

تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة
الحركية ودقة التهديف بكرة الصالات

م.د احمد عبد الامير احمد

قسم النشاطات الطلابية

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

السرعة في عالم كرة القدم عامل مهم في تحديد نتيجة المباريات حيث ان لعبة كرة القدم تعتمد على السرعة في الهجوم والارتداد الدفاعي لمنع المنافس من تسجيل الاهداف وهدف هذه الدراسة التعرف على استخدام تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية وانعكاسه على دقة التهديف ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفروض الاتية :

وجود علاقة ايجابية من خلال تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) ومدى تأثيرها على دقة التهديف في الاختبارات البعدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذا البحث وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج باستخدام تمارين للصفات البدنية وقد استنتج الباحث احدثت تمارين الهجوم السريع تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) في الاختبارات البعدية مما انعكس ايجابياً في تطوير دقة التهديف للاعبين ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتمارين الهجوم السريع وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المنهاج التدريبي للفرق الرياضية كما يوصي الباحث بضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على الفئات العمرية لما له من أثر في احداث تطور اللاعبين .

لذلك تتطلب بعض التمارين والخطط التكتيكية للاعبين وكيفية الانتقال من الدفاع الى الهجوم السريع والهجوم المضاد والاستجابة السريعة لمتغيرات اللعب ولتحقيق هذا الهدف يجب ان يكون من متطلبات السرعة والتركيز العالي ورد الفعل وحركات اللاعبين بالكرة وبدونها مما يسهل على نقل الكرة بين اللاعبين والاستحواذ على الكرة وكل ما كانت هذه التمارين مقننة ومنظمة كانت أكثر ايجابية في تطوير اللاعبين .

The effect of rapid attack exercises on the development of a distinctive force with speed and responsiveness Kinetic and accurate scoring reel lounges

Dr. Ahmed Abdel Amir Ahmed

The speed in the world of football is an important factor in determining the outcome of matches as the football skill depends on the speed in the attack and defensive rebound to prevent the opponent from scoring goals and the purpose of this study to identify the use of rapid attack exercises in the development of physical qualities and its reflection on the accuracy of scoring and to achieve this goal researcher The following assumptions:

The researcher used the experimental method for this research. The research procedures included the design of a curriculum using exercises for physical characteristics. The researcher concluded that the attack exercises were carried out. (Speed characteristic and motor response) in the remote tests, which was positively reflected in the development of accuracy of scoring for players and recommends the researcher to take care of rapid attack exercises and training method The researcher recommends that the training curriculum used in this study should be applied to the age groups because of its impact on the development of the players.

So requires some exercises and tactical plans for players and how to move from defense to rapid attack and counter-attack and rapid response to the variables of the game and to achieve this goal must be a requirement of speed and high concentration and reaction and movements of players ball and without, making it easy to move the ball between players and the acquisition of the ball and everything was These exercises were codified and the organization was more positive in developing players

1-التعريف بالبحث

1- 1مقدمة وأهمية البحث :

لم تعد الرياضة اليوم هواية يمارسها الرياضي في وقت فراغه او للترويح عن النفس وحسب بل أصبحت الرياضة اليوم علماً مستقلاً بذاتها تضاهي باقي العلوم وتتفاعل معه .
وان التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم للصالات في السنوات الاخيرة اثار اهتمام الكثيرين من الباحثين والمدربين والمشاهدين نتيجة التغيير في اسلوب اللعب وطريقة ونوعية التدريبات الرياضية ، الناتجة من التجارب والخبرات والمعلومات التي يمتلكها المدرب ويسخرها في خدمة التدريب الرياضي .
وتمتاز لعبة خماسي كرة القدم بكثرة المواقف والاشارات المتنوعة والمنفرقة والتي تتميز بالانتقال السريع والمباغت والدقيق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم السريع وبالعكس ولعدة مرات خلال فترة زمنية قصيرة مما يتطلب من المدرب اعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً عالٍ .

وتعد القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية من القدرات البدنية المهمة والتي تلعب دوراً أساسياً ورئيسياً في المحافظة نتيجة المباريات .

