

تأثير تمارينات بدنية - مهارية خاصة داخل مساحات محددة لتطوير تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م.د. ضياء ناجي محمد جاسم محمد

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد كرة القدم واحدة من الالعاب التي تتطلب السرعة والتحمل في الاداء وقد هدفت الدراسة الحالية الى أعداد تمارينات بدنية مهارية خاصة لتطوير تحمل السرعة بكرة القدم للاعبين الشباب في العراق وكذلك معرفة تأثير التمارينات البدنية والمهارية خاصة في تطوير الجانب البدني المتمثل بتحمل السرعة وقد طبق المنهج التجريبي على عينة تمثل احد فرق الشباب المتمثل بشباب نادي الكهرياء بأعمار (١٧ - ١٩) سنة وعددهم (٢٠) لاعباً قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال أعداد تمارينات بدنية مهارية خاصة لمدة ٨ أسابيع يحتوي على تمارين تطور قدرة تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة القدم بعد ذلك استخدم الوسائل الإحصائية التي تناسب هذا البحث ثم عرض ومناقشة النتائج وبالتالي اعطى الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تناسب هذه الدراسة ومن خلال استنتاجات البحث تبين ان التمارينات التي وضعها الباحث قد أثرت بشكل ايجابي على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

Abstract.

The Effect Of Physical – Skill Exercises Inside Specific Areas For Developing Speed Endurance In Youth Football Players

Football is considered one of the sports that require speed and endurance in performance thus this research aimed at designing a training program for developing speed endurance in Iraqi youth football players. it also aimed at identifying the effect of these exercises on physical abilities specially speed endurance. The researcher used the experimental program. The subjects were (20) football players aged (17 – 19) years old from Al Kerbala club. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researcher concluded that the training program designed by the researcher positively affected speed endurance as shown in posttests results of the experimental group.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تحتم الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد لاسيما أن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية التي تستند على قاعدة مهمة من القدرات البدنية والمهارية والجهد العالي خلال المنافسة، وتعد التمرينات البدنية والمهارية ذات أهمية وركيزة أساسية في رفع كفاءة الأداء الفني والخططي عند اللاعبين وأن طبيعة كرة القدم تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية خاصة وذلك لأن طبيعة كرة القدم تحتم على اللاعب القيام بالحركات العديدة والمتنوعة وأكثرها حركات سريعة كذلك وقت المباراة الطويل الذي يستغرق (٩٠ - ١٢٠) دقيقة والذي يحتاج الى تحمل خاص.

وتعد مرحلة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة هي من المراحل المهمة التي يجب الاهتمام بها وتطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتحسين قابلية اللاعب البدنية التي تكون لها الفائدة من أجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل الى مرحلة المتقدمين بجدارة.

وتكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات بدنية ومهارية خاصة لمعرفة مدى تأثير تلك التمرينات على اللاعبين والفائدة البدنية التي تمكن اللاعبين من أداء المباريات بالشكل الجيد والمستوى المطلوب.

٢-١ مشكلة البحث:

أن النهوض بمستوى كرة القدم محلياً ودولياً توجب على المختصين الاهتمام بالأسس والمبادئ العلمية الخاصة باللعبة ومواكبة التطورات الهائلة في الجوانب البدنية، فما يحدث في بعض المباريات سواء كانت عالمياً ام محلية من لعب عشوائي وتشنيت للكرات والاختفاء (الاستلام والتسليم) والبطئ بالحركة من أهم أسبابها هو ضعف الجانب البدني، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق للمنتخبات الوطنية وعدد من الاندية وعلى ضوء متابعة الباحث الميدانية للتدريب لأغلب تدريبات فرق الشباب والالتقاء ببعض المدربين لاحظ الباحث ضعف في التمرينات البدنية الخاصة التي تطور القدرات البدنية وتساعد اللاعب في تحديد مستوى اللاعبين من ناحية الجانب البدني، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول العلمية المناسبة لها باستخدام تمرينات بدنية خاصة لتطوير تحمل السرعة.

٣-١ أهداف البحث:

١. اعداد تمرينات بدنية- مهارة خاصة داخل مساحات محددة لتطوير تحمل السرعة بكرة القدم للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.
٢. التعرف على تأثير التمرينات البدنية - المهارة الخاصة في تطوير تحمل السرعة بكرة القدم للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.

