

تأثير تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات الخطئية الدفاعية لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة"

* أ.د/ أشرف محمد موسى

** الباحث : عبدالكريم محمود مصطفى

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربية مبنية على اسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من قوة ، سرعة ، تحمل ، رشاقة ، مرونة ، والارتفاع بمقدرته الفنية واكسابه الخبرات الخطئية المتعددة ، وكذلك تنمية صفاته النفس ارادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب ان يتحلى بها كرجل رياضي وذلك في اطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف الى وصول جميع لاعبي الفريق الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي ، بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز بالمباريات. (٦ : ١٤)

ويضيف أمر الله البساطي (١٩٩٥م) أن السرعة تعتبر إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم و تعنى القدرة على أداء الحركات "المتشابهة أو الغير متشابهة" بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لأحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتبادل المراكز ، و تعتبر السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث ، حيث يسهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية(٤ : ١٤١)

ويؤكد حنفي محمود مختار (١٩٩٤) انه من الصعب على لاعب كرة القدم ان يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوب بطريقة ملائمة اذا كانت لياقته البدنية ناقصة . ومن السهل ان ندرك ان اللاعب السريع ذا قوة التحمل العالية يصبح خلافا ذا مبادأة اكثر من اللاعب البطيء ذي قوة التحمل المحدودة . فاللاعب الاول يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين والسرعه تلعب دورا هاما في المقدرة على تنفيذ خطط اللعب.(٦:١٠)

هدف البحث : Aim of the Research

التعرف علي مدى تأثير تدريبات السرعة المقترحة علي الاداءات الخطئية الدفاعية قيد البحث (التغطية ومراقبة المنافس - الضغط - اختيار المدافع الموقع المناسب) لناشئ كرة القدم .

*أستاذ التدريب الرياضي وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي
** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي

فروض البحث : Hypothesis

تتأسس مشكلة البحث الحالي على الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيمتغير السرعة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الاداءات الخططية الدفاعية قيد البحث (التغطية - ومراقبة المنافس - الضغط - اختيارالمدافع الموقع المناسب) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث: ResearchItems

السرعة Speed:

هي المقدرة علي أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (٢٠٣:٩)

الخطط الدفاعية:

هي خطط يشارك فيها اعضاء الفريق سواء كأفراد او جماعات او كفريق جماعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والاجراءات في اماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك الفريق المنافس الكرة بهدف افشال هجمات المنافس ومنعة من احراز وتسجيل الاهداف. (٣ : ١٠٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم القياس القبلي -البعدي لمجموعة واحدة، وذلك لمناسبته لموضوع البحث في حدود العينة المتاحة .

المجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) عشرون ناشئامن ناشئ كرة القدم للمرحلة السنية تحت ١٩ سنة المسجلين بنادي قنا الرياضي بقنا لموسم (٢٠١٥/٢٠١٦).

التوصيف الإحصائي للعينة:

يوضح جدول (١) التوصيف التوصيف الإحصائي للعينة في السن، والطول، والوزن :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطوح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطوح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨,١٥	٠,٩٩	٠,٠٤	٠,٤١	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٤,٧٠	٥,٤٦	٠,٦٠	٠,٤١-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٨,٩٥	٨,٤٨	٠,٢٥-	٠,٩٦-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٤٠	٠,٨٢	٠,٢٨-	٠,٤٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١,١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطوح = ٢,١

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٦٠:٠,٠٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطوح ما بين (٠,٤١-: ٠,٩٦-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطوح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و ذلك الاسباب الاتية:

- توفر المرحلة السنوية المطلوبة وعدد مناسب من اللاعبين المسجلين .
- انتظام العملية التدريبية داخل النادي.
- إقناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي وإيجابيته.
- تعاون إدارة النادي وتسهيل الموافقة لتطبيق الاختبارات.
- توافر الإمكانيات والادوات .

الأجهزة والادوات المستخدمة في جمع البيانات:

ادوات القياس:

ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠ث. - شريط متري لأقرب سنتيمتر - جهاز الرستاميتير لقياس الطول .

