

تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة وفق خطوط اللعب المختلفة
وتأثيرها في مهارة المناولة الجدارية بكرة القدم

أ.م.د. محمد عبد الحسين عطية علي نوري خزعل

جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على التمرينات الخاصة الموضوعه من قبل الباحثان في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وفق خطوط اللعب الثلاث(الدفاع والوسط والهجوم) ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارة المناولة الجدارية بكرة القدم، ومن أهم فروض البحث أن بتطوير سرعة الاستجابة الحركية تتطور المناولة الجدارية، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً من نادي القوة الجوية الرياضي توزعت على مجموعتين تجريبية وضابطة، ثم تطرق الباحثان في الباب الرابع إلى عرض النتائج التي توصل إليها وتحليلها ومناقشتها ومعرفة أي المجموعتين تطورت أكثر وأثرت إيجابياً في المناولة الجدارية بكرة القدم، أما الباب الخامس فاحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحثان .

Special exercises to develop rapid response along the lines of different play and its impact in the skill of handling mural football

A.. D. Mohammed Abdul-Hussein Attia Ali Nouri Khazaal

Baghdad University - College of Physical Education

Abstract

Title; Special drills to develop speed responding according to different Play lines and it effect on wall pass skill in soccer

The research aim by knowing the effect on special drills that makes by researcher in developing speed responding according to play lines (defense & middle & offence) and knowing the effect on developing wall pass in soccer. The experimental research was use in this research and the sample of research numbered (20) players from air force and spread in two groups experimental and control group also the research shows results on fourth chapter and analysis and discuss it also knowing which group develop positively on wall pass skill , the fifth chapter contains conclusion & recommendation .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن علم التدريب الرياضي يعد أحد العلوم المهمة التي ساهمت وبشكل فعال في الارتقاء بلعبة كرة القدم إلى مستويات عالية ومتقدمة لجعل اللعبة أكثر تطوراً ، وذلك من خلال التقنين الصحيح والمبرمج للمنهج التدريبي الموضوع لتطوير الصفة أو الصفات البدنية ومعرفة تأثيرها على المهارات الأساسية لكرة القدم، حيث لا يمكن فصل كل من الصفات البدنية عن المهارية بل يُعد كل منها متمم للصفة الأخرى، وحيث أن الصفات البدنية كثيرة ومتشعبة لذا ارتأى الباحثان في دراسة واحدة من هذه الصفات ألا وهي سرعة الاستجابة (رد الفعل) والتي يحتاجها لاعب كرة القدم كثيراً خلال شوطي المباراة، وبعد وضع برنامج لتطوير هذه الصفة سوف نتعرف على تأثيرها في إحدى المهارات الأساسية وهي مهارة المناولة الجدارية(الدبل باص)بكرة القدم، حيث أن اللاعبين مهما بلغوا من مستوى عالي في الصفات البدنية

أو النفسية فإنهم بدون إتقان للمهارات لا يستطيعوا مجاراة الفرق والوصول إلى مرمى المنافسين وتسجيل الأهداف.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة علمية لمعرفة تأثير التمرينات الموضوعية في تطوير سرعة الاستجابة على مهارة المناولة الجدارية بكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث:

إن مشكلة البحث تكمن في الضعف الواضح في سرعة الاستجابة عند لاعبي الشباب في الخطوط الثلاثة للعب (الدفاع-الوسط-الهجوم) وإن هذه الصفة لها دور كبير في إنجاح عملية الهجوم والتخلص من المنافس بسرعة كبيرة والوصول إلى الهدف وكذلك تلعب الدور الرئيس في نجاح المناولة الجدارية ، أما أن يركز المدرب على المهارة ويتجاهل الصفات البدنية فإن هذه تعد من الأساليب القديمة والتي لم تجلب إلا الخسارة وعدم التطور ومواكبة الدول المتقدمة، لأن كرة القدم هي مجموعة من المكونات (بدنية- مهارية-نفسية-خطوية) ويجب أن لانغفل مكون على حساب الآخر، لذا فإن التمرينات الموضوعية قد تساهم في حل جزء بسيط من هذه التركيبة المعقدة .

٣-١ أهداف البحث:

- ❖ إعداد تمرينات خاصة في تطوير سرعة الاستجابة وفق خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم لدى عينة البحث.
- ❖ التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة وفق خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم لدى عينة البحث.
- ❖ التعرف على تأثير صفة سرعة الاستجابة في مهارة المناولة الجدارية وفق خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم لدى عينة البحث.

٤-١ فروض البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبيية .

❖ لسرعة الاستجابة الحركية تأثير إيجابي في تطوير المناولة الجدارية .

٥-١ مجالات البحث:

❖ المجال البشري: لاعبو نادي القوة الجوية بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.

❖ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٠/٥/١٨ لغاية ٢٠١٠/٨/٩ .

❖ المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية بكرة القدم .

