

أثر تمارين بدنية - مهارية في تطوير تحمل السرعة الخاصة

بالأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم

م. نبيل خليل إبراهيم الشمري

2015م

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

أجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي شباب الزعفرانية كرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا وبعمر (18-20) سنة. وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين بدنية مهارية في تطوير تحمل السرعة الخاصة في أداء الحركي والمهاري بكرة القدم لعينة البحث.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث. ومن نتائج هذه الدراسة أيضا هو تحسن في مستوى الاداء الحركي المتمثل في تحمل السرعة وتحسن في مستوى الاداء المهاري المتمثل في سرعة الاداء المهاري لمهارة المراوغة والدرجة لأفراد العينة بالمجموعة التجريبية بقدر اكبر من المجموعة الضابطة.

Abstract.

Impact of physical and skill exercise in development of the carrying the special speed of motor performance and skill performance for football players

This study was conducted on a sample of the football players within the Zafaraniya team, which numbered (20) as a player and the age of (18-20) years).

This study aims to identify the impact of physical and skill exercises in development of the carrying the special speed of the motor and skill performance in football for the research sample.

The results of this study, the presence of significant differences between the tribal and a posteriori tests in favor of a posteriori tests to sample differences. One result of this study is also an improvement in the level of carry-speed motor performance and improvement in the level of performance skills of speed performance skills to the skill of dribbling and rolling in sample members of the experimental group as much larger than the control group.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لاشك اننا شهدنا تطورا كبيرا في لعبة كرة القدم الحديثة خلال السنوات الماضية وكان من اهم ما لمسناه هو التطور في اداء المهارات الفنية للاعبين والاعتماد على السرعة في اللعب من خلال انتقال اللاعبين من الهجوم الى الدفاع ومن الدفاع الى الهجوم، اذ أن لاعب كرة القدم يشترك في مراكز الدفاع والهجوم تحت مؤثرات خاصة تتطلب منه استجابات بدنية سريعة ودقيقة، واللعب السريع يحتاج الى ان يتميز اللاعبين بمواصفات بدنية ومهارية معينة تؤهله على مواصلة المباراة بمستوى عالي وثابت، لذلك فان تحمل السرعة بشكل عام وتحمل سرعة الاداء المهاري بشكل خاص يكون لها الدور الكبير والفاعل في حسم نتيجة المباراة، ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال استخدام تمارين بدنية - مهارية لتطوير تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

ان اللعب الحديث بكره القدم يعتمد على السرعة كعامل اساسي ومهم يتطلب من اللاعب ان يتصف بالسرعة وتحمل السرعة للأداء الحركي والمهاري طيلة مدة المباراة، ومن خلال متابعات الباحث لفرقنا الكروية وجد ان هناك نقصا واضحا في سرعة اللعب وكذلك في عملية انتقال اللاعبين ما بين الهجوم والدفاع مما يولد ضعفا في مستوى اداء الفريق ، وهنا تكمن مشكلة البحث، لذا ارتأى الباحث إلى القيام بهذه الدراسة من خلال استخدام تمارين بدنية - مهارية لتطوير تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم وقد اختار الباحث تحمل السرعة كمثال للأداء الحركي، ومهارتي المراوغة والدرجة كمثال للأداء المهاري لما لهاتين المهارتين من اهمية كبيرة في عالم كرة القدم وباستخدام اسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة لملاحظة مدى تأثيرها في تنمية وتطوير هذه القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. استخدام تمارين بدنية- مهارية وبأسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة.
2. التعرف على أثر التمارين البدنية- المهارية على تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي لعينة البحث.
3. التعرف على أثر التمارين البدنية- المهارية على تحمل السرعة الخاصة بالأداء المهاري لمهارتي المراوغة والدرجة بكره القدم لعينة البحث.