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال ايجاد طريقة تدريبية تتلائم مع طبيعة اللعب السريع والحديث في خماسي كرة القدم (الهجوم السريع) وتأثير تلك الطريقة على بعض تطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة وكذلك سرعة التهديف على مرمى الفريق المنافس لتسجيل اكبر عدد من الاهداف ولحسم نتيجة المباراة

1-2 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التنافسية والتي تتطور نتيجة تطوير طرق التدريب واساليبه وتنوعه ومعرفة اداء اللاعبين مهارياً وخطياً والذي يعطي صورة واضحة لكل مايجري داخل الملعب ، وبعد الهجوم السريع واحد من طرق التدريب المهمة والتي تحتاج الى تكييفات بدنية ومهارية عاليين ، ولما كان الباحث لاعباً ومختص في كرة القدم بات من الضروري ايجاد اجابه واضحة للتساؤل التالي ؟ هل لتمارين الهجوم السريع اثر واضح على القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف نحو المرمى لتسجيل الاهداف عدها الباحث مشكلة تستحق الوقوف عليها وعدها ودراستها .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف للاعبي خماسي كرة القدم .
- 2- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقدير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة ودقة التهديف للاعبي خماسي كرة القدم للصالات .
- 3- التعرف على أعداد تمارين الهجوم السريع وتنظيم حركة اللاعبين بالكرة لخماسي كرة القدم للصالات

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية بعدياً لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة ودقة التهديف ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- وجود فروق معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة البصرة لخماسي كرة القدم للموسم 2017-2018
- 1-5-2 المجال الزمني : من 2017/10/1 الى 2017/12/15
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب القاعة الرياضية المغلقة لمنندى شباب ورياضة الاصمعي .

2- الدراسات النظرية :

2-1 الهجوم السريع : يبدأ الهجوم في خماسي كرة القدم من لحظة قطع الكرة من المنافس والاستحواذ عليها فاللاعبون يفكرون من هذه اللحظة بهجمة سريعة للوصول لمرمى المنافس وتسجيل هدف لذلك عرف على انه جملة من الاجراءات او مجموعة الحركات المتسلسلة التي تؤدي في الهجوم (بالكرة او بدون الكرة) لتسجيل الهدف⁽¹⁾ ويمكن ان يؤدي الهجوم السريع من خلال تزايد عدد اللاعبين للمهاجمين ضد الدفاع الغير منتظم مما يزيد فرص نجاح الهجمه وتسجيل الهدف .

2-2 القوة المميزة بالسرعة : هي احد انواع القوى العضلية والتي تعتبر عامل السرعة مهماً في عملية الاداء والهدف من منها هو تقليل زمن تطبيق القوى .

2-3 الاستجابة الحركية : تعد سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب خماسي كرة القدم اذ يحتاج اللاعب الى التحرك والانتقال بالموقت حسب متطلبات اللعب اسواء اكان ذلك بالكرة او بدونها⁽²⁾ وحسب الطبيعة المثيرة لذلكعرفت الاستجابة الحركية في خماسي كرة القدم على انها " اقصر مدة زمنية بين دخول المثير عن طريق الاعصاب الحسية والاستجابة لذلك المثير عن طريق الجهاز العضلي لاداء حركة معينة بالكرة او بدونها

2-4 دقة التهديف : واحدة من اهم المهارات الخاصة بخماسي كرة القدم لما لها من دور في حسم نتيجة المباراة والسلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد مرمى الفريق المنافس وعرف التهديف على انه السلاح القوي الذي يستخدم لاحراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً بذلك قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن اطار قانون اللعب⁽³⁾. وهو النهاية المثالية لبناء وتطوير وتنفيذ الهجوم والتي من خلالها يكون ادخال الكرة داخل الهدف وهي احد اهم شروط ادائها المثالي⁽⁴⁾

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : ان المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لحل المشكلة واكتشاف الحقيقة⁽⁵⁾ لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة كل مشكلة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث : عمد الباحث الى اختيار مجتمع بحثه على لاعبي منتخب جامعة البصرة لخماسي كرة القدم للموسم 2017-2018 وبالبالغ عددهم (12) لاعب .

(1) ذو الفقار صالح عبدالحسين : كرة القدم للصالات ، تعليم - تدريب شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة - العراق - البصرة ، 2015، ص56 .

