تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء لحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت سن (١٩) سنة

بحث مقدم من
م . م عبدا لله حويل فرحان

ملخص البحث

هدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للرجلين للاعبي المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.

٢- التعرف على الفروق بين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي في السرعة الحركية للرجلين للاعبي الشباب بكرة القدم .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبوا نادي الديوانية للشباب بكرة القدم للموسم ٢٠١٠ – ٢٠١١ البالغ عددهم (٢٢) لاعب وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (٢٠) لاعب عشوائيا ، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة

استنتاجات من أهمها :

١. 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 .

٢.هناك فرق في اختبارات سرعة تغيير اتجاه بالكرة في القياس ألبعدي لعينة البحث وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

– التوصيات

١. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.

٢. ضرورة مراعاة الربط بين الحركات المرتبة عند تكرار هذه الحركات بما يتناسب والواجب الحركي خصوصا عند تطبيق مهارة الركض بالكرة أو المهارات المشابهة لها.

١- التعريف بالبحث

١-١-المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي الذي يعتمد على البرامج التدريبية المقننة والتي تؤثر في المتغيرات البدنية وللأجهزة الجسمية المختلفة ، والتي منها يتم الحصول التغيرات في هذه الأجهزة الحيوية ويمكن من خلالها معرفة مدى التطور الحاصل وذلك لتحديد نواحي القوة والضعف المتبعة في التدريب ومحاولة تقويمها ،

ومن بين تلك المتغيرات السرعة الحركية التي تتأثر بالتدريب والتي تؤثر إيجاباً في فعل الألياف العضلية للرياضي هو الاستجابة لتدريبات السرعة خاصة ، والتي تساعد على زيادة كفاءة الأداء للرياضي ، وأن الاستجابة التي تظهر في مكونات السرعة والتي يمكن أن تتحسن وتعمل بزيادة كفاءة العضلات وذلك من خلال عمل بالشدة العالية والتي تحتاج إلى قوة عالية بغرض التغلب على المقاومة أثناء التدريب ولاسيما في تدريبات كرة القدم ، كما نجد أن هذه التغيرات الناتجة من التدريب يمكن ان تحدث في ألياف العضلات الهيكلية ، ولوحظ أن تدريبات الشدة العالية تزيد من الاستجابة العضلية والفعل الايجابي في زيادة للمتغيرات الكيميائية (سمك الألياف السريعة الانتفاض وحجم المكونات الانقباضية ولاسيما خيوط المايوسين والاكتين) ، ولعبة كرة القدم التي تعد واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة وقوة عالية لما لها من خصوصية في الأداء الرياضي الذي يتضمن القفز والتهديف والدفاع القوي والحجز والمتابعة وغيرها من الأمور الفنية والمهارية فضلا عن طول وقت المباراة ، إن كل ذلك يفرض أن يكون لاعب قويا" لغرض مواصلة الأداء الجيد بلياقة بدنية عالية وان يكون مستعدا لمواجهة الجهد العالي وتأخير التعب الناتج عن الأداء .

وهنا تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقرونة بالرشاقة في سرعة الأداء الحركي مما ينعكس على الأداء المهاري بالكرة أو بدونها للاعبين للتغلب على التغيرات التي تحدث إثناء المنافسة والتدريب من زيادة سرعة الأداء وظروف المباراة

١-٢ مشكلة البحث

يسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغيرات في الاستجابة الداخلية للأجهزة الحيوية في الجسم من خلال التعديل في مكونات الحمل التدريبي ، فتؤدي إلى أحداث تغيرات كيميائية في أجهزة جسم الرياضي آذ ترتبط زيادة الأداء والكفاءة البدنية ارتباطا وثيقا بزيادة تلك ا لتغيرات الحاصلة في الأجهزة الحيوية والتي يستطيع اللاعب من خلالها أن ينفذ الأداء الأمثل لمدة طويلة مع مقاومة الشعور بالتعب ، أن هذه الاستجابة كثيرا ما تنتج بسبب تدريبات السرعات المتغيرة لما لها من تأثير في زيادة قدرة العضلات على الانقباض بكفاءة عالية خلال الأداء الرياضي إثناء التدريبات والتي يصاحبها تغيرات في الخلايا العضلية والتي يمكن المحافظة من خلالها على القوة العضلية والذي توثر في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة والأداء الأمثل للرياضي ولأطول مدة ممكنة ،

من خلال متابعة الباحث لمستجدات العملية التدريبية وتطوراتها لاحظ عدم اهتمام اغلب المدربين بتدريبات سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة لكونها الصفة الأساسية التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة القدم في العصر الحديث لما لها من أهمية في تطوير حالات اللعب الهجومية والدفاعية لذلك ارتأى الباحث

تصميم تدريبات مشابهة لما يحدث في المنافسة (المباريات) وخصوصا التدريبات التي تعتمد على سرعات مختلفة والتي تسهم بدرجة عالية في البناء التوافق العصبي والعضلي الصحيح لجسم الرياضي خاصة في مرحلة الشباب حيث الفترة العمرية التي تمثل الاستجابة الفعلية لمثل هذه التدريبات . لمعرفة التغيرات الحاصلة بعد استخدام مثل هذه التدريبات ووضعها موضع التطبيق والاستفادة من قبل المدربين من اجل تحسين وتطوير لاعبي كرة القدم .

١-٣-أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

١- تصميم تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم .

٢- التعرف على تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.

٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم.

١- ٤- فروض البحث :

يفترض الباحث :

١- لتدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة اثر في تطوير السرعة الأداء الحركي الرجلين للاعبي الشباب بكرة القدم. .

