

تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة الأداء المهاري بكرة القدم للصالات

السيد رزاق حسين عودة

أ.د. حسام محمد جابر

كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة الأداء النهاري
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث .
3. إيجاد درجات معيارية ومستويات للاختبار سرعة الأداء النهاري بكرة القدم.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدوية وهم لاعبي نادي سوق الشيوخ والبالغ عددهم (١٢) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (٢٠.٢٨%) من مجتمع البحث والبالغ (٥٢٥) لاعباً يمثلون (٣٥) نادي درجة أولى في محافظات المنطقة الجنوبية وهي (القادسية ، المثنى ، ميسان ، البصرة ، ذي قار)

الاستنتاجات:

1. إن استخدام التمارين المركبة قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري.
2. ظهر إن تقنين التمارين المركبة وفق الأسلوب العلمي الدقيق كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري .

التوصيات:

1. التأكيد على استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة الأداء المهاري.
2. استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .
3. استخدام التمارين المركبة وبطرق تدريبية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى .

Effect of Compound exercises in developing and speed of skillful performance in a hall foot ball

A.Dr. Hossam Mohamed Jaber

M.r Razaq Hussein Ouda

Research aims

1. To know how the compound exercises affect on developing speed and endurance the skillful performance.
2. To know the distinction before and after the game for the research species .
3. Finding standard degrees and levels to test the endurance and speed of the skillful performance in foot ball.

Society and research sample

Research sample had been chosen with focus on Al-Mannar and they are the players of Al-Shuyth club and they are (12) players with the percentage (2.28%) from the research society and they are (525) players and they represent (35) clubs from the first degree in the southern conservation of Iraq and they are (Qadisiyah, Al-Muthana

Deductions, Maysan, Al-Basra, Thi Qar)

1. Using the under checked compound exercises have positive effect in developing the level of speed and of skillful performance .
2. Decreasing the compound exercises according to the research work has a great effect in developing the under checked physical capability .

Advices

1. Focus on the use of the compound exercises during the units of training to develop the career skillful work .
2. Use the compound exercises that similar to the competition movements for developing the ability of the players to deliver the matches.
3. Use the compound exercises with other training manners and know the effect in developing some other semiotic abilities

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد تطور العالم في المجال الرياضي ومنذ فترة زمنية طويلة وعلى مختلف المستويات الشعبية والرسمية فظهرت ألعاب مارستها الشعوب بناء على توافر متطلباتها البسيطة وإشباعها للهوايات ثم تطورت هذه الألعاب وأصبح لها ممارسين متخصصين ومشجعين وقوانين وأصبحت تنظم لها البطولات القارية والدولية ومن هذه الألعاب لعبة كرة القدم الخماسي والتي مورست في المناطق العامة والشوارع ثم انتقلت بعد ذلك إلى الصالات الخاصة وأصبح لها قانونها الخاص وممارسيها وجمهورها فوضعت لها القوانين وأصبح لها مسابقات وبطولات في مختلف أنحاء العالم.

ولعبة كرة القدم الخماسي من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات وقدرات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فصغر مساحة الملعب وقرب المنافس ومحدودية قانون اللعبة تفرض على اللاعب أن يتمتع بقدر كافي من مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة ومن القدرات البدنية الخاصة هي سرعة الأداء وإمكانية المحافظة على هذه السرعة لأطول فترة ممكنة وكذلك تكرار الأداء السريع وفي مختلف الاتجاهات وبما يساهم في تنفيذ أداء فني متكامل حيث إن صعوبة وسرعة الأداء في لعبة كرة القدم الخماسي يفرض على المدربين واللاعبين استعمال طرق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين البدني والنهاري وبما يناسب متطلبات اللعبة لان الاعتماد على الطرق المعروفة أصبح ليطور مستوى الأداء بالشكل المطلوب لذلك اجتهد المدربون في إتباع أساليب تدريبية حديثة ترفع من مستوى اللاعب فمنهم من جمع بين طريقتين في إطار واحد أو أسلوبين في إطار واحد بغية الوقوف على أهمية هذا الدمج بين الطرق والأساليب ومعرفة الفائدة المرجوة من هذه الطريقة في استخدام الوسائل التدريبية ومن أساليب الدمج التي اتبعت هو أسلوب التدريب بالحمل البدني والنهاري معا وهو أسلوب يشبه مايقوم به اللاعب أثناء المنافسة وبذلك يكون اللاعب قد تكيف على تحركات وفعاليات تشبه المنافسة الأمر الذي يجعل من المنافسة أمر معتاد لدى اللاعب ومن هنا تبرز أهمية البحث في أتباع أسلوب تدريبي جديد من شأنه إن يساهم في رفع مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهمة في لعبة كرة القدم الخماسي .

