الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

تأثير برنامج تدريبي في تحمل السرعة للاعبي كرة القدم الشباب

بحث تقدم به

ا.م.د صادق جعفر محمود م. يوسف عبد الامير درويش
Sadiq.football4@gamil.comyusefameer76@gmail.com
صفاء سهيل محمد
7safaaa777@gmail.com
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى رئاسة الجامعة ديالى

مستخلص البحث

هدف البحث الى الكشف عن تأثيرالبرنامج التدريبي في تحمل السرعة بكرة القدم الشباب ،واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً من لاعبي نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم للاعمار (17-19) سنة للموسم الكروي (2017-2018)، وتم اعداد برنامج تدريبي تضمن في محتواه تمرينات لتطوير تحمل السرعة، وتم اجراء اختبار قبلي لقياس قدرة تحمل السرعة، وبعدها نفذ البرنامج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (1:3) وبواقع ثمان دورات صغيرة، وتم اجراء الاختبار البعدي بالاجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبار القبلي.

واستنتج الباحثون ان البرنامج التدريبي ساهم في تطوير قدرة تحمل السرعة للاعبي الشباب بكرة القدم، وان اسلوب اختيار التمرينات ونوعيتها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير قدرة تحمل السرعة ، وأوصوا اهمية تطبيق البرنامج التدريبي القائمة على الاسس العلمية الصحيحة قي تطوير قدرة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:تحمل السرعة، كرة القدم، الشباب.

P- ISSN:2074 – 9465 (356) إلى الصفحات من ص (343)
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

"The effect of the training program in the endure Speed for football players Young"

Asst.Prof Dr. SadeqJaafarMahmood **Lecturer.YousifAbdulAmeerDarweech**
SafaaSuhall Mohammed

Abstract

The research aims to detect the effect ofTraining program in speeding young football . The researcher used the training curriculum for its suitability and the nature of the research. The research sample consisted of (30) players of the football sport club for the ages (17-19) years of the football season (2017-2018), and a training program was prepared, A pre-test was carried out to measure the enduring ability of the speed. The training program was then carried out for two intermediate cycles with a (1: 3) movement and with eight small cycles. The post-test was carried out using the same procedures as the pre-test .

The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are :-

1. The training program has contributed to the development of speed enduring ability for youth football players .

2. The method of selection, quality and distribution of exercise equally has had a clear effect on the development of speed enduring ability.

The researcher recommended a number of recommendations, the most important of which are:-

- The importance of applying the training program based on the correct scientific basis in developing the ability to endure speed for football players

.**Key words**: speed tolerance, football, youth.

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

الفصل الأول

1 – التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعتبر كرة القدم الاكثر اهتماماً في نظر اللاعبين والمشجعين وهذا الاهتمام حفز الدول فيما بينها لمعرفة سبل تطويرها.

وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مابين الوقوف الكامل الى الركض لمسافات مختلفة بالجهد القصوي، وهذا يجعل تغير الشدة وارداً من وقت الى اخر.

وتوصف كرة القدم على انها لعبة كثيرة المواقف المتغيرة اذ يتم تنفيذ حركات بدنية ومهارية مختلفة بسرعة عالية اثناء المباراة لهذا يجب على المدرب خصوصاً عند تطوير صفة تحمل السرعة مراعاة الظروف المشابهة للمباراة وتحمل السرعة هي احد الصفات البدنية المركبة اي تعبرعن امكانية اللاعب على المحافظة على معدلات السرعة اثناء الاداء الحركي والمهاري لفترة طويلة دون ان يؤدي الى انخفاض في المستوى الاداء.

1-2مشكلة البحث:

يعد تحمل السرعة من العناصر البدنية المؤثرة للاعبي كرة القدم اذ تمكنه من الاحتفاظ بسرعته لاطول مدة ممكنة سواء اكان بالكرة او بدونها.

وتكمن مشكلة البحث في انخفاض مستوى معدلات السرعة للاعبي كرة القدم لغرض انجاز واجب معين لاطول مدة زمنية وفي اغلب الحالات فان اللاعبين الشباب بكرة القدم يمتلكون قابلية عالية من القدرات المهارية الى حد ما ومن خلال متابعة الباحثون الميدانية لاحظوا ان بعض المدربين لا يهتمون لصفة تحمل السرعة وينبغي عليهم عند تدريبهم الجانب المهاري للاعبين يتم من خلال التركيز على خاصية صفة تحمل السرعة بتكرار المهارة الحركية بسرعات عالية والمحافظة عليها لاطول مدة ممكنة لأنها ذا فائدة حاسمة للاعبي كرة القدم.