الباب الثاني

١ - الدراسات النظرية والمشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم التدريب البدني:

يُعد التدريب البدني أحد أجزاء التدريب الذي يوجه نحو تطوير الصفات البدنية وهو يمثل العمليات الموجهة كافة لتحسين عناصر اللياقة البدنية وتطويرها من خلال رفع الأجهزة الوظيفية وتكامل أدائها على وفق متطلبات المباريات. إن التدريب البدني يرتبط ويتحدد على وفق المتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم إذ يحتاج لاعب الكرة إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية تسمح له بالإفادة من المهارات وتنفيذها بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاية طوال زمن المباراة^(١).

ونظراً لما تتطلبه لعبة كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء أكان ذلك التحرك بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقاً لنتائج دراسات التحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل

(١) وميض شامل كامل؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٨.

من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة والقوة العضلية لاسيما وإن تحرك معظم اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة، وثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جري اللاعب في المباراة الواحدة تتراوح ما بين (١١-١٧) كم وفي دراسة أخرى (٨-١٢) كم منها (٢%) فقط بالكرة وهذا يؤكد أهمية التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة كمتطلبات أساسية للاعب الكرة.^(٢)

٢-١-٢ طرائق التدريب الرياضي:

هناك طرائق متعددة في تدريب كرة القدم وأكثر هذه الطرائق شيوعاً هي طريقة التدريب المستمر والفتري والتكراري والدائري.^(٣)

ولقد استخدم الباحثان طريقة التدريب التكراري في تدريب التمرينات الخاصة الموضوع لا اعتقاده بأن لهذه الطريقة أهمية بالغة في تطوير سرعة الاستجابة إذ أن "طريقة التدريب التكراري تعمل على تحسين مستوى اللاعب حيث يتميز حمل التدريب فيها بالتموج وليس على وتيرة واحدة، وبذلك يعد أساساً للارتقاء بمكونات الحمل ومن ثم الارتقاء بتنمية القدرات البدنية."^(٤)

٢-١-٣ طريقة التدريب التكراري:

إن طريقة التدريب التكراري هي تلك الطريقة التدريبية التي تتميز بزيادة الشدة عن التدريب الفتري مرتفع الشدة إذ تصل إلى الشدة القصوى، ومن ثم تزداد مدة الراحة الإيجابية. ومن أهم مميزاتها أنها تعمل على تنمية القوة العضلية القصوى وتحسين السرعة وتنمية القوة المميزة بالسرعة كما وأنها تسهم في تحسين كفاءة نظم إنتاج الطاقة بالنظام الهوائي وتؤثر في الجهاز العصبي إيجابياً نظراً لأن الأداء يكون بأقصى شدة كما وأن لها تأثير نفسي على اللاعب حيث تعمل على تطوير السمات الإرادية.^(٥)

(١) أمر الله أحمد؛ التدريب البدني والوظيفي في كرة القدم، ط١، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، ٢٠٠١، ص٣٩.
(٢) كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني؛ كرة القدم للناشئين، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١، ص١٧.
(٣) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢١٣.
(٤) مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي التربوي، ط١، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٢٠٠-٢٠١.

٢-١-٤ سرعة الاستجابة الحركية:

يهتم العاملون في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي بسرعة رد الفعل للمؤثرات المتعددة في المواقف الرياضية المختلفة. ويمكن تعريفها بأنها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن،"^(٦) وإنها "المقدرة على الاستجابة الحركية في أقصر زمن ممكن، ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد تغيير إتجاهها."^(٧)

تُحدد سرعة رد الفعل إلى درجة ما مدى نجاح الرياضي عند ممارسة الألعاب المختلفة مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة... الخ فمثلاً نجد أن نجاح المدافع أو فشله في تلك الألعاب قد يتوقف على سرعة أو بطء رد فعله تجاه ما يقوم به المهاجم، كما أن كلاً من المهاجم والمدافع قد يعوقه دائماً بطء زمن رد الفعل في معظم الألعاب التي تمارس في الملاعب المفتوحة أو الصالات المغلقة، فضلاً عن ذلك فإن سرعة رد الفعل عنصر مهم جداً للسرعة في بداية المسابقات التنافسية لمسافة (١٠-٥) ياردات الأولى.^(٨)

٢-١-٥ خطوط اللعب:^(٩)

على الرغم من أن لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب أن يشارك جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع خلال المباراة إلا أنه يجب أن يكون هناك تنظيم وتنسيق بين اللاعبين خلال الأداء، حتى لا يحدث تعارض بين واجباتهم والتركيز على بعض الجوانب على حساب إهمال الجوانب الأخرى سواء في الهجوم أو الدفاع، وعلى هذا الأساس فإن توزيع الواجبات الهجومية والدفاعية على اللاعبين مهم وضروري وكما يلي:

- ١ - لاعبو خط الدفاع: وواجبهم الأول هو الدفاع أما واجبهم الثاني فهو الهجوم.
- ٢ - لاعبو خط الوسط: يتساوى واجبهم الهجوم مع واجبهم الدفاعي تقريباً.
- ٣ - لاعبو خط الهجوم: واجبهم الأول هو الهجوم وواجبهم الثاني هو الدفاع.

(١) قاسم حسن المنديلاوي ومحمود عبدالله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ٧٨.