٤-١ فرضا البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة للاعبين الشباب بكرة القدم.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الكهرياء فئة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من (٢٠١٧/٢/١) لغاية (٢٠١٧/٤/٦).
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب الغزالية الرياضي لكرة القدم – بغداد / الغزالية.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ التدريب الرياضي للشباب:

إنّ نجاح عملية التدريب الرياضي للشباب يعتمد في الدرجة الأولى على التخطيط السليم وتنفيذه من المدرب، فالتخطيط السليم للتدريب الرياضي لموسم أو لمواسم عدة للاعب كرة القدم وللاعبين عدة من شأنه تحديد الأهداف أو المسؤوليات الملقاة على عاتق المدرب، وهذا يسهم في تحديد أنسب الإجراءات التي تسهم في تحقيق النتائج الرياضية التي تجعل المدرب متميزاً.

ويذكر (أحمد أمين فوزي) (٢: ١٦٨) أنّ تخطيط التدريب الرياضي لفئة الشباب عملياً هادفة إلى تنظيم إجراءات التنمية الشاملة للاعبين (بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً) وهذه التنمية بجوانبها جميعاً لا تتم من خلال إجراءات نظرية لكنها تتم من خلال إجراءات حركية بدنية تستلزم طاقة حركية مناسبة وجهداً بدنياً ملائماً لكل مدة ووحدة تدريبية.

والهدف من تطوير القدرات البدنية هو تطوير الكفاية البدنية لدى اللاعب للوصول إلى أفضل أداء، ومع تطوير القدرات البدنية سيكون أداء اللاعب أداءً مهارياً عالي المستوى وذلك لأن القدرات البدنية الملائمة لكرة القدم لها تأثير في إتقان المهارات الأساسية، لذا تتطلب كرة القدم امتلاك القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في أداء المهارات بدون تعب (٤: ١٦).

٢-٢ التمرينات البدنية المهارية (الخاصة) وأهميتها:

ازداد الاهتمام من هذا النوع من التمرينات في السنوات الأخيرة. فقد تناوله الكثير من العلماء والباحثين والمهتمين بتدريب كرة القدم بالدراسة والتحليل والتمارين الخاصة هي التمارين التي تحتوي على تمارينات عدة بغرض اكتساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة وهناك نوعان من التمارين الخاصة: (٩٣: ٦٠)

١. التمرين الخاص لأكثر من مهارة أساسية.

٢. التمرين الخاص من مهارة أو أكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

إن التمارين الخاصة هي التي يشتمل كل تدريب فيها على قسمين أو أكثر من المهارات الأساسية.

(٨:٣٤٤)

أن للتمارين الخاصة استيعاب الحركات المطلوبة وتنفيذها والخطة للاعبين من وضعيات عادية والتي

تتسجم مع الحركات العادية للاعب داخل الملعب. (١٠: ٥٧٨)

١-٢-٢ أشكال التمرينات الخاصة: (١٥ : ١٩٤)

١. تمرين مركب يحوي أكثر من مهارة أساسية.

٢. تمرين مركب يحوي مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

٣. تمرين مركب يحتوي على أكثر من مهارة وأكثر من عنصر.

ويحاول المدرب خلال الوحدة التدريبية إعطاء هذه التمرينات في ظروف مقاربة الى حد ما من ظروف

التنافس الفعلي حيث يحاول إشراك عدة لاعبين في تنفيذها بوجود خصم فعال أو غير فعال ، فيمكن اعتمادها بشكل جيد في تطوير النواحي التدريبية والفنية والخطية والنفسية، فعندما يؤدي اللاعب التمرين مع زميله فان هذا يمثل فعالية متكررة من فعاليات اللعب.

٢-٢-٢ أسس التمارين الخاصة:

التمرينات التي يضعها المُدرب للاعب واحد أو للاعبين عدة ضمن قواعد خاصة لتطوير اللاعب بدنياً

ومهارياً وخطياً. وتنمية السرعة الحركية والمهارات الأساسية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد على السلسلة التدريبية.