1-3 هدف البحث:

1. اعداد برنامج تدريبي لتطوير قدرة تحمل السرعة بكرة القدم الشباب.

1-4 فرضيتا البحث:

1.هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في قدرة تحمل السرعة.

2. هناك نسب تطور بين نتائج الاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في قدرة تحمل السرعة.

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب (17-19) سنة.

2-5-1 المجال الزماني : للمدة الزمنية من2017/2/11الى2017/4/5 .

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب نادي الشرطة الرياضي.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

حدد الباحث مجتمع الباحث بالطريقة العمدية لاعبي شباب نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (30) لاعباً بأعمار (17-19) سنة اما عينة البحث التجريبية فتكونت من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (67%) من مجتمع البحث الاصلي.وقد راعى الباحثون عند اختياره لعينة البحث ما يأتي:-

- تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث وعددهم (3) لاعبين، وتم استبعاد (7) لاعبين لعدم التزام بالوحدات التدريبية.

3-2 تجانس العينة:

لغرض التأكد من التوزيع الاعتدالي لعينة البحث فقد عمد الباحث الى استخدام قانون معامل الالتواء في المتغير المبحوث وكما موضح في الجدول (1)

الجدول (1)
يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في صفة تحمل السرعة.

المعالم الاحصائية / المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
تحمل السرعة	20	ثانية	34.10	0.21	34.175	-1

ومن خلال النظر الى الجدول (1) يتضح ان قيمة معامل الالتواء كانت بين (±3) وبذلك فان العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة:

1-4-2 الوسائل المستعملة لجمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

2. اختبار تحمل سرعة.

2-4-2 الأجهزة و الادوات المستعملة:-

1. ساعة توقيت نوع(دايموند)صينية المنشأ عدد(3).
2. كرات قدم قانونية عدد(15).
3. شواخص مختلفة الارتفاع عدد(40).
4. صافرات عدد(5).
5. شريط قياس معدني(وحدة القياس سم) عدد (1).
6. حلقات دائرية مختلفة القياس والألوان عدد(15).

2-5 الاختبار المستخدم بالبحث:

2-5-1 اختبار تحمل السرعة:

-اسم الاختبار:الجريبالكرة لمسافة(5×30)م بدون توقف.(ابو علي غالب، 2000، 106).

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم.

- الادوات المستعملة: (ساعة توقيت - شواخص عدد(2) - كرة قدم - شريط قياس– صافرة).

- وصف الاداء:

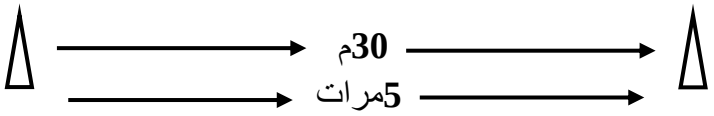
من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية ومع اشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بأقصى سرعة مسافة(30)م الى خط النهاية والدوران حول شاخص خط النهاية والعودة بالكرة مكرراً الاختبار(5) مرات وباستمرار.

- تعليمات الاختبار:

تحديد مسافة (30)م ويحدد فيها خط البداية النهاية بواسطة شاخصين كما في الشكل (2) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط.

- طريقة التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل لأقرب ثانية.



الشكل(3) : يوضح اختبار تحمل سرعة

2-6 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي باسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي – البعدي انسجاما لطبيعة المشكلة .

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

7-2 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية بتصميم برنامج تدريبي قائم على اسس علمية وتم عرضه على بعض السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم وتم الحصول على الملاحظات الخاصة بالبرنامج التدريبي ليصبح بالصورة النهائية كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (الدورة المتوسطة الاولى و الدورة المتوسطة الثانية).

(الدورة المتوسطة الاولى)

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء×التكرار	الراحة بين التكرارت	الزمن الكلي للعمل والراحة	الراحة بين المراحل
الاولى	الاولى	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الثانية	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	الثالثة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الثانية	الرابعة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الخامسة	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	السادسة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الثالثة	السابعة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الثامنة	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	التاسعة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الرابعة	العاشرة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الحادية عشر	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
		7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

	الثانية عشر	8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-

(الدورة المتوسطة الثانية)