(٢) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١، القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤، ص ٩٦.

(٣) حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها-العوامل المؤثرة عليها-اختباراتها، ط١، قطر، دار المنتبني، ١٩٨٥، ص ٨١-٨٤.

(٤) مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٢٣٤-٢٣٥.

٢-١-٢ المناولة الجدارية:

يعرف كل من يمارس لعبة كرة القدم إن أسهل طريقة لاجتياز المنافس هو لعب الكرة شخصية للزميل والاستدارة حول المنافس، ثم استلام الكرة. ولا يمكن نسيان ماريو كامبس وزملائه في كأس العالم عام ١٩٧٨ عندما ربحوا الكأس بلعبة المناولات القصيرة والمناولات الجدارية حول منطقة المنافسين، وبذلك أثبتوا أن تحت ذلك الشكل من الدفاعات الحديثة تصبح المناولات الجدارية السلاح الفعال في هزيمتها بسرعة^(١٠)

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته مع طبيعة المشكلة، إذ يعد المنهج التجريبي " أحد المناهج العلمية المتبعة لإيجاد الحلول لكثير من المشكلات ومنها المشكلة العلمية التدريبية."^(١١)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث الأصلي من لاعبي أندية بغداد المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم بأعمار (١٧-١٩) سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددها (١٢) فريقاً، أُختيرت العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي القوة الجوية البالغ عددهم (٢٥) لاعبا، وتم استبعاد (٥) لاعبين ثلاثة منهم حراس مرمى واثنان آخران لم يشاركوا في الاختبارات ليصبح العدد النهائي (٢٠) لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وبالطريقة الفردية والزوجية.

تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين وفق خطوط اللعب (٤) للدفاع و(٤) للوسط و(٢) للهجوم، وذلك بعد إجراء الاختبار القبلي مراعيًا بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين، وكما مبين في الجدولين (٢١) و (٢٠):

(١) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ص ٣٠-٣١.
(٢) محمد أزهر السماك؛ الأصول في البحث العلمي ، الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص ٤٢.

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	١٧,٧	١٧,٥	٠,٨٠	٠,٧٥
الوزن (كغم)	٦٧,٢	٦٤,٥	٧,١٨	١,١٢
الطول (سم)	١٧٤,٩٥	١٧٦	٥,٥٠	٠,٥٧

الجدول (٢)

يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	٠,٢٢٩	١,٣٣٨	٠,٠٥٣	١,٨٨٢	٠,٠٥١	١,٩٣ ٢	ثانية	نيلسون- دفاع- يمين
عشوائي	٠,٢١٦	١,٣٨٢	٠,٠٢٠	١,٩٥٢	٠,٠٦٥	١,٩٠ ٥	ثانية	نيلسون- دفاع- يسار
عشوائي	٠,٧٢٠	٠,٣٧٦	٠,٠٧٦	١,٩٢٥	٠,٠٢١	١,٩٤ ٠	ثانية	نيلسون- وسط- يمين
عشوائي	٠,٧٤٣	٠,٣٤٣	٠,٠٤٠	١,٩٣٥	٠,٠٤٢	١,٩٤ ٥	ثانية	نيلسون- وسط- يسار
عشوائي	٠,٧١١	٠,٤٢٧	٠,٠٩١	١,٧٨٥	٠,٠٧٠	١,٨٢ ٠	ثانية	نيلسون- هجوم- يمين
عشوائي	٠,٣٢٣	١,٣٠٠	٠,٠٢٨	١,٩٥٠	٠,٠٧٠	١,٨٨ ٠	ثانية	نيلسون- هجوم- يسار
عشوائي	٠,٣٥٦	١,٠٠٠	٠,٨١٦	١٢	٠,٥٧٧	١٢,٥	تكرار	المنافسة الجدارية دفاع
عشوائي	٠,٧٠٥	٠,٣٩٧	٠,٩٥٧	١١,٧٥	٠,٨١٦	١٢	تكرار	المنافسة الجدارية وسط
عشوائي	٠,٤٢٣	١,٠٠٠	٠	١٢	٠,٧٠٧	١٢,٥	تكرار	المنافسة الجدارية هجوم

معنوي $\geq (٠,٠٥)$

٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

٣-٣-١ الأدوات والأجهزة:

- ملعب كرة القدم.
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (٥).
- كاميرا فيديو.
- أهداف وشواخص خاصة بكرة قدم.
- شريط قياس وشريط لاصق.
- صافرة عدد (٤).
- كرات قدم قانونية عدد (٨).

٣-٣-٢ الوسائل المساعدة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استبانة (لتحديد اختبارات المناولة الجدارية وسرعة الاستجابة).
- المقابلات الشخصية.
- فريق عمل مساعد (*).
- القياسات والاختبارات.
- أقراص ليزيرية (CD).
- استمارة تسجيل البيانات.
- الوسائل الإحصائية.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

اختار الباحثان صفة سرعة الاستجابة الحركية لاعتقادهما بأنها الصفة الأكثر تأثيراً في المناولة الجدارية (الدبل باص) الكثيرة الاستخدام في مباريات كرة القدم،

(* تألف فريق العمل المساعد من:

- مصطفى عبد الزهرة ، ماجستير تربية رياضية ولاعب كرة قدم.
- أحمد محمد عبد ، ماجستير تربية رياضية ولاعب كرة قدم.
- رائد عبد الإله ، بكالوريوس تربية رياضية .
- حيدر قاسم ، كلية المعلمين قسم التربية الرياضية ومدرب كرة قدم .