وتعد التمرينات الخاصة هي المؤثرة في الأداء الخطي لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها

لاعب كرة القدم لتداخل المهارات الأساسية والخطية والصفات البدنية وحتى النفسية وأسسها من خلال النقاط التالية:

(٦٨ : ١١٢)

• أن لا تكون صعبة الفهم والإدراك وتحتاج إلى شرح طويل.

- أن تكون منسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين.
- أن يتوافر فيها المنافسة الفردية والجماعية.
- أن يتوافر فيها الجانب التشويقي.
- يتطلب استخدام الكرات والأدوات اللازمة.

٣-٢ القدرات البدنية في كرة القدم:

أن طبيعة كرة القدم تحتم على اللاعب القيام بالحركات العديدة والمتنوعة وأكثرها ذات طابع سريع ومفاجئ، كذلك اللعب الرجولي للحصول على الكرة وسرعة تغيير اتجاهها ومكانها وكثرة تبديل اللاعبين لأماكنهم في الدفاع والهجوم، فضلاً عن الوقت الطويل الذي تستغرقه المباراة هو (90 - 120) دقيقة وكبير الملعب الذي يتطلب من اللاعب بذل مجهود كبير، وهذا يتحقق كله من خلال القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها اللاعب التي تمكنه من أداء المباراة على أحسن ما يرام وبدون امتلاكه القدرات البدنية لا يستطيع إكمال المباراة. (٧: ١٥٧)

١-٣-٢ أهمية القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم:

تؤدي القدرات البدنية الخاصة في فعالية كرة القدم دوراً كبيراً وبارزاً في إنجاح وتحقيق المهارة الحركية لهدفها الذي بنيت على أساسه، فهناك قدرات بدنية توصف بأنها لها الأولوية أو الأهمية أكثر من غيرها.

٢-٣-٢ أنواع القدرات البدنية الخاصة: (٤: ١١٦)

(تحمل السرعة / القوة المميزة بالسرعة / تحمل القوة)

١-٢-٣-٢ تحمل السرعة:

اسمها يدل عليها، فهي مكونة من صفتي التحمل والسرعة، ولهذه الصفة أهمية كبيرة في أداء لعبة كرة القدم فهي مهمة للاعب كرة القدم ويجب تطويرها في مدة الإعداد الخاص والمنافسات ودائماً يحرص المدربون على تنميتها أو الحفاظ عليها في المراحل المذكورة ويرى (كاظم عبد وموفق المولى) (١٣: ١٨٣) أن اللاعب أثناء المباراة يبذل أقصى جهد، لذا فإنه يتعرض إلى حالة الدين الأوكسجيني ونعني به بالدين الأوكسجيني أن اللاعب لم يحصل على كمية الاوكسجين داخل جسمه لأداء النشاط، وإن علامة ظهور الدين الأوكسجيني هو التعب وسببها عدم مواجهة الدين الأوكسجيني وعدم التكيف لتلك الحالة لذا فاللاعب:

٥. اللاعب ذو النبض الواطئ قادر على مواجهة الدين الأوكسجيني.

٢. التدريب على تحمل السرعة يزيد من قابلية اللاعب على مواجهة الدين الأوكسجيني.

وعليه يمكن تعريف تحمل السرعة بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة

وتكرارها بكفاءة وفاعلية ومدد طويلة وما عليه دون هبوط في مستوى كفاية الأداء" (١١: ١٢).

ويرى (احمد خاطر وعلي البيك ١٩٧٨) (٣: ٢٢٢) بان تحمل السرعة ((هي المقدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي) وكما تعني تحمل السرعة على قدرة الرياضي على مقاومة التعب تحمل شبه قصوى الى قصوي بإنتاج الطاقة اللاهوائية في الحركات الغير متشابهة السرعة والمتابعة طول مدة استغراق المنافسة) (١٦: ١٦٠) ويذكر (موفق المولى) (١٤: ٢٤٥) بان "تحمل السرعة تعني (استمرار اداء النشاطات عالية الشدة بسهولة وبدون تأثير المتغيرات الخارجية على مستوى الاداء" ويؤكد (Bomba1980) (٧: ٢٣٩) بان تحمل السرعة تعني مقاومة اجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشد القصوى ويرى الباحث ان تحمل السرعة تعني امكانية اللاعب على اداء الركضات السريعة وخاصة قرب نهاية المباراة مع الحفاظ على مستوى السرعة.