(2) ماجد صبار محمد : تمارينات خاصة مصاحبة لتفاعل فيتامين B1 والكالسيوم وتأثيرهما في تحسين سرعة وحدة الاشارات العصبية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية بخماسي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ،الجامعة المستنصرية ، 2013 ، ص17 كلية التربية الأساسية

(3) حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع الاسكندرية 2009 ، ص174

(4) ذو الفقار صالح عبدالحسن : المصدر السابق ص 20

(5) أحمد بدر : أصول البحث العلمي ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 1985، ص33

اما عينة البحث فقد شملت كل المجتمع الاصلي وبنسبة 100% وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة أو تجريبية) بالطريقة العشوائية ، اذ شملت كل مجموعة (6) لاعبين وبعدها قام الباحث بإجراء التجانس والتكافئ للمجموعتين في المتغيرات الانثرومترية والاختبارات المستخدمة في البحث . كما موضح في

جدول (1)

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		معامل الاختلاف	ع	√	معامل الاختلاف	ع	√
1	الطول سم	1,68	30,09	183,14	1,95	3,55	181,9
2	الوزن / كغم	1,17	0,84	71,49	1,445	1,03	71,33
3	العمر	1,38	1,15	18,01	2,057	0,408	18,83
4	اختبار القوة المميزة بالسرعة	4,075	0,418	10,25	2,537	0,258	10,166
5	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	4,71	0,25	5,31	5,53	0,31	5,61
6	اختبار التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة	6,988	0,408	5,83	14,401	0,816	5,66

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 1,812 بما ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة في متغيرات البحث فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي المجموعتين وبذلك فان المجموعتين متكافئتين .

- ولعدم تجاوز قيم معامل الاختلاف عن نسبة (30%) فهذا يدل على تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة .

3-3 وسائل جمع المعلومات :

1-المصادر العربية والاجنبية

2-الاختبارات المستخدمة

3-كرات القدم

4-ساعة توقيت

5-شريط قياس

4-3 اجراءات البحث :

1-4-3 التجربة الاستطلاعية : اجراء الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2017/10/7 على (4) لاعبين من أفراد عينة البحث الاصلية للوقوف على كافة المعوقات التي تواجه الباحث ولمعرفة مدى ملائمة التمرينات لافراد العينة والتعرف على قدرة الكادر المساعد في تطبيق الاختبارات .

2-4-3 الاختبارات المستخدمة :

1-2-4-3 اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10) م ولكلا الرجلين ⁽¹⁾ .

2-2-4-3 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية ⁽²⁾ .

3-2-4-3 اختبار التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة ⁽³⁾ .

5-3 الأسس العلمية للاختبارات : كلما تمتعت الاختبارات بأسس علمية عالية من صدق وثبات وموضوعية كلما زاد من اعتماد الاختبارات .

جدول (2) يوضح الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة	0,83	0,91
2	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	0,873	0,94
3	اختبار التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة	0,828	0,93

6-3 التجربة الميدانية :

1-6-3 الاختبارات القبليّة : اجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الأحد الموافق 2017/10/8 وعلى قاعة منتدى شباب ورياضة الاصمعي الساعة الرابعة عصراً

2-6-3 التجربة الرئيسيّة : قام الباحث باجراء التجربة الرئيسيّة يوم الثلاثاء الموافق 2017/12/5 وعلى قاعة منتدى شباب ورياضة الاصمعي الساعة الرابعة عصراً .

3-6-3 الاختبارات البعديّة : اجرى الباحث الاختبارات البعديّة بتاريخ 2017/12/6 وعلى قاعة منتدى شباب ورياضة الاصمعي الساعة الرابعة عصراً .

7-3 برنامج التمرينات المقترحة :

اعد الباحث برنامج للتمرينات البدنية والمهارية المقترحة للهجوم السريع بخماسي كرة القدم شمل (8) اسابيع في فترة الاعداد الخاص ، و تم تطبيق البرنامج في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية المعدة من قبل

(1) يوسف عبدالأمير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية لكرة القدم أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 28 .

(2) محمد صبحي حسنين : الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية ، ط دار الفكر العربي القاهرة ، 2001 ، ص 104 .

(3) محمد صبحي حسنين : المصدر السابق ، ص 76 .

المدرّب للمجموعة التجريبية وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع ، أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت برنامج المدرّب المعتاد وبنفس الفترة الزمنية ، إذ يتراوح زمن الوحدة التدريبية (80-90) دقيقة وقد تم تطبيق البرنامج من قبل المدرّب ، أما الباحث فكان له دور مساعد ومشرف في تطبيق البرنامج .
3-8 الوسائل الاحصائية : استخدام الباحث النظام الاحصائي (SPSS) لتعريف ومعالجة نتائج الاختبارات
4- عرض ومناقشة النتائج :

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث
جدول (3) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث	ت
	الخطأ القياسي	ع بعدي	س قياس	الخطأ القياسي	ع بعدي	س قياس		
6,886	0,351	7,75	10,166	0,166	8,716	10,25	اختبار القوة المميزة بالسرعة / ثانية	1
2,01	0,45	3,99	5,61	0,21	4,65	5,31	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية / ثانية	2
19,07	0,166	5,66	5,66	0,166	7,66	5,83	اختبار التهديد على المربعات المتداخلة / درجة	3

- قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 1,812 .