٢-١ مشكلة البحث :

ارتفع مستوى الأداء في لعبة خماسي كرة قدم في الآونة الأخيرة من حيث القدرة الهجومية والدفاعية وسرعة الأداء الأمر الذي يتطلب من المدرب واللاعب رفع المستويين البدني والمهاري ومن خلال ممارسة الباحثان للعبة وملاحظتهما للوحدات التدريبية والمباريات لبعض فرق كرة القدم الخماسي لاحظا عدم التنوع والاجتهاد في استخدام أساليب جديدة ومتطورة تواكب الحداثة في التدريب الرياضي وكذلك إمكانية الدمج بين الأساليب التدريبية بما يخدم تطوير المستوى الفني للأداء وكذلك هبوط مستوى سرعة الأداء مما يدل على هبوط مستوى القدرات البدنية الخاصة في نهاية المباراة والذي يعتمد على سرعة الأداء لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة مساهمة منهما في بيان أهمية التنوع في استخدام الأساليب التدريبية في تطوير المستويين البدني والمهاري عن طريق الدمج بينهما في تدريبات موحدة لإخراج أداء فني متكامل .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة الأداء المهاري بكرة القدم الخماسي.
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .
- ٣- إيجاد درجات معيارية لاختبارات سرعة الأداء المهاري بكرة القدم الخماسي.

٤-١ فروض البحث

- ١- وجود تأثير ايجابي للتمارين المركبة في تنمية سرعة الأداء المهاري.
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي سوق الشيوخ الرياضي بكرة القدم الخماسي.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٤ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٤ / ٣ / ٢٠١٢
- ٣-٥-١ ملعب مركز الشباب والرياضة في سوق الشيوخ.

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التدريب الرياضي :

إن التدريب الرياضي هو احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين ،ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الانجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً. هذا ويعرفه محمد حسن علاوي (بأنه عملية تربية تخضع إلى أسس ومبادئ علمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية^(١) ويعرفه عويس الجبالي (٢٠٠٠) بأنه مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتماداً على نظريات علمية مختلفة تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط لامتلاك القدرة على التنافس وإحراز البطولات^(٢).

٢-١-٢ القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم الخماسي

والصفات الحركية تعرف على أنها " قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية^(٣)

٣-١-٢ السرعة :

(١) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ١٢، دار المعارف، ١٩٩٢، ٣٦.

(٢) عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط G.M.S W طباعة. نشر. توزيع، ٢٠٠٠، ١٧.

(٣) وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢) ص ٧٧ .

يعد عنصر السرعة في كرة القدم بصورة عامة وفي كرة القدم الخماسي بصورة خاصة من عناصر اللياقة البدنية المهمة جداً وتعرف بقدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة أو بدونها في مدة زمنية قصيرة وان صفة السرعة من الصفات الوراثية وان التدريب الحديث يلعب دور مهم في تحسين الأداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية إلى أعلى درجات ممكنة وفي كرة القدم الخماسي تظهر سرعة اللاعب في مقدرته على البدء السريع وإمكانية اكتساب السرعة القصوى ومن مميزات اللاعب السريع هي مقدرته الركض لمسافات قصيرة أو متوسطة من (٥ - ٣٠) متر بالكرة أو بدونها .