4-1 فرضية البحث:

يفترض الباحث أن للتمارين البدنية - المهارية المستخدمة في الدراسة تأثير إيجابي في تحسين تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري بكره القدم لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي كرة القدم ضمن فريق شباب الزعفرانية والبالغ عددهم (20) لاعبا ويعمر (20-18) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2015/2/1) ولغاية (2015 /4/1) .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الزعفرانية بكرة القدم.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب الفتري:

تعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الهامة في تدريب معظم أنواع الأنشطة الرياضية التي تنمي صفات القوة والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. (217:9)، أن التدريب الفتري يتميز بالتبادل المنظم بين الحمل والراحة غير الكاملة ويراعى في استخدام هذه الطريقة البدء في تكرار الحمل بعد فترة الراحة، إذ يرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري يعود نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه ويراعى في هذه الطريقة زمن التمرين الواحد ومدته وشكل الراحة المستخدمة وعدد التكرارات أيضا، ويعرفها بسطويسي احمد (1999) بأنها (طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة) وقد قسمت هذه الطريقة مع فرق الوقت إلى: التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب الفتري المرتفع الشدة. (28:2)

2-1-2 السرعة بكرة القدم:

وهي من مكونات اللياقة البدنية، وتلعب دورا مهما في كثير من الأنشطة الرياضية الخاصة والتي تعني بزمن الأداء، وترتبط السرعة بالقوة مكونة ما يعرف (بالقدرة) كما أنها ترتبط مع التحمل مكونة ما يعرف بـ (تحمل السرعة) وتتميز أهمية السرعة في كرة القدم. كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب بأقل زمن ممكن. (183:1)

3-1-2 السرعة الحركية مع الكرة وبدونها:

قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل التعب في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة، وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير (وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب. (3:6)

2-1-4 تحمل السرعة:

تعد صفة تحمل الأداء من الصفات الحيوية والمهمة لجميع الرياضيين الذين يؤدون فترات عمل طويلة. فلعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً عالياً وعملاً متواصلًا طوال مدة وجوده بالملعب سواء أكان اللاعب في الهجوم أم كان في الدفاع من دون توقف فلا بد أن يبذل الجهد وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمرًا في اللعب حتى ينهي المباراة وهو في حالة جيدة لا تقل عن بداية المباراة التي لعب بها. ويقصد بتحمل الأداء هي مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (147:10)

2-2 الدراسات المشابهة:

1. دراسة (م.م. عبدالله حويل فرحان) 2012م. (4)

- عنوان الدراسة: (تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (19) سنة)
- أهداف البحث:

1. تصميم تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين.
2. التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي
3. للرجلين المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.
4. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم (20) لاعب من لاعبي نادي الديوانية للشباب بكرة القدم وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- الاستنتاجات:

1. تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات.
2. إن تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها.
3. إن سرعة اللاعب القصوى كانت جيدة في القياس البعدي.

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المستخدم لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة البحث، والجدول التالي يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث.

جدول رقم (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعيدة	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري	التمرين البدني - المهاري المعد من قبل الباحث + المنهاج المعد من قبل المدرب	اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري	المجموعة التجريبية
اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري	المنهاج المعد من قبل المدرب	اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري	المجموعة الضابطة

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد اشتملت على (20) لاعبا من لاعبي شباب نادي الزعفرانية لكرة القدم ويعمر (18-20) سنة على أن لا تقل مدة ممارستهم للعبة عن سنتين متصلتين بعد استبعاد حراس المرمى، ومن أجل تجانس العينة فقد قام الباحث بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي، وكما في الجدول التالي والذي يظهر تجانس العينة في هذه المتغيرات اعلاه، هذا ولم يقوم الباحث باستخدام معامل الالتواء لمتغير العمر لأن العينة متجانسة في هذا المتغير. ويمتد الالتواء من (-3) إلى (+3) وكلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع معتدلاً. (455:7)

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي وذلك من أجل تجانس العينة

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	165.55	7.12	0.467
الوزن	كغم	62.42	6.96	1.35
العمر التدريبي	سنة	3.43	1.01	0.21

هذا وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (10) مجموعته تجريبية و(10) مجموعة ضابطة، ومن اجل التأكد من تكافؤ المجموعتين تم إجراء عملية التكافؤ بينهما في كل متغيرات البحث المراد دراستها وذلك قبل تطبيق المنهاج التدريبي، أي تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم معالجة البيانات احصائياً وكانت كما في الجدول (2).

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. ميزان طبي.
2. شريط قياس.
3. شواخص.
4. صافرة.
5. ساعة إيقاف.
6. كرات قدم.
7. ملعب كرة قدم.