الوسائل التدريبية المستخدمة :

- كرات طبية وزن ٥ كجم - ١٥ قمع بلاستيك بارتفاع ٥٠سم - ١٥ كرة قدم - ملعب كرة قدم - قوائم وارماح - طباشير وسبورة سوداء - صافرة - قمصان تدريب

- كما استعان الباحثان باستطلاع آراء السادة الخبراء المتخصصين في موضوع الدراسة لبناء التدريبات المقترحة واستعان بالمراجع الأجنبية والأبحاث الحديثة .

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً : المسح المرجعي :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم والدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث وذلك للاستعانة بها في تحديد ما يلي :

- ١- القياسات الأنثروبومترية لأفراد العينة .
- ٢- المتغيرات البدنية والمهارية والخططية قيد البحث .
- ٣- الاختبارات البدنية والخططية المناسبة لطبيعة الدراسة .
- ٤- وسائل التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث .
- ٥- مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة ووسائل التدريب علي المهارات الأساسية وخطط اللعب.

ثانياً: القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخططية الدفاعية قيد البحث علي أفراد العينة الأصلية من يوم السبت الموافق ٢٠ / ٨ / ٢٠١٦ وذلك على الملعب الرئيسي لنادي قنا الرياضي واشتملت تلك القياسات على (القياسات الأنثروبومترية لأفراد العينة الخاصة بمعدلات النمو - الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية التي تم تحديدها لقياس تلك المتغيرات)

ثالثاً : القياس القبلي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث :

قام الباحث بتسجيل نتائج التحليل الخططي لمباريات نادي قنا الرياضي تحت ١٩ سنة وكانت كالآتي:

نادي قنا الرياضي ضد نادى الالمونيوم يوم الاحد الموافق ١٤ / ٩ / ٢٠١٦ .

رابعاً: القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث علي أفراد العينة الأصلية يوم الخميس الموافق ١٠ / ١١ / ٢٠١٦ واشتملت تلك القياسات علي الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تحديدها لقياس تلك المتغيرات .

خامساً : القياس البعدي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث :

قام الباحث بتسجيل نتائج التحليل الخططي لمباريات نادي قنا الرياضي تحت ١٩ سنة وهذه المباريات كانت كالآتي :

نادي قنا الرياضي ضد نادى المدينة المنورة يوم الثلاثاء الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠١٦ .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الألتواء
- معامل الارتباط
- اختبار "ت"
- معادلة الأنحدار

نسبة التحسن (التغير) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية واختبارات (السرعة الحركية - السرعة الانتقالية) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	عدد	٧,٣١	٠,٦٣	٥,٨٠	٠,٦٢	٢٦,٠٥	*١٠,٣٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١ * دال

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية واختباري (السرعة) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠,٣٢)، (٣,٩٢) وبنسب تحسن بلغت قيمتها (٣,٦٠)٪، (٢٦,٠٥)٪.

جدول (٣)

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الخطي الدفاعية الفردي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في ثلث الملعب الدفاعي .