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء×التكرار	الراحة بين التكرارت	الزمن الكلي للعمل والراحة	الراحة بين المراحل
الاولى	الاولى	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الثانية	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	الثالثة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الثانية	الرابعة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الخامسة	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	السادسة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الثالثة	السابعة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	الثامنة	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	التاسعة	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-
الرابعة	العاشرة	1	%80	3×40.30	80 ثا	280.9 ثا	240 ثا
		2	%85	4×37.37	80 ثا	389.48 ثا	320 ثا
		3	%80	4×38.95	80 ثا	395.8 ثا	-
	لحادية عشر	4	%80	4×35.98	80 ثا	383.92 ثا	320 ثا
		5	%90	3×37.37	80 ثا	279.94 ثا	240 ثا
		6	%85	4×38.95	80 ثا	395.92 ثا	-
	الثانية عشر	7	%90	4×39.87	80 ثا	399.48 ثا	320 ثا
		8	%95	1×250	-	250 ثا	250 ثا
		9	%90	3×38.20	80 ثا	274.6 ثا	-

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

2-8 اجراءات البحث الميدانية:

2-8-1 الملاحظات العلمية الخاصة بالبرنامج التدريبي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالاحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بأجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية.
- تم اختيار التمرينات عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق المقابلة الشخصية للخبراء ذوي الاختصاص، والتي تشارك في اغلب المجاميع العضلية والتي ستطبق في القسم الرئيسي.
- يتكون البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من (8) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة.
- يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (1:3) وحسب الشدة للعمل القصوي.
- طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي هي (الفتري مرتفع الشدة).
- عدد التكرارات لتمارين (3-4) تكرارات ولـ (3) مجموعات العمل بشدة 80-90 (%).
- راعى الباحثون ان يكون في كل وحدة التمرين تحمل السرعة.
- تم اداء الوحدات التدريبية خلال الايام (السبت - الاثنين - الاربعاء) اذ تنفذ المجموعة التجريبية (24) وحدة تدريبية.
- تم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية اي تكون الراحة بين التكرارات (80) ثانية كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين المراحل راحة غير كاملة. وكان مؤشر النبض دور مهم في التوصل الى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.
- ان تموج درجة الحمل للتمارين كان معتمدا على شدة الحمل التدريبي .

2-8-2 التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح:

- **تمرين (1):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة الجري بالكرة مسافة (15)م ثم عمل تمريرة قصيرة للزميل والركض مسافة (25)م ثم استقبال الكرة ثم الجري المتعرج بين (3) شواخص المسافة بين شاخص وأخر (2)م ثم عمل تمريرة طويلة للزميل الذي يبعد عنه مسافة (25)م ثم الركض المتعرج بين (3) شواخص المسافة بين شاخص وأخر (5)م ثم استقبال الكرة ثم الجري بالكرة مسافة (35)م ثم عمل تمريرة متوسطة للزميل الذي يبعد عنه (20)م ثم الركض بين (3) شواخص المسافة بين شاخص وأخر (1)م ثم استقبال الكرة والقيام بالتهديف ثم الرجوع خلف المجموعة. علما ان مسافة الاداء (91)م.
- **تمرين (2):** يبدأ اللاعب من المجموعة بالجري بالكرة لمسافة (10)م ثم عمل تمريرة ثم الركض مسافة (15)م من بينها الركض المتعرج بين(2) شواخص المسافة بين شاخص وأخر (1)م ثم استلام الكرة ثم الجري بالكرة مسافة (5)م ثم عمل تمريرة ثم الركض المكوكي بين (6) شواخص وكانت المسافة بين شاخص وأخر (5)م ثم استلام الكرة ثم الجري بالكرة مسافة (20)م ثم الدوران حول الشاخص وعمل تمريرة طويلة الى منطقة الجزاء ثم الركض مسافة (30)م والدوران حول الشاخص والقيام بعملية التهديف. علما ان مسافة الاداء (105)م.
- **تمرين (3):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة الى الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (10)م عن خط البداية، ثم العودة الى نقطة البداية، ثم الجري الى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (20)م عن نقطة البداية، ثم العودة الى الشاخص الاول ثم الجري الى الشاخص الثالث الذي يبعد (30)م عن نقطة البداية، ثم العودة الى الشاخص الثاني، بعدها العودة الى الشاخص الثالث وعمل تمريرة متوسطة

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

الى المدرب او المساعد، ثم الركض مسافة (20)م واستقبال الكرة ثم التهديف، علما ان مسافة الاداء (110)م.