3-4 الاجراءات الميدانية للبحث:

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث ولفريق العمل المساعد، كذلك للوقوف على السليبيات والصعوبات التي قد تواجه الباحث لنفاذها مستقبلاً. (8:107)، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2015/1/30) على (3) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وذلك من أجل:-

1. التأكد من تفهم فريق العمل المساعد* لأدوارهم.
2. مدى فهم العينة لتعليمات الاختبارات المستعملة.
3. التعرف على دقة وصحة الاختبارات والقياسات المستعملة.
4. تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبارات لكل مختبر.

3-4-2 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة في صباح يوم السبت الموافق 2015/1/31 حيث بدأ باختبار تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي (تحمل السرعة) ومن ثم تلاها اختبار تحمل السرعة الخاصة بالأداء المهاري (مهارة الدرجة والمراوغة بالكرة) وذلك بعد اخذ فترة راحة مناسبة بين اختبار واخر لضمان مشاركة المختبرين بفاعلية ونشاط.

* فريق العمل المساعد:

1- محمد حسن (مدرّب الفريق)

2- محمود شايع (مساعد المدرّب)

3-4-3 التكافؤ:

لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحث على أيجاد التكافؤ لهما من خلال نتائج الاختبارات القبلية وبتطبيق القانون الاحصائي للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (3).

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

مستوى الدالة	قيمة T المحتسبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
غير دالة	1,45	0,03	0,57	28.2 ثا	0,54	27.8 ثا	تحمل سرعة الاداء الحركي (تحمل السرعة)
غير دالة	1,22	0,02	0,61	26.2 ثا	0,63	25.6 ثا	تحمل سرعة الاداء المهاري

يبين نتائج الاختبارات القبلية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ودلالة الفروق لمستوى تحمل سرعة الاداء الحركي (تحمل السرعة) وتحمل سرعة الاداء المهاري لمهاري المراوغة والدرجة بكره القدم، قبل تطبيق المنهاج التدريبي، عند مستوى دلالة (0,05) قيمة (ت) الجدولية = 2,10 ودرجة حرية = 18 يتضح من جدول (3) الخاص بالاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من تحمل الاداء الحركي والمهاري وهذا يحقق التكافؤ بينهما.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-1 اختيار العدو (200) متر (3:134)

يؤدي هذا الاختبار باستخدام البدء المتحرك من على بعد (15) متر من خط البداية، وفي هذا الاختبار يجري المختبر بأقصى سرعة من خط التحرك على بعد (15) متر من خط البداية وعند وصول اللاعب إلى خط البداية يتم البدء في حساب الزمن (تشغيل الساعة) وعند وصول اللاعب الى خط النهاية على بعد (200) متر من خط البداية يتم إيقاف الساعة وحسب الزمن بالثانية.

3-5-2 اختبار تحمل سرعة الاداء لمهاري المراوغة والدرجة بالكرة (11:278):

3-5-3 الأداء المهاري لمهاري المراوغة والدرجة بالكرة:

3-5-4 اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (10) شواخص:

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة بالكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس
- الأدوات المستخدمة: شواخص أو قوائم عدد (10)، ساعة توقيت، ملعب أو ساحة معدة لهذا الغرض

- وصف الأداء: الجري المتعرج بالكرة بأي طريقة بين (١٠) قوائم موضوعة على مسافات متساوية (2) متر بين كل قائم وآخر، وخط البداية والنهاية على بعد (٢) م من القائم الأول، اذ يتم الجري المتعرج بالكرة بين القوائم في اتجاهين (ذهابا وعودة)، ويعطى اللاعب المختبر محاولتان.

6-3 المنهاج التدريبي:

عمد الباحث الى تصميم منهاج تدريبي من خلال تنفيذ تمرين بدني- مهاري يهدف الى تنمية وتطوير تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري لعينة البحث والمتمثلة بتحمل السرعة وسرعة الاداء المهاري لمهاتري المراوغة الدرجة بكرة القدم وذلك من خلال اتباع الاسس العلمية باستخدام اسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة، وكانت مدة المنهاج التدريبي شهر ونصف ويواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، هذا وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، وكما مبين في الملحق (1).

7-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة في صباح يوم الاثنين الموافق 2015/3/30 وتحت نفس الظروف التي اجريت بها اجراءات الاختبارات القبلية.

