي نود أخذ رأيكم في تحديد الأنسب من المهارات الاساسية واختباراتها المرفقة طياً فيرجى وضع علامة (✓) امام المهارة والاختبار المناسب لها

مع الشكر والتقدير

الأسم :

اللقب :

الجامعة / الكلية :

التاريخ :

الباحثون

م.م عاطف عبد الخالق احمد

م.م نزار فائق صالح

م.م عدي محمود زهمر

الأختبارات المهارية

ت	المهارات الأساسية	الهدف من الاختيار	الأختبارات	الأشارة
١	المناوله	قياس دقة المناولة	١. المناولة باتجاه هدف صغير على بعد ١٠م ٢. المناولة باتجاه منطقة محددة لمدة ٣٠ثا. ٣. المناولة باتجاه خط أفقي طوله ١م .	
٢	الدرجة	قياس سرعة الدرجة	١. الدرجة بين ٥ شواخص بينها ٢م ٢. الدرجة حول الدائرة المركزية ٣. الدرجة بين شواخص لمسافة ٢٠م ٤. الدرجة لمسافة ٢٠م ثم الرجوع	
٣	السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة بأي جزء من اجزاء الجسم ما عدا اليدين	١. السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا . ٢. السيطرة على الكرة لمدة ٢٠ثا ٣. السيطرة على الكرة لأكبر عدد ممكن	
٤	نطح الكرة بالرأس	نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة	١. نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة من الثبات ٢. نطح الكرة لأبعد مسافة ممكنة من الحركة	
٥	التهديف	دقة التهديف	١. دقة تصويب للكرة في جزء محدد من المومي ٢. اختبار ركل الكرة على هدف مرسوم على حائط ٣. اختبار قياس دقة تصويب الكرة نحو المومي	
٦	الرمية الجانبية	قياس دقة الرمية الجانبية	١. رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة ٢. قياس الدقة والقدرة على دفع الكرة لأبعد مسافة في أي منطقة من الملعب	
٧	الإخماد	قياس دقة الإخماد (إيقاف الكرة)	١. إيقاف حركة الكرة بالقدم أو الفخذ أو الصدر . ٢. إيقاف حركة الكرة عن طريق الأمتصاص أو الكتم.	

الملحق (٣)

النسب المئوية للأختبارات المختارة من قبل الخبراء

ت	المتغيرات	الأختبارات	الأختبار المختار من قبل الخبراء	النسبة المئوية
١	السرعة الحركية	نيلسون للأستاجة الحركية	١	%١٤
		ركض ١٨ م من الوقوف	١	%١٤
		حركة الرجل باتجاه الفقي	٥	%٧٢
٢	المناوله	اختبار دقة التمرير نحو هدف مرسوم	١	%١٥
		اختبار المناولة على هدف صغير على بعد ١٠ م	٦	% ٨٥
		دقة المناولة على ٤ اهداف	-	
٣	السيطرة على الكرة	السيطرة من الكرة داخل دائرة السنتر	١	%١٤
		السيطرة على الكرة أكبر عدد من المرات	١	%١٤
		السيطرة على الكرة خلال ٣٠ ثا	٥	%٧٢
٤	الدرجة	الدرجة بين ١٠ قوائم بارتفاع ١٥ م	صفر	
		اختبار الجري المتعرج بالكرة بين شواخص	٢	%٢٨
		اختبار الدرجة بين شاخصين المسافة بينهما ٢٠ م	٥	%٧٢

ملحق (٤)

اسماء الخبراء والمختصين الذين استعان بها الباحثون لأختبار الأختبارات المهارية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الأختصاص	مكان العمل
١	كاظم عبد الربيعي	أستاذ مساعد الدكتور	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٢	يوسف عبد الأمير	أستاذ مساعد الدكتور	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	اسعد لازم علي	أستاذ مساعد الدكتور	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٤	صباح قاسم خلف	أستاذ مساعد الدكتور	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٥	محمد عبد الحسين	أستاذ مساعد الدكتور	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٥	عبد المنعم احمد	أستاذ مساعد الدكتور	اختبارات/ كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	جاسم عباس	أستاذ مساعد الدكتور	علم النفس / كرة القدم	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٧				

ملحق (٥)

