

تأثير تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب

وسن محمد نعيم

حسام محمد نعيم

م . ألعاب علي صبحي عاصي

مخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى تحمل السرعة مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم الخططي بالخطة الموضوعية على أتم وجه، وهدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب، التعرف على تأثير التمارينات الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. شمل عينة البحث على لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم. واستنتج البحث بان هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب.

Abstract

The effect of special exercises according to the form of play in developing the endurance of speed and the tactical behavior of young football players

By

Ali Sobhi Assi

Hosam Mohamed Naim

Wasn Mohamed Naim

The aim of the research is to prepare special exercises according to the form of playing that address many of the problems faced by the team and the players during the game and through which it is possible to reach the goal, which is to raise the level of endurance of speed, which increases the performance of the players and their tactical behavior in the plan laid out in the fullest manner, and the aim of the research is to prepare exercises Especially according to the form of playing in developing the speed endurance and the tactical behavior of young football players, identifying the effect of special exercises according to the form of playing in developing the speed endurance and the tactical behavior of young football players. The researchers used the experimental method and designed the experimental and control groups. The sample of the research included football

clubs in Karbala governorate. The research concluded that there is a positive effect of special exercises according to the form of play in developing the endurance of speed and the tactical behavior of young football players.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن الاعداد البدني وأثرة في الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان لدى لاعبين كرة القدم أهمية كبرى للوصول إلى أفضل الانجازات الرياضية ، وهو احد جوانب الهامة للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يتأسس على قدرة اللاعبين على القيام بمتطلبات وواجبات الأداء في التدريب والمنافسات ، وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية، ومن اجل مواكبة التطور من خلال استخدام أكثر التقنيات والطرائق التدريبية حديثة لتحقيق النتائج الايجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيره ومقننه تبني على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين .

وهنا لا بد من إدخال الطرائق والأساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهاري والبدني والخططي لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب ، ولعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على إن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخططية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخططية.

إن التمرينات الخاصة تبعاً لشكل اللعب تهدف إلى تطوير تحمل السرعة التي لها الدور المهم في لعبة كرة القدم لما تتطلبه اللعبة من قدرات بدنية خاصة وخصوصاً مع التطور الخاص في لعبة كرة القدم، وكذلك تعمل التمرينات الخاصة تبعاً لشكل اللعب إلى العمل على تحمل السرعة من خلال خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للاعب كرة القدم والتي بدورها ترفع مستوى التصرف الخططي وتطور تحمل السرعة للاعبين ومن خلال هذه التمرينات للارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمرينات الخاصة تبعاً لشكل اللعب من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والخططية والتي من خلالها تفتح باباً لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصاً الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث :-

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتعد فيها الأفكار والأساليب التدريبية وخصوصاً في العلوم الرياضية الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة . ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة قدم سابق ومتابعه للعديد من البطولات المحلية التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء للفئة الشباب

لاحظ إن هنالك فروق متباينة في المستوى الفرق وظهر بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبوت للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في المستوى الأداء وكذلك عدم تقنين الحمل التدريبي من قبل المدربين بشكل جيد مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين بندياً ومهارياً وخطياً أثناء المباريات . وهذا السبب دفع الباحث إلى إعداد تمارين خاصة تبعاً لشكل اللعب التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى تحمل السرعة مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم الخططي بالخطوة الموضوعية على أتم وجه. وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويًا.

1-3 أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :

1- إعداد تمارين خاصة تبعاً لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة تبعاً لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

1 - 4 فروض البحث:-

1- هنالك تأثير للتمارين الخاصة تبعاً لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الغاضرية فئة الشباب.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 14 / 1 / 2021م ولغاية 20 / 4 / 2021م.

1-5-3 المجال المكاني : مختبر الفلسفة الرياضية في جامعة كربلاء وملعب الانصار وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽¹⁾ وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث

جدول (1)

(1) وجية محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخططي	تمريبات خاصة تبعا لشكل اللعب+ منهج المدرّب	اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخططي	المجموعة التجريبية
	منهج المدرّب فقط		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2020 - 2021 وعددها (8) اندية وبعدها اختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الغاضرية الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث ، وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرّب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرّب فقط وفي ضل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

4-7 إجراءات التجانس والتكافؤ :

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث .

حرص الباحث على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول- الوزن - العمر التدريبي).