٢-٢-٣-٢ تطوير تحمل السرعة:

يذكر (حنفي محمود ١٩٩٨) (٩: ١٠٦) ان التمرينات التي تعمل على تنمية تحمل السرعة يجب أن تعمل على رفع ضربات القلب إلى ١٨٠ ضربة في الدقيقة ثم يعقب ذلك فترة راحة إيجابية تعمل على أن تهبط عدد ضربات القلب إلى ١٢٠ ضربة في الدقيقة، ثم يبدأ بالتمرين ثانية أو التمرين الجديد، إما إذا طالت فترة الراحة وعادت ضربات القلب إلى قرب حالتها الطبيعية فإن هذا النوع من التدريب لا ينمي تحمل السرعة لدى اللاعب.

أما (زهير قاسم الخشاب) (١١: ١٠٠) فيذكر إن تنمية تحمل السرعة بكرة القدم تتم بالتركيز على استخدام طريقة التدريب الفترتي مع ملاحظة ما يأتي:

١. تكون سرعة الجري بين ٨٠-١٠٠% من السرعة القصوى.
٢. تكون المسافة القصوى بين ٣٠-١٠٠ متر.
٣. تكون فترة الراحة على شكل مشي أو ركض خفيف أي (في حالة الركض بسرعة عالية لمسافة ٣٠ متر تكون فترة الراحة ٣٠ ثانية وعندما تكون المسافة ٥٠ متر أو ٧٠ متر تكون الراحة ٤٥ أو ٦٠ ثانية وعند الركض لمسافة ١٠٠ متر تكون الراحة من ٧٥ - ٩٠ ثانية) (٥: ٧٠).
٤. تكون المسافة الكلية لركض بالسرعة العالية ضعف ما كانت عليه عند تطوير السرعة.

أما (مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٨) (٧: ٢١٢) يتم تدريب مطاولة السرعة من خلال المكونات التالية:

١. شدة التمرين ٨٠-٩٠% من تمرينات الركض.
٢. عدد مرات الاداء / زمن الاداء للتمرين ١٠-٣٠ ثانية للركض.
٣. مدة الراحة البيئية للبالغين من ٩٠-١٨٠ ثانية، للناشئين من ١٢٠-٢٤٠ ثانية.
٤. عدد مرات تكرار (المجموعات) ١٠-١٥ مرة.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

المنهج التجريبي هو من المناهج العلمية كما لكل مشكلة منهج خاص في حلها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية التي تتناسب مع طبيعة المشكلة.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركة في دوري الشباب لكرة القدم بأعمار (١٧-١٩) سنة، للموسم الرياضي (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددها (٩) فرق وعدد اللاعبين المشاركين في الدوري (٢٢٥) لاعباً، تم اختيار العينة بطريقة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (الكهرباء) والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً يمثلون نسبة مقدارها (١١,١١%) من مجتمع الاصل، تم اختيار (٢٠) لاعباً عشوائياً وتقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين والمجموعة التجريبية من (١٠) لاعبين وتم استبعاد ثلاثة منهم كونهم حراس مرمى وأثنان مصابان.

جدول (١)

جدول يبين التكافؤ افراد المجموعتين في اختبار تحمل السرعة للاختبار القبلي.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	١,٨٠	٣٦,٣٢	٢,٢١	٣٦,٢٤	٠,٠٠٨٤	٠,٩٣٤	عشوائي

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الاستشارات والمقابلات الشخصية.
- الملاحظة الميدانية.
- الاختبارات والقياسات.
- فريق العمل المساعد (ينظر ملحق ٦).
- استمارات جمع وتفرغ البيانات.

٢-٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).

- كاميرا فيديو .