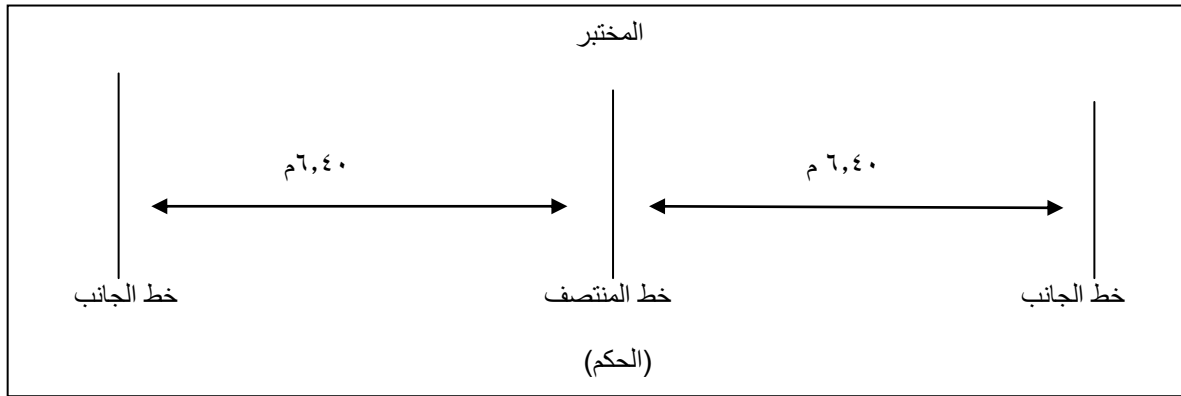
ولقد استخدم الباحثان الاختبارات الآتية بعد عرضها على الخبراء والتي تتناسب مع متغيرات البحث .

٣-٤-١ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية: (١٢)

- **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.
- **الأدوات المستخدمة:** مساحة بطول (٢٠)م وبعرض (٢)م مع شريط قياس وساعة توقيت.

- **طريقة الأداء:** يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى جهة اليسار أو إلى جهة اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة، وكما مبين في الشكل رقم (١).

- **التسجيل:** يسجل للاعب أفضل محاولة من أصل (٣) محاولات يمين ومثلها لليسر.



الشكل (١) اختبار نيلسون

٣-٤-٢ اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية: (١٣)

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة الجدارية وسرعتها.

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ اختبارات الأداء الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص٢٥.
(٢) حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص٧١-٧٢.

- الأدوات المستخدمة: جدار أملس يؤشر عليه منطقة (١,٥ م × ٢,٢٠ م)، ويحدد خط أمام الجدار على بعد (٥م)، مع كرات قدم قانونية عدد (٣)، مع ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).

إداريا الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً.
- مؤقت: يعطي إشارة البدء والنهاية وملاحظة أداء الاختبار.
- مواصفات الأداء: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة على الجدار وركلها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (٢٠) ثانية.

تعليمات الاختبار:

- لا يتم ركل الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية .
- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الأخرتين دون توقف .
- يمكن ركل الكرة بأي قدم وبأي جزء منها .
- التسجيل: يسجل عدد الركلات الصحيحة نحو الجدار خلال (٢٠) ثانية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء تجربتهما الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/٦/٣ في تمام الساعة (٥:٣٠) عصراً على ستة لاعبين من نفس مجتمع الأصل وهم شباب نادي القوة الجوية بكرة القدم وذلك للتعرف على :-

١. مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.

٢. مدى سلامة الأدوات المستخدمة وصلاحياتها.

٣. مدى كفاية فريق العمل المساعد.

٤. معرفة الوقت المستغرق.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ثبت مدى ملائمة فريق العمل المساعد والوقت المحدد للتنفيذ وإن الاختبارات كانت ملائمة للعينة.

٦-٣ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لسرعة الاستجابة الحركية والمناولة الجدارية يومي الأحد والاثنين المصادفين (٦-٧/٦/٢٠١٠) على ملعب نادي القوة الجوية في تمام الساعة (٥:٣٠) عصراً.

٨-٣ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثان في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، وتم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الأحد المصادف (١٣/٦/٢٠١٠) وتم الانتهاء منها في يوم الخميس المصادف (٥/٨/٢٠١٠) لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وجرت التدريبات في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية.

قام الباحثان بإعطاء التمرينات الخاصة بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة، كما اعتمد في إعطاء الشدد على ضوء الأسابيع وبطريقة التموج (٢:١)، وتم إعطاء فترات راحة بين التكرارات بعد أداء التمرينات التي تتناسب مع شدة العمل.

واستخرجت النسبة المئوية لشدة التمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها بالاعتماد على طريقة حساب النسبة المئوية المقلوبة للزمن من خلال المعادلة

$$\text{الآتية: (١٤)} \quad \text{أقصى زمن} \times \text{أقصى شدة}$$

الشدة المطلوبة

أما المجموعة الضابطة فهي خاضعة إلى منهج المدرب ولم يتدخل الباحثان فيها.

٣-٩ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يومي الأحد والاثنين المصادفين (٨-٩/٨/٢٠١٠)، وتم تثبيت النتائج باستمارة خاصة من أجل إجراء مقارنة بالنتائج بينها وبين الاختبارات القبلية عن طريق الوسائل الإحصائية .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل البيانات واستخراج النتائج، كما استخدم الباحثان قانون نسبة التطور^(١٥) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية .

$$\text{قانون نسبة التطور} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

يبين الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.

(١) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٣٥٨.

الجدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لسرعة الاستجابة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المجموعة
ع±	س	ع±	س			
٠,١٠	١,٧١	٠,٠٥	١,٩٣	ثانية	نيلسون دفاع يمين	التجريبية
٠,٠٨	١,٧٤	٠,٠٦	١,٩٠		نيلسون دفاع يسار	
٠,٠٧	١,٧٨	٠,٠٢	١,٩٤		نيلسون وسط يمين	
٠,٠٦	١,٦٩	٠,٠٤	١,٩٤		نيلسون وسط يسار	
٠,١٤	١,٦٥	٠,٠٧	١,٨٢		نيلسون هجوم يمين	
٠,٠٢	١,٦٧	٠,٠٧	١,٨٨		نيلسون هجوم يسار	
٠,٠٢	١,٨٦	٠,٠٥	١,٨٨	ثانية	نيلسون دفاع يمين	الضابطة
٠,٢٢	١,٩٦	٠,٠٢	١,٩٥		نيلسون دفاع يسار	
٠,٠٥	١,٩١	٠,٠٧	١,٩٢		نيلسون وسط يمين	
٠,٠٣	١,٩٢	٠,٠٤	١,٩٣		نيلسون وسط يسار	
٠,٠٩	١,٨٠	٠,٠٩	١,٧٨		نيلسون هجوم يمين	
٠,٠٢	١,٩٤	٠,٠٢	١,٩٥		نيلسون هجوم يسار	

أما الجدول (٤) فيبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمناولة الجدارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي.

الجدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمناولة الجدارية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المجموعة
ع±	س	ع±	س			
٠,٥	١٣,٧٥	٠,٥٧	١٢,٥	تكرار	مناولة مرتدة دفاع	التجريبية
٠,٥٧	١٣,٥	٠,٨١	١٢		مناولة مرتدة وسط	
٠٠	١٤	٠,٧٠	١٢,٥		مناولة مرتدة هجوم	
٠,٨١	١٣	٠,٨١	١٢	تكرار	مناولة مرتدة دفاع	الضابطة
٠,٩٥	١٢,٢٥	٠,٩٥	١١,٧٥		مناولة مرتدة وسط	
٠,٧	١٢,٥	٠٠	١٢		مناولة مرتدة هجوم	

ويبين الجدولين (٥) و(٦) قيمة المتوسط الحسابي لفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونسبة التطور لاختباري سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الجدارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة .

الجدول (٥)

يبين قيمة المعنوية الحقيقية ونسبة التطور للمجموعة التجريبية ولكلا الاختبارين

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	(ت) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
١	نيلسون دفاع يمين	ثانية	٠,٢١	٠,٠٩	٤,٧٥	٠,٠١	معنوي	١١,٣٩
	نيلسون دفاع يسار		٠,١٦	٠,٠٤	٧,٣١	٠,٠٠	معنوي	٨,٤٢
	نيلسون وسط يمين		٠,١٥	٠,٠٦	٥,٠٤	٠,٠١	معنوي	٨,٢٤
	نيلسون وسط يسار		٠,٢٥	٠,٠٦	٧,٣٢	٠,٠٠	معنوي	١٢,٨٨
	نيلسون هجوم يمين		٠,١٧	٠,٠٧	٣,٤٠	٠,١٨	عشوائي	٩,٣٤
	نيلسون هجوم يسار		٠,٢٠	٠,٠٤	٥,٨٥	٠,١٨	عشوائي	١١,١٧
٢	مناولة مرتدة دفاع	تكرار	١,٢٥	٠,٥٠	٥,٠٠	٠,٠١	معنوي	١٠
	مناولة مرتدة وسط		١,٥٠	٠,٥٧	٥,٥٨	٠,٠١	معنوي	١٢
	مناولة مرتدة هجوم		١,٥٠	٠,٧٠	٣,٠٠	٠,٢٠	عشوائي	١٢

*القيمة المعنوية $\geq (٠,٠٥)$

يبين الجدول (٥) وجود فروق معنوية في اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) للمجموعة التجريبية لخطي الدفاع والوسط ولكلا الجهتين اليمين واليسار، أما خط الهجوم فكانت النتائج عشوائية لليمين واليسار، وكانت أكبر نسبة تطور في خط الوسط من جهة اليسار (١٢,٨٨%) .

