

تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

م . إسماعيل عبد زيد عاشور

الفصل الأول

تعريف البحث

١ - المقدمة وأهمية البحث

ان الاعداد البدني هو احد الاسس المهمة للنجاح والتقدم بكرة القدم ، فالتكتيك والتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل منها الآخر .

وبالنظر الى طبيعة لعبة كرة القدم مجتمع على اللاعب لقيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات وان معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم وسرعة تغيير اتجاه ومكان الكرة وكذلك تبديل اللاعبين لأماكنهم لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية كبير من حيث الاهمية في الأداء المهاري والحركي. ومن اهم عناصر اللياقة البدنية هي القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة لتطوير قياساً ببقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى ، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجم الف حساب بالإضافة الى انه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع وقدرته على التغطية المستمرة لزملائه.

((لذا تتضح اهمية سرعة اللاعب من ضرورة تأدية حركات اللعب في اسرع وقت ممكن تحت الظروف

المتاحة والمتطلبات التكتيكية والامكانيات الفردية))^(١)

من هنا تتجلى اهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة بكرة القدم.

(١) ت . د . هير نسوك (واخرون) : كراس دراسي للطلبة الاجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة

القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، المانيا، ٢٠٠٣، ص٣

١ - ٢ مشكلة البحث

تعتبر السرعة من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد عملية بناء هجمة اثناء سير اللعب او اهمية مباغثة او ايقاف او عرقلة او على الاقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

فالسرعة المناسبة لكل منهما وبما ان اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة للسرعة هي الصفات البدنية الاساسية في تحسين الاداء اصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة كبير كالسرعة في بناء الهجمة وسرعة الانتقال والانتشار في الملعب هذا ما نراه في مستوى بعض الفرق العربية والاجنبية.

ومن خلال ما رآه ولاحظه الباحث اثناء الدروس المنهجية لمادة كرة القدم في فرع التربية الرياضية وكذلك متابعة الدوري العراقي وجد ان صيغة اللعب البطيء وعدم سرعة اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان الى اخر في الملعب وهذا ما يؤدي الى عدم بناء هجمة سريعة على هذا ينافي ما توصلت اليه كرة القدم الحديثة في تاكيدها على اللعب الحديث والانتشار السريع وهذا ما يؤكد موفيق المولى ((لا مكان للاعب بطيء بكرة القدم الحديثة))^(١)

وهذا أما ينطبق على السرعة كعنصر حاسم في اللعب وركيزة لكي تعطي الاهمية خلال الاعداد للصراع الكروي.

١ - ٣ هدف البحث

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

١ - ٤ فروض البحث

يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج افضل في تحسين مستوى السرعة لدى الطلبة.

(١) موفيق المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٩، ص ١٨٣

١ - ٥ مجالات البحث**١-٥-١ المجال البشري**

طلبة فرع التربية الرياضية (صف ثاني) في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية .

١-٥-٢ المجال الزماني

من ٢٧/١٠/٢٠٠٥ ولغاية ١٣/١/٢٠٠٦

١-٥-٣ المجال المكاني

الملعب الخارجي لفرع التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية.

الفصل الثاني**٢ - الدراسات النظرية والمشابهة****٢-١ الدراسات النظرية**

ان السرعة في كرة القدم هي ((القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصيرة او الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت ام كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة))^(١)

تعد السرعة واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والاعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب الى اعلى من المستوى المتوسط ان لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض اكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين انفسهم ((ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح اعمارهم بين ١٠ - ١٤ سنة))^(٢)

لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة واكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب ((في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة الى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة ارجاع الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه))^(٣)

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

(٢) سامي الصفار (واخرون): كرة القدم، الجزء الاول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٥

(٣) كاظم عبد و عبد الله ابراهيم : كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ١٩٩١، ص ١٠٠٠

• والسرعة في كرة القدم تعتمد على عدة عوامل أهمها:-

١- سرعة الاستجابة للأعصاب (رد فعل السرعة)

٢- احتكاكية العضلات (اللزوجة)

٣- نوعية التغذية الرياضية

• انواع السرعة

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم الى ثلاث انواع رئيسية هي^(١):-

١- سرعة الانطلاق: وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول الى اقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

٢- سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

٣- سرعة رد الفعل (الاستجابة) : (هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن)^(٢) وان هذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وان الفترة الزمنية ايضاً تختلف من مثير الى اخر.

وتعرف بانها (الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له)^(٣)

٤- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها:

يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب باقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الاساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى اخرى ((وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب))^(٤)

(١) زهير الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨ ص ٧٢- ٧٣

(٢) سامي الصفار (واخرون): كرة القدم، الجزء الاول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٥

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

(٤) عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ٣٩

السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود ٦٠ متراً على وجه التقريب . وبما ان حالات اللعب متغيرة باستمرار اثناء المباراة فيجب ان يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجيء بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي^(١):-

١- مستوى القوة المميزة بالسرعة.

٢- فعالية التفاعلات العصبية اي خصائص الجملة الصببية.

٣- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.

٤- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.

وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية الملائمة لتنمية سرعة اللاعب ((وتعتبر الطريقة التكرارية اكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة الى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون ان تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل (اللاحقة))^(٢).

القاعدة هي ان تعطي فترة راحة ٤ دقيقة بعد كل مرة من جري مسافة ٦٠ متر وفترة راحة ٢ دقيقة بعد كل مرة في الانطلاق يجري مسافة ١٠ - ٣٠ متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الاولى.

(١) ت . د هير نسوك (واخرون): مصدر سابق ، ص١٨

(٢) كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ١٩٨٨، ص٣٣٤

هذا ويجب ان يستفيد اللاعب في فترات الراحة هذه للمشحي او الهرولة ولتأدية تمارين الاتخاء مثل:-

- مرحة الرجلين للجانبين.
- الوقوف المقلوب الارتكاز على الساعدين.
- التكور مع الارتكاز على الساعدين.
- دوران الجذع وتهي الجذع اماماً.
- الوقوف المقلوب على الكتفين مع تحريك الرجلين بطريقة راكب الدراجة.

يشترط الوصول الى السرعة القصوى تعبئة القوة الارادية قدر المستطاع لضمان ذلك بفضل اجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقاومة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين او سبق الحد اللاعبين فاما ان يكون عليه ابقاء المساحة بينه وبين زميله لو ان يكلف زميله بان يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي الاسلوب التدريبي فينبغي ان تكون السرعة في اليوم الاول الثاني بعد الاستراحة على ان لا تستغرق الوحدة التدريبية المكروسة لتنمية السرعة لوقت اطول ٣٠ - ٤٠ دقيقة علماً ان تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما ان كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى اللاعب فيجب ان تزيد مساحة الجري ٣٠ متر تكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع و تمارين جري سرعات متغيرة ، لايمكن ان يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً ان مركز ثقل الجسم لاعب كرة القدم يجب ان يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً ان يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه اثناء الجري ويعني ذلك بانه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري الى ان يكون مشابه تماماً لتكنيك جري العداء في العاب القوى.

وهذا ابتداء من السن ٢٣-٢٤ لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبية على السرعة في مثل هذه الاعمار الحفاظ على مستوى السرعة.

* ان التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي:-

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين الى مستوى افقي تقريباً.
- الخطوات العملاقة.
- الجري السريع في نفس المكان.
- * وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة:-
- جري تسارع لمسافة ٦٠ - ١٠٠ متر.
- الجري السريع لمسافة اقصاها ٦٠ متر بعد البرد الطائر.

- الجري مع تغيير الانارة والسرعة.

- الانطلاق من اوضاع مختلفة.

٢ - الدراسات المشابهة

٢-١-١ دراسة عبد المنعم سليمان (٢٠٠٠)^(١)

دراسة بعنوان (اثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسدية)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريب اللياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية للمشاركين في مركز اللياقة البدنية وقد تم اجراء التجربة بطريقة القياس (القبلي البعدي) على عينة من المشاركين عينة (٤٥) خمسة واربعون مشتركاً حيث قام الباحث باجراء القياسات التالية (الطول - الوزن - محيط الوسط - محيط العضو - محيط الصدر - سمك الدهن).