المجموعات	رقم الأداء	الإداء الناجح				قيمة "كا"	الإداء الفاشل				
		قبلي		بعدى			قبلي		بعدى		
		عدد	نسبة %	عدد	نسبة %		عدد	نسبة %	عدد	نسبة %	
اختبار المدافع ل لمواقع المناسبة	١	٤	٢٦,٦٧	١٥	٨٣,٣٣	٦,٣٧	١١	٧٣,٣٣	٣,٠٠	١٦,٦٧	٤,٥٧
	٢	٤	٢٥,٠٠	١٥	٨٣,٣٣	٦,٣٧	١٢	٧٥,٠٠	٣,٠٠	١٦,٦٧	٥,٤٠
	٣	٣	٢٣,٠٨	١٤	٩٣,٣٣	٧,١٢	١٠	٧٦,٩٢	١,٠٠	٦,٦٧	٧,٣٦
المراقبة	١	١	٦,٦٧	١٢	٧٠,٥٩	٩,٣١	١٤	٩٣,٣٣	٥,٠٠	٢٩,٤١	٤,٢٦
	٢	٤	٢٢,٢٢	١٥	٨٣,٣٣	٦,٣٧	١٤	٧٧,٧٨	٣,٠٠	١٦,٦٧	٧,١٢
	٣	٢	١٦,٦٧	١٢	٨٥,٧١	٧,١٤	١٠	٨٣,٣٣	٢,٠٠	١٤,٢٩	٥,٣٣
	٤	١	١٤,٢٩	٩	٩٠,٠٠	٦,٤٠	٦	٨٥,٧١	١,٠٠	١٠,٠٠	٣,٥٧
	٥	٢	٢٠,٠٠	١١	٧٨,٥٧	٦,٢٣	٨	٨٠,٠٠	٣,٠٠	٢١,٤٣	٢,٢٧
	٦	٢	١٨,١٨	١٤	٩٣,٣٣	٩,٠٠	٩	٨١,٨٢	١,٠٠	٦,٦٧	٦,٤٠
الضغط	١	١	٨,٣٣	١١	٧٣,٣٣	٨,٣٣	١١	٩١,٦٧	٤,٠٠	٢٦,٦٧	٣,٢٧
	٢	١	٩,٠٩	٩	٦٩,٢٣	٦,٤٠	١٠	٩٠,٩١	٤,٠٠	٣٠,٧٧	٢,٥٧
	٣	٢	١٥,٣٨	١٤	٨٢,٣٥	٩,٠٠	١١	٨٤,٦٢	٣	١٧,٦٥	٤,٥٧
	٤	٤	٢٥,٠٠	١٥	٨٨,٢٤	٦,٣٧	١٢	٧٥,٠٠	٢	١١,٧٦	٧,١٤
التغطية	٥	٣	٢١,٤٣	١٣	٨٦,٦٧	٦,٢٥	١١	٧٨,٥٧	٢	١٣,٣٣	٦,٢٣
	١	٣	١٨,٧٥	١٥	٧٨,٩٥	٨,٠٠	١٣	٨١,٢٥	٤	٢١,٠٥	٤,٧٦
	٢	٢	١٨,١٨	١٢	٨٥,٧١	٧,١٤	٩	٨١,٨٢	٢	١٤,٢٩	٤,٤٥
	٣	٣	٢١,٤٣	١٤	٨٧,٥٠	٧,١٢	١١	٧٨,٥٧	٢	١٢,٥٠	٦,٢٣
	٤	٣	١٨,٧٥	١٤	٨٢,٣٥	٧,١٢	١٣	٨١,٢٥	٣	١٧,٦٥	٦,٢٥
	٥	٢	١١,٧٦	١٤	٧٧,٧٨	٩,٠٠	١٥	٨٨,٢٤	٤	٢٢,٢٢	٦,٣٧
٦	٣	٢٧,٢٧	١٣	٩٢,٨٦	٦,٢٥	٨	٧٢,٧٣	١	٧,١٤	٥,٤٤	

قيمة "كا" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الدفاعي بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٣٧ : ٩,٣١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية. وجود فروق دالة إحصائياً في بعض الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الدفاعي بين القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة للأداء الفاشل، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٢٣ : ٧,٣٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية

جدول (٤)