- **تمرين (4):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة لمسافة (25)م ثم الجري بين (2) شاخص وكانت المسافة بين شاخص وأخر (5)م ثم الجري المتعرج بين (8) شواخص ذهابا وإياباً وكانت المسافة بين شاخص وأخر (2)م ثم القيام بعملية التهديف علما ان مسافة الاداء (88)م.
- **تمرين(5):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (15)م ثم القيام بتمريرة طويلة نحو دائرة مرسومة على الارض قطرها (2)م التي تبعد (25)م ثم الركض الى الكرة الثانية ثم الجري بالكرة لمسافة (10)م ثم القيام بتمريرة متوسطة نحو دائرة اخرى تبعد (15)م ثم الركض الى الكرة الثالثة ثم الجري بالكرة مسافة (5)م ثم عمل تمريرة قصيرة نحو دائرة تبعد (10)م وينفذ اللاعب (6) كرات مرة من الجهة اليمين ومرة من جهة اليسار. علما ان مسافة الاداء (120)م.
- **تمرين (6):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (15)م، ثم اعطاء تمريرة قصيرة للزميل والركض بدون الكرة لمسافة (15)م ثم استقبال الكرة والجري مسافة (15)م بعد ذلك الاستدارة الى جهة اليسار والركض مسافة (15)م ثم الاستدارة الى جهة اليسار مسافة(15)م وبعدها اعطاء تمريرة قصيرة الى الزميل نفس والركض بدون الكرة لمسافة (15)م ثم استقبال الكرة وعمل تمريرة طويلة الى المدرب او المساعد والركض لمسافة (30) باتجاه المدرب، ثم استقبال الكرة والقيام بعملية التهديف، علما ان مسافة الاداء(110)م.
- **تمرين (7):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة ضلعي المثلث مسافة (15)م ذهابا وإياباً ثم ذهابا ثم الجري المتعرج بالكرة بين (3) شواخص ذهابا وإيابا على قاعدة المثلث والمسافة بين شاخص وأخر (3)م والشاخص الاول (4.5)م عن الزاوية ثم لحظة اجتياز خط النهاية يعد الى التهديف صوب المرمى .علما ان مسافة الاداء (120)م.
- **تمرين (8):** يعد اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة الى خط وسط الملعب مسافة (50)م يتوقف اللاعبون لأخذ راحة لمدة (30) ثانية ثم يجري بالكرة مرة اخرى الى خط المرمى وبعد الوصول يأخذ راحة لمدة (25) ثانية وهكذا تتناقص ازمان الراحة الى ان تصل (5) ثانية (5-10-15-20-25-30) يؤدي التمرين بتكرارين متواصلين ولكن في التكرار الثاني تكون ازمنة الراحة متصاعدة اي من (30-25-20-15-10-5) ثانية. علما ان مسافة الاداء (1000)م.
- **تمرين (9):** يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالركض الى الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (10)م عن نقطة البداية، ثم العودة الى نقطة البداية وعمل تمريرة من القفز بالقدم الى المدرب والذي يبعد مسافة (5)م بعدها الركض الى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (20)م عن نقطة البداية والعودة الى نقطة البداية وعمل تمريرة من القفز بالقدم، علماً ان مسافة الاداء (130)م.

2-8-3 التجارب الاستطلاعية:

تم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من عينة البحث الاساسية.

- **التجربة الاستطلاعية الاولى:** كانت بتاريخ(2017/1/26) لمعرفة مدى امكانية تنفيذ وتطبيق اختبار تحمل السرعة وتجاوز الصعوبات والمشاكل التي تواجههم.
- **التجربة الاستطلاعية الثانية:** تم تنفيذها بتاريخ (2017/2/1) وكان الهدف منها التعرف على التمارين وامكانية تنفيذها في الوحدات التدريبية بشكلها النهائي والتعرف على مدى الراحة بين التكرارات.
- **التجربة الاستطلاعية الثالثة:** تم تنفيذها بتاريخ (2017/2/4) وكان الهدف منها تحديد الشدد عن طريق النبضوملائمتها داخل البرنامج التدريبي.

2-8-4 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبار القبلي من تاريخ (2017/2/8).

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

2-8-5 تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:

تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (2017/2/11) ولغاية (2017/4/5) اذ طبقت المجموعة التجريبية (التمرينات المعد من قبل الباحثون)، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (8) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين، وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

2-8-6 الاختبارات البعدية:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية ابتداءً من (2017/4/10) ولغية (2017/4/11) بنفس الاجراءات والظروف والمتطلبات التي تم فيها تنفيذ الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية الاتية:-

- النسبة المئوية (عمر محمد صبري واخرون،2001، 89-90) .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار (t) للعينات المستقلة.(وديع ياسين وحسن محمد عبد،101،1999-155-209-272-279).

