

## تأثير تمارينات توافقية حركية على سرعة الاداء الحركي للاعبي كرة القدم الشباب

المدرس المساعد	الأستاذ الدكتور	الأستاذ الدكتور
أحمد خليفة مجبل	أكرم محمد ابراهيم	موفق أسعد محمود
المديرية العامة لتربية بغداد	وزارة الصحة العراقية	كلية التربية البدنية وعلوم
الكرخ الأولى	المجمع الطبي التخصصي العراقي	الرياضة- جامعة الأنبار

### مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات توافقية حركية على سرعة الاداء الحركي للاعبي كرة القدم الشباب، واجري البحث على عينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب وهو احد اندية الدرجة الاولى للموسم 2015-2016 . وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وقد كان افراد العينة (24) لاعب وتم استبعاد (4) لاعبين واصبحت عينة البحث الرئيسية (20) لاعب قسمت بطريقة عشوائية (القرعة) الى مجموعتين تجريبية وضابطة وتضمنت اجراءات البحث اجراء الاختبار القبلي لسرعة الاداء الحركي ثم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون والذي يتضمن على تمارينات توافقية حركية ولمدة ثلاثة اشهر وبواقع (36) وحدة تدريبية ومن ثم اجراء الاختبار البعدي وبعد، جمع البيانات وتفرغها ومعالجتها احصائيا فقد استنتج الباحثون ان المنهج التدريبي المقترح والذي يتضمن تمارينات توافقية حركية بشدة (80-90)% و (90-100)% يكون ناجح جدا من وجهة نظرهم في تغيير مستوى اداء اللاعب بالاتجاه الايجابي و تأثرت سرعة الاداء الحركي الى درجة المعنوية لدى العينة التجريبية عن الضابطة.

وأوصوا باستخدام شدد تدريبية اخرى بدراسات مشابهة مع استخدام طرق وتموجات تدريبية اخرى لنفس الفئة العمرية والتعرف على مدى تأثيرها على مستويات اللاعبين



### The effect of harmonic mobility exercise into speed of mobility performance for young football players

**Prof. Dr. Muwaffaq  
Asaad Mahmood**

College of Physical  
Education and Sports  
Sciences-  
niversity of Anbar

**Prof. Dr. Akram  
Mohammed Ebrahim**

The Iraqi Ministry of  
Health  
Iraqi Specialist Medical  
Complex

**Assist. Instructor Ahmed  
Khalifah Mejbel**

Directorate General of  
Baghdad Education  
First Karkh

### Abstract

The aim of the research was to identify of kinetic compatible exercises on the speed of motor performance of young football players. The research was conducted on a sample of the players of the Suleikh Sport Club in football for the young which is one of the clubs of the first class for the year 2015-2016. The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The sample was (24) players, (4) players were excluded, and the main research sample became (20) players divided randomly (lot) into two experimental and control groups.

The research procedures included conducting the pretest of the speed of the motor performance, and then the application of the training curriculum prepared by the researchers, which includes kinetic and compatible exercises for a period of three months with (36) training units and then the post-test was conducted. After the data collection, unloading them and processing them statistically, the researchers concluded that the proposed training curriculum, which includes kinetic and compatible exercises with load (80-90)% and (90-100)%, is very successful, according to their point of view, in changing the performance level of the player in a positive direction. The speed of the motor performance was affected to the degree of morale among the experimental sample from the control. They recommended using other training loads in similar studies with the use of other training methods and undulations for the same age group, and identifying their impact on the levels of the players.

### الباب الأول

## 1- التعريف بالبحث؛

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته؛

يشهد العالم في المرحلة الحالية نهضة علمية واسعة النطاق في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي و أساسها اعتماد البحث العلمي والتطور النوعي في دراسة الموضوعات المختلفة، فقد أصبحت الدراسات التي تهتم بفسولوجيا الجسم البشري ووظيفتها في المجال الرياضي من المتطلبات الأساسية التي يركز عليها في تطوير الاداء الرياضي وصولا الى الانجاز وفي مختلف الالعاب الرياضية ،اذ يحتل العلم والبحث الميداني والمختبري المكانة الاولى لانهما يعتبران القاعدة الأساسية لتطوير هذه العملية.