8-3 الوسائل الاحصائية: (5:118)

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (T).
4. النسبة المئوية.
5. معامل الالتواء.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ودلالة الفروق لمتغيرات البحث، تحت درجة حرية = 9 وعند مستوى دلالة (0,05) قيمة (ت) الجدولية = 2,26

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الفرق بين متوسطين	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	مغيرات البحث ودرجة القياس
			±ع	س	±ع	س		
دال	6,25	5,3	0,52	22,5 ثا	0,54	27,8 ثا	تجريبية	الاداء الحركي (تحمل السرعة)
دال	3,23	3,6	0,55	25,8 ثا	0,57	28,2 ثا	ضابطة	
دال	4,34	6,4	0,62	19,2 ثا	0,63	25,6 ثا	تجريبية	الاداء المهاري (مهارة المراوغة والدرجة)
دال	2,65	2,2	0,59	24,4 ثا	0,61	26,2 ثا	ضابطة	

يوضح الجدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابط من عينة البحث التي من خلالها تم التعرف على اثر التمرين البدني - المهاري في تطور الاداء الحركي والمهاري لدى عينة البحث، وهو ما يحقق اهداف البحث، إذ أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي من الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في الاداء الحركي (تحمل السرعة) كان (27,8) ثانية وبانحراف معياري هو (0,54) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22,5) ثانية وبانحراف معياري (0,52)، وكان الفرق بين المتوسطين هو (5,3)، وبما ان النتيجة كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي كون أن هذه المتغيرات قيمتها عكسية أي كلما كانت القيمة اقل كلما كان المستوى افضل، لأنها تتعامل مع السرعة وبالتالي فان خفض الزمن يعني انها افضل. وهذا ما يدل على وجود تطور في مستوى الاداء الحركي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عن نتيجة الاختبار القبلي، ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة (6,25) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,26) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لاختبار الاداء المهاري (مهارة المراوغة والدرجة بكرة القدم) للمجموعة التجريبية، فقد ظهر ايضا ان نتيجة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هي (25,6) ثانية وبانحراف معياري هو (0,63)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19,2) ثانية وبانحراف معياري (0,62)، وهذا يدل ايضا على وجود تطور في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي والفروق كانت معنوية لان (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية. وبالتالي فهذا يؤيد ان للتمرين البدنية - المهاري التي استخدمها الباحث في هذه الدراسة تأثير ايجابي في تطوير الاداء الحركي والمهاري لعينة البحث في المجموعة التجريبية وهو ما يؤيد صحة فرضية البحث.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد اظهر الجدول (4) عن وجود فروق معنوية ايضا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغير الاداء الحركي (تحمل السرعة) اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28.2) ثانية وبانحراف معياري بلغ (0,57) بينما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (25,8) ثانية وبانحراف معياري (0,55) والفرق بين الوسطين بلغ (3,6)

اما في متغير الاداء المهاري (مهارة المراوغة والدحرجة بكرة القدم) في المجموعة الضابطة فقد كانت الفروق معنوية ايضا ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (26.2) وبانحراف معياري بلغ (0,61) بينما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (24,4) ثانية وبانحراف معياري هو (0,59) والفرق بين الوسطين بلغ (2,2)، وهذا يبين عن وجود تطور في مستوى الاداء الحركي والمهاري للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب تطوير الاداء الحركي والمهاري بالنسبة للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهاج التدريبي الذي وضعه مدرب الفريق.

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية ودلالة الفروق لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث بعد تطبيق المنهاج التدريبي تحت درجة حرية 20 - 2 = 18 وعند مستوى دلالة (0.05) قيمة (ت) الجدولية = 2,10

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة T	مستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
تحمل سرعة الاداء الحركي (تحمل السرعة)	22,4	0,52	25,6	0,55	3,03	4,23	دالة
تحمل سرعة الاداء المهاري (مهارة المراوغة والدحرجة)	19,2	0,62	24,5	0,59	5,03	3,27	دالة

يتضح من جدول (5) الخاص بالاختبارات البعدية بدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للأداء الحركي والمهاري أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للأداء الحركي في المجموعة التجريبية هي (22,2) ثانية وبانحراف معياري قيمته هي (0,52) بينما في المجموعة الضابطة بلغت قيمة الوسط الحسابي (25,6) ثانية وبانحراف معياري قيمته (0,55) وكان الفرق بين الوسطين (3,03) وقيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

اما بالنسبة الى الاختبار البعدي للأداء المهاري فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19,2) ثانية وبانحراف معياري قيمته (0,62) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (24,5) ثانية وبانحراف معياري قيمته (0,59) وكان الفرق بين الوسطين (5,03) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (3,27) اكبر من الجدولية (2,10).

4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول (3) الخاص بالاختبارات والقياسات القبيلة لعينة البحث لكل من تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات والقياسات القبيلة حيث لم تظهر معنوية للفروق بين المجموعتين، أي تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبيلة، ولكن من خلال الجدول (4) الخاص بالاختبارات البعدية لتحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري نجد أن دلالة الفروق كانت معنوية، وبمقارنة هذه النتائج مع نتائج الاختبارات القبيلة في الجدول (3) نجد أن هناك تحسن قد طرأ على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولكن من خلال الجدول رقم (5) يتضح أن مقدار التحسن في المجموعة التجريبية كان أفضل من المجموعة الضابطة، أي أن التحسن الحادث في تحمل الاداء الحركي والمهاري بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة كان اكبر لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب تطور افراد عينة البحث في هذه الدراسة الى خضوع أفراد العينة الى التمرين البدني- المهاري المعدة من قبل الباحث ولمدة (8) أسابيع والتزام أفراد العينة بحضور التدريبات بشكل منظم مما ساهم في أن يكون التدريب فاعلاً مما أدى الى حدوث تحسن ملحوظ في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي فضلاً عن الجهازين العضلي والعصبي والذي كان له الأثر الكبير في تطورها، وكذلك البرنامج المنفذ من قبل المدرب، فضلاً عن ان الباحث قد راعى في اداء التمرين البدني _ المهاري التعاقب الصحيح والمتكامل اثناء الوحدات التدريبية ومن خلال استخدام اسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

ويرى الباحث ان التطور في سرعة الاداء الحركي ادى بدوره الى تطور سرعة الاداء المهارة بشكل ملحوظ، مما يدل على أن ادخال التمرين البدني_ المهاري المعد من قبل الباحث ضمن المنهاج التدريبي قد أسهم في تنمية تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري وبالتالي أدى إلى تحسن مستوى اللاعبين في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

من خلال هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. تحسن تحمل السرعة الخاصة بالاداء الحركي والمهاري لأفراد العينة بالمجموعة التجريبية بقدر اكبر من المجموعة الضابطة.
2. أن التدريب الفترتي المرتفع الشدة قد أسهم في تحسين تحمل السرعة الخاصة بالأداء الحركي والمهاري ولصالح المجموعة التجريبية.
3. أن للتمرين البدنية - المهارية دور كبير في تطوير تحمل سرعة الاداء الحركي بشكل عام وتحمل سرعة الاداء المهاري بشكل خاص لأفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية.

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث:-

1. ضرورة الاهتمام بتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم
2. ضرورة الاهتمام بالتمارين البدنية- المهارية عند وضع برنامج الأعداد البدني والمهاري للاعبي كرة القدم لما لهذه النوعية من التدريبات من تأثير ايجابي في تحسين الاداء البدني والمهاري للاعبين.
3. تطبيق التمارين البدنية – المهارية مشروع الدراسة خلال الوحدات التدريبية.

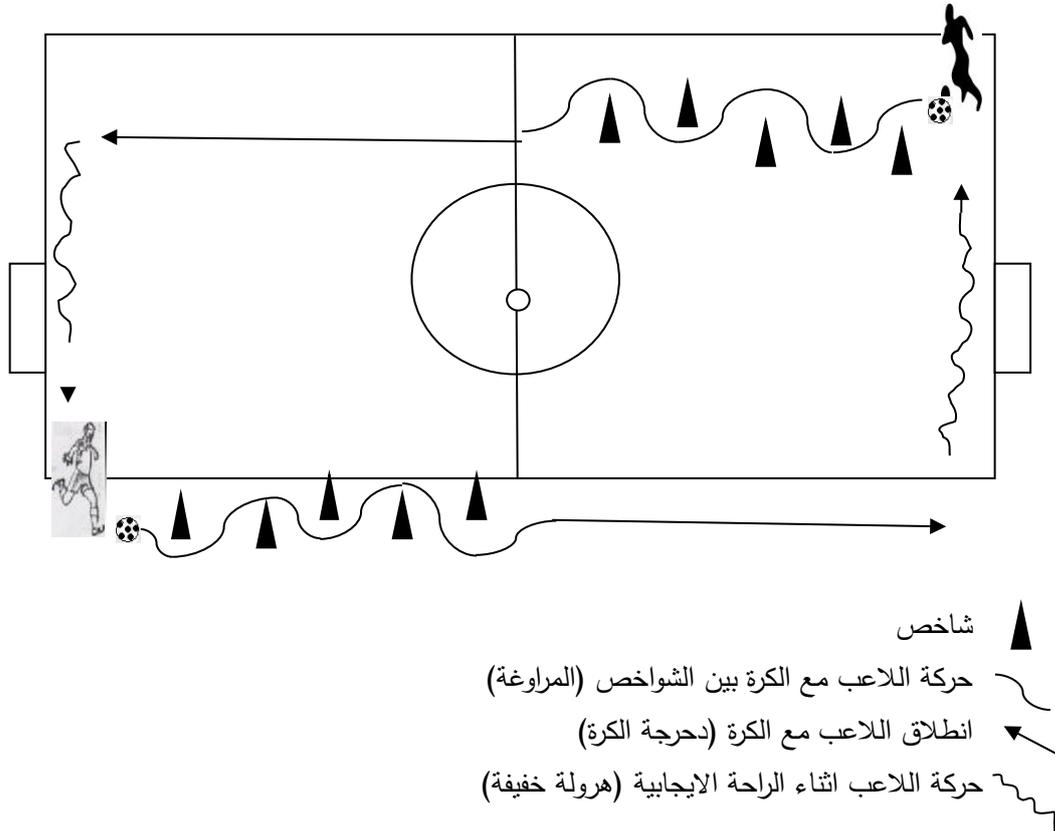
المصادر.