اسماء الخبراء والمختصين الذين استعان بها الباحثون لأختبار الأختبارات الحركية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الأختصاص	مكان العمل
١	احمد سعيد احمد	أستاذ دكتور	علم التدريب	جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية
٢	فاتن محمد رشيد	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية
٣	عبد المنعم احمد جاسم	أستاذ مساعد دكتور	اختبارات / كرة القدم	جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية
٤	حمودي عصام نعمان	أستاذ مساعد دكتور	تدريب / كرة اليد	جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية
٥	جاسم عباس علي	أستاذ مساعد دكتور	علم النفس / كرة القدم	جامعة تكريت/كلية التربية الرياضية
٦	يوسف عبد الامير	أستاذ مساعد دكتور	تدريب/ كرة القدم	جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية
٧	ابنسام حيدر	أستاذ مساعد	تدريب / ساحة وميدان	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية

الملحق (٦)

نموذج من الشهر الأول لوحدة تدريبية السرعة الحركية لعبة البحث

الهدف من التمرين : تطوير السرعة الحركية ، الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة اعداد الخاص مدة التدريب، (٤٠.٣٣د).

ت	التمارين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعه	مدة التمرين
١	رفع الركبتين للاعلى والصدر في المكان	١٠ ثوان	٣٠ ثا	٣	٩٠ ثا	٤٠.٢٤ ثا (د٤)
٢	ركض زكراك لمسافة (١٠م) ثم التهديف الى المرمى من خارج منطقة الجزاء	٤	٤٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٤٥.١٤ ثا ٢٥.٧
٣	رفع الركبتين لمسافة (١٠م) ثم المناولة الكرة للزميل الكرة	٤	٤٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٤٥.٤٤ ثا ٢٥.٧
٤	ركض زكراك لمسافة (٢٠م) بين الشواخص ثم النطح الكرة الى المرمى	٤	٤٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٤٥.٤٤ ثا ٢٥.٧
٥	مناولة (٣ كرات) على هدف صغير وركض (١٠م) تم التهديف لـ ٣ كرات خارج منطقة الجزاء.	٤	٤٥ ثا	٤	٩٠ ثا	٤٥.٤٤ ثا ٢٥.٧



الملحق (٧)

نموذج من الشهر الثاني لوحدّة تدريبيّة للسرعة الحركية لعينة البحث

الهدف : تطوير السرعة الحركية الجزء : الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة اعداد الخاص مدة

التمرين : (٣٣.٥٢ د)

ت	التمارين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	مدة التمرين
١	القفز على البقع للاعلى ثم نطح الكرة بالرأس	مدة ١٠ ثوان	٣٠ ثا	٤	١٠٠ ثا	٣٤٠ ثا ٥٠.٤٠
٢	القفز بين دوائر مرسومة في الارض ثم التهديف للمرمى ٣ كرات	٤	٣٠ ثا	٤	١٠٠ ثا	٤٣٨ ثا ١٧.١٨
٣	مناولة ٤ كرات على هدف صغير وركض مسافة ١٠ م تم التهديف ٤ كرات من خارج منطقة الجراء	٤	٣٠ ثا	٤	١٠٠ ثا	٤٣٨ ثا ١٧.٨
٤	ركض زكراك بين الشواخص عدد ٥ ثم نطح الكرة بالراس ٣ كرات	٤	٣٠ ثا	٤	١٠٠ ثا	٤٣٨ ثا ١٧.٨
٥	رفع الركبتين للأعلى امسافة ١٠ م تم التهديف من التهديف من خارج منطقة الجراء ل ٣ كرات.	٤	٣٠ ثا	٤	١٠٠ ثا	٤٣٨ ثا ١٧.٨