كما ويعرف (فرانك ديك) ١٩٨٠ السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن .^(١)

٢-١-٣-١ السرعة في كرة القدم الخماسي :^(٢)

للمساحة الصغيرة التي حددها مساحة الملعب في لعبة الخماسي فإن لسرعة اللاعب الأثر الكبير والمهم في الفوز ،وان قابلية سرعة اللاعب تحددها سرعة الحركة المستمرة في الملعب وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة ،وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء وسرعة الركض بعد البداية والحصول على السرعة القصوى وبقدرة القيام بالحركات المباغثة التي تتطلبها لعبة الخماسي والتوقف المفاجئ وقدرة اللاعب على الانتقال والتبديل من حركة إلى أخرى ومن اتجاه إلى آخر إضافة إلى سرعة التفكير الخطط (التكتيكي) وسرعة رد الفعل على الكرة وسرعة التقدير لحركة الخصم القريب والضغوط في هذه المسافة الصغيرة وموقع الزميل وسرعة أداء مهارات اللاعب والتهديف السريع الخاطف .

٢-١-٤ التمرينات المركبة :

يبحث المختصون والمدرّبون في كرة القدم في الملاعب المفتوحة وداخل الصالات عن طرائق وأساليب جديدة تسهم في تطوير الجوانب المهارية والخطية والنفسية للاعبين إذ من الضروري صقل هذه الأساليب وتطبيقها في ظروف مماثلة لظروف المباراة .

إن تعلم المهارات الأساسية والصفات الحركية بكرة القدم للصالات وإتقانها هي المرحلة الأولى في عملية إعداد اللاعب مهارياً أما المرحلة الثانية فهي تطوير تلك المهارات ومن أهم التمرينات المستخدمة في ذلك هي التمرينات المركبة التي يمكن تعريفها بالاتي:

(هي التي يشتمل كل تدريب فيها على قسمين أو أكثر من المهارات الأساسية) .^(٣) وكذلك (هي التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة) .^(٤)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

(١) أبو العلا احمد واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط١، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ . ١٨٧ .

(٢) عماد زبير أحمد: التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، بغداد، شركة السند باد للطباعة ، ٢٠٠٥ . ٤٥-٤٨ .

(٣) محمد جلال قريظم ، ومحمد عبده صالح . كرة القدم ، القاهرة : دار النشر ، ١٩٦٧ . ٧١ .

(٤) عبد المجيد نعمان ، ومحمد عبده صالح . كرة القدم تدريب وخ : القاهرة : دار الكتب ، ١٩٦٧ : ٢٥٥ .

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه أفضل المناهج ملائمة لمشكلة البحث والمنهج التجريبي هو (الذي يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية) (١)

٣.٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي سوق الشيوخ والبالغ عددهم (١٢) لاعب ونسبة مئوية مقدارها (٨%) من مجتمع البحث والبالغ (١٥٠) لاعبا يمثلون (١٠) نادي درجة أولى في محافظة ذي قار .

□ (١)

يوضح التجانس لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر التدريبي	سنة	٢.٥٨	٠.٩٠	٢.٥	٠.٢٦
٢	اختبار سرعة الأداء	ثانية	٥.٩١	٠.٥٣	٥.٨٨	٠.١٦

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب خماسي كرة القدم .
- كرة قدم خماسي حجم (٤) عدد (٨).
- شواخص بلاستيكية .
- حاجز (ساحة وميدان) .
- ساعة توقيت عدد (٢).
- صافرة عدد (١).
- شريط قياس .
- شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبار وتحديدها.
- مساطب بارتفاع (٣٠ سم).
- ساعة توقيت عدد (٢)
- حاسبة يدوية نوع (ENKO)
- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (١)

٣. ٤ تحديد متغيرات البحث:

٣.٤.١ تحديد الاختبارات المستخدمة

لغرض التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة بالبحث قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالمتها إحصائياً تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر إذ يذكر بنيامين إن نسبة ٧٥% هي نسبة جيدة لدراسة المتغيرات^(١).

٣. ٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣.٥.١ التجارب الاستطلاعية

٣.٥.١.١ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (٥) لاعبين من نادي الفرات الرياضي وقد تمت التجربة بتاريخ ٢٤/١/٢٠١٢ في تمام الساعة الثالثة عصراً واستمرت ليومين هما ٢٤-٢٥/١/٢٠١٢ وكان الهدف منها:

١. معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

٣. وقوف الباحث على أهم المتطلبات المراد توافرها مستقبلاً وكيفية إدارة العمل بشكل صحيح

٣.٥.١.٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٧/١/٢٠١٢ على عينة (٥) لاعبين يمثلون نادي الفرات الرياضي وتم ذلك بمساعدة مدرب الفريق وكان الغرض منها :

١. لتحديد حجم وشدة وزمن التمارين المستخدمة .