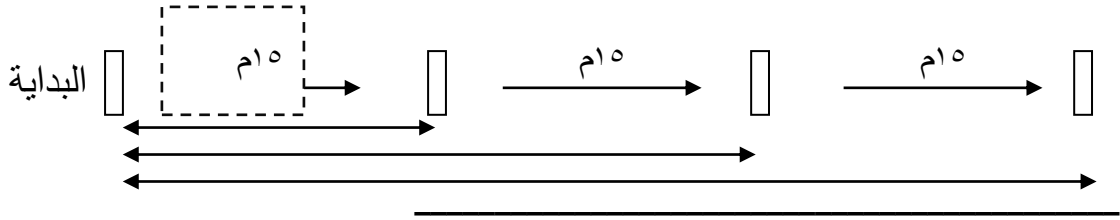
٣-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

- صافرة عدد (٢).
- ملعب كرة القدم.
- موانع وشواخص.
- أهداف صغيرة عدد(٤).
- شواخص عدد (١٠).
- شريط قياس بلاستيك بطول (٥٠)م.
- كرة قدم قانونية عدد (١٢) بحجم (٥).
- عصا رشاقة عدد (١٠).
- أقماع مخروطية (٢٠).
- أشرطة ملونة عدد(٤) بقياسات مختلفة.
- أهداف كبيرة عدد (٢).
- حواجز عدد (١٠).
- سلم عدد (٢).
- أعلام عدد (٨).

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ اختبار تحمل السرعة:

- اسم الاختبار: ركض ١٨٠ م مرتد: (١١ : ٤٤)
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات: ساعة توقيت - شواخص - جيس (بورك) - شريط قياس بالأمتار.
- وصف الأداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية، والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.



شكل (١)

يوضح اختبار الركض المرتد (١٨٠م)

• التسجيل:

- ✓ يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولأقرب ١% من الثانية.
- ✓ يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.
- ✓ تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

٥-٣ التجربة الاستطلاعية.

قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٧/٢/١ في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر على (١٠) لاعبين من غير عينة البحث، وأظهرت ما يأتي: نقص في المستلزمات المطلوبة لإجراءات البحث.

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية:

١-٦-٣ الاختبارات القبلية.

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ التدريبات الخاصة، حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحث وعلى ملعب الغزالية في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر من يومي الثلاثاء المصادف (٢٠١٧/٢/٦).

٢-٦-٣ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بأعداد التمرينات البدنية والمهارية وتم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الاحد المصادف (٢٠١٧/٢/١٢) والانتهاء في يوم الخميس المصادف (٢٠١٧/٤/١٣) بواقع (٣) وحدات في الاسبوع في الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) بواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال مدة الاعداد الخاص ويكون زمن التمرينات الخاصة (٣٠-٣٥) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية بواقع تمرينين في كل وحدة تدريبية، وتم مراعاة التدرج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والطريقة المستخدمة هي طريقة التدريب الفتري

المنخفض والمرتفع الشدة، وقد حددت التمرينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وتم تحديد شدة التدريب عن طريق قياس النبض (معادلة كارفونين).

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد وتحت الظروف نفسها التي أجريت للاختبارات القبلية، وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمرينات المستخدمة، في يوم والاحد المصادف (٢٠١٧/٤/١٦).

٧-٣ الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية (SPSS) في أستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل السرعة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار القبلي والبعدى لمؤشر تحمل السرعة

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
١،٧٩	٣٦،٢٨	٢،٢١	٣٦،٢٤	ثانية	المجموعة الضابطة
١،١٨	٣٤،٣٣	١،٨٠	٣٦،٣٢	ثانية	المجموعة التجريبية

من الجدول (٢) يتبين:

- ان الوسط الحسابي في مؤشر تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي (٣٦،٢٤) والبعدى (٣٦،٢٨) وبانحرافات معيارية قدرها (٢،٢١) (١،٧٩) على التوالي.
- بلغ الوسط الحسابي في مؤشر تحمل السرعة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٣٦،٣٢) والبعدى (٣٤،٣٣) وبانحرافات معيارية قدرها (١،٨٠) (١،١٨) على التوالي.

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات البعدية بمتغير تحمل السرعة ومناقشتها.

جدول (٣)

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
تحمل السرعة	٣٦،٢٨	١،٧٩	٣٤،٣٣	١،١٨	٢،٨٦٧	٠،٦٨١	معنوي

عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وقيمة (t) الجدولية (٢٠١).