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	صفة الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر		1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم		64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة		4,56	1,22	4,75	0,467-

يتضح من خلال الجدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من $1 +$ وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة الأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة
- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- ملعب كرة قدم
- جهاز حاسوب نوع (Samsung)
- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع
- شريط قياس كتان عدد (1)
- ميزان طبي عدد (1)
- كرات قدم عدد (10)
- أهداف صغيرة (2)
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (4)
- صافرة عدد (2)
- بورك

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخططي :

- 1- اختبار تحمل السرعة : اختبار عدو 250م⁽²⁾
 - الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة للاعب .
 - الأدوات المستخدمة : علم - صافرة - ساعة توقيت .
 - وصف الاختبار : يقف اللاعب على مضمار الركض وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب لمسافة 250 متر التي حددت على مضمار الركض .
 - التسجيل : يسجل الزمن الى اقرب 1/1000 جزء بالثانية

⁽¹⁾سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 190.



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل السرعة

2- اختبار التصرف الخططي:

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، أقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار . وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالٍ ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة مواقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الإجابة عن الأشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت (5 دقيقة)

التسجيل : أعلى درجة يحصل عليها المختبر (3) وأقل درجة (1) لكل موقف . أعلى درجة يحصل عليها المختبر (30) وأقل درجة يحصل عليها المختبر (10).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الجماهير الرياضي في يوم الاحد 2021/1/12 في تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمها في البحث.

2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات

- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
 4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة.
 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
 6- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

2-4-4 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتثبيت الاختبارات ، وبعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت والأحد بتاريخ 14-15/1/2021 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الأول إجراء اختبار التصرف الخططي وفي اليوم التالي تم إجراء اختبار تحمل السرعة.

2-4-4-1 التكافؤ :

لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول رقم (3) .

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية 2,101	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س-	ع	س-		
عشوائي		1,818	0,075	35,80	0,066	35,86	عدو 250 م من الوضع الطائر/ ثانية	1
عشوائي		0,556-	0,131	16,114	0,104	16,083	التصرف الخططي / درجة	2

من خلال الجدول (3) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,101) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

2-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على إعداد تمارين خاصة تبعا لشكل اللعب يوم السبت الأربعاء 2021/1/17 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية

إعدادهم وتخطيطهم التمرينات الخاصة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

شملت التمرينات فترتي الإعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 أسابيع) ست أسابيع منها للإعداد الخاص . وأسبوعان أخرى لنهاية فترة الإعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات المقترحة، كذلك راعى الباحث إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2-4-6 الاختبارات والقياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات الخاصة تبعاً لشكل اللعب وذلك لتحديد مستوى تحمل السرعة التصرف الخططي الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي (السبت ، الأحد) الموافق (16-17 / 4 / 2021م) في الساعة الرابعة عصراً وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) 4

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية و تم معالجتها احصائياً للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير البدنية تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	ع ف	ف -	نوع الدلالة
				ع	س -	ع	س -				
1	تحمل السرعة	ت	ثانية	0,066	35,86	0,08	34,15	16,386	0,33	1,71	معنوي
		ض	ثانية	0,075	35,8	0,088	35,43	10,834	0,108	0,37	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 وتبلغ (2,262)

يبين الجدول (4) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير (تحمل السرعة) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (10,834) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغير البدني (تحمل السرعة) على التوالي (16,386) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

-تحمل السرعة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل السرعة وهو الركض 250 م . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التمرينات المعطاة بين المجموعتين اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المدرب من حيث الاستمرار بالتدريب الذي يؤدي الى تحسين المستوى البدني والفني والوظيفي اذ اتصف منهج المدرب بالترابط بمكونات الحمل التدريبي وبما ان للعبة كرة القدم خصوصية من حيث الجري بمسافات متعددة توجب التدريب على قدرة تحمل السرعة وهذا ما اكده سراج الدين "ان طبيعة لعبة كرة القدم كلعبة جماعية تتسم بالأداء السريع حديثا طوال المباراة والتغير المستمر بالركض السريع لمسافات متعددة سواء بالدفاع او بالهجوم"⁽³⁾ ما المجموعة التجريبية يعود التطور الى التركيز بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة وبأداء سريع وبشدة اقل من القصوى الامر الذي ادى الى خلق حالة من التكيف الوظيفي لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول فترة ممكنة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم السريع ولمسافات مختلفة ولأطول فترة ممكنة فضلا عن المنهج المعد من قبل الباحث الذي اعد بدقة متناهية ومقتنة بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم هذا ما اكده (محمد عثمان)" لو استطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة من استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع التدريبي للمستوى البدني"⁽⁴⁾

2-3 عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعدية) لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(5)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للتصرف الخططي.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع	

(1) سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 185.

(4) محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، دار التعليم ، 1987 ، ص 70.