1. الفريد كوزنة: كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، الموصل، دار الفكر، 1981.
2. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1999.
3. ثامر محسن إسماعيل وآخرون، الاختبار والتحليل بكرة القدم: الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
4. عبدالله حويل فرحان: تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (19 سنة)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية –جامعة القادسية. العدد الاول، المجلد 12، اذار 20012.
5. علي سموم الفرطوسي وآخرون؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي: بغداد، مطبعة المهيم، 2014.
6. عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
7. فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
8. قاسم المندلوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989.
9. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
10. مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط القيادة، ط 1 القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
11. زهير قاسم الخشاب واخرون: تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الموصل – جامعة الموصل – مطبعة التعليم العالي 1990.

ملحق (1)

يبين كيفية اداء التمرين البدني _ المهاري المعد من قبل الباحث

بعد ان يتم اجراء عملية الاحماء وتهيئة بصورة جيدة للاعبين نبدأ بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، وهو يتناول القيام بالتمرين البدني - المهاري محل الدراسة، اذ يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تتألف من (5) لاعبين وكل لاعب لديه كرة فيقوم اللاعب بالانطلاق مع الكرة اي بدرجة الكرة ليمر بين (5) شواخص موجودة على ارض الملعب والتي يبعد الواحد منها عن الاخر (2) متر ويستخدم في ذلك أي طريقة يشاء في المراوغة والخداع، ومن ثم ينطلق بالدرجة بالكرة الى ان يصل الى نهاية الملعب ويتم التمرين بسرعة عالية وبشدة تتراوح ما بين (80%-90%) من مقدرة الجسم، ويتكرر ما بين (8-10) مرات، ويتخلل ذلك راحة ايجابية وهي الهرولة الخفيفة التي ينتقل بها اللاعب الى الجانب الاخر من الملعب ليعاود تنفيذ التمرين مرة اخرى وهكذا يستمر التمرين وكما موضح في الشكل التالي:



ملحق (2)

يبين المنهاج التدريبي

الوقت مقاس (بالثانية)		اقسام الوحدة التدريبية	
راحة ايجابية (هرولة خفيفة)	الركض بالكرة (دحرجة) بسرعة عالية وبشدة تتراوح ما بين (80% - 90%) من مقدرة الجسم، ويتكرر ما بين (8-10) مرات	عدد الوحدات التدريبية	
100	35	1	الاسبوع الاول
100	35	2	
100	35	3	
100	35	4	الاسبوع الثاني
100	34	5	
100	34	6	
100	34	7	الاسبوع الثالث
100	33	8	
100	33	9	
100	33	10	الاسبوع الرابع
100	32	11	
100	32	12	
100	32	13	الاسبوع الخامس
100	31	14	
100	31	15	
100	31	16	الاسبوع السادس
100	30	17	
100	30	18	
100	30	19	الاسبوع السابع
100	29	20	
100	29	21	
100	29	22	الاسبوع الثامن
100	28	23	
100	28	24	