تبين من الجدول (3) ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولكلا المجموعتين وفي جميع الاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - الاستجابة الحركية - التهديد)

ولصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل المدرّب واستمرار اللاعبين بالتدريب طيلة فترة اعداد المنهجين مما انعكس ايجابياً على تطور الجوانب البدنية والمهارية للاعبين المجموعتين ويتفق الباحث مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (من ان الاستمرار بالتدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين)⁽¹⁾.

ذأما سبب التطور في المجموعة التجريبية هو استخدام المنهج العلمي الذي احتوى على تمرينات طبقت بشدة عالية مع زيادة الجهد البدني الواقع على الاجهزة الوظيفية للجسم فضلاً عن الاداء بصورة منتظمة ولفترة زمنية طويلة مع الاحتفاظ بمبدأ التدرج في التدريب فضلاً عن الاداء بتكرارات عالية وبظروف مشابهة لظروف اللعب مما زاد ذلك من تطور الاداء للمتغيرات البدنية والمهارية للاعب .

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه محمد رضا المدامغه من ان (تنفيذ منهج تدريبي علمي ومنظم بصورة دقيقة يمكن الرياضيين من تحسين مستوى سرعتهم ضمن مستوى قدراتهم الخاصة)⁽²⁾ لذلك يتفق الباحث مع ما

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1986 ، ص 17 .

(2) محمد رضا المدامغه ، النظريات وطرائق التدريب الرياضي (التطبيق الميداني) ط 2 ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ، 2008 ، ص 151

اشار اليه صادق ديول من ان (الاداء المنظم ولمدة طويلة وبزيادة صعوبة وشدة التمارين فضلاً عن التكرارات والاقوات تناسب عملية التعلم تسبب في زيادة وتحسين الاداء المهاري من الدقة في الاداء والتخلص من المنافس (1).

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .
جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات البعدية - بعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث .

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		س بعدي	ع	س بعدي	ع		
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة / ثانية	8,716	0,402	7,75	0,612	2,954	معنوي
2	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية / ثانية	4,65	0,3	3,99	0,4	3,65	معنوي
3	اختبار التهديف على المربعات المتداخلة / درجة	7,66	0,516	8,83	0,408	3,989	معنوي

وقد تبين من خلال جدول (4) ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية بعدية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .
ويعزو الباحث سبب تلك الفروق الى طبيعة العينة (خماسي كرة القدم) أو التي تمتاز باللعب السريع والمفاجئ فضلاً عن التدريب على تمرينات (الهجوم السريع) والتي تشابهه ظروف المباراة الى حد بعيد تزيد من عامل التشويق والاثارة للعبة فضلاً من انها تزيد من عامل التكيف الداخلي لاجزاء جسم الرياضي في اداء المباراة والذي يعكس تأثيراً ايجابياً على زيادة مستوى قدرة اللاعب من القيام بواجباته البدنية والمهارية داخل الملعب بصورة جيدة فضلاً عن رسم صورة ذهنية واضحة عن اداء الحركة ويعزو الباحث سبب الزيادة الحاصلة في اختيار القوة المميزة بالسرعة ، ان التمرينات التي اعدت من قبل المدرب والتي تتميز باللعب الهجومي السريع والتي تتميز بنفس قوة وسرعة الاداء اثناء المباراة زادت من تكيف الاعضاء الوظيفية .
ويتفق الباحث مع ما اشار اليه ماجد صبار من ان اللاعب الذي يتدرب على تمرينات تتميز بنفس قوة وسرعة الاداء اثناء المباراة وتتلائم مع طبيعة لعبة خماسي كرة القدم من حيث اللعب السريع والقوي يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء البدني والخططي والمهاري وكفاءة عالية(2).

(1) صادق ديول : تأثير تشكيلات الاحمال المختلفة في الدائرة التدريبية الصغيرة على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 25 .

(2) ماجد صبار محمد : تناول فيتامين B1 والكالسيوم وتأثيرهما على سرعة وحدة الاشارات العصبية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية بخماسي كرة القدم أطروحة دكتوراه ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، 2013 ، ص 136 .

اما متغير سرعة الاستجابة .

يعزو الباحث سبب ذلك التغير الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل المدرب والذي اعتمد على التنسيق والتكيف بين الشدد العالية ومستويات الراحة ولد جانباً من الاثارة للجهاز العصبي ، مما يولد زيادة في سرعة الاستجابات الحركية بالكرة أو بدونها .