٢. الحيز الذي تشغله التمارين خلال الوحدات التدريبية .

٣. الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء أداء التمارين في الوحدات التدريبية .

٣.٥.٢ الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحثان بعمل الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية وقد استخدم صدق المحتوى في استخراج صدق الاختبارات المستخدمة، وسعى الباحثان باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال طريقة الثبات وإعادته على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع من أداء الاختبارات من خلال توفير كافة الظروف والأجواء المناسبة التي تمت فيها الاختبارات وقد تم استخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون) وتم التعرف على موضوعية الاختبارات من خلال إن الموضوعية تعرف على أنها " الدرجة

^(١) بنيامين وآخرون. تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكنولوجي، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، القاهرة، ١٩٨٣ " ١٢٦.

التي يحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام الاختبار نفسه والمجموعة نفسها " أو من خلال ثبات الاختبار إذا كان بمستوى عالي^(١).

□ (٢)

يوضح درجات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	سرعة الأداء المهاري	٠.٩٧	٠.٩٨

٣.٥.٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار سرعة الأداء المهاري

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهاري

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات: ملعب كرة قدم خماسي ، كرات قدم خماسي ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (٢)

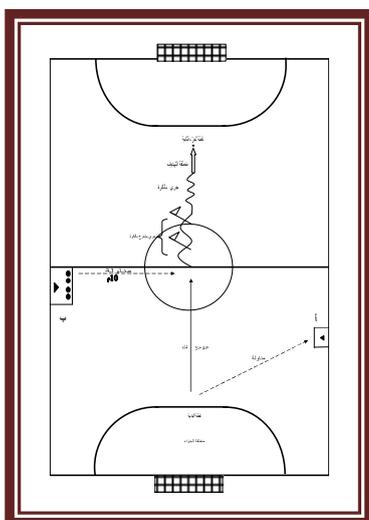
وصف الاختبار : يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع امل يقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة إلى المربع (أ) وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والتي تبعد مسافة ١٤ م عن نقطة البداية ثم يقوم بالدرجة بين شاخصين المسافة بينهما ١,٥م حيث يبعد الشاخص الأول مسافة ١,٥م عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم درجة الكرة والتهديف على المرمى . التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .

ملاحظة :

١- يخفض ثانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف

٢- يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .

٣-٥-٤ التمارين المستخدمة بالبحث :



^(١) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية: الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر Q ٩٨٧ ص ٤١ .

قام الباحثان وبعد الاطلاع على أدبيات التدريب الرياضي واستشارة المختصين حول التمارين المراد تطبيقها في تجربة البحث بأعداد مجموعة من التمارين الخاصة والمركبة والتي تجمع بين الأداء البدني و المهاري و بما يشبه لحد ما يحدث أثناء المباريات من تحركات يؤديها اللاعب وحرص الباحث على أن تحتوي هذه التمرينات على صفت السرعة التي تميز لعبة خماسي كرة القدم ،ويحكم هذا الأداء بزمن محدد حيث بلغ زمن التمارين الكلي (٤ساعة و٣٥دقيقة) وكذلك استخدم الباحثان مجموعة من الوسائل والأدوات المساعدة في تطبيق التمارين بشكل كامل .

٥.٥.٣ الاختبارات البعدية

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٩/٣/٢٠١٢ وقد سعى الباحث إلى تهيئة نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لتتطابق قدر الإمكان ظروف ومكان تنفيذ الاختبار القبلي

٦.٣ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. النسبة المئوية
٤. معامل الالتواء
٥. الوسيط
٦. قانون (T.TEST) للعينات المترابطة
٧. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- ٨- قانون نسبة التطور

٤. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤. ١.١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لتنمية سرعة الأداء النهاري بكرة القدم للصالات :

Q (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سرعة الأداء المهاري

*T الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١.٧٩٦

ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدول (٥) بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الأوساط الحسابية للفروق	T المحسوبة	نسبة التطور	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع				
١-	سرعة الأداء	٥.٩١٢/ثا	٠.٥٤	٥.٣٥٥/ثا	٠.٤٧٧	٠.٥٥٦	٨.٣١٣	١٠.٣٩ %	معنوي

بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الأداء ولصالح الاختبار البعدي ويفسر الباحث السبب إلى استخدام التمرينات المركبة التي أدخلت في المنهج التدريبي وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح وكذلك احتواء التمارين على تحركات تشبه مايقوم به اللاعب أثناء المنافسة لان بعض التمرينات المستخدمة كانت تبدأ بالسرعة الانتقالية باتجاهات مختلفة أي الانطلاق بالكرة في مسافات محددة في كل تكرار وفي بعضها القيام بسرعات غير منتظمة ومتقلبة من اتجاه إلى آخر هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء وتعود على هذه التحركات المفاجئة لأنه حركات يقوم بها اللاعب أثناء المنافسة وتأثيرها في سرعة الأداء. وهذا ما اشار إليه محمد لطفي بالقول (أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء)^(١)

ويرى الباحثان إن نوعية التمارين المستخدمة كانت جديدة من حيث الممارسة للاعبين عينة البحث لأنها اشتملت على الدمج بين البدني والمهاري وكذلك إتباع الطرق العلمية في تنظيم تلك التمرينات من حيث الشدة والحجم والراحة البيئية والبعيدة وبشكل دقيق أثناء الأداء الأمر الذي أسهم في تكيف اللاعبين لأدائها وإبعاد الملل بسبب التمارين المتكررة التي يستخدمونها في وحداتهم التدريبية وكذلك استهداف التمارين للقدرات البدنية قيد الدراسة مباشرة الأمر الذي أسهم في تطوير مستوى اللاعبين ،وهذا ما أكده عبد علي نصيف وقاسم حسن

* قانون مستوى التطور (من ٠-١٠% قليل . من ١١-٢٠% متوسط- من ٢١ فما فوق عالي)

-Roy.j.shephard.responses of the cardio vacular to exercise and traing; gurrent,ropy in sport medicing ,toronte ,Canada 1995.

(١) محمد لطفي طه :خصائص تطوير سرعة رد الفعل البصري على هدف متحرك . بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ ، ٤٥٠.

حسين على (إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق)^(١).

كما ويذكر محمد حسن علاوي أن (التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي من الطرف العلوي إلى الطرف السفلي وكذلك من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى)^(٢). فضلاً عن التحديد الدقيق للتمرينات البدنية ذات الطابع المشترك بين القدرات البدنية والمهارية المركبة وعليه فإن السرعة تعد من الصفات المهمة لدى لاعبي كرة القدم الخماسي والذي ينعكس على سرعة أدائهم النهاري والخططي .

ويتفق الباحثان مع مذكره (ريسان خريبط ١٩٩٥) الذي أكد على (إن سبب تطوير السرعة يعود إلى تحسين الكفاءة في قوة العضلات فضلاً عن العوامل والخصائص الوراثية حيث إن السرعة تعتمد على التركيب التكويني للجهاز الحركي حيث إن العامل الوراثي مهم جداً بالنسبة لصفة السرعة وذلك كون السرعة صفة موروثية)^(٣).

ويرى الباحثان إن سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الانجاز ونقصد بها السرعة المنتظمة لأداء الحركات المتقاطعة والمستمرة والمتغيرة الاتجاه التي من خلالها يمكن الوصول إلى مرمى المنافس وليست السرعة التي تقتل الأداء الحركي للاعب وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في لعبة كرة القدم الخماسي والتي تتمثل بالانتقال بالكرة من مكان إلى آخر ومن اتجاه إلى آخر بالكرة أو بدونها وتتوقف على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ،ويذكر عماد زبير (٢٠٠٥) (إن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة الانتقال من حركة إلى أخرى)^(٤)

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات:

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعلم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠ ، ص ٨٧ .

(٢) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره. ص ١٦٤ .

