European Journal of Sports Science Technology (EJSST)
DOI prefix: 10.58305
ISSN: (**Print**) 2958-2571, (**Online**) 2409-2908
https://ej.ejsst.com

A comparative study in the assertive behavior of the players of some team games of the Dhi Qar University teams

Asst. Dr. Kazim Abbas Abboud *, Asst. Dr. Ali Kazim Hadi
Iraq
Kadhimabood88@gmail.com

Received: 16/3/2023 **Accepted: 11/4/2022** **Published 30/6/2023**

Abstract

The research included four chapters. The first chapter contained the introduction of the research and its importance in a role that highlights the importance of the research in identifying the effect of suggested exercises in terms of the critical speed to build play on both sides to develop the indicators of strength and speed, the power of hitting the ball and the speed of the ball for young football players. The problem of the research is that most Players lose a lot of abilities and tactical skills cannot be performed during applications for tactical duties. Therefore, the researcher prepared tactical exercises in terms of critical speed to build play from both sides on a sample of (12) young football players. He selected some tests of speed and strength, and the researcher concluded that adopting tactical exercises In terms of the critical speed of building play on both sides, it works to develop the speed of the youth league players, as it recommended the need to adopt the proposed exercises.
Keywords: suggested exercises, critical speed, football

https://doi.org/ 10.58305/ejsst.v13i47.295
Email: Kadhimabood88@gmail.com
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

تأثير تمرينات مقترحة بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين لتطوير مؤشرات القوة والسرعة لدى اللاعبين بكرة القدم لفئة الشباب

م.د كاظم عباس عبود*، م.د علي كاظم هادي

العراق

Kadhimabood88@gmail.com

تاريخ استلام البحث : 2023/3/16 تاريخ قبول النشر : 2023 /4/11 تاريخ النشر :2023/6/30

الملخص

تضـــمن البحث اربعة أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته بدور تبرز اهمية البحث في التعرف على اثر تمرينات مقترحة بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين لتطوير موشرات القوة والسرعة قوة ضرب الكرة وسرعة الكرة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، اما مشكلة البحث تتلخص في ان اغلـــب اللاعبين يفقد الكثير من القدرات و لا يمكن اداءة المهارات الخططية اثناء التطبيقات للواجبات الخططية لذا قام الباحث باعداد تمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين على عينة من (12)لاعب بكرة القدم من الشـــباب وحدد بعض اختبارات الســـرعة والقوة واستنتج الباحث إن اعتماد تمارين خططية بدلالة الســـرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين تعمل على تطوير الســـرعة لدى لاعبي الدوري للشبابحيث اوصى بضرورة اعتماد التمرينات المقترحة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات مقترحة ، السرعة الحرجة ،كرة القدم

1-1 مقدمة البحث واهميته :

لاقت لعبة كرة القدم الاهتمام والرعاية من قبل القائمين عليها مما اعطها زخما جماهيريا والاقبال نحو ممارستها عالميا ،ودفع الكثير من الاتحادات العمل بشكل جاد وحريص بالوصول بها والارتقاء الى اعلى المستويات . وتعد التمرينات من اهم العوامل التي تستخدم في العمل التدريبي من خلال التطبيقات لها حيث تمثل الهيكلية التي يتحرك عليه المدربين واللاعبين من خلال العمل التدريبي بشكل عام والعمل الخططي بشكل خاص الذي تقدمه الى اللاعبين ،لذا نلاحظ ان التمرينات الخططية او التطبيقات الخططية لها خصوصيتها وهي تختلف من مدرسة كروية الى اخرى وهذا ما نلاحظه في المدراس الاوربية من استخدام هذه التطبيقات الهجومية لا اغلب الفرق والتي تعد من الفرق المتطورة في العالم بكرة القدم الا انها تتباين في ادائها وهنا لابد من استخدام العلوم التطبيقية واستخدام هذه التمرينات التي تساعد على تطويرالمستوى المهاري والبدني والفسيولوجي، والذي بدوره يعتمد على التكيف التي يمكن تحقيقها من خلال تحقيق الاهداف المتنوعة لكل تمرين بصورة علمية ، اذ أن التكيف الحاصل لدى اللاعبين عن طريق تطبيق التمارين التدريبية يعتمد على معرفة علم وظائف الاعضاء او العمليات الفسيولوجية المرتبطة بالحمل بالداخلي لدى اللاعبين بكرة القدم من حيث تطبيق هذه التمرينات والتي تأخذ طابع خاص يميزها عن التمرينات التقليدية وعلى ذلك فإنّ آلية الإعداد البدني للاعبين تهدف بالدرجة الأولى إلى تكوين تكيفات فسيولوجية خاصة في أجهزة الجسم الوظيفية، بما يتوافق مع متطلبات الأداء اذ ان هذه اللعبة تعتمد بصورة رئيسة على سرعة الاداء الحركي وقوته ولعل احد الجوانب الهامة خلال الاداء هو تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية لدى اللاعبين من حيث سرعة اللاعب والمنافس اي القوة والكرة وبيئة اللعب وكذلك التعقب والمتابعة وتكمن اهمية البحث في اعتماد تمرينات خططية لتطوير قدرة تحمل السرعة الخاصة من خلال تمرينات لبناء اللعب من الجانبين يعتمد في اعدادها على وفق السرعة الحرجة لتطوير هذه المهارات الخططية لما لها من اهمية بالغة ومؤثرة تبرز اهمية البحث في التعرف على اثر تمرينات مقترحة بدلالة السرعة الحرِجة لبناء اللعب من الجانبين لتطوير موشرات القوة والسرعة قوة ضرب الكرة وسرعة الكرة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم وتمثل نقطة انطلاق للتطوير الرؤية البصرية التي تعد واحدة من المتغيرات الهامة للأداء الخططي الهجومي.

2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث هناك الكثير من لاعبي كرة القدم للشباب يتباين اداءه خلال المباراة بين المرتفع والمنخفض بين مرحلة واخرى من المباراة وهو قد يفقد الكثير من القدرات و لا يمكن اداءة المهارات الخططية اثناء التطبيقات للواجبات الخططية وذلك بالاعتماد على استراتيجيات لعب هجومية مما انعكس على اداءهم الخططي العام لفرقهم سلبا فضلا عن اهمال بعض المدربين لتدريبات الخاصة بالمهارات الخططية وفق قدرات بدنية تتلاءم مع عناصر العبة عنصر السرعة و عنصر القوة في الاداء الخططي ،وهذا مما دفعنا لإيجاد حل لمثل هذه المشكلة من خلال تمرينات بدلالة السرعة الحرِجة لبناء اللعب من

الجانبين لتطوير مؤشرات القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدموبالتالي تحسين مستوى الاداء الخططي العام للفريق بكرة القدم .

1-3اهداف البحث:

1ــ اعداد تمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين.

2-التعرف على تأثير تمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين في تطوير مؤشرات القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

1ـــ 4 فروض البحث:

1. وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لمؤشرات القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.
2. وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصالح احد المجموعات.

1ـــ 5 مجالات البحث:

1 ــ المجال المكاني: النجف.

2 ــ المجال الزماني: من 2022/7/7 ولغاية 2022/8/29.

3 ــ المجال البشري: (12) لاعب من نادي الكوفة للشباب.

2ـــ منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداما في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " ، فالتجربة هي " ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكومة ، وذلك عن طريق التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد "،ومشكلة البحث فرضت على الباحث استخدام المنهج التجريبي بطريقة (القياس القبلي، والقياس البعدي) بتصميم المجموعتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة).

2 – 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الاولى لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الكروي 2021-2022، حيث تم أختيار نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم من محافظة النجف والبالغ عددهم (16) لاعباً من اصل (20) لاعباً اذ تم تقسيمهم عشوائياً بصيغة المجموعتين

المتكافئتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبطريقة القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة مع اختيار(4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع.

2-2-1 التوزيع الطبيعي:

الجدول(1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل االلتواء
.1	العمر	سنة	18.166	18	0.717	0.262
.2	العمر التدريبي	سنة	2.916	3.00	0.792	0.161
.3	الكتلة	كغم	63.75	64	2.958	0.542
.4	الطول	متر وسم	1.741	1.75	0.045	0.164

2-2-2 تجانس العينة:

جدول (2)

تجانس العينة

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل االلتواء
.1	القوة الانفجارية	سم	35.166	36	3.214	0.056
.2	السرعة الانتقالية	م /ثا	4.055	4.075	0.099	0.052
.3	القوة المميزة بالسرعة	متر وسم	8.398	8.375	0.293	0.625
.4	سرعة الاستجابة	ثا	1.549	1.555	0.096	0.090

يلاحظ من الجدول (2،1) أن قيم معامل الـإلتواء كانـت محصـورة مـا بـين (+ 1) جميعهـا، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيـرات المشـار إليهـا فـي الجـدول (2،3) والتـي هي ضمن المنحنى الطبيعي

2-3 وسائل جمع المعلومات، والأجهزة، والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية، والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء، والمختصين
- الاختبارات، والقياس.

- الملاحظة، والتجريب.

2-3-2الأجهزة، والادوات المستعملة:

- الاختبارات، والقياس.
- الملاحظة، والتجريب.
- جهاز حاسوب محمول نوع (dell) صيني المنشاء عدد (1).
- حاسبة يدوية نوع (casio)صيني المنشاء عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).
- ميزان طبي لقياس عدد (1).
- شريط قياس متر طول (30) متر.
- صافرة.
- ساحة خماسي كرة قدم قانونيه و كرات قدم عدد (6).
- اقماع مختلفة الاطوال
- أعلام

2ـــ4 الاختبارات المستعملة بالبحث:

2ـــ4ـــ1 اختبار القوة الانفجارية:

1. اختبار القفز العمودي من الثبات:

هدف الاختبـــــــــــــار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

الأدوات المســـتعملة : مكان محدد لإجراء الاختبار، شريط قياس كتان، جدار بارتفاع مناسب، قطعة طباشير.

طريقـــــــــــــة الأداء : يقف اللاعبين بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه، ثم يقوم اللاعب برفع ذراعه التي تكون قريبة من الجدار عاليا لعمل علامة على الجدار عند أقصـــى نقطة تصـــل إليها أصـــابع يده، ثم يقفز للاعب للأعلى لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها يده.

طريقـــــــــة التسجيل :

1. تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والثانية والتي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتمتر.
2. تعطى للاعب محاولتان، وتسجل أفضل محاولة.

2ـــ اختبار ركض (30م) من البداية العالية :

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستعملة :

1. تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والأخر بعد (30م) للنهاية.
2. ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة.

إداريا الاختبـــــــــــار :

1. مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن الاختبار ثانيا.
2. مؤقت عدد (2) لتسجيل الوقت ومطلق (1) لبدأ الاختبار.

تعليمـــــــات الاختبار :

1. لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.
2. يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.
3. يحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية.

3ـــ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين) :

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمـــــــة: منطقة مستوية (فضاء)، شريط قياس، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

مواصفـــــــــات الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يقوم بأداء عملية الحجل، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

الشـــــــــــــــــــــروط:

1. يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.
2. السرعة في الأداء.
3. تؤخذ القياسات لأقرب (سم).
4. تعطى محاولتان لكل مختبر لكل رجل (يسار ويمين) وتؤخذ نتيجة أفضلهما.
5. يعلن الرقم الذي ســـجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضـــمان عامل المنافسة.

التســـــــــــــــــــــــــجيل: تحسب درجة المختبر لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر.

4- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية :

هدف الاختبـــــــــــار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير.

الأدوات المستعملة :

1. منطقة مســـتوية خالية من العوائق بطول (20م) وبعرض (2م)، تخطط بداخلها ثلاثة خطوط المسافة بين الخط والأخر (6,40م)، وطول الخط (1م).
2. ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس.
3. أعلام.

إداريا الاختبـــــــــــــــار:

1. مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن الاختبار ثانيا.
2. مؤقت / إعطاء إشارة البدء بالتوقيت.

طريقـــــــــــــــة الأداء :

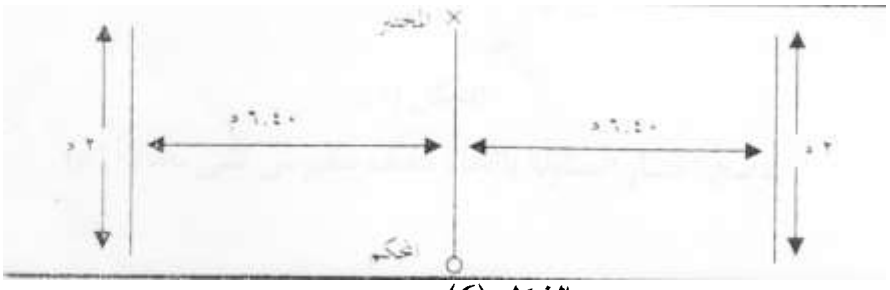
يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنصف بين القدمين ثم ينحني بجســـمه للأمام قليلا، ويمســـك المؤقت بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفســـه يقوم بتشغيل الساعة وعند استجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصـــف مسافة (6,40م) وعندما يصل اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة.

تعليمـــــــات الاختبار :

1. إذا بدا اللاعب بالاتجاه الخاطئ فان المؤقت يســـتمر بتشـــغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
2. يعطى اللـــاعـــب (6) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية راحة وبواقع (3) محاولات في كل جانب.
3. تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية ومتعاقبة.
4. يعطى للاعب عدد المحاولات خارج الشروط الأساسية نفسها وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
5. يجب على المؤقت أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه.
6. يجـــب أن يبـــدأ الـــاختبـــار بـــان يعرض المؤقـــت إشـــــارة (اســـتعـــد – أبدا).

طريقة التسجـــــــــــيل :

1. يحتسب الزمن الخاص من كل محاولة لأقرب (100/1) ثانية.
2. درجة اللاعب هي متوسط المحاولات الستة.
3. (الدرجة الكلية = مجموع المحاولات ÷ 6 = ثانية).كما موضح بالشكل (6)



الشكل (6)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

5-التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة استطلاعية اولى على(3 لاعبين) من نادي الكوفةالرياضي يوم (الأحد) المصادف 2022/7/3من اجل الوقوف على طبيعة العمل والمعوقات التي تواجة فريق العمل الخاصة بالأختباراتوكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها للضمان الحصول على نتائـــج دقيقـــــة وصادقة وقد أغنت هذه التجـــــربة الباحـــــــث، ببعض الملاحظات منها :

1. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
2. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
3. التعرف على المشاكل التي تواجه الباحث .
4. تدريب فريق العمل المساعد .

6-الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على لاعبي نادي الكوفة الرياضي لكرة القدم وذلك في يوم (الاثنين) بتاريخ 2022/9/5وكانت الاختبارات هي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وعلى ملعب نادي الكوفة وفي تمام الساعة (الثالثة والنصف) حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على لاعبي الفريق وكانت كالاتي:

6-1 التجربة الرئيسة (تنفيذ التمرينات المقترحة بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين في كرة القدم):

1. اعد الباحث تدريبات خاصة لتنفيذ مفهوم الاستراتيجيات اللعب الخططية المقترحة في كرة القدم من الجانبين.
2. اعتماد معيار الاستراتيجيات اللعب الخططية.
3. أعتماد معيار تحمل السرعة بدلالة السرعة الحرجة معتمدا على بعض المصادر العلمية.
4. لقد تم قياس السرعة الحرجة لكل لاعب في فعالية ركض 100 متر
5. كما تم قياس السرعة الحرجة لكل لاعب بالدحرجة بالكرة لمسافة (100م)
6. من خلال استخدام المعادلة (زمن المسافة ×100÷الشدة المطلوبة =الزمن المطلوب) ويمكن تحديد اي جزء من مسافة الاداء لكل لاعب من خلال المعادلة اذ تحسب الشدة المطلوبة للمسافة بدون كرة وكذلك تحسب الشدة المطلوبة للمسافة مع الكرة.
7. تم تحديد وحدتين تدريبية في الاسبوع الواحد بأيام (الاحد والاربعاء).
8. بدأت التجربة في يوم 7/ 7/2022 وانتهت يوم الاربعاء الموافق 29 / 8/2021.
9. وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وبـ 7 اسابيع وبواقع 14 وحدة تدريبية.
10. تتمرن عينة البحث بطريقة المدرب ما عدا القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.
11. اشتملت التمرينات في مجال الاستراتيجيات اللعب الخططية بكرة القدم من الجانبين وذلك لتطوير بعض المهارات للحالات الخططية للعب من الجانبين حيث أعتمد الباحث تصميم التمرينات المركبة لهذا الهدف.
12. تبدا التمرينات من احد مدافعي الاظهر واستلام الكرة في مساحات مستحدثة بعمق الثلث الدفاعي من قبل احد لاعبي الدفاع المركزين او لاعبي الوسط او من خلال المدافعين المركزين (قلبي الدفاع) حيث يقوم احد قلبي الدفاع بعمل مناولة قصيرة (20) م الى الجانبين مع احد لاعبي الدفاع الجانبين (الاظهر) اي عمل (هات وخذ) او مع احد لاعبي الوسط المركزيين بناء اللعب من خلال المناولات القصيرة والانتقال الى الركض(20) م.
13. تعتمد على عامل الزمن لتحديد الهدف من التمرين.
14. تتمثل هذه الاستراتيجية بدخول اللاعب الى الجانب ثم الى العمق في الثلث الاخيربعد تحرك اللاعبين لمركزي الوسط بالتحرك للجانب المعاكس لمسافة (30) م او للعمق بنفس المسافة (30) م من اجل سحب المنافس وتفريغ المنطقة للأستحواذ عليها من قبل احد الاجنحة للقيام ببناء اللعب والهجوم على الفريق المنافس.

15. تنظيم مجهودات اللاعبين كمجموعة في تحركات متقنة ، والهدف منها تنفيذ واجبات خططية محددة، ويعتمد نجاح الهجوم الفرقي من الجانبين على سرعة اللاعبين و على المهارات الأساسية للاعبين، ومدى اتقانهم لتلك المهارات، وينفذ هذا النوع من الهجوم لاعبين، أو ثلاثة لاعبين، او اربعة حسب التمرين وأداء أستراتجية هذا التمرين بالتناوب.

7ـــ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية بنفس الطريقة بالاختبارات القبلية على لاعبي نادي الكوفة الرياضي لكرة القدم وذلك في يوم الأحد بتاريخ 2022/9/4وعلى ملعب النادي نفسه في تمام الساعة (الثالثة والنصف) حيث قام الباحث باختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

8-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSSوبالقوانين الإحصائية الاتية: الوسط الحسابي.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل االلتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبارTللعينات المترابطة.

4- الإستنتاجات والتوصيات

4-1 الإستنتاجات

1. إن اعتمادتمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين تعمل على تطويرالقوة الانفجارية لدى لاعبي الدوري الشباب.
2. إن اعتماد تمارين خططية بدلالة الســـرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الدوري الشباب.
3. إن اعتماد تمارين خططية بدلالة الســـرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين تعمل على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي الدوري الشباب.
4. إن اعتماد تمارين خططية بدلالة الســـرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين تعمل على تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي الدوري الشباب.

4-2 التوصيات

1. ضـــرورة اعتمادتمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة المعدة من قبل الباحث لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
1. ضـــرورة وضـــع تمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين لدى لاعبي الدوري الشباب والعمل تطويرها
2. ضرورة الاهتمام الاستراتيجيات الهجومية(استراتيجيات بناء اللعب من العمق لخط الظهر).
3. تعميم تمارين خططية بدلالة السرعة الحرجة لبناء اللعب من الجانبين على مدربي فرق الشباب.

المصادر:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم.ط1:(القاهرة،دار الفكر العربي،1997).
- حسن احمد الشافعي ، سوزان احمد علي : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، الإسكندرية ، منشاة المعارف ، 1999 .
- قاسم محمد حسن؛ أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العالي: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية.ج1.ط3:(القاهرة،دار الفكر العربي للطبع والنشر،1995).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛اختبارات الأداءالحركي.ط1:(القاهرة،دار الفكر العربي1982).

مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم ،(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .

- عبد المعطي محمد عساف وآخرون : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002.

- Macardle, W.O. et al: Exercise physiology, Energy, Nutration and Human performance Lea and Febiger., 1981,.P

ملحق (1)

نماذج من بعض تمرينات اللعب الخططية بكرة القدم،من الجانبين

1- ببناء اللعب من عمق ثلثي الدفاعي والوسطي ،بالانتقال السريع مع الكرة (20) م ثم نقل الكرة الى الجانب المعاكس الى اللاعب الجناح والانتقال الى منطقة الهدف ويقوم اللاعب الذي يستحوذ على الكرة بالانتقال بالكرة الى الى نهاية الملعب والتحويل الى منطقة الهدف ويشارك به (2) لاعب.

2- بناء هجوم سريع وتحول مفاجئ سريع من الدفاع إلى الهجوم بأسرع ما يمكن، ويعتمد هذا النوع على المباغتة، والنقل السريع للكرة إلى الأمام بين أعضاء الفريق بتمريرات طولية، وقطرية، والانتشار السريع للاعبين، من منطقة وسط الدفاع الى الجانبين ثم نقل الكرة الى احد الجوانب والانتقال الى نهاية الساحة ويقوم اللاعبين الاخرين بدخول منطقة الهدف واخذ الأماكن الأكثر خطورة، والاقرب إلى مرمى الفريق المنافس، ويشارك به (4–5) لاعبين.

3- تمرين التحولات الهجومية اثناء فقدان المنافس الكرة والبحث عن المساحات الفارغة واساس هذه الفكرة عند قيام المنافس بفقدان الحيازة للكرة من خلال التمريرات الخاطئة الغير دقيقة اثناء تبادل الكرة فيما بينهم عندها يقوم الفريق المستحوذ على الكرة على بناء اللعب من خلال حيازتة للكرة سواء في الثلث الدفاعي او الوسطي او الهجومي حيث يتحرك اللاعبون الإمامين الذين لا يملكون حيازة الكرة الى الجنبين ويشارك به (3) لاعبين مهاجمين ومدافع.

4- استراتيجية خلق الفراغ واحتلاله من قبل لاعبي الاجنحة والفكرة التي بنيت على اساسها هذه الاستراتيجية هو ان يقوم لاعبوا الوسط المركزين او المهاجمان او المهاجم بالتحرك خارج هذه المنطقة ويشارك به (3) لاعبين وتبدا من منطقة الوسط.

5- تمرين بناء اللعب من العمق لخط الظهر وتبدا من احد مدافعي الاظهر واستلام الكرة في مساحات مستحدثة بعمق الثلث الدفاعي من قبل احد لاعبي الدفاع المركزين او لاعبي الوسط او من خلال المدافعين الى الجانب الايمن والانتقال 10 م بالكرة ثم المناولة الامامية الى اللاعب الجناح ويقوم بالاسناد والانتقال الى نهاية الساحة ويشارك به (3) لاعبين.

6- تمرين الهجوم المنظم (المتدرج) تعتمد على تطبيق معظم مبادئ الهجوم سرعة الحركة، والاختراق، والمناولة وتبدا من احد مدافعي الاظهر تنظيم هجومي جيد، ويشارك به (4–5) لاعبين ونقل الكرات على الجانب مع الاسناد والانتقال.

7- تمرين ترابط الخطوط والاسناد يعتمد هذا الأسلوب على مبدأ الإسناد، اي مناولة واسناد من الخلف (انتقال الى منطقة اللاعب ثم يقوم اللاعب بنقل الكرة الى منطقة الجناح واسناد ثم الى الوسط واسناد وهكذا الانتقال الى الجانب الاخر اي الانتقال بين الخطوط والاسناد والعودة بنفس الطريقة الى الجانب الاخرويشارك به (4–5) لاعبين.

ملحق (2)

التدريبات المقترحة والشدة تكون حسب معدل سرعة التمرين من خلال الانجاز بدلالة السرعة الحرجة والراحة

الشهر الاول	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة
الاسبوع الاول الاحد	5 و4	%80	4	3-2 د
الاربعاء	6 و3	%80	4	3-2 د
الاسبوع الثاني الاحد	1 و2	%85	4	3-2 د
الاربعاء	7و5	%85	4	3-2 د
الاسبوع الثالث الاحد	4 و6	%90	5	1.3- 2 د
الاربعاء	3 و1	%90	5	1.3- 2 د
الاسبوع الرابع الاحد	2 و7	%87	4	3-2 د
الاربعاء	5 و4	%87	4	3-2 د
الشهر الثاني	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة
الاسبوع الاول الاحد	6 و3	%95	5	1.3- 2 د
الاربعاء	1 و2	%95	5	1.3- 2 د
الاسبوع الثاني الاحد	7و5	%95	5	1.3- 2 د
الاربعاء	4 و6	%95	5	1.3- 2 د
الاسبوع الثالث الاحد	3 و1	%100	6	1.3- 2 د
الاربعاء	5 و4	%100	6	1.3 - 2 د