دلالة الفروق للاداءات الخطئية الدفاعية في ثلث الملعب الاوسط

قيمة "كا"	الاداء الفاشل				قيمة "كا"	الاداء الناجح				رقم الاداء	المجموعات
	بعدي		قبلي			بعدي		قبلي			
	عدد	نسبة %	عدد	نسبة %		عدد	نسبة %	عدد	نسبة %		
١٣,٢٤	١	٤,٣٥	١٦	٦٩,٥٧	٧,٧٦	٢٢	٩٥,٦٥	٧	٣٠,٤٣	١	اختبار المدافع للمواقع المناسبة
٧,٢٠	٤	٢٠,٠٠	١٦	٨٠,٠٠	٧,٢٠	١٦	٨٠,٠٠	٤	٢٠,٠٠	٢	
٩,٩٤	٢	١١,٧٦	١٥	٨٨,٢٤	٩,٩٤	١٥	٨٨,٢٤	٢	١١,٧٦	٣	
٨,٠٥	٤	١٧,٣٩	١٧	٧٣,٩١	٦,٧٦	١٩	٨٢,٦١	٦	٢٦,٠٩	١	المراقبة
٨,٨٩	٣	١٦,٦٧	١٦	٨٨,٨٩	٩,٩٤	١٥	٨٣,٣٣	٢	١١,١١	٢	
٤,٧٦	٤	٢١,٠٥	١٣	٨١,٢٥	٨,٠٠	١٥	٧٨,٩٥	٣	١٨,٧٥	٣	
٨,٠٠	٣	١٥,٧٩	١٥	٧٨,٩٥	٧,٢٠	١٦	٨٤,٢١	٤	٢١,٠٥	٤	
٨,٣٣	١	٥,٠٠	١١	٦٤,٧١	٦,٧٦	١٩	٩٥,٠٠	٦	٣٥,٢٩	٥	
٦,٢٥	٣	١٦,٦٧	١٣	٨١,٢٥	٨,٠٠	١٥	٨٣,٣٣	٣	١٨,٧٥	٦	
١١,٦٤	٣	١٣,٠٤	١٩	٨٢,٦١	١٠,٦٧	٢٠	٨٦,٩٦	٤	١٧,٣٩	١	الضغط
٩,٠٠	٥	٢٠,٨٣	٢٠	٨٣,٣٣	٩,٧٨	١٩	٧٩,١٧	٤	١٦,٦٧	٢	
١١,٢٧	١	٥,٥٦	١٤	٧٧,٧٨	٨,٠٥	١٧	٩٤,٤٤	٤	٢٢,٢٢	٣	
٥,٤٠	٣	٢٠,٠٠	١٢	٨٥,٧١	٧,١٤	١٢	٨٠,٠٠	٢	١٤,٢٩	٤	
٤,٢٦	٥	٣١,٢٥	١٤	٨٧,٥٠	٦,٢٣	١١	٦٨,٧٥	٢	١٢,٥٠	٥	
٥,٧٦	٥	٢٢,٧٣	١٦	٨٠,٠٠	٨,٠٥	١٧	٧٧,٢٧	٤	٢٠,٠٠	١	التغطية
١٠,٨٩	٢	١٠,٥٣	١٦	٨٤,٢١	٩,٨٠	١٧	٨٩,٤٧	٣	١٥,٧٩	٢	
٩,٣١	١	٥,٠٠	١٢	٦٦,٦٧	٦,٧٦	١٩	٩٥,٠٠	٦	٣٣,٣٣	٣	
٥,٣٣	٢	١٠,٠٠	١٠	٧١,٤٣	٨,٩١	١٨	٩٠,٠٠	٤	٢٨,٥٧	٤	
٩,٠٠	٢	١١,١١	١٤	٧٧,٧٨	٧,٢٠	١٦	٨٨,٨٩	٤	٢٢,٢٢	٥	
٦,٣٧	٤	٢٢,٢٢	١٥	٨٣,٣٣	٧,١٢	١٤	٧٧,٧٨	٣	١٦,٦٧	٦	

قيمة "كا" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الأوسط بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٢٣ : ١٠,٦٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

- وجود فروق دالة إحصائياً في بعض الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الهجوميين القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة للأداء الفاشل، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٢٥ :

١٣,٢٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية جدول (٣)