من الجدول (٣) يتبين:

ان في مؤشر تحمل السرعة ظهرت معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ ظهرت قيمة (t) بين المجموعتين (٢،٨٦٧) عند مستوى خطأ (٠،٦٨١) وأمام درجة حرية (١٨) ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٢ مناقشة النتائج بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي في متغير تحمل السرعة.

فمن خلال عرض نتائج اختبار تحمل السرعة والمبين في الجدول (٤) إذ تم استخدام اختبار (t) ظهر لنا تأثير معنوي في تحمل السرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إن لمتغير تحمل السرعة علاقة وثيقة بين تحمل السرعة العالية لمدة زمنية مناسبة دون حدوث التعب على اللاعب ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى اعتماد المجموعة التجريبية على التمرينات البدنية والمهارية الخاصة التي ساعدت على تطور تحمل السرعة للمجموعة التجريبية ويشير الى ذلك (احمد امين فوزي) (٢: ١٣٨) (ان المطلوب من اللاعب ليس فقط جودة الاداء والالية ولكن المطلوب منه ان تكون لديه القدرة على تحمل السرعة، وهي ما تجعل اللاعب قادراً على اداء المهارة بثبات الجودة والالية في اول المباراة كما في نهايتها)، كما يؤكد (محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي) "ادخال التمرينات المتنوعة في المناهج التدريبية بشكل دقيق من اجل المحافظة على استمرار رغبة الرياضي في تنفيذ متطلبات التدريب الشاق وتحويلهم من حالة الضجر والملل الى حالة السعادة والفرح والمتعة في اثناء التدريب" (٧: ١٣٩).

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

١. استنتج الباحث أهمية التمارين المعدة في تطوير مطاولة السرعة.
٢. بعض التمارين المشابهة لحالات اللعب قد ساعدت في تطوير الناحية البدنية المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.
٣. ان التمرينات البدنية المهارية الخاصة المستخدمة على المجموعة التجريبية لها تأثير معنوي في تطوير الجانب البدني والمهاري.

٤. ان التمرينات والاساليب التدريبية من قبل الكادر التدريبي لن تساهم في تطوير الجانب البدني والمهاري عند المجموعة الضابطة.

٢-٥ التوصيات:

١. التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية من قبل المدربين لتطوير الجوانب البدنية.
٢. التأكيد على استخدام السرعة وتمارينها لتطوير تحمل السرعة داخل ميدان اللعب.
٣. اهمية اجراء دراسة مشابهة على الجوانب البدنية والمهارية لتطوير القدرات البدنية الاخرى وللصفات العمرية المختلفة في العراق بكرة القدم.

المصادر.

١. أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا التدريب والرياضي. ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧).
٢. أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨).
٣. أحمد خاطر وعلي البيك؛ القياس في المجال الرياضي (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨).
٤. أسعد لازم؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (١٥-١٦) سنة. رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
٥. الفريد كوزنة؛ كرة القدم، ترجمة، ماهر البياتي وسليمان علي حسن (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٠).
٦. الن ماير؛ طرق تدريب كرة القدم، (ترجمة) مختار بلدو (ديترويت، ١٩٩٦).
٧. ثامر محسن ووائل ناجي؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم، (بغداد، المطبعة المركزية للطباعة والإعلام، ١٩٧٥).
٨. رضا ابراهيم، مهدي كاظم علي: اسس التدريب الرياضي لأعمار المختلفة، ط١ (بغداد: دار ضياء الطباعة، ٢٠١٣).
٩. جلال قريظم ومحمد عبدة صالح؛ كرة القدم، (القاهرة، دار النشر ١٩٦٧).
١٠. حنفي محمود مختار؛ المدير الفني بكرة القدم (القاهرة، مركز الكتاب، ١٩٩٨).
١١. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ب ت).
١٢. زهير الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاص للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه، موسكو، ١٩٨٤.
١٣. زهير الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم. ط٢، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
١٤. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم. (الموصل، دار الكتب، ١٩٨٨).

١٥. موفق مجيد المولى وعلي جليل ؛ فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ط٢ (الدوحة، دار الراية للنشر، ١٩٩٧).

١٦. محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم، اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٤).