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية – البعدية لمتغير البحث تحمل السرعة للمجموعة التجريبية:-

3-1عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (القبلية – البعدية) لمتغير البحث تحمل السرعة للمجموعة التجريبية:-

الجدول (3)

الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي – البعدي) لمتغير البحث تحمل السرعة للمجموعة التجريبية.

المعالجات الاحصائية / المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		درجة الحرية	الدرجة المعلمية (sig)	دلالة الفروق
		س-	±ع	س-	±ع			
تحمل سرعة	ثانية	34. 10	0.21	30.26	0.20	19	0.000	معنوي

يوضح الجدول (19) لنا ما يأتي:-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في تحمل السرعة اذ كانت قيمة الدرجة معلميه (sig) مقدارها (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (19).
- ويعزو الباحثون وجود الفروق المعنوية في تحمل السرعة الى ما تضمنته التمرينات المركبة (بدنية مهارية) وقد تم التركيز على هذه القدرة في اكثر من تمرين ووحدة تدريبية وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم ليتمكن من الاحتفاظ بسرعته لأطول مدة ممكنة سواء أكان بالكرة ام بدونها وهذا ما أكده موفق مجيد المولى بأن"تحمل السرعة يكون ذا فائدة حاسمة للاعب كرة القدم " (موفق مجيد المولى، 1999، 200).

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

وان هذه القدرة يمكن تطويرها عن طريق التدريب المرحلي (الفتري) والتي اعتمدها الباحثون وهي تعتمد على"تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها اوقات راحة، وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء أكان لتنمية العمل اللاهوائي ام العمل الهوائي، هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعته" (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، 79).

ويعزو الباحثون اسباب تلك الفروق الى استخدام طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة وما تضمنته من تمرينات لتطوير (تحمل السرعة) فضلاً عن تنظيم الاحمال التدريبية في الوحدات اليومية التي استخدمها الباحثون والتي كان يقصد من خلالها تطوير تحمل السرعة بالاعتماد على التحكم في الشدة والحجم والراحة البينية، ويعزو الباحثون ايضاً الفروق المعنوية في التحمل السرعة ناتج عن اتباع التدريبات اللاأوكسجينية التي كان لها السبب الرئيس عن ارتفاع حامض اللاكتيك لان نظام الطاقة المتبع يتناسب ونوع التدريب مما ادى الى حدوث تكيفات تجعل لاعب كرة القدم يستمر بالأداء مع ارتفاع حامض اللاكتيك هذه من الامور المهمة التي تصاحب اللاعبين، وهذا ما أشار اليه جبار رحيمة بان"اتباع التدريبات اللاأوكسجينية التي تتميز بالشدة الاقل من القصوى يحدث نقص في الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة وبذلك يتم إنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين ومن ثم يحدث تراكم لحامض اللاكتيك بدرجة اكبر من معدل التخلص منه ونتيجة لذلك يصبح الدم حامضياً، وبذلك ينخفض (PH) الدم الذي يمكن ان يصبح خطراً عندما تكون المنضمات الحيوية الغير قادرة على معادلة الدم وعدم استطاعة الاجهزة والأعضاء الداخلية التخلص من حامض اللاكتيك". (جبار رحيمة الكعبي، 2007، 207).

كذلك اشارة كلاً من ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين بان"كرة القدم تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية كون عملية تنمية الامكانيات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة وعلى تحمل الاداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك اي تحمل السرعة والقوة". (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، 1997، 65) .

3-2 عرض وتحليل نتائج نسب التطور لنتائج اختبار تحمل السرعة القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية:-