جدول (٥)
دلالة الفروق للاداءات الخططية الدفاعية فى ثلث الملعب الهجومي

قيمة "كا"	الاداء الفاشل				قيمة "كا"	الاداء الناجح				رقم الاداء	المجموعات
	بعدي		قبلي			بعدي		قبلي			
	نسبة %	عدد	نسبة %	عدد		نسبة %	عدد	نسبة %	عدد		
٦,٣٧	٢٢,٢٢	٤	٨٣,٣٣	١٥	٧,١٢	٧٧,٧٨	١٤	١٦,٦٧	٣	١	اختبار المدافع للمواقع المناسبة
٩,٧٨	١٧,٣٩	٤	٨٢,٦١	١٩	٩,٧٨	٨٢,٦١	١٩	١٧,٣٩	٤	٢	
٧,١٢	١٤,٢٩	٣	٧٠,٠٠	١٤	٦,٠٠	٨٥,٧١	١٨	٣٠,٠٠	٦	٣	
٩,٨٠	١٦,٦٧	٣	٨٩,٤٧	١٧	٩,٩٤	٨٣,٣٣	١٥	١٠,٥٣	٢	١	المراقبة
٨,٠٥	١٨,١٨	٤	٧٧,٢٧	١٧	٧,٣٥	٨١,٨٢	١٨	٢٢,٧٣	٥	٢	
٩,٩٤	١١,١١	٢	٨٣,٣٣	١٥	٨,٨٩	٨٨,٨٩	١٦	١٦,٦٧	٣	٣	
١١,٢٧	٥,٥٦	١	٧٧,٧٨	١٤	٨,٠٥	٩٤,٤٤	١٧	٢٢,٢٢	٤	٤	
٥,٥٦	٢٣,٥٣	٤	٨٢,٣٥	١٤	٦,٢٥	٧٦,٤٧	١٣	١٧,٦٥	٣	٥	
١٠,٨٩	٩,٠٩	٢	٧٢,٧٣	١٦	٧,٥٤	٩٠,٩١	٢٠	٢٧,٢٧	٦	٦	
٦,٧٦	٢٥,٠٠	٦	٧٩,١٧	١٩	٧,٣٥	٧٥,٠٠	١٨	٢٠,٨٣	٥	١	الضغط
٨,٠٥	٢١,٠٥	٤	٨٩,٤٧	١٧	٩,٩٤	٧٨,٩٥	١٥	١٠,٥٣	٢	٢	
٩,٩٤	١١,٧٦	٢	٨٨,٢٤	١٥	٩,٩٤	٨٨,٢٤	١٥	١١,٧٦	٢	٣	
١١,٨٤	٨,٣٣	٢	٧٠,٨٣	١٧	٧,٧٦	٩١,٦٧	٢٢	٢٩,١٧	٧	٤	
١٢,٢٥	٥,٢٦	١	٧٨,٩٥	١٥	٨,٩١	٩٤,٧٤	١٨	٢١,٠٥	٤	٥	
٧,٢٠	٢٢,٢٢	٤	٨٨,٨٩	١٦	٩,٠٠	٧٧,٧٨	١٤	١١,١١	٢	١	التغطية
١١,٢٧	٦,٢٥	١	٨٧,٥٠	١٤	٩,٩٤	٩٣,٧٥	١٥	١٢,٥٠	٢	٢	
٦,٥٥	٢٦,٣٢	٥	٨٩,٤٧	١٧	٩,٠٠	٧٣,٦٨	١٤	١٠,٥٣	٢	٣	
٨,٠٧	١٢,٥٠	٢	٨١,٢٥	١٣	٧,١٢	٨٧,٥٠	١٤	١٨,٧٥	٣	٤	
٦,٢٣	١٢,٥٠	٢	٩١,٦٧	١١	١١,٢٧	٨٧,٥٠	١٤	٨,٣٣	١	٥	
١٣,٢٤	٥,٢٦	١	٨٤,٢١	١٦	١٠,٧١	٩٤,٧٤	١٨	١٥,٧٩	٣	٦	

قيمة "كا" الجدولية عند $0,05 = 0,99$

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً فى جميع الأداءات الخططية الدفاعية الفردية فى ثلث الملعب الهجومي بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦ : ١١,٢٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.
- وجود فروق دالة إحصائياً فى جميع الأداءات الخططية الدفاعية الفردية فى ثلث الملعب الهجومي بين القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة للأداء الفاشل فيما عدا مجموعة المراقبة للأداء (٥)، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٣٧ : ١٣,٢٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول الذى ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 2,1$

يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبائي (السرعة) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة $(10,32)$ ، $(3,92)$ وينسب تحسن بلغت قيمتها $(3,60\%)$ ، $(26,05\%)$. وهذا يتفق مع:-

بطرس رزق الله (١٩٩٤) بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن أي هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية، وهي من الصفات الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي منها كرة القدم، و تتفاوت من حيث استمرارها لفترة طويلة (جدد السرعة) ، فسرعة اللاعب مرتبطة بتكوينه العضلي، و تتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقاً لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة اللاعب كلما ساعد ذلك على ازدياد سرعته، و تعتبر السرعة العنصر الهام في معظم الأداء الرياضي و هي تتأثر بوزن الجسم و لزوجة العضلة، هيئة الجسم التكوينية والميكانيكية لطول الأطراف و مرونة المفاصل. (٥ : ١٢ - ١٣)

وبذلك تحقق الفرض الأول الذي ينص على:-

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للعينة.

مناقشة الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الخططي الدفاعية الفردي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث.