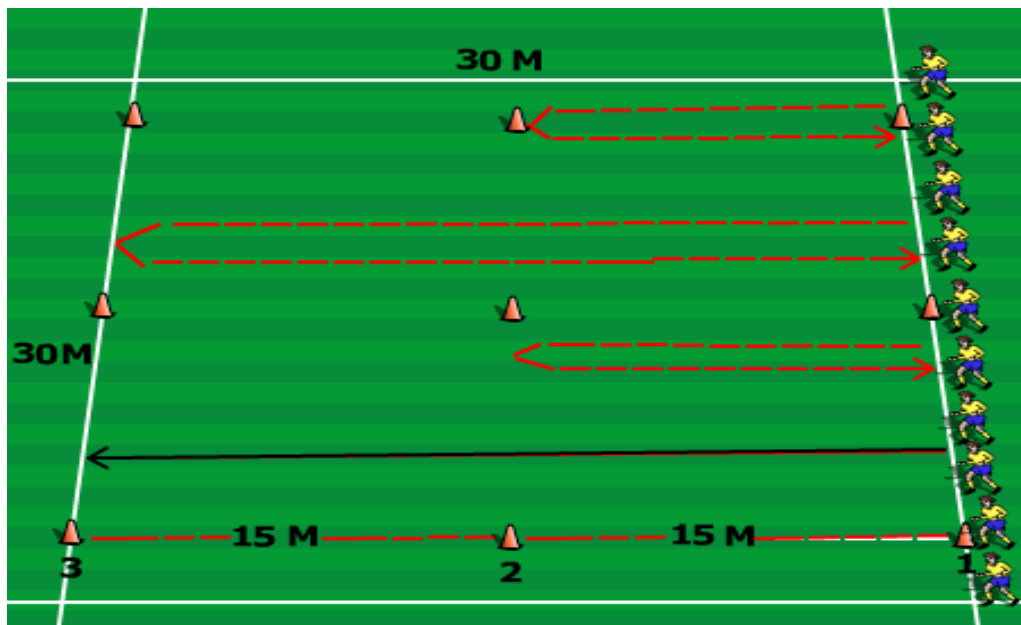
17. Geman Colleg for physical culture , introduction into Ieneral theory and meth odology of Sport training and Competition, German, demacrathic. Repablie.
18. Judar D. Bompa: theory and Methology of trining , second print Kndall. Hunt Publisking Company, Dubugne. Howam 1985.

التمرين رقم (١)

الهدف من التمرين تحمل السرعة

يتم التمرين على شكل مربع (٣٠ × ٣٠)م مقسم الى ثلاث محطات (١-٢-٣) يؤدي التمرين (١٠) لاعبين، وبعد سماع الصافرة من قبل المدرب ينتقل اللاعبون من المحطة (١) الى المحطة (٢) ومن ثم العودة الى المحطة (١) وبعدها الانتقال الى المحطة (٣) والعودة الى المحطة (١) ومن ثم الانتقال الى المحطة (٢) والعودة الى المحطة (١) وبعدها راحة والانتقال بالمشي الى المحطة (٣) وتكرار التمرين بنفس الانتقال من محطة الى أخرى حتى سماع صافرة النهاية من قبل المدرب.

أسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة البينية	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
تحمل السرعة	%٨٥	١١ثا	٣٥ثا	١٢	٢	٣	٢٠د



التمرين رقم (٢)

الهدف من التمرين تحمل السرعة

يكون التمرين على شكل مربعين (١٥×١٥)م والمسافة بينهما (٢٠)م ويوجد (٥) لاعبين في كل مربع، ويوجد مدرب ومساعد مدرب مع كرات على كل مربع، وعند سماع الصافرة الاولى يناول المدرب الكرة الى اللاعبين الثلاثة بحيث يكون اللعب تنافسياً (٣ ضد ٢) حيازة على الكرة من قبل اللاعبين الثلاثة ويتم قطع الكرة من قبل المدافعين، وعند سماع الصافرة الثانية تتبادل المجموعتان أماكنهما في المربعين، ثم تناول الكرة من قبل المدرب الى اللاعبين الثلاثة ويصبح اللعب تنافسياً (٣ ضد ٢) مرة أخرى، ويستمر التمرين حتى أنتهاء المدة المحددة للتمرين.

أسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة البينية	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
تحمل السرعة	%٨٠	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٥	٢	٥٢	١١٥