أما اختبار المناولة المرتدة فكانت النتائج معنوية بالنسبة إلى خطي الدفاع والوسط، وكانت النتيجة عشوائية بالنسبة إلى خط الهجوم، وكانت أكبر نسبة تطور في خطي الوسط والهجوم (١٢%) يليها خط الدفاع (١٠%) .

الجدول (٦)

يبين قيمة المعنوية الحقيقية ونسبة التطور للمجموعة الضابطة ولكلا الاختبارين

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	(ت) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
١	نيلسون دفاع يمين	ثانية	٠,٠٢	٠,٠٢	١,٣٥	٠,٢٦	عشوائي	١,٠٦
	نيلسون دفاع يسار		٠,٠١	٠,٠٢	٠,٧٧	٠,٤٩	عشوائي	٠,٥١
	نيلسون وسط يمين		٠,٠١	٠,٠٥	٠,٣٨	٠,٧٢	عشوائي	٠,٥٢
	نيلسون وسط يسار		٠,٠١	٠,٠٦	٠,٤٦	٠,٦٧	عشوائي	٠,٥١
	نيلسون هجوم يمين		٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,١٠	عشوائي	١,١٢
	نيلسون هجوم يسار		٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٥٠	عشوائي	٠,٥١
٢	مناولة مرتدة دفاع	تكرار	١,٠٠	٠,٨١	٢,٤٤	٠,٠٩	عشوائي	٨,٣٣
	مناولة مرتدة وسط		٠,٥٠	١,٧٣	٠,٥٧	٠,٦٠	عشوائي	٤,٢٥
	مناولة مرتدة هجوم		٠,٥٠	٠,٧٠	١,٠٠	٠,٥٠	عشوائي	٤,١٦

*القيمة المعنوية $\geq (٠,٠٥)$

يبين الجدول (٦) عدم وجود فروق معنوية في اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) لخط الدفاع والوسط والهجوم ولكلا الجهتين اليمين واليسار في المجموعة الضابطة، وكانت أكبر نسبة تطور في خط الهجوم من جهة اليمين (١,١٢%) .

أما اختبار المناولة المرتدة فكانت النتائج أيضاً عشوائية في المجموعة الضابطة، وكانت أكبر نسبة تطور في خط الدفاع (٨,٣٣%) .

أما الجدول (٧) فيبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لاختباري سرعة الاستجابة الحركية والمناولة الجدارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

الجدول (٧)

يبين قيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لاختباري البحث ولكلا المجموعتين في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة	المعنوية الحقيقية	(ت) محسوبة
			س±	ع±	س±	ع±			
١	نيلسون دفاع يمين	ثانية	١,٧١	٠,١٠	١,٨٦	٠,٠٢	معنوي	٠,٠٣	٢,٧٠
	نيلسون دفاع يسار		١,٧٤	٠,٠٨	١,٩٦	٠,٠٢	معنوي	٠,٠٠	٠,٠٠
	نيلسون وسط يمين		١,٧٨	٠,٧٨	١,٩١	٠,٠٥	معنوي	٠,٠٣	٢,٧٣
	نيلسون وسط يسار		١,٦٩	٠,٠٦	١,٩٢	٠,٠٣	معنوي	٠,٠٠	٦,٥٩
	نيلسون هجوم يمين		١,٦٥	٠,١٤	١,٨٠	٠,٠٩	عشوائي	٠,٣٢	١,٣٠
	نيلسون هجوم يسار		١,٦٧	٠,٠٢	١,٩٤	٠,٠٢	معنوي	٠,٠٠	١٢,٧٢
	مناولة مرتدة دفاع		تكرار	١٣,٧٥	٠,٥٠	١٣,٠٠	٠,٨١	عشوائي	٠,١٦
مناولة مرتدة وسط	١٣,٥٠	٠,٥٧		١٢,٢٥	٠,٩٥	عشوائي	٠,٠٦	٢,٢٣	
مناولة مرتدة هجوم	١٤,٠٠	٠,٠٠		١٢,٥٠	٠,٧٠	عشوائي	٠,٠٩	٣,٠٠	

*القيمة المعنوية $\geq (٠,٠٥)$

دلت نتائج الاختبارات البعدية على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الاستجابة الحركية لكافة خطوط اللعب ماعدا خط الهجوم من جهة اليمين، أما بالنسبة لاختبار المناولة الجدارية فكانت الفروق عشوائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكافة خطوط اللعب .

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

يتبين من خلال عرض الجداول (٥) و(٦) و(٧) أن هناك فروقاً معنوية في اختبار الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية في خطي الدفاع والوسط، أما خط الهجوم فكانت الفروق عشوائية. ولم يظهر أي فرق معنوي للمجموعة الضابطة في خطوطها الثلاثة لهذا الاختبار. ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية التي أسهمت وبشكل فعال في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث، إذ اشتملت على تمرينات خاصة للركض وللاستجابة الحركية وقد تدرب عليها اللاعبون في ظروف مشابهة للعب بزمن وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل، كذلك تم استخدام تمرينات السرعة في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية حيث " يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة لاسيما في غضون الوحدات التي تهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية"^(١٦) أما بالنسبة إلى خط الهجوم في المجموعة التجريبية فإن الفروق لم تصل إلى المعنوية ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى أن اللاعبين المهاجمين قد يحتاجون إلى مدة أكثر من الشهرين أو أن التمرينات الموضوعة لم تستطع تطويرهم بشكل يصل إلى المعنوية ومن خلال ملاحظة نسبة التطور نجد أن خط الهجوم وإن لم يصل إلى المعنوية إلا أنه كان أكثر تطوراً من المجموعة الضابطة.

(١) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢، ص١٥٩ .

أما المجموعة الضابطة فلم تظهر هناك فروقاً معنوية في خطوط اللعب (الدفاع والوسط والهجوم) والسبب في ذلك هو عدم خضوعهم إلى التمرينات التي من شأنها رفع هذه الصفة " إن الاهتمام بتدريبات مماثلة لموقف المنافسة يمكن أن يطور اللاعبين بشكل جيد."^(١٧) إذ أن المنهج الذي وضعه المدرب يحتوي على تمرينات قليلة لتطوير هذه الصفة مما أدى إلى تطور بسيط لبعض منها وكذلك لم تستخدم أحمال تدريبية مقننة بل اعتمدت في تدريبها على خبرات المدرب الشخصية والتمرينات التقليدية وكان ذلك واضحاً من خلال ملاحظة نسبة التطور للمجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية التي حققت نسبة تطور أكبر من الضابطة.

وعند ملاحظة الاختبار البعدي نجد أن هناك فرقاً معنوياً للمجموعة التجريبية والسبب هو التمرينات الخاصة الموضوعه لسرعة الاستجابة التي كان لها الأثر في الوحدات التدريبية مما أدى إلى حصول هذا الفرق المعنوي.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبار المناولة الجدارية:

يتبين من خلال عرض الجداول (٥) و(٦) و(٧) أن هناك فروقاً معنوية في خطي الدفاع والوسط للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية، وتعد هذه المهارة واحدة من أكثر المهارات التي تستخدم أثناء المباريات حيث يقول مفتي " لعل لاشيء يهدم الفريق أكثر من التمرينات الرديئة غير المتقنة كما لاشيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمرينات الجيدة بين اللاعبين."^(١٨) أما الهجوم وإن لم يصل إلى المعنوية ولكن حدث تطور بشكل كبير ويعزو الباحثان السبب في ذلك أنه قد تكون الفترة التدريبية غير كافية أو قد يحتاج اللاعبون المهاجمون إلى تمرينات أكثر من التي أعطيت في المنهج فكانت نسبة التطور (١٢%).

(٢) سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٣٢.
(١) مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥، ص١٢.

أما المجموعة الضابطة فلم يحصل هناك أي فرق معنوي بين خطوط اللعب ولكن ظهرت نسبة تطور جيدة والباحثان يعزوان السبب في ذلك إلى أن المجموعة الضابطة قد خضعت لمنهج تدريبي من قبل المدرب الذي ركز فيه على الجانب المهاري .

أما في الاختبارات البعدية فلم يظهر أي فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وللخطوط الثلاث ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى تقارب مستوى المجموعتين كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب من قبل المدرب خلال فترة الإعداد ووصلت إلى مستوى جيد.

وعند ملاحظتنا للجدول (٥) الخاص بالمجموعة التجريبية نرى مدى تأثير سرعة الاستجابة على المناولة الجدارية حيث يظهر تطور خطي الدفاع والوسط في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الأمر الذي أدى إلى تطور المناولة الجدارية في هذين الخطين، وبما أن خط الهجوم لم يتطور في سرعة الاستجابة انعكس بالتالي على عدم تطور المناولة الجدارية.

وعند ملاحظتنا للجدول (٦) الخاص بالمجموعة الضابطة نرى عدم تطور المناولة الجدارية في أي خط من خطوط اللعب وذلك بسبب عدم تطور سرعة الاستجابة الحركية لنفس الخطوط.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث من البحث الخاص بتطوير سرعة الاستجابة الحركية والذي على أثرها تطورت مهارة المناولة الجدارية بكرة القدم.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١. للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لخطي الدفاع والوسط ولم تؤثر هذه التمرينات على خط الهجوم.
٢. كان لتطوير سرعة الاستجابة الحركية الأثر الإيجابي في تطوير المناولة الجدارية لخطي الدفاع والوسط.
٣. كان لعدم فاعلية التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة لخط الهجوم الأثر السلبي في عدم تطوير المناولة الجدارية.
٤. كان للتمرينات الخاصة بصفة سرعة الاستجابة الحركية الأثر الأكبر لنسبة التطور في خطوط اللعب المختلفة (الدفاع والوسط والهجوم).