(٣) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحرير الطباعي ، ١٩٩٥ ، ص ٦١٨ .

(٤) عماد زبير أحمد : مصدر سبق ذكره، ص ٤٧ .

١. إن استخدام التمارين المركبة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء النهاري .
 ٢. ظهر إن تقنين التمارين المركبة وفق الأسلوب العلمي الدقيق كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى سرعة الأداء .
 ٣. إن تكرار هذه التمارين المركبة ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة أسهم وبشكل فعال في تطوير مستوى سرعة الأداء .
 ٤. حدوث نسبة تطور في اختبار سرعة الأداء مقدارها (١٠.٣٥%) .
 ٥. الحصول على المستوى متوسط وبنسبة مئوية قدرها (٦٨.٨٨%) في اختبار سرعة الأداء قيد الدراسة .
- ٥ - ٢ التوصيات:

١. التأكيد على استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة الأداء المهاري.
٢. استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .
٣. استخدام التمارين المركبة وبطرق تدريبية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى .
٤. اعتماد الاختبارات المقترحة من قبل الباحث لقياس سرعة الأداء المهاري .
٥. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المصادر

- ✓ أبو العلا احمد واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط١، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣
- ✓ بنيامين وآخرون . تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكنولوجي ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، القاهرة ، ١٩٨٣
- ✓ ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير ، الطباعي ،
- ✓ ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية: الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر: ١٩٨٧
- ✓ عبد المجيد نعمان ، ومحمد عبده صالح . كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة : دار الكتب ، ١٩٦٧
- ✓ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعلم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠
- ✓ عماد زبير أحمد: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، بغداد، شركة السند باد للطباعة ، ٢٠٠٥
- ✓ عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ١ □ G.M.S طباعة . نشر. توزيع، ٢٠٠٠.
- ✓ محمد جلال قريطم ، ومحمد عبده صالح . كرة القدم، القاهرة: دار النشر، ١٩٦٧

✓ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب .البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس .القاهرة : دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٩ .

✓ محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي ١٢،دار المعارف،١٩٩٢

✓ محمد لطفي طه :خصائص تطوير سرعة رد الفعل البصري على هدف متحرك . بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦

✓ وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢) .

✓ 1-Roy.j.shephard.responses of the cardio vacular to exercise and traing; gurrent,ropy in sport medicing ,toronte ,Canada 1995.

(نموذج من الوحدات التدريبية والتمرينات المستخدمة)

مرحلة الأعداد الخاص / القسم الرئيسي

الأسبوع :الأول والثالث والخامس والسابع

عدد اللاعبين (١٢)

الوحدة التدريبية (G.M.\$: ١٣)

الأسبوع والشدة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
الأسبوع الأول	الوحدة التدريبية الأولى	تمرين رقم (١)	%٧٠	٥/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	٩/د
		تمرين رقم (٢)		٨/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	٩.٦/د
		تمرين رقم (٣)		٧/ثا	٤	٣٠/ثا	٢	٤/د	٧.٩/د
الأسبوع الثالث	الوحدة التدريبية الخامسة	تمرين رقم(٧)	%٨٠	٥/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	٩/د
		تمرين رقم(٨)		٩/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٤/د	١٠/د
		تمرين رقم(٩)		١٢/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	١٠/د
الأسبوع الخامس	الوحدة التدريبية التاسعة	تمرين رقم(١٣)	%٨٠	١١/ثا	٨	٣٠/ثا	٢	٤/د	١٣.٩/د
		تمرين رقم(١٤)		١٠/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	١٠/د
		تمرين رقم(١٥)		٩/ثا	٦	٣٠/ثا	٢	٣/د	٩/د
الأسبوع السابع	الوحدة التدريبية الثالثة عشر	تمرين رقم(١٩)	%٩٠	١٣/ثا	٨	٣٥/ثا	٢	٤/د	١٥.٦/د
		تمرين رقم(٢٠)		١٤/ثا	٦	٣٥/ثا	٢	٥/د	١٣.٦/د
		تمرين رقم(٢١)		١٦/ثا	٤	٣٥/ثا	٢	٥/د	١٠/د