قيمة "كا" الجدولية عند $0,05 = 0,99$

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأداءات الخططية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الدفاعي بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين $(6,37 : 9,31)$ وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (٤) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأداءات الخططية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الأوسط بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦,٢٣ : ١٠,٦٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية. كما يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأداءات الخططية الدفاعية الفردية في ثلث الملعب الهجومي بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي بالنسبة للأداء الناجح، حيث تراوحت قيمة "كا" المحسوبة ما بين (٦ : ١١,٢٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

وهذا يتفق مع أشرف جابر (٢٠١١م) أن شغل مراكز اللعب الفريق عند الدفاع بطريقة صحيحة هي أساس نجاح الفريق في تحركاته الخططية الدفاعية مما يقلل من زمن فقد الفريق للكرة وسرعة الاستحواذ عليها مرة أخرى . ويتطلب هذا الأداء الدفاعي أن يكون اللاعب المدافع في المكان المناسب الذي يمكنه من الدفاع عن مرماه أو مساعدة زميله الذي يتعرض للضغط الهجومي مما يستدعي أن يكون الحل المناسب هو التغطية السليمة الصحيحة ، ومهاجمة الكرة للاستحواذ عليها بسرعة أو تشتيتها حال مرور المهاجم من الزميل الذي يتعرض لهذا الضغط الهجومي . ومن المبادئ الدفاعية التي يجب أن يدركها لاعبو الفريق أن تكون المسافات بينهم وبين لاعبي الفريق المهاجم قصيرة وبالتالي يشكلون الضغط الدفاعي على لاعبي الفريق المنافس ويزداد الاهتمام في منطقة تواجد الكرة ويزداد أكثر عندما تقترب الكرة من مرمى الفريق المدافع . (٣٨)

الاستنتاجات

١. وجود ارتباطاً موجباً دال إحصائياً بين متغيرات السرعة قيد البحث ويؤثر تأثيراً إيجابياً على الاداءات الخططية الدفاعية .
٢. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات السرعة قيد البحث لصالح القياس البعدي

ثانياً التوصيات:-

- في ضوء استنتاجات البحث و استنادا الى البيانات والنتائج التي توصل اليها الباحث يوصى بالآتى :

- الأستعانة بتدريبات السرعة للعملية التدريبية فى كرة القدم.
- مراعاة استخدام تدريبات السرعة وتطبيقها على عينات مختلفة فى كرة القدم.
- الاهتمام بالأداءات الخطئية الدفاعية خاصة لناشئ كرة القدم للوقوف على مستوى اللاعبين حتى يمكن الارتفاع بمستوى كرة القدم لأفضل مستوى ممكن.
- اجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على تدريبات السرعة و معرفة تأثيرها على جانبخط اللعب الدفاعية فى كرة القدم.
- توجيه تدريبات السرعة على مستوى بعض الاداءات الخطئية الدفاعية لناشئ كرة القدم الى المدربين فى مجال التدريب الرياضى عامة و كرة القدم خاصة للاستفادة من نتائجه.
- القيام بدراسات اخرى متشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسات الحالية.

قائمةالمراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤):- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع عشر ،شهر ابريل ،جامعة حلوان.
- ٢- أحمد رجب أمين راشد (٢٠١٢) : "الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج وترتيب فرق بطولة كأس العالم للناشئين فيكرة القدم " دراسة تحليلية " ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية ٢٠١٢ م
- ٣- أشرف محمد علي جابر (٢٠١٢) : طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم، القاهرة ٢٠١٢ م .
- ٤- أمر الله أحمد البساطى(١٩٩٥):- التدريب والأعداد البدني فى كرة القدم ،منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٥- بطرس رزق الله اندراوس(١٩٩٤)متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ،الإسكندرية.
- ٦- حنفي محمود مختار ،مفتى ابراهيم حماد (١٩٨٩):-الأعداد البدني فى كرة القدم ،الطبعة الأولى ،دار زهران للنشر والتوزيع ،القاهرة.

٧- حنفى محمود مختار (١٩٩٤):- الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،دار الفكرالعربي ،القاهرة.

٨- سالم محمد على موسى (٢٠١٢):- تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية.

٩- طه اسماعيل ،عمرو ابو المجد ،ابراهيم شعلان (١٩٨٩):- كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ،القاهرة .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

10-Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and Fiorentini (2010)

Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength & Conditioning

11-MaioAlves&Repelo&abranes&sampaio (2010) short term effects of

complex and contrast training in soccer player vertical jump sprint and agility abilities sport sciences department university of tras – osmontes alto doutovila real Portugal University of porto , sport scences ,health scences and Human Development ,mar .

12- Roy Ress&Corvan (1997) : Coaching soccer successfully ,

human ,Dermeer kinetics.