التصرف	ت	درجة	16,083	0,104	20,232	0,129	4,149-	0,88	14,909-	معنوي
الخططي	ض	درجة	16,114	0,131	17,023	0,155	0,909-	0,36	7,985-	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 وتبلغ (2,262)

يبين الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتصرف الخططي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخططي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (-7,985) وهي اكبر قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالغلة (2,262) مما يعني ان الفروق كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (-14,909) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) وبالغلة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية.

المناقشة:-

-التصرف الخططي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (13) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية في الاختبارات البعدية الى فاعلية التمرينات التي اعده المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي تضمنت تمرينات خططية من شأنها تعمل على تحسين مستوى اللاعب خططياً وهذا ما أكده حنفي عثمان⁽⁵⁾ كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا وفنيا ومهارياً وخططياً يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث⁽⁵⁾. اما بخصوص المجموعة التجريبية يعزو الباحث التطور الحاصل بمتغير التصرف الخططي الى خصوصية التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت مجموعة تمرينات خططية تلائم التطور الحاصل بلعبة كرة القدم الامر الذي ادى الى تحسين مستوى اللاعبين الخططي وهذا ما اكده مفتي حماد " ان اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب ونصيبة الكافي"⁽⁶⁾.

3- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

(2) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 ، ص 82.

(1) مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكرة ، 1994 ، ص 25.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
				ع	س-		
2	تحمل السرعة	ت	ثانية	0.08	34.15	-4.339	معنوي
		ض	ثانية	0.088	35.43		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2,101)

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير البدني (تحمل السرعة) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي (4,339) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة (2,101) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة :-

-تحمل السرعة :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير تحمل السرعة في اختبار الركض لمسافة 250 م ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بمتغير تحمل السرعة وبغزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المعدة في المنهج التدريبي وتتطلب لعبة كرة القدم ان يتميز الاداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على اداء مسافات قصيرة ومتوسطة وسريعة ولمرات كثيرة خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوات اللاعب من المشي الى الهرولة الى العدو السريع ثم الى الهرولة وقد وضعت التمرينات وفقا لمتطلبات اللعبة. وهذا ما اكده (ابو العلا و نصر الدين) " بما أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب المقدرة والقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة وذلك لان اللاعب يقدم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة طبقا لظروف المباراة من انطلاقات سريعة وبمستويات متغيرة سواء في التدريب او المباراة حيث يتحقق معدل السرعة بعد مسافة معينة لعامل التعب لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية لأطول زمن من المباراة هذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي⁽⁷⁾.

(1) ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة 2003 ، ص 192.

4-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t	دلالة الفروق
			ع	س		
التصرف الخطي	ت	درجة	0,129	20,232	47,896	معنوي
	ض	درجة	0,155	17,023		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101)

يبين الجدول (7) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (47,986) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2,101) مما يدل ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة:-

-التصرف الخطي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول () تبين وجود فروق في متغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في التصرفات الخطية يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خطية بتنفيذ المهارات الخطية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الاداء اذ انه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخطي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحث اعد هذه التمرينات الخاصة بالتصرفات الخطية وتكرارها في الوحدات التدريبية ادى ذلك كلة الى تطوير زمن التمرينات للاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ باقل زمن مناسب اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف ولما تتطلب لعبة كرة القدم من خصوصية في خطط اللعب الحديث وقيام اللاعبين بأحسن تصرف خطي لتحقيق الاهداف والغرض المنشود وهذا ما اكده (عبد الستار ضمد) " تكرار التمرينات الخطية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن ادراك اللاعب وقدرته على التصرف الخطي السريع"⁽⁸⁾.

اذا ان نوعية التمرينات التي تحاكي مجريات اللعب والمباريات ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعب في الاماكن المؤثرة ويستطيع اللاعب مواجهه المرمى بأسرع وقت وكان له الاثر في تطر التصرف

(1) عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص187.

الخططي. كما يؤكد (مفتي حماد) "الرياضة التخصصية كرة القدم يسمح بخروج افضل وادق مستوى للأداء المهاري والخططي ويدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة باللاعبين ويضيف انه لتحقيق اهداف تطوير الاداء البدني والخططي يجب تنفيذ الاداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الاداء الحقيقي"⁽⁹⁾.

المراجع والمصادر

- ❖ وجية محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 .
- ❖ سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 .
- ❖ محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار التعليم ، 1987 .
- ❖ حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 .
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكرة ، 1994 .
- ❖ ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة 2003 .
- ❖ عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000 .
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .

(2) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص