

16) تأثير وحدات تدريبية مقترحة لصفة السرعة على رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم U19

"دراسة ميدانية على لاعبي فريق اتحاد حمام الضلعة"

أ. عبد الكبير كمال

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3 -

ملخص: يهدف هذا بحث إلى إجراء دراسة ميدانية لمعرفة تأثير الوحدات التدريبية لصفة السرعة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد للاعبين في تنفيذ الكرة المضادة. ومعرفة العلاقة الكامنة بين صفة السرعة و تنفيذ الهجوم المضاد في كرة القدم. والتعرف على قدرات اللاعبين في تنفيذ الهجوم المضاد من خلال الاختبارات المقترحة في البحث. ولهذا فقد استخدم الباحث للنهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعبا من فريق اتحاد حمام الضلعة مقسمين لمجموعتين 6 لاعبين في المجموعة الضابطة و 6 لاعبين في المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات المقترحة. وبعد للمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن لصفة السرعة أهمية كبيرة في تنفيذ الهجوم المضاد في كرة القدم بجميع أنواعه .

الكلمات الدالة: الوحدات التدريبية - صفة السرعة - الهجوم المضاد - كرة القدم.

Summary : this research aims to make a practical study to know the effect of the training units for this trait of speed to the raising from the level of counter attack of foot ball players in addition to know the relation between the characteristic of speed and executing the counter attack in foot ball ,more after knowing the players abilities in executing the counter attack through the suggested exams in the search. For that reason the searcher used the experimental method on the symbol group of 12players from hammam dala union team divided into two groups ;6players in the control group and 6 players in the experimental group which has applied on the suggested units after the statistical treatment ,the results showed that the characteristic of speed has a great importance in executing the counter attack in foot ball with all kinds

مقدمة: تعتبر كرة القدم من إحدى أشهر وأهم الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب في كرة القدم، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسنى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء للمهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

إشكالية البحث: رياضة كرة القدم رياضة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب العاب القوى فخطوات لاعب العاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم. (حسن السيد أبو عبده: 2010، ص 81).

إن قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من عوامل اللعب في كرة القدم الحديثة وأن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة، وأن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير، (وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب). (نبيل خليل إبراهيم الشمري: 2015، ص 299)

حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا وظيفيا ونفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد للتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد أبو عبده: 2001، ص 35).

إن التركيز على للمهارات الهجومية ازدادت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ، إذ لا بد للاعب أن يكون قادراً على أداء هذه للمهارات في كل مناطق اللعب، وتحت كل الظروف، ومن اجل تطوير الأداء للهاري للاعبين يجب رفع متطلبات التدريب مع مراعاة إمكانيات كل لاعب في الفريق، وذلك لتحقيق أعلى درجات الارتباط من الناحية المهارية والخططية. (هاشم ياسر حسن: 2009، ص11).

ويعتبر الهجوم في كرة القدم احد جانبي العمل الخططي الذي يشمل الهجوم والدفاع معا والهجوم يبدأ بخطة استحواذ لاعبي الفريق على الكرة أثناء المباراة وإجراء للناورات. (محمد فاروق يوسف صالح: 2011، ص11).

ان الهجوم السريع هو حالة شائعة في الكرة الحديثة وتعتمد على إمكانيات بدنية ومهارية وذهنية خاصة يتمتع بها اللاعبين داخل الفريق الواحد فهم يعملون للمحافظة على شكل الفريق مالكين بين صفوفهم لاعبين او ثلاثة عند الهجوم المعاكس في ملعب المنافس ممن يتصفون بالسرعة العالية والتمركز الصحيح لإحلال دفاعات المنافس وإرباكه ومحاوله التهديد وإنهاء الهجوم على المرمى المنافس. (ضياء ناجي عبود: 2015، ص157).

ومن خلال ما تقدم نطرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية للمقترحة لصفة السرعة تأثير على رفع مستوى الهجوم المضاد لدي لاعبي كرة القدم؟

وتندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية جاءت على النحو التالي:

– هل يتحسن مستوى لاعبي المجموعة الضابطة في الهجوم المضاد دون الخضوع للوحدات التدريبية المقترحة؟

– ما مدى تأثير الوحدات التدريبية في رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي المجموعة التجريبية؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟

الفرضيات: للإجابة على التساؤلات المطروحة افترضنا حلولاً مسبقاً تتمثل في:

الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة تأثير على رفع مستوى الهجوم المضاد لدي لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- الفرضية الأولى: لا يوجد تحسن في مستوى الهجوم المضاد للاعبين المجموعة الضابطة دون الخضوع للوحدات التدريبية المقترحة.

2- الفرضية الثانية: هناك تأثير ايجابي للوحدات التدريبية المقترحة في رفع مستوى الهجوم المضاد للاعبين المجموعة التجريبية.

3- الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اهداف البحث: يهدف بحثنا هذا إلى إجراء دراسة ميدانية لمعرفة تأثير الوحدات التدريبية لصفة السرعة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد للاعبين كرة القدم.

– معرفة العلاقة الكامنة بين سرعة و تنفيذ الهجوم المضاد في كرة القدم.

– التعرف على قدرات اللاعبين في تنفيذ الهجوم المضاد من خلال الاختبارات المقترحة في البحث.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على المكانة التي تحتلها سرعة للقيام بالهجوم بصفة عامة والهجوم المعاكس في كرة القدم بصفة خاصة.

– محاولة تقديم وحدات تدريبية تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين في الهجوم المضاد للاعبين كرة القدم.

– التلميح لأهمية الهجوم المضاد في لعبة كرة القدم واستخدامه كخطط بديلة خاصة بالنسبة للفريق التي تعتمد الخطط الدفاعية أثناء لعبها.

تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة:

الوحدات التدريبية: من خلال بحثنا هذا يتم تحديد مفهوم الوحدات التدريبية على انها مجموعة من التمرينات المدججة في الحصص التدريبية التي يقوم بها الفريق خلال البرنامج التدريبي الخاص به ولفترة محددة يتم تحديدها من طرف الباحث.

صفة السرعة: السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة مسابقات عدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، وتظهر أهميتها في أداء الحركات في اقل زمن، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة. فيعرف حنفي مختار السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات متتابعة ناجحة في اقل زمن ممكن. ويعرفها هوكي بأنها السرعة التي يكون بها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في اقصر زمن ممكن مع اختلاف للمسافة للمقطوعة. (محمد حازم أبو يوسف: 2005، ص 34-35).

الهجوم المضاد: ويقصد به الهجوم السريع المفاجئ والمباغت للفريق وذلك بتحويله من الدفاع إلى الهجوم وتنفيذ التميريات الطويلة للمهاجمين للتقدمين وإثناء الهجمات مباشرة بأقل عدد من التميريات وبالتسديد السريع على المرمى. (محمد فاروق يوسف صالح: 2011، ص 24).

كرة القدم: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حلة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (عطاب براهيم: 2014، ص 16-17).

الدراسات السابقة:

دراسة عاطف عبد الخالق أحمد وآخرون 2014: مقال منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة تكريت، العراق بعنوان "تأثير ترمينات السرعة الحركية في بعض للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين" حيث هدفت هذه الدراسة إلى إعداد ترمينات السرعة الحركية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين و التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للناشئين والتعرف أيضا عن الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في تأثير ترمينات السرعة الحركية على بعض للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لفئة الناشئين. وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي، مستخدما الاختبارات البدنية والمهارة كأداة لجمع البيانات، تم إجراء الاختبارات على عينة مكونة من (32) لاعبا بأعمار (14-16 سنة) من مجتمع البحث الأصلي نادي كركوك الرياضي وتم اختيار 8 لاعبين بطريقة عشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الترمينات التي نفذتها المجموعة التجريبية أظهرت تطورا ملحوظا في السرعة الحركية.
- ترمينات السرعة الحركية الذي نفذته المجموعة التجريبية أظهرت تطورا في المهارات المعينة بالبحث (الدرجحة، المناولة، السيطرة على الكرة)

- دراسة عطاب براهيم 2014: جامعة الجزائر3، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان "تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة القدم"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية التحضير البدني العام في كرة القدم الجزائرية، وهدفت أيضا إلى كيفية التغلب على المعوقات التي تواجه التدريب في كرة القدم الجزائرية، وكشف النقاب عن واقع ومشاكل التدريب في كرة القدم الجزائرية، وهدفت هذه الدراسة أيضا إلى إبراز أثر التحضير البدني العام في الرفع من مستوى القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم، الكشف عن أثر التحضير البدني العام في تحسين وتطوير بعض للمهارات الأساسية في كرة القدم. وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي، مستخدما الاختبارات البدنية والمهارة كأداة لجمع البيانات، تم إجراء الاختبارات على عينة مكونة من (20) لاعبا من مجتمع البحث الأصلي نادي شباب العطف. ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

تشكل عملية التحضير البدني جوانب متعددة من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي كلا متكاملًا متجانسًا يهدف للوصول باللاعب والفريق إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق أفضل النتائج.

- الاعتماد على الأسس العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا في العمل على تحقيق الأهداف.

- إن الإعداد البدني يهدف إلى تنمية القدرات البدنية القوة والسرعة و السرعة المميزة بالقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة الخ.
- دراسة عبد القادر ناصر 2006: جامعة الجزائر3، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان "تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية والوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارة للاعب كرة القدم"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى

- تحديد مجالات الترابط والاختلاف في للمتطلبات البدنية والمهارة بين مراكز وخطوط اللعب.
- تقويم تأثير واجبات اللعب وخطوطه الدفاعية، الوسط، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارة.
- تحديد ومعايرة المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المثوية للملائمة لمراكز وخطوط اللعب.

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي للمسحي، مستخدما الاختبارات البدنية والمهارة كأداة لجمع البيانات، تم إجراء الاختبارات على عينة مكونة من (77) لاعبا من مجتمع البحث الأصلي، ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- اتساع مجال الاختلاف في للمتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة، السرعة، التحمل.
- بلغت الفروق في للتوسطات البدنية بين خطوط اللعب الحد الإحصائي عند مستوى (0.05) في قدرة السرعة (الهجوم - الدفاع)، (الهجوم - الوسط)، وفي قدرة القوة الانفجارية (الهجوم - الدفاع)، (الوسط - الهجوم)، وفي قدرة التحمل (الدفاع - الوسط)، (الوسط - الهجوم)، بينما كانت الفروقات عشوائية هي سمة الخطوط الأخرى في القدرات أعلاه.

- تباين فروق المتطلبات للمهارة بين مراكز اللعب بين فوق معنوية وأخرى عشوائية تمثلت الأولى في المهارات السيطرة على الكرة، كذف الكرة لأبعد مسافة وفي المهارة الركنية بين (الدفاع-الهجوم) وفي مهارة ضرب الكرة بالرأس بين مراكز الدفاع.

- دراسة أونادي مجيد 2008: جامعة الجزائر3، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان "تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم" ولقد هدفت الدراسة إلى مايلي:

- إجراء دراسة ميدانية لمعرفة مدى تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.
تمثل أهداف البحث العلمية في:

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير بدني فيما يخص "قوة السرعة"، و معرفة العلاقة الكامنة بين صفة قوة السرعة وتنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية. مع محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

فيما يخص الهدف العلمي تتمثل فيما يلي:

- اكتساب معارف جديدة و التنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكتوتكتيكي.
- تطبيق المكتسبات من معارف علمية ومنهجية قصد الاستفادة منها.

وقد اعتمد الباحث في دراسته المسحية على المنهج الوصفي التجريبي، مستخدما الاختبارات البدنية والمهارة واستمارة الاستبيان وبطاقة للملاحظة كأداة لجمع البيانات، تم جمع للمعلومات من عينة مكونة من (48) عينة ملربا هذه العينة خاصة بالدراسة المسحية و (40) لاعبا خاصة بالمنهج التجريبي من مجتمع البحث الأصلي، ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب، كل مدرب يقوم لوحده بتخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية، عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضية

لفئة الأواسط، تطابق اتجاه النتائج لاختبارات يعكس مدى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح و فعاليته مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين أواسط كرة القدم.

يوجد أيضا اختلاف في ديناميكية النشاط التكتوتكتيكي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة في دراستنا الحالية:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة و أهدافها و صياغة الفروض التي تحقق الأهداف .

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي و التجريبي

- تحديد نوعية و حجم و كيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، و تُعتبر هذه الدراسة في بعض جوانبها استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة و التي ساعدت في اختيار المنهج و العينة و أدوات جمع البيانات و كذلك عرض و تفسير نتائج هذه الدراسة .

- الإجراءات المنهجية للدراسة :

- الدراسة الاستطلاعية :

إن إجراء الدراسات الاستطلاعية يُعد أمراً ضرورياً في كثير من البحوث ، فالهدف من الدراسة الاستطلاعية هو أخذ صورة أولية حول مجتمع البحث و عينته و كذا الوقوف على مظاهر مشكلة الدراسة، و عليه فقد قمنا بالاتصال بإدارة النادي بغرض الموافقة على إجراء هذه الوحدات التدريبية لصفة السرعة وكذا إجراء الاختبارات اللازمة لتقييم المستوى الهجومي للاعبين فريق اتحاد حمام الضلعة.

- المجال المكاني و الزماني: يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها الملعب البلدي لبلدية حمام الضلعة أما الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز الدراسة الاستطلاعية التي امتدت فترتها من 5 فيفري 2017 إلى غاية 12 فيفري 2017، حيث تم الاتفاق على إجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث مع المدرب ورئيس النادي وكانت بداية الدراسة الميدانية ابتداء من 14 فيفري 2017 إلى غاية 15 أفريل من نفس السنة.

- المنهج المتبع : يُعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ، لاسيما في الميادين الاجتماعية و النفسية و التربوية فهو يُكسب البحث طابعه العلمي ، و انطلاقاً من طبيعة الموضوع و التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه، و من هذه النظرة العلمية ارتأينا استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ضابطة و تجريبية لمناسبه لطبيعة الإشكال المطروح.

- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراسنها الباحث، و تتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي (الهجوم، الوسط الهجوميين،الأجنحة) لفريق اتحاد حمام الضلعة لكرة القدم للفئة العمرية اقل من 19 سنة الناشط في القسم الجهوي لرابطة باتنة لكرة القدم

-عينة الدراسة :

تُعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية و الهدف الأساسي منها الحصول على معلومات و بيانات على المجتمع الأصلي للبحث،حيث تم اخذ 12 لاعبين يشغلون مراكز اللعب التالية: (4 لاعبين قلب الهجوم، 4 لاعبين الوسط الهجوميين،4 لاعبين للأجنحة) لفريق اتحاد حمام الضلعة للفئة العمرية اقل من 19 سنة الناشطين في القسم الجهوي لكرة القدم رابطة باتنة.

- متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل: و هو العامل الذي يُريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة

- تحديد المتغير المستقل: في دراستنا يتمثل في الوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة.

- المتغير التابع : و هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة .

- تحديد المتغير المستقل : و يتمثل في دراستنا هذه رفع مستوى الهجوم المضاد للاعبين كرة القدم .

- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

تم الاعتماد في دراستنا على اختبار بدني للمتمثل في تحمل السرعة واختبارين مهاريين المتمثلين في اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم واختبار المراوغة (الجري بالكرة بين الشواخص).

- وصف الاختبارات:

الاختبار الأول: اختبار تحمل السرعة جري 200م

الغرض من الاختبار: تحمل السرعة للاعبين.

وصف الاختبار: ركض مسافة 200م من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري يكون في ازواج متقاربة المستوى.

الاختبار الثاني: الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على السرعة الانتقالية بالكرة في خط مستقيم.

وصف الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالجري بالكرة بأقصى سرعة

لمسافة عشرين متر حتى يصل إلى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية تعطى للاعب محاولتين

تحتسب الأفضل له.

الاختبار الثالث: اختبار الجري بالكرة بين 10قوائم.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على المراوغة مع المنافس.

وصف الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين عشرة قوائم موضوعة على مسافات متساوية بين كل قائم وآخر مسافة 2متر ، وخط

البداية والنهائية على بعد 2متر من القائم الاول، اذ يتم الجري المتعرج بالكرة بين القوائم في اتجاهين (ذهاب وإياب) ويعطى اللاعب

المختبر محاولتين يتم تسجيل الأحسن.

- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \text{- المتوسط الحسابي.}$$

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad \text{- الانحراف المعياري.}$$

- معامل الارتباط لبيرسون لاستخراج الثبات.

- اختبار (I) للعينات المرتبطة

- الشروط العلمية للأداة :

الثبات: تم حساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار لهذا

الغرض وعلى أسس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الاختبار وإعادة الاختبار بعد فاصل زمني قدر بسبعة أيام على نفس العينة

وفي نفس الظروف، حيث يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على ثبات الاختبار والجدول التالي

يوضح ذلك:

الجدول رقم(1): يمثل معامل الثبات لكل اختبار من اختبارات الدراسة.

الاختبارات	معامل الثبات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوي الدلالة
تحمل السرعة جري 200م	0.90	4	3	0.05
الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.	0.92			
الجري بالكرة بين 10قوائم	0.93			

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (1) أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية كون "R" المحسوبة انحصار بين 0.81 و 0.89 عند درجة الحرية (ن - 1) وبمستوى دلالة 0.05
و منه نستنتج أن الاختبار ثابت وصالح لتطبيق على عينة البحث.
- الصدق اعتمدنا في دراستنا على صدق الذاتي: الجدول التالي يوضح ذلك.
الجدول رقم (2) : يمثل معامل الصدق الذاتي لكل اختبار من اختبارات الدراسة.

الاختبارات	معامل الثبات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحمل السرعة جري 200م	0.94	4	3	0.05
الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.	0.95			
الجري بالكرة بين 10قوائم	0.96			

يتبين لنا من الجدول رقم 2 ان الاختبار يتسم بدرجة كبيرة من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت أكبر من 0.94 عند درجة حرية ن - 1 وبمستوى دلالة 0.05.
حيث نستنتج أن الاختبار صادق ويقاس ما خصص لقياسه.
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في رفع مستوى الهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة والضابطة.
الجدول رقم (3): يبين للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي و قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة. (ن - 1 = 05). و T الجدولية = 2.01

الدلالة	مستوى الدلالة	T المحسوبة	درجة الحرية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	3.23	05	0.55	25.8	0.57	28.2	تحمل السرعة جري 200م
غير دال		4.2 -		0.41	12.49	0.44	12.48	الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.
دال		2.65		0.59	24.4	0.61	26.2	الجري بالكرة بين 10قوائم

من خلال الجدول (3) والذي يمثل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة حيث يتضح انه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدي في اختبائي تحمل السرعة وللراوغة وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة المقدرة ب 3.23 و 2.65 على التوالي وهما أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة ب 2.01، أما بالنسبة لاختبار الجري بالكرة 20م فانه لا توجد فروق دالة إحصائية وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة - 4.2 وهي اقل من قيمة T الجدولية. وهذا يدل عن وجود تطور نسبي في مستوى الهجوم المضاد لدى أفراد المجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور في المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه مدرب الفريق.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى انه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في رفع مستوى الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول رقم (4): يبين للتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية و قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية. (ن = 1 - 05). و T الجدولية = 2.01

الدلالة	مستوى الدلالة	T المحسوبة	درجة الحرية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	6.25	05	0.52	22.5	0.54	27.8	تحمل السرعة جري 200م
دال		6.6		0.33	11.32	0.41	12.49	الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.
دال		4.34		0.62	19.2	0.63	25.6	الجري بالكرة بين 10قوائم

من خلال الجدول (4) والذي يمثل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية حيث يتضح انه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات قيد الدراسة وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة المقدرة ب 6.25 و 6.6 و 4.34 على التوالي وهي قيم أكبر من قيمة T الجدولة والمقدرة ب 2.01. وهذا ما يدل عن وجود تطور في مستوى الهجوم المضاد لدى أفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور في المجموعة التجريبية إلى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة.