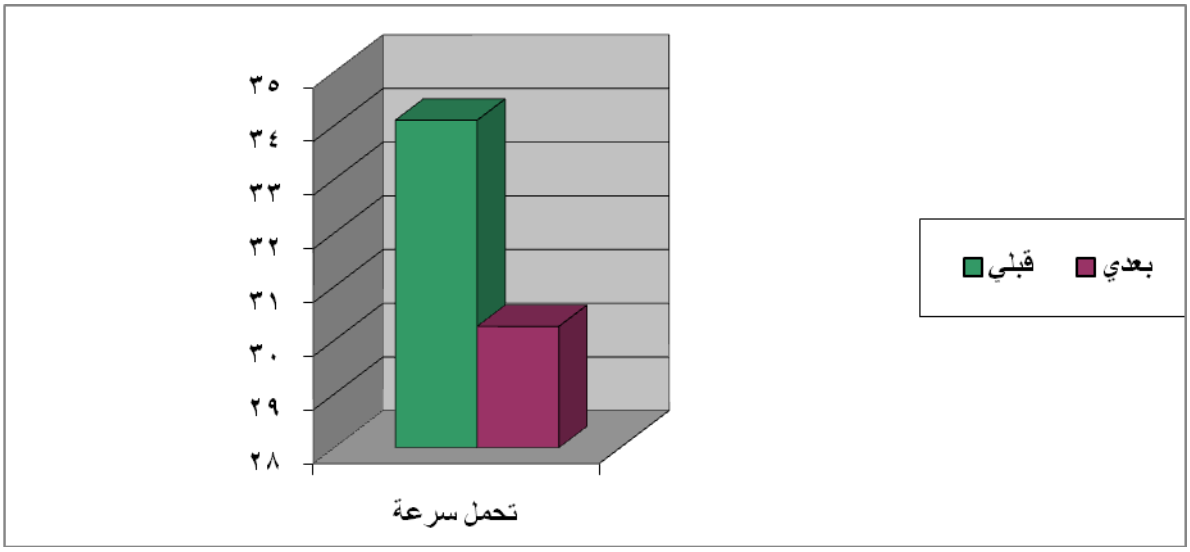
الجدول (4)
يبين مقدار النسبة المئوية لتطور تحمل السرعة للمجموعة التجريبية

المعالجات الاحصائية / المتغير	وحدة القياس	التجريبية		
		القبلي $س^-$	البعدي $س^-$	نسبة التطور
تحمل السرعة	ثانية	34.10	30.26	%11

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

يتبين من الجدول (4) الخاص بقيم الاوساط الحسابية ونسبة التطور بين الاختبارين (القبلي – البعدي) لمتغير تحمل السرعة للمجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول (4) ان افراد المجموعة التجريبية حققوا مقدار نسبة التطور في تحمل السرعة (11%)،كما في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح نسبة التطور في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي – البعدي).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أدى البرنامج التدريبي والمتضمن في محتواه التمرينات المركبة (البدنية المهارية) على تطوير(تحمل السرعة) نتيجة زيادة زمن الاداء وارتفاع مستوى شدة الانقباض.
2. البرامج التدريبية التقليدية (المعتمدة حالياً) تطور متطلبات لعبة كرة القدم بشكل غير متوازن.
3. ان اسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير متغير البحث من خلال وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية والتي أظهرت نتائج اختبار(t).
4. كان بناء وتنظيم واخراج التمرينات تأثير نفسي على العينة وساهمة في فاعلية ورغبة اللاعبين .
5. استخدام الاجهزة والادوات ساهمت في تحسن النتائج.

5-2 التوصيات:

1. اعمام البرنامج التدريبي من قبل الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم على مدربي المنتخبات الوطنية للشباب ومدربي الفرق في الاندية المشاركة في بطولة الدوري الشباب بكرة القدم.

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)

2. اعتماد التمارين المركبة (البدنية المهارية) لتطوير تحمل السرعة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

3.التأكيد على تطوير (تحمل السرعة) للشباب باستعمال اداة اللعب (كرة القدم) في اغلب الواجبات التي يؤديها اللاعبين يجب انجازها اثناء المباراة باستعمال كرة القدم.

4. اعتماد التدريبات المتبعة في البحث ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة – الحجم – الراحة) عند تدريب (تحمل السرعة) والتي شاركت في تطوير متغير البحث.

5. اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛**التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية**،ط[1]،القاهرة، دار الفكر العربي،1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين؛**فسيولوجيا مورفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم**،القاهرة،دار الفكر العربي،1997.
- ابو علي غالب؛**تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم**، رسالة ماجستيرغير منشورة،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،2000.
- جبار رحيمة الكعبي؛**الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي**، قطر،مطابع قطر الوطنية،2007.
- حنفي محمود مختار؛**المدير الفني بكرة القدم**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1998.
- زهير قاسم الخشابواخرون؛**كرة القدم**،ط[2]، الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1999.
- عمر محمد صبري واخرون؛**الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضة**،ط[2]، مصر،2001.
- موفق مجيد المولى؛الاعداد الوظيفي لكرة القدم،ط[1]، عمان،دار الفكر للطباعة والنشر،1999.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد؛**التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**،طبعة مزيدة، الموصل،دار الكتاب للطباعة والنشر،1999.

الصفحات من ص (343) إلى (356) P- ISSN:2074 – 9465
E-ISSN:2706-7718
مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)