٢- وجود فروق في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصا لح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٣- وجود فروق في تطوير السرعة الأداء الحركي للرجلين بين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

٥ - مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الديوانية الرياضي للشباب بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال ألزماني : ١٢/ ٧ / ٢٠١١ إلى ٤/ ٩ / ٢٠١١

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي / محافظة القادسية

٢- الدراسات النظرية

٢-١السرعة بكرة القدم

وهي من مكونات اللياقة البدنية ، و تلعب دوراً مهماً في كثير من الأنشطة الرياضية الخاصة والتي تعني بزمن الأداء ، فضلا عن كونها من مكونات اللياقة الحركية والقدرة الحركية وترتبط السرعة بالقوة مكونة ما يعرف (بالقدرة) كما أنها ترتبط مع التحمل مكونة ما يعرف بـ(تحمل السرعة) ولها أساساً بالرشاقة والمرونة ، "أن السرعة عند لاعب كرة القدم هي نقطة البداية ، أي أن قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة ، أو في حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس" . (الفريد كونزة ١٩٨١ .ص ١٨٣)

وتميز أهمية السرعة في كرة القدم . كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب بأقل زمن ممكن ، وترتبط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون – فترة زمن رد الفعل – التردد الحركي) والعوامل البدنية والنفسية والذهنية المرتبطة بالأداء وتغير الاتجاه وسرعة الأداء والخداع والدحرجة وفي تغير المراكز وخلق الفراغ وسرعة التهديف أيضا وحسب ضرورية الأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب. (يوسف لازم ١٩٩٩.ص ١٠٧) ٢-١-١ السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة القدم لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة ، فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البدنية الخاصة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد "ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي إذ تعتمد لعبة كرة القدم على سرعة الأداء وتظهر من خلال إيقاعاتها المميزة ، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة . فلاعب كرة القدم لا يستطيع التحرك إلى الكرة للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية كما يرى (بسطوسي ١٩٩٩ ص١٥٢) التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيداً

٢-١-٢ سرعة الأداء :

إن سرعة الأداء المهاري بكرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعب لأية حركة باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة وسرعة أداء التصويب وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة أن يقترن أداء أي الحركات أو المهارات بالدقة العالية . كما أن الأداء في كرة القدم يتطلب توفر قدر كبير من سرعة الأداء الحركي لمجاراة خطط اللعب الحديث وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة ، " أن المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب أن لا يعمل على تأخير حركة لأنها يجب أن تكون في حركة سريعة دائمة في جميع إرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب الحديث (كاربوف ف ، فيشمين١٩٨٨ ص٧٢).

٢-١-٣ 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 متواصلاً 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 مستمراً في اللعب حتى ينهي المباراة وهو في حالة جيدة لا تقل عن بداية المباراة التي لعب بها .ويقصد بتحمل

الأداء"مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب"(مفتي إبراهيم، ١٩٩٨ ، ص١٤٧)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه . (وجيه محجوب ١٩٩٣، ص٣٢٧)

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عمديا وهم لاعبوا نادي الديوانية للشباب البالغ عددهم (٣٠) لاعب وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (٢٠) لاعب عشوائيا. وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة ، وتم استبعاد حراس المرمى وبعض اللاعبين الذين لم يكملوا إجراءات البحث.

٣-٣ تكافؤ عينة البحث:

الجدول (١)
يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في كافة المتغيرات المبحوثة.

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)*		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ت	القياسات	سَ	±ع	س−	+ع	المحسوبة	الجدولية		
١	العمر سنه	١٦	١٠.٠٥٤	١٦.٥	٠.٥٢٧	١.٣٤٢	2.42	18	عشوائي
٢	الطول سنتمتر	١٦٥.١٦٧	٣.٩٩٦	١٦٤.٠٠٠	٥.٥٥٩	٠.١٥٩			عشوائي
٣	الوزن كغم	٥٣.٣٣٣	١٠.٦٣٧	٤٩.٥٠٠	٣.٤٧٧	١.٧٩٤			عشوائي
٤	ركض ٢٠ م من البداية العالية	٤.٢٨٤ بالكرة	٠,٦٨٢	٤.١٧٦	٠,٦٥٥	١,٨٧٣			عشوائي
		٣.٩٣٨ بدون كرة	٠,٣٤٩	٣.٠٦٥	٠.٢١٣	٠.٦٤٩			
٥	اختبار الجري المتعرج	١٢.٢٤٨ بالكرة	٠.٧٩٧	١٢.١٩٢	١.٠٠٢	٠.٨٢٣			عشوائي
		١١.٥١٥ بدون كرة	٠.٣٥٧	١١.٤١٧	٠.٢٩٥	٠.٦٦٨			
٦	ركض ١٠م من الوقوف	١.٣٠٦ بالكرة	٠.٤١	١.٣٤٠	٠.١٢٥	٠.٢١٢			عشوائي
		١.٣٥٦ بدون كرة	٠.١٨٣	١.٣٨٢	٠.١٩٠	٠.٢٤١			
٧	ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغيير الاتجاه	٢.٤٠٩ بدون كرة	٠,٣٤٨	٢,٦٤٧	٠,٢٤٨	١,٥٧٤			عشوائي
		٣,٥٢ بالكرة	٠,٢٥٤	٣.٥٦٢	٠,٢١٧	١.٧٦٢			

٣ -٤ الأدوات والوسائل المستخدمة :

٣-٤-١ الوسائل المستخدمة

- استمارة استبيان
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة جمع البيانات.
- القياسات والاختبارات
- المقابلة الشخصية .
- فريق العمل المساعد

٣-٤-٢ الأجهزة وأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف .
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول والوزن.
- شريط قياس (٥٠ م) .
- شاخص عدد (٤٠) .
- كرات قدم قانونية عدد (٢٥) .
- أعلام عدد (١٥) .
- حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات .
- مصاطب بارتفاعات مختلفة (٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠) سم .

٣-٥ خطوات أجراء البحث :

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث :

٣-٥-١-١استمارة تحديد سرعة الأداء الحركي للرجلين واختباراتها :

استعان الباحث باستمارة استبيان لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم اللاعبين الشباب ومن ثم تم عرضها على الخبراء والمختصين (*) في تدريب كرة القدم (*)، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعاملتها إحصائيا تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة ٥٨% وكما مبين في الجدول(٣)

الجدول (٣)

يبين ألأهمية النسبية لاتفاق الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات الخاصة بتحديد اختبارات سرعة الأداء الحركي بالكرة بدون كرة واختباراتها.

التسلسل	متغيرات السرعة	الاختبارات المرشحة	الدرجة المتحققة	درجة القبول	الأهمية النسبية	نسبة القبول	الدلالة الإحصائية
١	السرعة الانتقالية	ركض ٢٠ م من البداية العالية	٢٠	١٥%	١٠٠%	٧٢%	قبول
٢	تزايد السرعة	ركض ١٠م من الوقوف	١٧		٦٨%		قبول
٣	تحمل السرعة	اختبار الجري المتعرج	١٨		٧٢%		قبول
٤	السرعة بتغيير الاتجاه	ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغيير الاتجاه	١٦		٦٤%		قبول

(*)[١]

[١] (*) (١)

٣-٦- التجربة الاستطلاعية

وهي عملية لكشف المعوقات التي تواجه الباحث إثناء القيام بالتجربة الرئيسية ، لذلك قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة صغيرة مشابهة لعينة البحث ، وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة ، الكوادر المساعدة(*) ، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها " لذا أجرى الباحث تجربتين استطلاعيتين وكانت لكل واحدة منهما هدف محدد وكما يأتي:

٣-٦-١التجربة الاستطلاعية الأولى

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى عينة مؤلفة من (٤) لاعبين من نادي الديوانية يوم الثلاثاء٢٠١١/٦/٢٦ الثالثة والنصف عصرا على ملعب نادي الديوانية الرياضي بمساعدة فريق العمل والكادر التدريبي للفريق. وكان الهدف منها :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- التأكد من صلاحية الاختبارات للإفراد العينة .
- التأكد من كفاءة فريق العمل في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات للإفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات . وتلافي الأخطاء . والتدخل في العمل

٣-٦-٢- التجربة الاستطلاعية الثانية

اجري الباحث تجربة استطلاعية بمعدل وحدتين تدريبيتين نفس عينة السابقة المؤلفة من (٤) لاعبين من نادي الديوانية الرياضي يوم الخميس ٢٠١١/٦/٢٨ الساعة الثالثة والنصف عصرا على ملعب نادي الديوانية الرياضي بمساعدة فريق العمل والكادر التدريبي للفريق . وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف منها :

- تحديد الشدة القصوية لكل تمرين من للتمارين المستخدمة.
- التأكد من زمن كل تمرين من التمارين المستخدمة التي وضعها الباحث عند تنفيذ الوحدة التدريبية .
- تحديد الشدة الجزئية لكل تمرين وكذلك القابلية القصوى للاعبين الشباب من خلال الوحدة التدريبية [٢]

٣- ٧ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

٣- ٧ - ١ صدق الاختبارات

استخدم الباحث صدق المحتوى معتمدا على آراء الخبراء الذي تم عرض استمارة الصفات

ا . د عبد الجبار سعيد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
ا . م. د سلام جبار	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
ا . م. د رحيم رويح	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
ا . م علاء جبار	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
ا . م ، د احمد عبد الزهرة	فسلجة تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

[٢](*) فريق العمل المساعد
م.د علي بدوي م.عامر موسى م.م حيدر جبار م.م حبيب شاكر م.م. عماد عوده عبدا لزهرة عودة مدر ب ا لفريق

عليهم في صحة الاختبارات وصدقها ، وهي الطريقة التي استخدمها الباحث آذ تم عرض استمارة الاختبارات على الخبراء والمختصين ورشحت أهم الاختبارات البدنية والمهارية .

٣- ٧ -٢ معامل الثبات :-

هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها أو مشابهة لها . إن طريقه الاختبار وإعادة تطبيقه جديرة بالإتباع في البحوث التجريبية ، هذه الطريقة بتطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الإفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين".

٣-٧-٣ موضوعية الاختبارات:

وقد استخرجت موضوعية الاختبارات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين أراء المحكمين وكما مبين في الجدول (٤) الذي يبين أن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

جدول (٣)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات المستخدمة	الثبات	الموضوعية
١	ركض ٢٠م من البداية العالية	٠.٩٤	٠.٩٧
٢	ركض ١٠م من الوقوف	٠.٩٣	٠.٩٦
٣	الجري المتعرج	٠.٩١	٠.٩٨
٤	ركض ١٥م كل ٥م شاخص	٠.٩٤	٠.٩٧

٣-٨ =إجراءات البحث الميدانية .

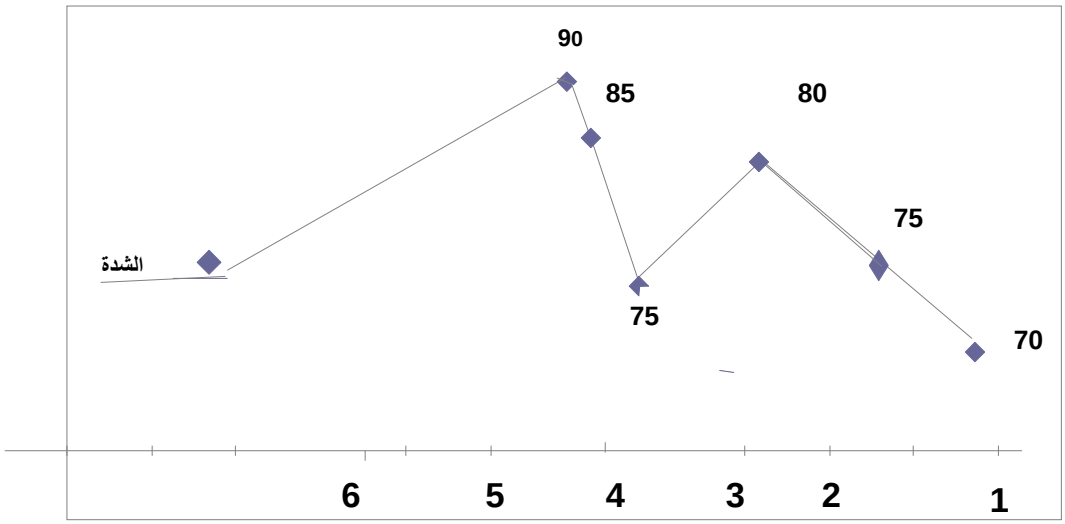
٣-٨-١ الاختبارات القبلية :

تم إجراء القياسات والاختبارات القبلية الخاصة لإفراد عينة البحث لاعبوا نادي الديوانية الرياضي الساعة الثالثة والنصف عصرا يوم الثلاثاء الموافق ١٢/ ٧/ ٢٠١١ على ملعب نادي الديوانية الرياضي بمساعدة فريق العمل

٣- ٩ المنهج التدريبي المستخدم

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (٦) أسابيع وبمعدل (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وقد تضمن منهج التدريب عدة أمور من أهمها :

العدد الكلي للجرعات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية ، تتدرب المجموعة التجريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع . إما المجموعة الضابطة فتتدرب بوحدات تدريبية نفسها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب ، طريقة التموج للأسابيع التدريبية (١:٢) وبالطريقة نفسها للوحدات التدريبية اليومية، الشدة المستخدمة خلال الوحدة التدريبية من(٧٥ % – ١٠٠%) من أقصى مقدرة اللاعب وتم تحديد الشدة القصوية لكل تمرين من التمارين المستخدمة في التجربة الاستطلاعية الثانية من خلال زمن التمرين ودرجة الصعوبة والمساحة المستخدمة ،والفترة التي يعود فيها ألاعب إلى حالته الطبيعية وهو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب بتكرار التمارين المستخدمة خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية وتجنب إعراض الحمل الزائد والإصابة .



شكل(٥)

يوضح تموجية الشدة التدريبية الأسبوعية المستخدمة للمنهج التدريبي

جدول(١)

يبين التوزيع الزمني للمنهج التدريبي خلال أسابيع التدريب

الأسبوع	الشدة	الزمن	التكرار	المجموعات	الراحة		الحجم الكلي للتمرين	التمارين المستخدمة
					بين ا لتكرارات	بين مجوعات		
الأول	%٧٠	٢٠ ثانية	١٢	٢	٣٠ثانية	١٥٠ثانية	١٩دقيقة	الرشـــــاقة + دحرجة
الثاني	%٧٥	١٠ثانية	٨	٢	١٠ثانية	١٨٠ثانية	١٠.٣٣دقيقة	ســـرعة الأداء + التهديف
الثالث	%٨٠	٢٠ ثانية	١٢	٢	٣٠ثاية	١٥٠ثانية	١٩ دقيقة	منـــــــاولات احتلال فرغ + لعـــب تحـــت الضغط
الرابع	%٧٥	١٠ثانية	٨	٢	١٠ثانية	١٨٠ثانية	١٠.٣٣دقيقة	سرعة انتقاليـة + ســـــرعة الأداء
الخامس	%٨٥	١٠ثانية	٦	٢	١٠ثانية	١٥٠ثانية	١٠.٣٢دقيقة	منـــــــاولات احتلال فرغ + لعـــب تحـــت الضغط
السادس	%٩٠	١٠ثانية	٤	٢	١٠ثانية	٦٠ثانية	٥ دقيقة	سرعة انتقاليـة + ســـــرعة الأداء

٣- ١٠ الاختبارات البعدية :

بعد إن يتم تطبيق مفردات التدريبية المقترحة ،سوف يقوم الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) يوم الأحد الموافق ٤/٩/ ٢٠١١ مع مراعاة إن تؤدى الاختبارات تحت نفس الظروف المشابهة لطريقة أجراء الاختبارات القبلية من حيث أجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة

٣-١١ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة نتائج واختبار وتحقيق فرضيات البحث :

١. الوسط الحسابي
١. الانحراف المعياري
٢. . معامل الارتباط بيرسون
١. النسبة المئوية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

ت	المتغيرات القياسات		قبل التدريب س−	قبل التدريب +ع	بعد التدريب س−	بعد التدريب +ع	قيمة (ت)* المحسوبة	الجد ولية		الدلالة الإحصائية
									درجة الحرية	
١	ركض ٢٠ م كل من البداية الطائرة	بالكرة	٤.٢٨٤	٠,٦٨٢	٣,٧٧	٠,٢٥٦	٩,٣٣	٢,١٠	٩	معنوي
		يدون كرة	٣.٩٣٨	٠,٣٤٩	٢,٢٢٣	٠,٣٤٧	٥.٠٢٤			معنوي
٢	ركض الجري المتعرج	بالكرة	١٢.٢٤٨	٠.٧٩٧	١٠.٨٢	٠.٦٧٤	٣.٩			معنوي
		يدون كرة	١١.٥١٥	٠.٣٥٧	٨.٢٩٢	٠.٣٣٧	٣,٨٠٢			معنوي
٣	اختبار ركض ١٠م من الوقوف	بالكرة	١.٣٠٦	٠.٤١	١.٠٨٩	٠.٠٨٠	١٣,٩١			معنوي
		بدون كرة	١.٣٥٦	٠.١٨٣	١.٣١٢	٠.١٣٤	١٨,٤٣			معنوي
٤	ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغير الاتجاه	بالكرة	٤.٤٢	٠.٥٢٤	٤.١	٠.٤٢٤	٤.٧٠٧			معنوي
		بدون كرة	٣.٣٨٠	٠.١٩٥	٢.٩٨٥	٠.١٦٥	٩,٠٨			معنوي

تبين من خلال الجدول (٥) أن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية كانت على التوالي (٤,٢٨٤ ،٣,٩٣٨، ١٢,٢٤٨ ، ١١,٥١، ١,٣٠٦،١,٣٥٦ ،٤.٤٢،٣.٣٨٠) بانحرافات معيارية (٠,٣٤٩،٠,٦٨٢٠،٠.٧٩٧، ٣٥٧. ، ٠.٤١، ٠.١٨٣ ، ٠.٥٢٤ ، ٠.١٩٥) إما الوسط الحسابي للاختبارات البعدية فقد كانت (٣,٧٧،٢,٢٢٣، ١٠,٨٢،٨,٢٩٢ ، ١,٠٨٩، ١,٣١٢ ، ٤,١ ، ٢,٩٨٥) بانحراف

معيـــــــاري (٠,٢٥٦، ٠,٣٤٧ ،٠,٦٧٤ ، ٠,٣٣٧ ، ٠,٠٨٠ ، ٠,١٣٤ ، ٠,٤٢٤ ، ٠,١٦٥) وظهـرت قيمـة t وهـي اكبـر مـن القيمة الجد ولية (٢.١٠) تحت درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على ان الفرق معنوي لصالح الاختبار ألبعدي

٤-١-١ مناقشـــة الاختبـــارات الســـرعة الأداء الحركي بدون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

يبين من خلال الجدول (٥) إن هناك معنوية بين الاختبارات القبلية ولبعدي ولصا لح الاختبار ألبعدي ، ويرجع الباحث أسباب هذه الفروق التي ظهرت إلى التركيز على التدريبات السرعة المشابهة للأداء في المباريات من خلال الوحدات التدريبية التي نفذت ضمن المنهاج المقترح ومكن أفراد عينة البحث من تطبيقها بشكل صحيح بما يخدم الإنجاز الجيد ، إذ تم التركيز والتأكيد على الجوانب الفنية المصاحبة للركض السريع من خلال التوافق بين عمل الرجلين والذراعين في جميع الحركات ذات الطابع السريع سواء في تدريبات السرعة التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي مما اثر إيجابيا في ناتج السرعة .

٤-١-٢ مناقشة الاختبار ركض ١٠ م من دون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

أن مقدار ما تحقق من إنجاز في الاختبار ألبعدي عنه في الاختبار القبلي يرجع إلى فاعلية التدريبات التي استخدمها الباحث في تطوير زمن إنجاز هذه المسافة في القياس لبعدي من خلال التأكيد على مهارة الركض السريع ، إذ تم التركيز والتأكيد على الجوانب الفنية المصاحبة للركض السريع من خلال التوافق بين جميع الحركات ذات الطابع السريع سواء في تدريبات السرعة او تدريبات القوة المميزة بالسرعة التي تركز على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي مما اثر إيجابيا في ناتج السرعة والأداء الفني لها إذ تم الاستفادة من تدريبات السرعة المقرونة بالرشاقة كوسيلة مساعدة لهذا التطور في الانجاز .

٤-١-٣ مناقشة الاختبار ركض ٢٠ م من دون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ويرجع الباحث أسباب الفرق المعنوي التي ظهر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي في اختبار ركض ٢٠ م إلى التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي والفني بدرجة عالية لها إذ تم الاستفادة من تدريبات السرعة المقرونة بالرشاقة من خلال تبادل تأثير القوى المختلفة على الحركة إذ تتسارع أجزاء الحركة الواحدة بعد الأخرى للوصول إلى السرعة قد اسهم في تطوير سرعة انتقال اللاعب في الاختبارات البعدية وخصوصا

في مما يؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن حالات الشد والتوتر العضلي الزائد.

٤-١-٤ مناقشة الاختبار الجري المتعرج من دون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

إما الفروق التي ظهرت في الاختبار ألبعدي عنه في الاختبار القبلي في زمن الجري المتعرج بدون كرة فيرجع الباحث إلى التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء، ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي. من الطرف العلوي إلى الطرف السفلى وكذلك من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسري ، فحركة أصابع القدم أبطأ من سرعة القدم نفسها. كما أن السرعة الحركية تتشكل حسب طبيعة العمل المطلوب تحقيقه في الأنشطة الرياضية بوجه عام ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن السرعة بكافة أشكالها تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضيات المختلفة، فهي إحدى عوامل النجاح في العديد من المهارات الحركية . فضلا عن أرتبا ط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الإطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الإطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة، علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات، وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى

٤-٢- مناقشة الاختبار ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغير الاتجاه من دون كرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

كما أن التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة، وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة ، وكذلك مع المواظبة والتدريب المنتظم و تعتبر سرعة الاستجابة من الصفات البدنية التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتعرف بأنها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين بحركة معينة في أقل زمن ممكن

ويذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٩) "أن سرعة الاستجابة ينظر إليها كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعتبر دلالة ومؤشر لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب

٤-٢-١ مناقشة الاختبارات السرعة الأداء الحركي بالكرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

تبين من خلال الجدول (٥) إن هناك معنوية بين الاختبارات القبلية ولبعدي ولصا لح الاختبار ألبعدي، ويرجع الباحث أسباب هذه الفروق إلى السرعة الحركية الخاصة من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركي السريع بشرط أن ترتبط التمرينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبه أو شبيهه بطريقة أداء المهارات المطلوبة ،ويمكن أثبات أمكانية تنمية السرعة

الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة، كما أوضحت البحوث أيضا أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول إليه وتحقيقه في حدود من ٢٠ : ٦٠% وبحمل التدريبي اقل من ٨٠% بالنسبة لجميع المجموعات العضلية ،

٤-٢-٢ مناقشة الاختبار ركض ١٠ م من بالكرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث هذا التطور إلى التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة، وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة ، وكذلك مع المواظبة والتدريب المنتظم . أما في الألعاب الجماعية فتحتاج إلى الدقة والسرعة مع تفاعلها بالكرة . فالدقة التي كثيرا ما تصاحب التكنيك في الحركات السريعة كالتصويب في كرة االقدم والتي تتطلب كفاءة عالية في عمل الجهازين العضلي والعصبي بالسيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو الهدف مع أهمية أن تكون الإشارات الواردة إلى العضلات محكمة التوجيه وان أي خلل يؤثر في دقة الأداء حيث عرفت الدقة بأنها "قدرة الفرد على التحكم في حركاته وارتباطها بهدف ما وهى عنصر لنجاح أداء الحركة". يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٠) ، بهاء سلامة (١٩٩٤) ، ، ومفتي إبراهيم (1998) ، بسطويسي أحمد (١٩٩٩) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن التدريب المقنن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعل المركب وأن زمن الاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازم للعمليات الفسيولوجية.

٤-٢-٣ مناقشة الاختبار ركض ٢٠ م من بالكرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث هذا التطور إلى ما تم تنفيذه من تدريبات خلال مفردات المنهج التدريبي التي ساعدت في حدوث هذا التطور، وأن نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي إذ أن تدريبات السرعة تؤثر بشكل ايجابي في" إعطاء ربح في السرعة .ويرى (عبد القادر زينل) "أنه يجب الأخذ بنظر الاعتبار الاختلافات والتباين في النمو والقابلية البدنية للناشئين عندما يتضمن تدريبهم أنواعا مختلفة من التمارين التي تساعد في تطوير السرعة والقوة وباقي العناصر البدنية والتي من الممكن أن تؤثر إيجابيا في تطوير هذه الصفات وتطوير قابليتهم البدنية والنفسية"، بذلك فان التدريبات التي استخدمها المدرب وبالشكل الذي يتناسب والميزات البدنية للاعبين الشباب .

٤-٢-٣ مناقشة الاختبار الجري المتعرج بالكرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث هذا التطور إلى تدريبات السرعة المقرونة بالرشاقة والتي أدت إلى تطوير الاستجابة الحركية المركبة هي إحدى الصفات البدنية الهامة والمعقدة التي تحتاج للمزيد من التدريب حتى يمكن تطوير زمن الرجع وبالتالي يمكن تحسين سرعة الاستجابة المركبة للنشاط مع مراعاة وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي١٩٩٠) ا"ن لكل نشاط طريقته وأسلوبه وتمريناته المرتبطة بالناحية المهارية والخططية الخاصة به حيث يقوم اللاعب بالتدريب على مواقف سهلة الاستجابة ثم التدريب على سرعة الاستجابة بحركة معينة معروفة للاعب والتي يؤديها المنافس بطريقتين مختلفتين ثم التدريب على سرعة الاستجابة لعدة مواقف متشابهة مع مواقف المباريات ثم التدريب على المواقف الحقيقة التي تحدث في المنافسات".