المصادر

١. أحمد ناجي ؛ تأثير استخدام بعض الاساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى : (اطروحة دكتوراه، كلية تربية الرياضية، جامعة بغداد) ١٩٩٨.
٢. حنفي محمود مختار ؛ اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي : (القاهرة مطبعة دار زهران) ١٩٨٩.
٣. حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (مصر ، دار الفكر) ١٩٨٧.
٤. حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي) ١٩٨٨.
٥. رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية تربية الرياضية ، جامعة بغداد) ١٩٩٩ .
٦. زهير الخشاب ، وآخرون ؛ كرة القدم ، ط٢: (الموصل ، دار الكتب للطباعة) ١٩٩٩ .
٧. سامي الصفار، وآخرون ؛ كرة القدم ، الجزء الثاني ، ط١ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل) ١٩٨١ .
٨. صالح شافي العائدي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار النور) ٢٠١١ .
٩. صباح محمد رضا ، وآخرون ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للنشر) ١٩٩١ .
١٠. عمر ابو المجد ، جمال اسماعيل ؛ تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الأول : (القاهرة ، مركز كتاب للنشر) ١٩٩٧ .
١١. غازي صالح محمود ؛ كرة القدم المفاهيم – التدريب ، ط١ : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي) ٢٠١١ .
١٢. قيس ناجي ، وآخرون ، الأختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء ، في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد) ١٩٨٧ .
١٣. كاظم عبد الربيعي ، عبد الله المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين : (جامعة البصرة ، مكتبة دار الحكمة) ١٩٩١ .
١٤. محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقديم في التربية الرياضية والبدنية ، ج١، ط٣: (القاهرة ، دار الفكر العربي) ١٩٩٥ .
١٥. محمد عبد الوحش ؛ مفتي ابراهيم ؛ اساسات كرة القدم ، ط١: (القاهرة دار عالم المعرفة) ١٩٩٤ .
١٦. مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخطط للاعب كرة القدم ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي) ١٩٨٥ .
١٧. وميض شامل كامل ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات بكرة القدم : (رسالة ماجستير، كلية تربية الرياضية ، جامعة بغداد) ٢٠٠٣ .
١٨. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخر) ٢٠٠٣ .
١٩. يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم – تدريب : (عمان، دار الخليج) ١٩٩٩ .

- (١) محمد عبدة الوحش ، مفتي ابراهيم ؛ أساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤) ، ص٩٦.
- (٢) غازي صالح ؛ كرة القدم المفاهيم - التدريب ، ط١ : (عمان، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١١) ، ص٣٤٧.
- (٣) كاظم الربيعي ، عبدالله ابراهيم المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١) ، ص١٧.
- (٤) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (مصر ، دار الفكر ، ١٩٧٨) ، ص٧٢.
- (٥) زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم : (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٩٩) ، ص٦٤.
- (٦) مفتي ابراهيم ؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥) ص١٢.
- (٧) صباح محمود رضا ، وآخرون ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١) ص٢٨.
- (٨) يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية في كرة القدم تعلم - تدريب ، (عمان ، دار الخليج ، ١٩٩٩) ص٣٣.
- (٩) سامي الصفار، وآخرون ؛ كرة القدم ، الجزء الثاني، ط١ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١) ص١٣٣.
- (١٠) محمد عبدة صالح الوحش، محمد مفتي ، المصدر السابق، ص٣٠.
- (١١) صالح شافي العائذي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته : (دمشق - سوريا ، دار النور ، ٢٠١١) ، ص١٧٦.
- (١٢) عمر أبو المجد ، جمال اسماعيل ؛ المصدر السابق ، ص٣٩.
- (١٣) صالح شافي العائذي ؛ المصدر السابق ، ص٢٠٣.
- (١٤) اسماعيل عبد زيد ؛ دراسة برنامج تدريبي مقياس للسرعة بكرة القدم : (بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦)
- مقابلة استاذ مساعد دكتور حمودي عصام نعمان بتاريخ (الأحد) ٢٠١٤/٩/٢٢ .
 - مقابلة استاذ مساعد دكتور كاظم عبد الربيعي بتاريخ (الأربعاء) ٢٠١٤/٩/٢٥ .
- (١٥) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج١، ط٣: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص٢٢.
- (١٦) وميض شامل كامل؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣) ص٣٣.
- (١٧) رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٩) ص٣٧-٣٨.
- (١٨) زهير الخشاب ، وآخرون ؛ كرة القدم ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩) ص٢١٩.
- * حمودي عزيز - مدرب كرة القدم لفئة الناشئين .
فهيمي ستار - مساعد مدرب
أمير داود - حكم دولي بكرة القدم



- (^{١٩}) احمد ناجي ؛ تأثير استخدام بعض الاساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى ، (طروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص ٣١ .
- (^{٢٠}) حنفي محمود مختار ؛ اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي : (القاهرة ، مطبعة ، دار نهران ، ١٩٨٩) ص ١١٦ .
- (^{٢١}) زهير جاسم الخشاب ، وآخرون ؛ المصدر السابق، ص ٢٣٠ .
- (^{٢٢}) حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٨) ص ٩٠ .
- (^{٢٣}) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخر، ٢٠٠٢) ص ٣٣ .