٢-٥ التوصيات:

١. استخدام هذه التمرينات الخاصة بصفة سرعة الاستجابة الحركية للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة لما لها من تأثير إيجابي على مستوى تطور اللاعبين في هذه الصفة.
٢. استخدام هذه التمرينات الخاصة (بصفة سرعة الاستجابة الحركية) لما لها من أثر كبير في تطوير المناولة الجدارية بكرة القدم.
٣. الاهتمام أكثر بخط الهجوم الذي لم تكن نتائجه هنا عند مستوى الطموح.
٤. الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بالسرعة المختلفة بما ينسجم ومتطلبات لعبة كرة القدم الحديثة.
٥. استخدام تمرينات لتنمية صفة بدنية أخرى ومعرفة تأثيرها على المهارات الأساسية بكرة القدم.

المصادر

- ✓ أمر الله أحمد ؛ التدريب البدني والوظيفي في كرة القدم ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، ٢٠٠١ .
- ✓ بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ✓ حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم،(رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ✓ حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها-العوامل المؤثرة عليها-اختباراتها، ط ١، قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥ .
- ✓ سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ✓ قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبدالله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧ .
- ✓ كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- ✓ محمد أزهر السماك؛ الأصول في البحث العلمي ، الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٠ .
- ✓ محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين؛ اختبارات الأداء الحركي، ط ١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٢ .
- ✓ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .

- ✓ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- ✓ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم ، ط ١، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ .
- ✓ مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
- ✓ مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي التربوي، ط ١ ، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢
- ✓ مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ✓ وميض شامل كامل ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم،(رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

الملاحق

نماذج من الوحدات التدريبية:

الشهر: الأول

الوحدة التدريبية الأولى

الأسبوع: الأول

شدة الوحدة: ٩٠%

اليوم: الأحد ٢٠١٠/٦/١٣

الهدف: تطوير الاستجابة الحركية

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

القسم الرئيسي	زمن القسم الرئيس	التمرينات المستخدمة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للتمرين
تطوير سرعة الاستجابة	٣٠ د	١. من الوقوف الركض السريع ١٠م ثم المشي ١٠م والبدء المفاجئ السريع ١٥م ثم الوقوف المفاجئ والمشى خلفاً ١٠م ثم البدء السريع ١٠م.	٣٠ ث	٤	١ د	٣ د	٨ د
		٢. تحدد منطقة ٣م عند منتصف الملعب يقف صفان من اللاعبين بالمواجهة (أ-ب) وعندما ينادي المدرب إما أ أو ب يحاول أحد الفريقين اللحاق بالآخر إلى نهاية الملعب	٢٥ ث	٤	١ د	٣ د	٤٠,٧ د

الشهر: الأول

الوحدة التدريبية الثامنة

الأسبوع: الثالث

شدة الوحدة: ٩٥%

الهدف: تطوير الاستجابة الحركية

اليوم: الثلاثاء ٢٩/٦/٢٠١٠

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

القسم الرئيس	زمن القسم الرئيس	التمريبات المستخدمة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للتمرين
تطوير سرعة الاستجابة	٢٠,٥١ د	١. من الوقوف الركض السريع ١٠م ثم المشي ١٠م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥م ثم الوقوف المفاجئ ثم المشي خلفاً ١٠م ثم البدء السريع ١٠م .	١٥ ث	٣	١ د	٣ د	٥٥,٤٥
		٢. الجري بالكرة ببطء وعند سماع الإشارة من المدرب التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة ٣٠م .	٨ ث	٣	٥٠ ث	٣ د	٥٥,٤٥

الشهر: الثاني

الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الأسبوع: السادس

شدة الوحدة: ٩٧%

الهدف: تطوير سرعة الاستجابة الحركية

اليوم: الخميس ٢٠١٠/٧/٢٢

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

القسم الرئيس	زمن القسم الرئيس	التمريبات المستخدمة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للتمرين
تطوير سرعة الاستجابة	١٩,٣٤ د	١. من الوقوف الركض السريع ١٠م ثم المشي ١٠م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥م .	١٠ ث	٢	١ د	٣ د	٢٠,٤٤ د
		٢. من الوقوف الركض السريع ١٠م ثم المشي ١٠م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥م ثم الوقوف المفاجئ ثم المشي خلفاً ثم البدء السريع ١٠م .	١٠ ث	٢	١ د	٣ د	٢٠,٤٤ د

الشهر: الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون

الأسبوع: الثامن

شدة الوحدة: ١٠٠%

اليوم: الخميس ٢٠١٠/٨/٥ الهدف: تطوير سرعة الاستجابة الحركية

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

القسم الرئيس	زمن القسم الرئيس	التمريبات المستخدمة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	الوقت الكلي للتمرين
تطوير سرعة الاستجابة	١٦,٤٢ د	١. من الوقوف الركض السريع ١٠م ثم المشي ١٠م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥م ثم الوقوف المفاجئ ثم المشي خلفاً ١٠م ثم البدء السريع ١٠م .	١٢ ث	٢	١ د	٣ د	٤,٢٤ د
		٢. الجري بالكرة ببطء من منتصف الملعب وعند سماع الإشارة من المدرب التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة ٣٠م .	٤ ث	٢	١ د	٣ د	٤,٨ د