إنّ لعبة كرة القدم هذه اللعبة التي جذبت ملايين اللاعبين كانوا او مدربين او باحثين او علماء او مشجعين، ولكون الانجازات فيها تحدد بالنواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والفسولوجية...وترتبط مع بعضها البعض حيث لا فائدة من صفة بدنية بدون مهارة او تطور فسيولوجي بدون تناغم وتوافق عضلي عصبي وهكذا. فاللاعب في كرة القدم يؤدي مجموعه من الحركات ما بين الوقوف الكامل والركض القسوي والانتقال ما بين مناطق اللعب داخل الملعب وبصورة مستمرة وهذا التغير في الشدة والحجم وارد من وقت لآخر. وكذلك فان انظمة الطاقة تتغير باستمرار بناءا على حاجة الجسم للطاقة ، حيث يحدث التقلص احيانا سريعا وقصيرا و احيانا يستغرق وقتا اطول حسب موقف اللعب والعامل الحاسم بذلك هو توفر الطاقة اللازمة لإحداث التقلص المطلوب وفق الفترة الزمنية المناسبة والتي تنفذ فيها الحركة او مجموعه الحركات وعندما يصل الوقود الى العضلة فانه يستهلك بوجود الاوكسجين او بدونه حيث تحول الطاقة الكيميائية الى طاقة حركية.

إن سرعة الاداء الحركي هي قدرة بدنية مهارية مركبة لها دور كبير في تطور اللعبة ولا بد للمدربين من الانتباه على هذه القدرة والعمل على تنميتها وتطويرها عند لاعبي كرة القدم ومن مستوى الناشئين والشباب وهنا تكمن اهمية البحث.

### 2-1 مشكلة البحث؛

لقد اصبحت دراسة الجوانب الرئيسية التي ترتبط بالعملية التدريبية من الضروريات الملحة في نجاحها ومن هذه الجوانب هو الجانب الفسيولوجي وما يرافق العملية التدريبية من تغيرات وتكيفات فسيولوجية ولكون متطلبات كرة القدم متباينة بحسب خصائصها وتحتاج الى توافق عضلي عصبي عال اثناء الاداء وما يرافق هذه التباينات من تكيفات . وعند مشاهدة التدريبات والمباريات نلاحظ ان هناك نقص وقصور في عملية التوافق العضلي العصبي للاعبين اثناء الاداء وهذا يعود بحسب رأي الباحث الى عدم وصول اللاعبين الى الالية في

الاداء والاحساس بالحركة واستخدام التغذية الراجعة الداخلية وعدم وجود تكيف حقيقي لأجهزة الجسم وبالأخص الجهاز العصبي والعضلي على الاحمال التدريبية العالية وهذا يعود بحسب رأي الباحث الى ان هناك قصور وضعف في عملية نقل الكرة والتحرك بها داخل الملعب والتي تسمى او يطلق عليها سرعة الاداء الحركي وعدم اخذ موضوع تطويرها من قبل المدربين اثناء وضع برامجهم التدريبية لذلك نجد تحركات اللاعبين داخل الملعب بشكل بطيء وعشوائي وعدم القدرة على الاحتفاظ بالكرة وفقدانها في كثير من الحالات لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع منهج تدريبي مقنن بشكل علمي يتضمن تمارين توافقية حركية تعمل على تطوير سرعة الاداء الحركي للاعبين الشباب.

### 3-1 هدف البحث:

1. التعرف على تأثير تمارين توافقية حركية على سرعة الاداء الحركي للاعبين كرة القدم الشباب.

### 4-1 فرضية البحث:

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة لسرعة الاداء الحركي بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعديّة.

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب للموسم الرياضي 2015-2016.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2015/9/22 إلى 2016./4/1

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي اور الرياضي (الملعب البديل لنادي الصليخ الرياضي).

## الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

إختار الباحثون المنهج التجريبي كونه يمثل الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا للعديد من المشكلات العلمية بصورة علمية.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن عينة البحث هي مجموعة الافراد التي يطبق عليهم الباحث تجربته (مشروع البحث). فقد تم اختيار عينة عمدية بعدد (24) لاعب من مستوى الشباب يمثلون نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم للموسم (2015-2016) وقد تم استبعاد (4) لاعبين لكون ثلاثة لاعبين منهم كحراس مرمى حيث ان هناك مدرب ومنهج خاص لإعدادهم في النادي ولكنهم شاركوا مع العينة التجريبية كمساعدين لنا اثناء تأدية بعض التمارين التي تكون بحاجة لحراس مرمى واللاعب الرابع المستبعد كان مصاب. وقد تم اجراء التجارب الاستطلاعية على عينة تتكون من اربعة لاعبين من عينة البحث الاصلية ولم يتم استبعادهم من العينة الاصلية والبالغ عددها (20) لاعب، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وكان عدد لاعبي كل عينة (10) لاعبين.

### 3-2 أدوات البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني + كرة قدم قانونية عدد (10)، ساعة إيقاف نوع كوري عدد(4).
- شواخص عدد (16) + الواح خشبية طول (1)م وعددها (20) + مرمى كرة يد (3×2)م + مرمى صغير (1×1)م.
- موانع ارتفاع (50) سم عدد (10) + اعلام طول (1.5)م عدد (10) + اطواق عدد (5) قطرها (50)سم + اطباق صغيرة عدد(16) + بخاخ سبري (ابيض) عدد (10).

### 4-2 تحديد اختبار سرعة الاداء الحركي بكرة القدم:

من اجل الحصول والتعرف على أفضل وادق اختبار لسرعة الاداء الحركي للاعبين كرة القدم الشباب قام الباحث بأعداد استمارة استبيان خاصة تضم اربعة اختبارات خاصة بسرعة الاداء الحركي للاعبين كرة القدم وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص ملحق رقم(5) لمعرفة آرائهم حول تحديد افضل اختبار لسرعة الاداء الحركي وتم اختيار الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة اتفاق الخبراء (80%).

### 5-2 اختبار سرعة الاداء الحركي بكرة القدم:

- اسم الاختبار: الاستلام ثم المراوغة و التصويب (11)
- الغرض من الاختبار: قياس أداء الاستلام ثم المراوغة والتصويب
- الأدوات المستخدمة: مرمى كرة قدم، مرمى كرة يد (3×2)م، كرة قدم، ساعة إيقاف، أشرطة قياس، (3) شواخص.

(1) سامي خليفة حمادي: تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية الخطئية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين، أطروحة دكتوراه، جامعة الفاتح، طرابلس، 2003، ص72.

- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3)م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب في دائرة قطرها (1)م ثم أداء المراوغة بين ثلاث شواخص المسافة بينها (1،5)م ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم بطول (1)م وبعرض (2)م والذي يبعد عن خط منطقة الجزاء (2)م .
- طريقة التسجيل :
  - يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة الى لحظة التصويب ( اي عندما تخرج الكرة من قدم اللاعب توقف ساعة التوقيت)
  - يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل .
  - إضافة (2) ثانية إلى الوقت حالة خروج الكرة خارج المرمى و(1) ثانية في حالة دخولها المرمى الصغير .
  - يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



الشكل (3) يوضح اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب (سرعة الاداء الحركي)

## 2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد وبتاريخ 5-8/10/2015 وفي تمام الساعة الرابعة عصرًا، بإجراء التجربة الاستطلاعية الرابعة على (4) لاعبين من عينة البحث وذلك لإجراء الاختبارات التي تسبق البرنامج التدريبي والتي تتمثل في قياس الحد الأقصى لأداء التمرينات وقياس النبض وقت الراحة والنبض القصوى وزمن العودة للحالة الطبيعية (الاسترداد) وعلى يومين متتاليين وفي اليوم الثالث تم تنفيذ وحدة تدريبية كاملة لمعرفة مدى تفهم اللاعبين لطريقة تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية ومدى استعدادهم وتقبلهم للتمرينات التوافقية الحركية وازمنة الاداء لها وبالتالي تحديد زمن الوحدة التدريبية ككل والغاية من هذه القياسات هو لغرض تحديد

شدة الوحدات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي على وفق معادلة العمر الزمني (220- العمر)<sup>(1)</sup>.

## 2-7 اجراءات البحث الميدانية:

### 2-7-1 الاختبار القبلي :

بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والاستفادة من الاخطاء التي وقع بها الباحث اثناء تطبيقها وقبل البدء بالمنهاج التدريبي قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبنفس الظروف والتوقيتات وبالأسلوب والخطوات التالية:

بتاريخ 15 \10 \2015 وفي تمام الساعة الرابعة مساءً وبعد حضور عينة البحث في ملعب نادي (اور) الرياضي الذي يتخذة نادي الصليخ كملعب رديف لملعب النادي واجراء التدريبات عليه وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد تم تهيئة كافة المستلزمات الخاصة بإجراءات البحث تم اجراء الاختبار الخاص بسرعة الاداء الحركي بكرة القدم. للاعبين المجموعة التجريبية ثم الضابطة وتسجيل ازمدة اداء الاختبار لكل لاعب في استمارة المعلومات الخاصة بكل لاعب.

### 2-7-2 المنهاج التدريبي :

بعد ان تم بناء المنهاج التدريبي ملحق رقم(11) على وفق قواعد واسس التدريب الرياضي وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء الملحق (5) واستخدم الباحث الاساليب العلمية في تطبيق المنهاج التدريبي وكما يلي:

- طبق المنهج التدريبي على العينة التجريبية فقط.
- استخدم الباحثون المراجع والمصادر العلمية وارااء الخبراء في وضعه للمنهج التدريبي.
- تم البدء بالمنهج التدريبي يوم الجمعة المصادف 2015/10/23 الساعة الرابعة مساء .
- تم الانتهاء من المنهاج التدريبي يوم الخميس المصادف 2016/1/14 .
- كانت مدة تطبيق المنهج التدريبي (12) اسبوع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية (80-95) دقيقة.
- زمن القسم الرئيسي الذي طبق الباحث خلاله المنهاج التدريبي هو (65-80) دقيقة.
- تم تشكيل الوحدات التدريبية (1:2) في الاسبوع و (1:3) في الشهر.
- تضمن المنهج على (12) دائرة تدريبية صغيرة وعلى (3) دوائر تدريبية متوسطة.

(1) موفق اسعد محمود: منظومة التدريب الرياضي (للمستويات العليا) دار العراب ونور للدراسات والنشر والترجمة،

دمشق، 2013، ص119.

- استخدمت طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (80-90%) في الدائرة التدريبية المتوسطة الاولى والثانية.
- استخدمت طريقة التدريب التكراري بشدة (90% فما فوق) في الدائرة التدريبية المتوسطة الثالثة.
- استخدم الباحثون اسلوب (التدرج والتموج) في الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة.
- تم تحديد الراحة على ضوء عودة النبض الى (110-120) نبضة/ دقيقة.
- تم اجراء اختبارات بينية بعد كل دائرة تدريبية متوسطة وذلك لمتابعة سير تنفيذ المنهاج بصورة صحيحة.
- تنوعت التمرينات التوافقية الحركية ملحق رقم(10) عند تطبيق المنهاج التدريبي وكانت تتضمن جوانب بدنية ومهارية وخططية ولكن تركزت في معظمها على تطوير التوافق العضلي العصبي بين (العين والقدم) وسرعة الاداء الحركي بكرة القدم.
- استخدم الباحث القوانين الاتية لاستخراج الشدة وكما يلي:
- العمر الزمني = (220- العمر).
- احتياطي معدل ضربات القلب = (اقصى معدل للنبض - نبض الراحة) <sup>(1)</sup>.

### 2-7-3 الاختبار البعدي؛

في يوم الجمعة المصادف 2016/1/15 وعند الساعة الرابعة مساء تم البدء بالاختبارات البعدية لسرعة الاداء الحركي وعلى وفق التسلسل والظروف والاجراءات التي اجريت في الاختبار القبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ففي تاريخ 2016/1/15 وفي تمام الساعة الرابعة مساء وبعد حضور عينة البحث في ملعب نادي اور الرياضي الذي يتخذه نادي الصليخ كملعب رديف لملعب النادي واجراء التدريبات عليه وقد تم تهيئة كافة المستلزمات الخاصة بإجراءات البحث تم اجراء الاختبار تم اجراء الاختبار الخاص بسرعة الاداء الحركي بكرة القدم وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

### 2-8 الوسائل الاحصائية :

تم استخراج المعاليم الاحصائية لمجموعتي البحث على وفق الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

(1) موفق أسعد محمود: مصدر سبق ذكره، 2003، ص 124.



## الباب الثالث

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج سرعة الاداء الحركي بكرة القدم ومناقشتها:

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج سرعة الاداء الحركي للعينه ومناقشتها للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاداء الحركي للعينه الضابطة في الاختبارات القبليه والبعديه.

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) المحسوبة	ع- ف	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية الاختبار
				2ع	2س	1ع	1س	
غير معنوي	1.2	0.03	0.044	0.30	693.2	295,0	737,2	سرعة الاداء الحركي

❖ الجدولية ( 2.36 ) امام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (1) يتبين ان الفرق الوسط الحسابي للعينه الضابطة لاختبار سرعة الاداء الحركي وفي الاختبار القبلي (2.737) والانحراف المعياري (0.295) اما في الاختبار البعدي فكان (2.693) والانحراف المعياري (0.30) في حين كان فرق الأوساط الحسابية (ف-) (0.044) والانحراف المعياري لفرق الأوساط (0.03) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد تبين ان قيمتها (1.2) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اصغر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق عشوائي ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى عدم وضع هدف للتدريب كما ان التوجه العلمي العملي مطلوب اثناء التدريب حيث ان الباحثون رأوا ان المدربين تنقصهم الكثير من المعلومات العلمية الحديثة حتى في موضوع نوع التمرين وشدته وتكرار نوع الشدة المستخدمة في لعبة كرة القدم بالإضافة الى ذلك فان " المناهج التعليمية او التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس"<sup>(1)</sup> وهذه اشارة الى ان النشاط في الكرة يجب ان يحسب له حسابات عدة وفي كل مراحل الاعداد وليس فقط للمنافسة.

(1) محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،

### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج سرعة الاداء الحركي ومناقشتها للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاداء الحركي للعينة التجريبية في الاختبارات القبلية البعدية.

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف- ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2			
سرعة الاداء الحركي	2.719	0.419	2.32	0.159	0.399	0.124	معنوي

❖ الجدولية ( 2.36 ) امام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي لمتغير سرعة الاداء الحركي في الاختبار القبلي لدى عينة البحث حيث كانت قيمة (2.719) والانحراف المعياري (0.419) اما في الاختبار البعدي فكانت الوسط الحسابي ولنفس المتغير (2.32) والانحراف المعياري (0.159) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (0.399) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (0.124) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد تبين انها (3.20) اما الجدولية فكانت (2.36) امام درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى الثقة التي بنيت بين الباحثون والمدرب واللاعبين من ان هذه الدراسة هي لخدمة المجموع ومستقبل كرة القدم وقد وضع الباحث رؤيته هذه وذلك لان " الثقة عندما تزداد الى نقطة مثلى فإن الاداء يتحسن" (1) . بالإضافة الى ذلك فإن التنوع والتغيير في الاساليب المستخدمة في التدريب وتحقيقها لأهدافها ادت الى زيادة القدرة والتكيف والسيطرة والتحكم بالأداء وبالسرعة والقوة المطلوبة ووفقاً للهدف الموضوع لأجل سرعة الاداء وذلك لان " الزيادة الطبيعية في الخطوة تحصل عندما تستخدم القدرة ضد الارض" (2) ، وهذا يعني ان استخدام القوة لبناء جسم قوي يحسن استغلال القوة قياساً للزمن المحقق وهذا ما عمل عليه الباحث لتحقيق النتائج الموضحة في الجدول (2) .

(1) أسامة كامل راتب : الاعداد النفسى لتدريب الناشئين: ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 72.  
(2) Joseph 1. Rogers; u.s.A traek and field coaching manuad u.s. A 2000 P36.

### 3-1-3 عرض وتحليل نتائج سرعة الاداء الحركي ومناقشتها للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (3) يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاداء الحركي للعينه الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية الاختبار
		2ع	س2	1ع	س1	
معنوي	4.72	0.159	2.32	0.30	2.693	سرعة الاداء الحركي

❖ قيمة (T) الجدولية (2.12) امام درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05). من الجدول (3) يتبين وبما يخص سرعة الاداء الحركي للعينه الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بعدي حيث تبين ان الوسط الحسابي للعينه الضابطة (2.693) والانحراف المعياري (0.30) اما للعينه التجريبية فكان الوسط الحسابي (2.32) والانحراف المعياري (0.159) وعن المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد تين انها (4.72) في حين كانت الجدولية (2.12) امام درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي والصالح العينة التجريبية ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى مستوى التمرينات الهادفة المنظمة التي وضعها الباحثون حيث كان التأكيد فيها على انقباض العضلات وسرعة الانقباض العضلي الذي يساهم في انجاز الركض السريع بالإضافة الى اتقان المهارة بسرعة وذلك لان " اداء مهارات الجري بالكرة والتهديف والجري السريع والقفز لا يمكن ان يتم الا بواسطة الانقباضات العضلية السريعة"<sup>(1)</sup> فتلك الانقباضات التي ساهمت فيها الشدة من الحد القريب الى الاقصى في " تقليل استنفاد الكلايوجين في العضلات وكذلك تقليل تراكم حامض اللاكتيك"<sup>(2)</sup> مما ادى الى تحسين قدرة العضلات على انتاج الطاقة لاهوائيا ومن ثم المساهمة في تكرار مسافات سرعة الاداء الحركي

(<sup>1</sup>) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ، 1988، ص47.

(<sup>2</sup>) طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994، ص 86.

وتنفيذ الواجبات بالكرة وبدون كرة بالإضافة الى ذلك فإنه اتجه الباحث بزيادة سرعة الاداء الحركي اعتماداً على تمرينات السرعة التي نفذتها العينة التجريبية في اصل المنهاج التدريبي ساهم في زيادة تحمل تكرار الاداء وهذا ما اكده (قاسم حسن ومنصور جميل، 1998) من انه " يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية في تحسين صفة تحمل السرعة لما لها اهمية في ذلك <sup>(1)</sup> ومن ثم التغلب على التعب وذلك لان " القدرات والصفات البدنية الملائمة لكرة القدم لها تأثير في اتقان المهارات الاساسية التي تساعد اللاعب على استمراره في اداء المهارات بدون تعب <sup>(2)</sup> بالإضافة الى كل ما ذكر فإن التنمية الشاملة التي تتضمن الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والنضري ركز عليها الباحثون كثيرا انطلاقا من ان التنمية بكل جوانبها لا تتم من خلال اجراءات نظرية ولكنها تتم من خلال اجراءات حركية بدنية تستلزم طاقة حركية مناسبة وجهد بدني ملائم في كل وحدة تدريبية منفذة ضمن المنهاج التدريبي وهذا ما عمله الباحثون مع العينة التجريبية .

## الباب الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

1. المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثون والذي يتضمن تمرينات توافقية حركية ولثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبزمن من (80-90) دقيقة يؤثر على لاعب كرة القدم بالاتجاه الايجابي.
2. المنهج التدريبي المنفذ بشدة (85-90)% ومن (90-100)% يكون ناجح جدا من وجهة نظر الباحث في تغيير مستوى الاداء للاعب.
3. اختيار الطرق التدريبية (الفتري المرتفع الشدة والتكراري) كانت سبب في نجاح تنفيذ المنهاج التدريبي.
4. اختيار التمرينات التدريبي (2:1) داخل الاسبوع و(3:1) بين الاسبوع في مرحلة الاعداد الخاص والمنافسات التجريبية كان سبب في استمرار لاعب كرة القدم في نجاحه بتحمل الجهد خلال فترة التدريب والاداء.
5. تأثرت سرعة الاداء الحركي الى درجة المعنوية لدى العينة التجريبية عن الضابطة.

(1) قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1998 ، ص 73.

(2) اسعد لازم : تحديد مستويات معياريه لبعض القدرات البدنية والمهارة كمؤشر لانقضاء ناشئ كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنه ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004، ص104.

#### 2-4 التوصيات:

1. إستخدام شدد تدريبية اخرى بإجراء دراسة مشابهة.
2. إستخدام طرق وتموجات تدريبية اخرى لعينات اخرى في دراسات اخرى.
3. إجراء دراسة مشابهة باستخدام نظم الطاقة مع عمل الانزيمات.

#### المصادر

- أسامة كامل راتب : الاعداد النفسى لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997.
- أسعد لازم : تحديد مستويات معياريه لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئ كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989.
- رافع صالح فتحي ، نوري ابراهيم شوك: دليل البحوث في كتابة الابحاث ، مطبعة الشهد ، بغداد ، 2004.
- سامي خليفة حمادي: تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية الخططية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين، أطروحة دكتوراه، جامعة الفاتح، طرابلس، 2003.
- طلحة حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- عباس احمد صالح: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981.
- قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1998.
- كاربوف ف أ. فيشيمين: نماذج محددات اعداد الصفات البدنية لناشئي كرة القدم ، ترجمة محمد عبده صالح ، موسكو ، 1988.
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ، 1988.



- مجيد تركي واخرون: نظريات تدريب الانتقال ، بغداد، 2002.
- محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المنهاج للطباعة، عمان، 2000.
- موفق اسعد محمود: منظومة التدريب الرياضي (للمستويات العليا)، دار العراب ونور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، 2013.
- Joseph 1. Rogers; u.s.A traek and field coaching manuvad u.s. A 2000.