٤-٢-٥ مناقشة الاختبار ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغير الاتجاه بالكرة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التطور استخدام مواقف تنافسية مختلفة ومشابهة للمواقف التي قد تحدث أثناء المباريات ثم تطبيقها عمليا أثناء المنافسة في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف وهذا ماشار الية عادل عبد البصير (١٩٩٠) أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨) إن سرعة الحركية مرتبط ببعض العوامل الفسيولوجية القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير منها (المهارات الحركية) والقدرات الخططية من أهم الأسس لتطوير الاستجابة الحركية

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات السرعة الأداء الحركي بالكرة وبدون كرة القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات القياسات		قبل التدريب س−	قبل التدريب +ع	بعد التدريب س−	بعد التدريب +ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
١	ركض ٢٠ م من البدء الطائر	بالكرة	٤.٧٧	٠,٣٦٤	٤.١	٠.٤٢٤	٤.٧٠	٢,١٠	٩	معنوي
		بدون كرة	٣,٠٦٥	٠,٢١٣	٢,٤٩٨	٠,٢٦٣	٢.٧٥٦			معنوي
٢	ركض ١٠ م من الوقوف	بالكرة	١.٣٤٠	٠.١٢٥	١.١٧١	٠.٦٢	١٠,٥٣			معنوي
		بدون كرة	١.٣٨٢	٠.١٩٠	١.٢٦٤	٠.١٢٥	٢٠,٥١			معنوي
٣	الجري المتعرج	بالكرة	١٢.١٩٢	١,٠٠٢	١١.٣١١	٠.٢٢١	٢.٩٨٣			معنوي
		بدون كرة	١١.٤١٧	٠.٢٩٥	٩.٤	٠.٩٦٦	٣.٤٢١			معنوي
٤	ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغير الاتجاه	بالكرة	٥.٨	١.٢٢٥	٤.٢٩٣	٠,٣٦٤	٨.٩٠٨			معنوي
		بدون كرة	٣,٥٢	٠,٢٥٤	٢,٩٦٦	٠,١٨٨’	٧.٥٧١			معنوي

تبين من خلال الجدول (٦) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة كانت على التوالي (٤.٧٧، ٣.٠٦٥ ، ١.٣٤٠ ، ١.٣٨٢ ، ١٢,١٩٢ ،١١,٤١٧، ٥,٨،٣,٥٢ ،) بانحرافات معيارية (٠,٣٦٤ ، ٠,٢١٣ ،٠.٦٢، ٠,١٢٥ ، ٠,٢٢١ ، ٠,٩٦٦ ، ٠,٣٦٤ ، ٠,١٨٨) إما الوسط الحسابي للاختبارات البعدية فقد كانت (٤,١، ٢,٤٩٨، ١,١٧١،١,٢٦٤، ١١,٣١١، ٩,٤ ، ٤,٢٩٣ ، ٢,٩٦٦) بانحراف معياري (٠,٢٦٣،٠,٤٢٤، ٠,١٢٥ ، ٠,١٩٠ ، ١,٠٠٢ ، ٠,٢٩٥ ، ١,٢٢٥ ، ٠,٢٥٤) وظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجد ولية (٢.١٠) تحت درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح الاختبار ألبعدي .

٤-١-٢-١ مناقشة الاختبارات سرعة الأداء الحركي بالكرة وبدون كرة الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج التقليدي الذي طبق على المجموعة التجريبية الذي تأثر بالعوامل الثابتة والمتحركة من حيث (عدد مرات التكرار التدريب ، وزمن الوحدات التدريبية) وكذلك الطريقة المتبعة في التدريب لدى المدرب تتضمن تكرار أداء المهارات والتقسيمات المستمرة واستخدام القدمين كثير من المواقف التدريبية كالجري بالكرة أو من دونها وهذا يولد حالة الإحساس لدى اللاعبون هذا ماكده (حنفي محمود مختار ٧٨ ص١١٤) آذ أن التركيز على الأداء المهاري دون الصفات البدنية "يؤدي إلى تقليل الإحساس بالمكان وبدقة خواص الكرة إذ إن الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع إن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشا مع ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة) .

٤-١-٢-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات السرعة بالكرة وبدون كرة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات القياسات		بعد التدريب تجريبية س−	بعد التدريب تجريبية +ع	بعد التدريب الضابطة س−	بعد التدريب الضابطة +ع	قيمة (ت)* المحسوبة	قيمة (ت)* الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
١	ركض ٢٠ م من البدء الطائر	بالكرة	٣,٧٧	٠,٢٥٦	٤.١	٠.٤٢٤	٩,٥٧٨	2.42	18	معنوي
		بدون كرة	٢,٢٥١	٠,١٦٣	٢,٤٧٧	٠,٠٧٧	٣,٩٤٧			معنوي
٢	الجري المتعرج	بالكرة	١٠.٩٢	٠.٣٣٧	١١.٣١	٠.٠٣٠١	٣,٦١٧			معنوي
		بدون كرة	٨.٢٩٢	٠.٣٣٧	٩.٤	٠.٩٦٦	٥,٤٢٤			معنوي
٣	ركض ١٠ م من الوقوف	بالكرة	١,٠٧٠	٠,٢٥٩	١.١٧١	٠,٣١٤	٧,٨٣٤			معنوي
		بدون كرة	١.٣١٢	٠,٠٣٤	١.٢٦٤	٠,٢٧٦	٣,٣٧٧			معنوي
										معنوي
٤	ركض ١٥م كل ٥م شاخص تغير الاتجاه	بالكرة	٤.١	٠.٤٢٤	٤.٢٩٣	٠,٣٦٤	٥,٩٦٨			عشوائي
		بدون كرة	٢.٩٨٥	٠.١٦٥	٢,٩٦٦	٠,١٨٨’	٠,٤٣٠			

تبين من خلال الجدول (٦) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة كانت على التوالي (٣,٧٧، ٤.١، ٢,٢٥١٠ ، ٢,٤٧٧ ، ١٠.٩٢،١١.٣١، ٨.٢٩٢،٩.٤، ، ١,٠٧٠ ، ١.١٧١ ، ١.٣١٢، ١.٢٦٤، ٤.١، ٤.٢٩٣ ، ٢.٩٨٥ ، ٢,٩٦٦) بانحرافات معيارية (٠,٢٥٦ ، ٠.٤٢٤، ٠,١٦٣ ،٠,٠٧٧، ٠.٣٣٧ ، ٠.٠٣٠١ ، ٠,٢٥٩ ، ٠,٣١٤ ، ٠,٠٣٤ ، ٠,٢٧٦ ، ٠.٤٢٤ ، ٠,٣٦٤، ٠,١٨٨،٠.١٦٥) وظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.٠٤٢) تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢-٢-٣-مناقشة الاختبارات السرعة الأداء الحركي بدون كرة البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يعزو الباحث نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي إذ أن تدريبات السرعة المقرونة بالرشاقة تؤثر بشكل ايجابي في" إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية . ويرى الباحث أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس ألبعدي . ويعزو الباحث هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي وهى عنصر لنجاح أداء الحركة". الإحساس بالفراغ (المكان) ولإحساس بالزمن، وان العينين مصدر رئيسي وأساسي للمعلومات الواردة عن العلاقات لفراغية والزمانية ليظهر الأداء دقيقا. وان أي خلل في الإحساس الفراغي يغير من مسار الحركة ، وبالتالي يؤثر على النتيجة النهائية, لذا كانت العلاقة بين السرعة والدقة المتناسبتين مهمة في الحركات الرياضية والتي يلعب فيها التدريب والتمرين المستمرين لبلوغ الإحساس الحركي والزمني المناسبين دوره ويتوافق حركي دقيق لتحقيق مبدأ تحقيق الهدف المبيت من الحركة. أما في الألعاب الجماعية فتحتاج إلى الدقة والسرعة مع تفاعلها بالكرة " أن لاعبي كرة القدم ليس فقط يحتاجون إلى الركض السريع وإنما يحتاجون إلى حالات تغيير الاتجاه بعد حالات التوقف التي يمكن تطويرها لدي هؤلاء اللاعبين ويمكن الاستدلال على تطويرها من خلال اختبارات تغيير الاتجاه".

٤-٢-٢-٣-مناقشة الاختبارات السرعة الأداء الحركي بالكرة وبدون كرة والبعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

وهذا يعني حدوث تطور كبير في نتائج الاختبارات البعدية وان أفراد عينة البحث قد اختزلوا من زمن هذا الأداء مع تطور في قابليتهم على تطبيق التغيرات المفاجئة السريعة خلال الركض مع الكرة بعد ان تطورت قوة العضلات التي ارتبطت مع خصوصية هذا النوع من الأداء والذي غالبا ما يستخدمه لاعبو كرة القدم إلا وهو حالات تغيير الاتجاه المفاجئ .ويرى الباحث أن هذا التطور مرهون بقواعد وظروف وشروط اللعب إذ تم اعتماد مستلزمات تنفيذ هذه الحركات وسرعة حركة معينة

بالاعتماد على عوامل كثيرة منها الفعل العضلي المفاجئ لزمن قصير والتغيير الخاص بأوضاع الجسم خلال الأداء مراعيا في ذلك سرعة الأداء الفني والتكتيكي في رياضة كرة القدم إذ هدفت التمارين إلى التركيز بين لحظات مس الأرض وتغيير سرعة الركض وخصائص الخطوة وعلاقة ذلك بمتغيرات القوة العضلية في الرجلين والتي تأثرت بتدريبات التي استخدمت على عينة البحث. إذ أن التدريبات التي استخدمت هدفت بالأساس إلى تطوير السرعة مع الأداء قدر الإمكان التي تتناسب مع أعمار العينة وقابليتهم

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ ــ ١- الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

٢. 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 .
٢. 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 .
٣. إن سرعة اللاعب القصوية كانت جيدة في القياس ألبعدي وهذا هو انعكاس طبيعي لتطور السرعة القصوية المطلقة التي تطورت عند إفراد عينة البحث مع مراعاة الجانب الفني والتكنيكي خلال أداء دحرجة الكرة.

٥- ٢- التوصيات

١. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.
٢. ضرورة مراعاة الربط بين الحركات المرتبة عند تكرار هذه الحركات بما يتناسب والواجب الحركي خصوصا عند تطبيق مهارة الركض بالكرة أو المهارات المشابهة لها.

٣-. ضرورة إجراء بحوث مشابهة للاعبين الشباب وفق بعض المتغيرات الميكانيكية بكرة القدم.

المصادر العربية والأجنبية

١- مصادر العربية :-

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط٢ : مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.
٢. الفريد كونزة : كرة القدم ، كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، الموصل ، دار الفكر ١٩٨١
٣. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي ١٩٨٧.

٤. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
٥. حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ١٩٧٨
٦. صباح رضا وأخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١
٧. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩
٨. كاربوف ف ، فيشمين : نماذج محددات أعداد الصفات البدنية للناشئين بكرة القدم ، ترجمة محمد عبدة صالح ، موسكو ، ١٩٨٨ .
٩. زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، ١٩٩٩،
١٠. عبد القادر زينل. كرة القدم للناشئين، عمان: مطبعة عبود، ١٩٩٤.
١١. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٩ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
١٢. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩،.
١٣. كاظم الربيعي – عبد الله المشهداني كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ١٩٩١
١٤. كاظم الربيعي – موفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٨
١٥. مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط القيادة ، ط١ القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨
١٦. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١١ ، دار المعارف ١٩٩٠.
١٧. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر ،، ١٩٩٣.
١٨. يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية بكرة القدم ، دار الخليج ، عمان ،١٩٩٩