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه (طه اسماعيل واخرون 1989) (ان سرعة الاستجابة هي عامل حاسم في اداء المهارات عند اللاعبين سواء بالكرة او بدونها اذ ان كثرة المفاجئات وسرعة الكرة والتصرفات الخطئية السريعة بدون الكرة لا بد من اللاعب من ان يتخذ قراراً سريعاً وصحياً في الكرة وهذا ايضاً يميز اللاعب بالاداء المهاري ، اذ يمتاز ببطء الجري ولكنه سريع في لعب الكرة واتخاذ المواقف الصحيحة وحسن التوقع والتحرك والتصرف قبل وصول الكرة اليه⁽¹⁾ .

اما متغير التهديد فيعزوا سبب وجود تلك الفروق المعنوية الى ان تمرينات الهجوم السريع التي اعدت من قبل المدرب والمشابهة لظروف المباراة وبتكرارات كبيرة صورة زاد من المخزون العقلي لاداء مهارة التهديد وفقاً لدقة الاداء ومن مواقف وزوايا مختلفة .

ويتفق الباحث مع (علي حسن ، 2009) اذا كانت غاية المباراة هو الفوز فعلياً ان تطور التهديد من خلال كثرة وتنوع الحالات المشابهة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة فضلاً عن ربط التهديد في عبارات اخرى كما في الجري والسيطرة⁽²⁾ .

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- التمرينات التي يعدها الباحث لها الاثر الايجابي الواضح للارتقاء بمستوى الاداء .
- مستوى التطور في متغيرات البحث للاختبارات البعدية لمجموعة تجريبية اكثر من المجموعة الضابطة .
- تمرينات الهجوم السريع تساعد بصورة فعالة في تطوير بعض انواع السرعة ودقة التهديد
- استخدام التمرينات المشابهة لظروف اللعب له اثر واضح في تطوير بعض انواع السرعة ودقة التهديد

2-5التوصيات

- استخدام تمرينات الهجوم السريع لتطوير باقي المتغيرات البدنية والمهارية لخماسي كرة القدم .
- تعميم نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث على مدربي خماسي كرة القدم .
- ضرورة اتباع الاسس العلمية لوضع منهج تدريبي لاستخدام تمرينات الهجوم اتلسريع وينسجم مع قدرات اللاعبين .

(1) طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني) ، الفكر العربي ، 1994 ، ص54

(2) علي حسن فليح : تأثير منهج تدريبي للواجبات الخطئية الهجومية والدفاعية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2009 ، ص75

-التأكيد على أداء التمرينات بظروف تشابه ظروف اللعب لتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية .
المصادر

*أحمد بدر : أصول البحث العلمي ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .

*حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع الاسكندرية .
دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

*ذو الفقار صالح عبدالحسين : كرة القدم للصالات تعليم - تدريب شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة -
العراق - البصرة

*طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني) ، الفكر العربي .

*علي حسن فليح : تأثير منهج تدريبي للواجبات الخطئية الهجومية والدفاعية في تطوير بعض الصفات
البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

*ماجد صبار محمد : تمرينات خاصة مصاحبة لتفاعل فيتامين B1 والكالسيوم وتأثيرهما في تحسين سرعة
وحدة الاشارات العصبية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية بخماسي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ،الجامعة
المستنصرية ، كلية التربية الاساسية .

*محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ،مصر .

*محمد رضا المدامغ،النظريات وطرائق التدريب الرياضي (التطبيق الميداني) ط 2 ،جامعة بغداد، كلية
التربية البدنية .

*محمد صبحي حسنين : الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية ، ط دار الفكر العربي القاهرة .

*يوسف عبدالأمير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية لكرة القدم أطروحة

ملحق (1)

الشدة	الراحة بين المجميع	المجميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوحدات التدريبية
80-90%	2 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	2	الانطلاق السريع من وضعيات الجلوس لمسافة 8-10م بعد سماع صافرة من المدرب
80-90%	2 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	2	الانطلاق السريع باتجاهات مختلفة بعد سماع الصافرة من المدرب ولمسافة 12م
80-90%	3 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	2	الاستلقاء الكامل والانطلاق بعد سماع الصافرة من المدرب ولمسافة 10م
	2 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	20	التهديف من الثبات
	2 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	10	التهديف من الحركة
	2 دقيقة	1	حتى استعادة الشفاء	5	التهديف من الجوانب بالحركة