ومنه نستنتج صحة الفرضية الثانية .

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير الى انه توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (5): يبين للتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنتائج الاختبارات البعدية و قيمة ت المحسوبة للمجموعتين الضابطة و التجريبية. درجة الحرية (ن = 2 - 10). و T الجدولية = 1.81

الدلالة	مستوى الدلالة	T المحسوبة	درجة الحرية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	4.23	11	0.52	22.5	0.55	25.8	تحمل السرعة جري 200م
دال		15		0.33	11.32	0.41	12.49	الجري بالكرة لمسافة 20م ذهابا وإيابا.
دال		3.27		0.62	19.2	0.59	24.4	الجري بالكرة بين 10قوائم

يتضح من الجدول (5) الخاص بالاختبارات البعدية بدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للهجوم المضاد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة T المحسوبة في جميع الاختبارات قيد الدراسة أكبر من قيمة T الجدولة (1.81) مما يدل عن وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يفسر نجاح الوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة في رفع مستوى الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية .

مناقشة الفرضية العامة: في ضوء النتائج المتوصل إليها ومن نتائج اختبار الفرضية الأساسية يتبين من الجداول (3- 4- 5) أن للوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة فاعلية في رفع مستوى الهجوم المضاد لدي عينة البحث، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي وكان لصالح المجموعة التجريبية، المنفذة للوحدات التدريبية المقترحة في صفة السرعة وهذا ما يتفق مع دراسة عبد القادر ناصر ودراسة أونادي مجيد والتي كانت نتائجها تشير الى اتساع مجال الاختلاف في للمتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة، السرعة، التحمل. و الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير بدني فيما يخص "قوة السرعة"، و معرفة العلاقة الكامنة بين صفة قوة السرعة وتنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية. من خلال ما تقدم يمكننا القول ان الفرضية العامة (للوحدات التدريبية المقترحة لصفة السرعة تأثير على رفع مستوى الهجوم المضاد لدي لاعبي كرة القدم) قد تحققت.

التوصيات والفرضيات المستقبلية: في ضوء الاستنتاجات السابقة نقتح التوصيات التالية.

- ضرورة الاهتمام بتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة في مختلف الصفات البدنية الأخرى.
- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية وتطويرها خلال الموسم التدريبي من اجل رفع قدرات اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية.
- ضرورة التدريب على الهجوم المضاد من اجل استخدامه في بعض المباريات الحاسمة.

قائمة المراجع:

- حسن السيد أبو عبده: الإعداد للمهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2010.
- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.
- ضياء ناجي عبود: تأثير ترمينات حيازة الكرة والهجوم السريع في تطوير ودقة الأداء الخططي للاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الرابع ، المجلد 27، جامعة بغداد، 2015.
- عاطف عبد الخالق احمد وآخرون: تأثير ترمينات السرعة الحركية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم فئة الناشئين، المجلد 10، العدد 39، كلية التربية الرياضية جامعة تكريت، العراق، 2014.
- عتاب براهيم: تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر3، 2014.
- مجيد أونادي: تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر3، 2008.
- محمد حازم أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، مصر، 2005، ص 34-35.
- محمد فاروق يوسف صالح: فاعلية الاداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2011.
- محمد فاروق يوسف صالح: فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2011.

- ناصر عبد القادر: تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية والوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر 2006، 3.
- نبيل خليل إبراهيم الشمري: أثر تمارين بدنية - مهارة في تطوير تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السابع، بغداد، 2015.
- هاشم ياسر حسن: تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009.