وفي نهاية الدراسة توصل الباحث الى وجود فروق دالة احصائياً بالزيادة في القياسات (محيط العضو - محيط الفخذ - محيط الصدر) بالإضافة الى وجود فرق دالة احصائية بالنقصان في القياسات التالية (الوزن - سمك الدهن - محيط الوسط) في حين لم تظهر الدراسة اية فروق معنوية سواء كان بالزيادة او النقصان في قياس (الطول) ويوصي الباحث بضرورة ممارسة التمارين الرياضية لفترة زمنية لا تقل عن ثلاثة شهور حتى يظهر اثر الممارسة الرياضة على القياسات الجسمية

(١) عبد المنعم سليمان برهم : اثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية ، المؤتمر

العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ١٩-٢٢ نيسان ٢٠٠٠ الجزء الثاني،كلية التربية

الرياضية،جامعة بغداد،٢٠٠٠،ص١٠٤٩-١٠٦٤

٢-٢-٢ دراسة وديع ياسين (واخرون) ٢٠٠١^(١)

دراسة بعنوان (تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦ - ١٢ سنة). هدفت الدراسة الى التعرف على تطورات السرعة في المراحل السنوية ٦ - ١٢ سنة لدى البنين والبنات والفرق في عنصر السرعة بينهما. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم اجراء اختبار جري ٥٠ ياردة في وضع البدء الحالي وشملت العينة على ١٢٠٠ تلميذ وتلميذة في مرحلة الدراسة الابتدائية. وفي نهاية البحث توصل الباحثون الى وجود علاقة طردية في المرحلة السنوية وسرعة الجري ٥٠ ياردة لدى البنين والبنات. ووجود علاقة معنوية في الفرق بين المتوسطات الحسابية للمراحل السنوية المختلفة لدى البنين والبنات في معظم المراحل.

الفصل الثالث٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية٣ - ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه ادق البحوث للوصول الى معرفة النتائج.

٣ - ٢ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية - وذلك كون مادة كرة القدم هب احدى المفردات للفصل الدراسي الثالث. وبلغت العينة (٢٧) طالب بعد ان استبعد ثلاثة لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ وكانت نسبة العينة ٩٠% من المجموع الاصلي ، وكان متوسط اعمار الطلبة بين ٢٠ - ٢١ سنة.

(١) وديع ياسين (واخرون): تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦ - ١٢ سنة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد الاول ، جامعة البصرة، ٢٠٠١، ص٢٥٢-٢٨٢

٣-٣ إجراءات البحث**٣-٣-١ أدوات البحث**

استخدم الباحث اختبار جري (٥٠) متر من وضع البدء الحالي حيث منح لكل شخص محاولة واحدة وسجل الزمن الاقرب ١٠/١ الثانية وجرى الاختبار بالتنافس مع الزميل ، وقد خرج الباحث معامل الثبات والصدق للاختبار على عينة بحثه فقد استخرج معامل الثبات ٨٥.٢ من خلال اجراء الاختبار واعادته بعد فترة اخرى على نفس العينة وبلغ صدق الاختبار ٨٦.٣ اما موضوعية الاختبار فكانت من خلال نتائج اللاعبين وعدم تدخل الباحث في اوقاتهم ، واستخدم الباحث ساعة إيقاف تقيس اجزاء الثانية بالإضافة الى الصافرة.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية (هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اسليبه وادواته)^(١) قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٠٢/٩/٤ على عينة من الطلبة عددهم (١٦) طالب من مجمع البعث اختيروا بالطريقة العشوائية للتعرف على مدى معرفة وقدرة الباحث على اجراء الاختبار وحاجته الى فريق العمل والوقت المستغرق للاختبار وخالصة الاختبار للعينة.

٣-٥ الاختبار القبلي

اجرى الباحث الاختبار القبلي للبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في يوم الاربعاء ٢٥/١٠/٢٠٠٥ في تمام الساعة العاشرة صباحاً. وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة منها قدر الامكان في ظروف الاختبارات البعدية.

(١) اسماعيل عبد عاشور: تأثير استخدام طريقتي التدريس الامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية المعلمين/الجامعة المستنصرية، ٢٠٠١، ص٤٦

(٢)

٣ - ٦ تطبيق التجربة

اجرى الباحث تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث في ٢٧/١٠/٢٠٠٥ ولغاية ١٣/١/٢٠٠٦ حيث طبق الباحث البرنامج التدريبي بعد اعداده بالأعتماد على احدث الكتب والمصادر العلمية في عملية التدريب الخاصة بلعبة كرة القدم .

وقد استغرق البرنامج التدريبي مدة عشرة اسابيع بواقع وحدة تعليمية كل اسبوع بلغ زمن الوحدة (٨٠) دقيقة وذلك كون درس مادة كرة القدم في فرع التربية الرياضية كلية المعلمين (ساعتين متتاليتين).

نموذج لوحدية تدريبية

اسم الفريق : صف ثاني فرع التربية الرياضية، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية

عدد اللاعبين: ٢٧

مكان التدريب: الملعب الخارجي لقسم التربية الرياضية.

مدة التدريب : ٨٠ دقيقة ، بدء التدريب /الساعة التاسعة صباحاً.

التجهيزات المطلوبة: ٤ كرات قدم ، ٦ شواخص.

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

القسم الاول : التحضيري ٢٠ دقيقة

اولاً: الاصطفاف الخ دقيقتان

ثانياً: الاحماء

١- الاحماء العام

أ- تمارين السير والهرولة دقيقتان.

ب- تمارين الرأس والجذع والاطراف دقيقتان.

ج - تمارين المرونة والتمطية.

٢- الاحماء الخاص

أ- تمارين الانطلاق لمسافة ٣٠ م ٤ مرات

ب- تمارين درجة الكرة ٣٠ م × ٢ ٤ مرات

ت- تمارين الدرجة بين الشواخص ١٠ م ٤ مرات

القسم الثاني : الرئيسي..... ٤٠ دقيقة

- ١- يجري اللاعب بالكرة ثم يرسلها للأمام مسافة بعيدة نسبياً ليتابعها بانطلاق سريع وبعد ان يلحق بالكرة يجري بها بسرعة منخفضة ثم يلعبها للأمام مرة اخرى ليتابعها وهكذا

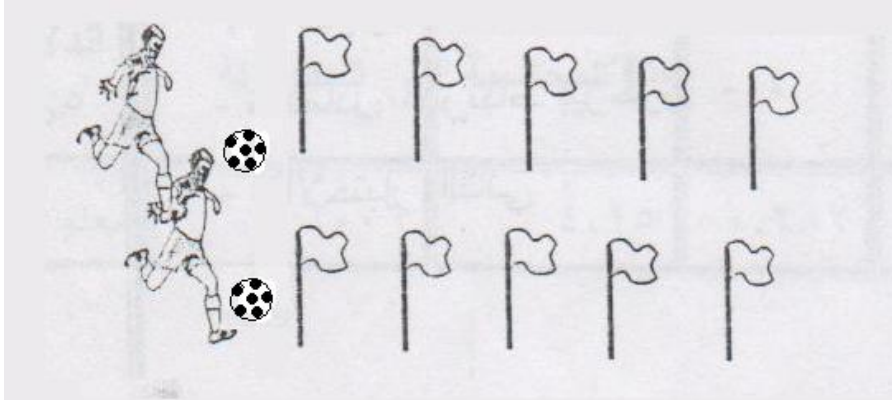


- ٢- يجري اللاعبان (١) و (٢) بالكرة بسرعة منخفضة اذ اللاعب (١) يلعب كرتة الى اللاعب (٢) وينطلق مستعداً لاستقبال الكرة من اللاعب (٢) الذي قد لعب كرتة الى اللاعب (١) وهكذا.

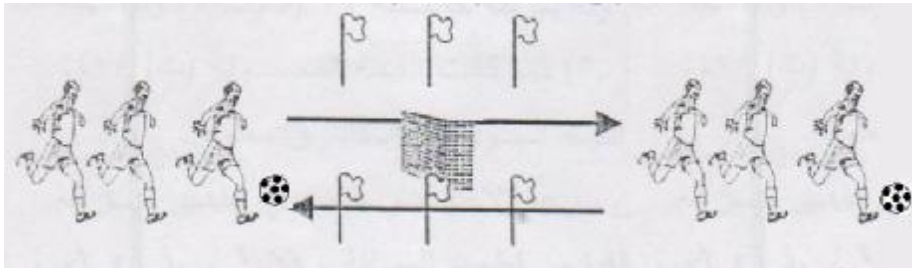


ابدون

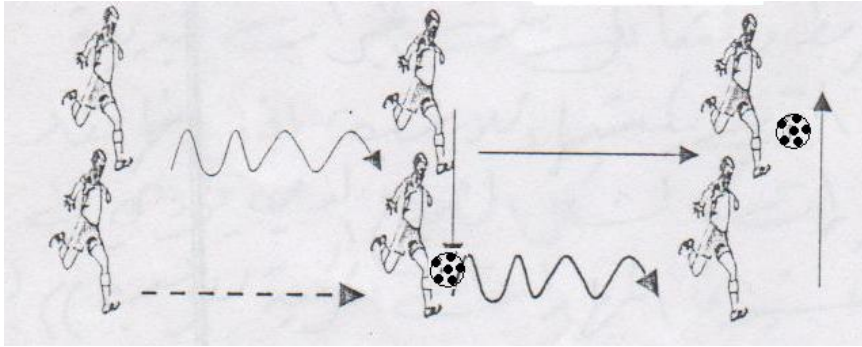
- ٣- يجري اللاعب (١) و (٢) بالسرعة كرة.



- ٤- يقوم اللاعب بتمرير الكرة منخفضة الى زميله ثم يجري بخط متعرج مروراً بالأعلام ليأخذ مكانه في الرتل.



٥- يجري اللاعب (١) بالكرة ليلعبها باتجاه جري اللاعب (٢) الذي يستقبلها ليجري بها وقتاً قصيراً ثم يلعبها باتجاه جري اللاعب (١) وهكذا



٣ - ٧ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بالكيفية نفسها التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي حيث تم اجراء الاختبار البعدي للبرنامج التدريبي المقترح بتاريخ ٢٠٠٦/١/١٣ وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً.

٣ - ٨ الوسائل الاحصائية (١)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- الاختبار الثاني

الفصل الرابع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤ - ١ عرض النتائج

(١) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٤ ، ١٥٨ ، ٢١٤ ، ٢٧٤ .

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبار القبلي والاختبار البعدي وقيمة (T) المحتببة والجدولة للسرعة.

مستوى الدلالة %٥	قيمة (T) الجدولة	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
			س	ع	س	ع	
معنوي	٢.٠٦	٤.١٥	٠.٢٨٢	٦.٧	٠.١٧٣	٧.٨	

• درجة حرية ٢٦ - ١

٤ - ٢ المناقشة

يلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة T الجدولة بدرجة حرية ٢٦ (ف - ١) وبنسبة خطأ ٠.٠٥ وفي الجداول الحسابية (٢.٠٦) كما كانت القيمة المحسوبة (ت) ٤.١٥ وبما ان القيمة المحتسبة (ت) اكبر من القيمة الجدولة اذاً فان الفرق معنوي.

وبذلك تبين لنا ان هناك فرق واضح بين سرعة الاختبار البعدي على سرعة الاختبار القبلي حيث زادت سرعتهم وقل زمن قطعهم للمسافة.

(ان البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في اداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب اذ انها تعد الاساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والارتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب)^(١)

(١) قاسم لازم (واخرون): اساس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٩٥

الفصل الخامس**٥ - الاستنتاجات والتوصيات****٥ - ١ الاستنتاجات**

- ١- ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي اكبر من الاختبار القبلي وزمنهم اقل.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح بتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

٥ - ٢ التوصيات

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

المصادر

- إسماعيل عبد زيد عاشور : تأثير استخدام طريقتي التدريس الامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية المعلمين، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠١
- ت . د . هير نسوك (واخرون) : كراس دراسي للطلبة الاجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، المانيا، ٢٠٠٣.
- سامي الصفار (واخرون): كرة القدم، الجزء الاول، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، ١٩٨٧.
- سامي الصفار (واخرون): كرة القدم، مديرية مطبعة وزارة التربية ،جامعة بغداد، ١٩٩٢.
- زهير الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨.
- عبد المنعم سليمان برهم : اثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض المواصفات الجسمية ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية في العراق ١٩-٢٢ نيسان ٢٠٠٠ الجزء الثاني،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧.
- قاسم لازم (واخرون): اساس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل ، ١٩٨٨.
- كاظم عبد و عبد الله ابراهيم : كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ١٩٩١.
- كمال شمشوم: اللياقة البدنية، منشورات جامعة بيروت، لبنان، ١٩٨٩.
- منذر هاشم وعلي الخياط:قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ،دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان، ٢٠٠٠.
- موفق المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان، ١٩٩٩
- وديع ياسين (واخرون): تقويم عنصر السرعة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للأعمار ٦ - ١٢ سنة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد الاول ، جامعة البصرة، ٢٠٠١.
- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩.