

تأثير تمارينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء
المهاري بكرة القدم للصالات

م.م رزاق حسين عودة

أ. ا.د حسام محمد جابر

م.م طيبة حسين عبد الرسول

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تم التطرق الى اهمية السرعة في الاداء وتحمل الاداء .اما مشكلة البحث فكانت ملاحظة الباحثان للضعف الواضح في مستوى السرعة وامكانية المحافظة عليها حتى نهاية المباراة .وكان هدف البحث :هو التعرف على تأثير تمارين تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .وافترض الباحثان . وجود تأثير لتمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري .اما المجال البشري فهم لاعبو نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات والمجال المكاني هو القاعة المغلقة لمركز الشباب والرياضة في محافظة ذي قار . استخدم الباحثان المنهج التجريبي اما عينة البحث فكانت لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات .وبعد معالجة النتائج تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمتغيرات البحث . واستنتج الباحثان ان هناك تأثير ايجابي لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة التي وضعها الباحثان .اما التوصيات فكانت التأكيد على تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

**The effect of the exercises have the power efficient with the speed in develop the speed
and affording the talented performance football courts**

The researcher:

Prof.Hussam Mohammed Jabber

A.M Razaq Hussein Ouda

We have spoken about the importance of the speed in the performane and affording performance.However the research problem is the observedof the two researchers for the obvious weakness in the level of speed and the ability to continua it to the end of the match.The aim of the research is how to be known about the effect of exercises that have the efficient

power with speed in development the speed and affording the talented performance. The two researchers supposed that there is an effect to exercises of the affording the efficient power with speed in developments speed and affording the talented performance. According to the human aspect they are the players of Al –Forat sport football club for courts . The researchers had used the experimental curriculum however the sample research is the players of Al–Forat sport football club for courts and after correct the results they had displayed discussed and analyzed for the research changes. The researchers deduced that there is a positive effect for training of affording the efficient power with speed that researchers had put . The instructions also are the focus on the trainings to affording the efficient power with speed of development the speed and affording the talented performance to football courts.

١. التعريف بالبحث :

١.١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور العلمي الحادث في جميع مجالات الحياة ومنها الجانب الرياضي الذي تشهده الدول المتقدمة والتي وظفت كثير من العلوم لاعداد اللاعبين وتحقيق الانجازات الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي ساهم بقدر كبير في عملية تطوير المستوى وتحقيق النتائج والانجازات الرياضية .

كما يبحث الكثير من المختصين والعاملين في مجال التدريب واللاعبين على حد سواء الى ما يمكنهم من تحقيق المستوى الاعلى في المنافسات والنتائج المرضية ومن الطبيعي ان ذلك لا يحدث الا ان يكون مرتبطا بالاسس العلمية والتخطيط الجيد في اعداد التمرينات التي يحتاجها اللاعبون المنافسات وباشكال مختلفة .

وان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تفرعات كرة القدم الحديثة والتي تتطلب السرعة لتمكن اللاعبين من التحرك لاخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاعات المنافس مع امتلاك اللاعبين المهارة العالية التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على التمير ومن وضعيات الركض المختلفة ودقة التهديد فضلا عن ذلك الابقاء على اداء كل هذه التحركات السريعة ولاطول فترة زمنية ممكنه.

ان الاداء الفني المتميز للعبة كرة القدم للصالات يتميز بسرعة التحرك والتحكم بالكرة وخلق المواقف الهجومية من خلال سرعة التعامل مع الكرة والزميل والمنافس في ان واحد ومما يزيد الاداء صعوبة صغر مساحة اللعب وقرب المنافس وكذلك استمرار الاداء السريع على طول وقت المباراة وهذا ما يعرف بتحمل الاداء.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في بيان أهمية السرعة في الأداء وتحمل الأداء لظهور الأداء المهاري بصورة متكاملة وامكانية المحافظة على المستوى المرتفع لاطول فترة ممكنه من خلال التعامل مع المواقف الخطئية سواء كانت دفاعية او هجومية بصورة صحيحة خالية من الاخطاء قدر الامكان.

٢-١ مشكلة البحث :

شهدت لعبة كرة القدم للصالات في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً واتجهت الفرق المتقدمه في سعيها الى تطوير مستوى لاعبيها في كل الجوانب لاسيما السرعة في الأداء والمحافظة على هذه السرعة لاطول فترة زمنية ممكنه ،لذايجب على المدربين ان يكونوا على معرفة كامله بأن أهمية الطرق والوسائل التدريبية وتطبيقها تكمن فيما تحققه من اهداف محددة ضمن نظام متكامل يضعه المدرب لتحقيق اهداف العمليات التدريبية في كرة القدم للصالات ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة القدم للصالات لوحظ الضعف الواضح في صفة السرعة وعدم امكانية البقاء عليها حتى نهاية المباريات ومجارة الفريق المنافس الى دقائقها الاخيرة مما حدا بالباحثان تناولهذه المشكلة عن طريق تطبيق مجموعة من التمارين الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة والتي من شأنها تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات .

٣-١ اهداف البحث :

١. التعرف على مستوى سرعة الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .
٢. التعرف على مستوى تحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .
٣. التعرف على تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

٤-١ فروض البحث :

١. تمارين تحمل القوة المميزة بالسرعة لها تأثير ايجابي على مستوى سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .
٢. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات في محافظة ذي قار للموسم ٢٠١٤-٢٠١٥.

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ١٠/١٢/٢٠١٤ ولغاية ١٠/٢/٢٠١٥.

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لمنتدى شباب ورياضة سوق الشيوخ في محافظة ذي قار.

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ التدريب الرياضي

ان التقدم الهائل في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضة في كثير من دول العالم انعكس اثر ذلك على عمليات التدريب الرياضي كأحدى مظاهر التربية البدنية والرياضة فأصبح علماً يرتكز على الاسس العلمية الصحيحة وارتفع شأن القائمين بعملية التدريب الرياضي في الدول المتقدمة واصبح مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وطموحاً لتحقيق الامكانيات الفردية للقدرة على الانجاز فقد عرفه نايف ماضي بالقول " عبارة عن عملية تربية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لاداء الجهد" (١)

ويعرفه عبد الله حسين اللامي بأنه "التحضير العام للرياضي جسمياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد وبذلك يصبح عملية تربية تخضع في جوهرها لقوانينومبادئ العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية تهدف الى اعداد الفرد للوصول به الى اعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وامكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض ارادته" (٢)

٢-٢ القوة المميزة بالسرعة: (٣)

تعرف على انها القدرة على الانجاز بأقصى قوة في اقصر زمن ممكن او بأقصى سرعة ممكنه وتعرف ايضاً بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وان شروطها الحفاظ على مستوى قوة الانقباضات العضلية وسرعتها وان قدرتها هذه هي عبارة عن قابلية تحصيل بسبب انقباض الالياف العضلية السريعة بمقاومة متوسطة نسبياً وتحركها بسرعة عالية وان زيادة المقطع العرضي للالياف العضلية السريعة يعني حصول زيادة في سرعة الانقباض لخيوط اللاكتين والمايوسين.

٢-٣ مطاولة القوة المميزة بالسرعة :

من التعاريف التي تطرقت الى صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة ما ذكره بسطويسي احمد بأنها "عنصراً مركباً من التحمل والقوة والسرعة وهي من العناصر المهمة في مجال تدريب بعض الانشطة التي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة ولمدد طويله" (٤) فيما اكد (bompa) ان الرياضيين الذين يتنافسون في الالعاب الرياضية التي تتطلب حركات قوية بصورة مستمرة مسمرة

١ - نايف ماضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط١، ٢٠١٢ ١٣.

٢ - عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي لطلاب كليات التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة والنشر، ط١، ٢٠١٠ ١٩.

٣ نايف ماضي الجبور: مصدر سبق ذكره، ص٢٤١.

٤ بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ ٢٠٦.

غالباً ما يحتاجون الى اعادة حركات شديدة بعد ثواني قليلة من من اللعب من اجل ان تؤدي هذه الجهود بصورة ناجحة يحتاج هؤلاء الرياضيون الى اظهار قوة عالية وقدرة على اعادة هذه النشاطات والجهود ل (٢٠-٣٠) مرة وهو ما يطلق عليه اسم مطاولة القوة المميزة بالسرعة^(١) كما عرفها سعد محمد دخيل واكد بأنها " قدرة الرياضي على الاستمرار في بذل اقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لاطول مدة زمنية ممكنه في السباق والمنافسات "^(٢)

٢-٣-١ اهمية مطاولة القوة المميزة بالسرعة :

من المتعارف عليه في مجال التدريب الرياضي لاسيما في كرة القدم للصالات انه يجب التركيز على المجاميع العضلية الاكثر استخداماً في اللعب من منطلق خصوصية كرة القدم للصالات وعلى وجه التحديد في مرحلة الاعداد الخاص ، ولكون اللعبة تحتاج الى لاعب يتمتع بصفات بدنية خاصة عالية وهذا مما جعل نتيجة تلك الصفات البدنية احدى المهمات الاساسية التي يضعها المدرب في خطته ، وتبرز الاهمية الضرورية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة اداء اللاعب لواجباته بدنياً ومهارياً من خلال مشاركته مع وملائه سواء في اداء واجب دفاعي جماعي مشترك او واجب دفاعي فردي .ويذكر عمار درويش انلافاً من ادبيات التدريب المتعارف عليها "ان تكرار اي تمرين يؤدي الى حدوث تكيف للاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب وانطلاقاً من هذا المبدأ تتطلب صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة تمرينات مركبة ومعقدة تعطى بجرعات تدريبية محسوبة ومنظمه ومقننه بعيدة عن الاجتهاد وقريبه الى حالة التعب فالتدريب على هذه الصفة يرافقه نوع من التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لاجهزة واعضاء الجسم"^(٣)

٢-٤ سرعة الاداء المهاري :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الاساسية صعبة التنمية قياساً بالصفات الاخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الاساس للسرعة الحركية ولكن يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسلجية معينه يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الاخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث ان الليفة العضلية والعصب لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الالياف منها ماهو سريع الانقباض واخر بطئ الانقباض الا ان الالياف العضلية المكونه للوحدة تتكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل

ankinetics . 1999. P.1921-Bompa T.Operiodization Training For sports .programs for peak strenght

٢ - سعد محمد دخيل :تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض (١١٠) م حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ١٩ .

٣ - عمار درويش الداوي : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ٢٢ .

تحدد تبعاً لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونه لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.^(١)

وان الاداء المهاري الذي هو التعاقب الحركي الاوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب بأستخدامك اداة والذي يمكن بواسطته حل الواجبات المهارية المراد تنفيذها وان اداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات ينبغي على اللاعبين عند اي اداء يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل ان يقوم بها المنافس وايجاد حلول ملائمة لها مع مراعات ضرورة تكرار الاداء لضمان تحليل هذا وزيادة خبرة اللاعبين وزيادة مدة الاتصال بين اللاعب والكرة مما يؤدي الى تطوير الاحساس بالكرة عند اللاعب.^(٢)

لذلك يتطلب الاداء بكرة القدم للصالات توفير قدر كبير من سرعة الاداء الحركي والمهاري لغرض مجازة خطط اللعب الحديثة واساليبها التي تطورت بشكل كبير في الاونة الاخيرة وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخطئية فرضت على اللاعب ان لا يؤخر الكرة ويجب ان تكون في حركة دائمة في جميع ارجاء الملعب بسبب ظروف اللعب ومحدودية الملعب وقرب المنافس وغيرها وان سرعة الاداء المهاري بكرة القدم المفتوحة والصالات تتمثل في كيفية اداء اللاعب لاي حركة بأستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التصويب مع ضرورة ان يقترن اداء اي من المهارات بدقة تنفيذ عالية

٢-٥ تحمل الاداء المهاري:

هو التبادل الحركي الاوتوماتيكي المنظم والذي يجعل نتيجة التدريبات المستمرة بأستخدام الاداء مع مراعات عدم انخفاض نشاط اللاعب ، وكذلك يعرف على انه مجموعة من المهارات الاساسية التي يؤديها اللاعب بأستخدام الاداء لاطول فترة بدون الشعور بالتعب^(٣) ويشير اغلب الخبراء والمختصين بأن الاداء في كرة القدم للصالات يتطلب توفير قدر كبير من تحمل الاداء الحركي والمهاري لغرض مجازة خطط اللعب الحديثة واساليبها التي تطورت بشكل كبير وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب عدة ومايتعرض له اللاعب من الاداء المتواصل او المتقطع يجد صعوبة في الاداء وذلك لدخول اللاعب في مرحلة التعب الذي يعمل على خفض الكفاءة الوظيفية والنفسية للاعب ويظهر ذلك على مستوى اللاعب من حيث الفاعلية المطلوبة ويمكن التغلب على ذلك من خلال زيادة الدافعية نحو الاداء وتقوية السمات الارادية .

١ - ريسان خريط : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ٢٠١٤ ٢٠١٣ .

٢ - هاشم ياسر : تحمل الاداء المهاري للاعب كرة القدم : ١ : ٢٠١١ : ٣٠ .

٣ - هاشم ياسر : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨ .

وتعد عملية تطوير تجمل الاداء المهاري للاعبى كرة القدم المرحلة اللاحقة بعد ان يتم اتقان اللاعبين المهارات الحركية في المرحلة السابقة بحيث تؤدي بأعلى درجات الالية والدقة والانسيابية وبما يتناسب مع امكانياتهم البدنية والمهارية اذ ان اداء كل مهارة حركية بالكرة او بدونها تحتاج الى صفات بدنية وعقلية خاصة بها وان تطوير كفاءة تحمل الاداء المهاري بشكل عال يؤدي الى تحقيق عدة اهداف : (١)

- ١- اقتصاد في الجهد المبذول
 - ٢- ثبات في مستوى الاداء
 - ٣- استمرار في الاداء بشكل مثالي
 - ٤- التكيف مع الظروف التي توافق الاداء
- ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه افضل المناهج ملائمة لمشكلة البحث والمنهج التجريبي هو " الذي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ويمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية " (٢)

٣-٢ عينة البحث : اختار الباحثون عينتهما بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبى نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات من محافظة ذي قار والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وبنسبة مؤية تمثل (٧١.٤٢%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (١٤) لاعباً بعد استبعاد لاعبين بداعي الاصابة ولاعبين حراس المرمى .

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- ١- ملعب كرة قدم للصالات
- ٢- كرات قدم للصالات
- ٣- شواخص التدريب
- ٤- شريط قياس
- ٥- حبال مطاطية
- ٦- جهاز حاسوب (لابتوب)
- ٧- الاختبارات والقياس
- ٨- المصادر والمراجع

١ - هاشم ياسر : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

٢ محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٩ ، ٢١٧ .

٣-٤ تجربة البحث

٣-٤-١ الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثون الاختبارات القبليّة للاعبين عينه البحث بتاريخ ٢٠١٤/١٢/٧ وسجلت جميع النتائج التي حصل عليها على عينه متكونه من ثلاث لاعبين خارج عينه البحث للتعرف على بعض المعوقات وطبيعة الاختبارات .

٣-٤-٢ التجربة الرئيسيّة :

قام الباحثون وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات بأعداد مجموعة من التمارين تتضمن اداء قوي وسريع ويستمر لفترة طويله نسبياً كتمارين القفز والانطلاق السريع المتكرر وكذلك استخدام الكرة مع وجود عوائق بشرط ان يتسم الاداء بالسرعة اضافة الى ذلك استخدم الباحثان حواجز وشواخص اثناء التمارين من اجل زيادة صعوبة الاداء وقد بلغ معدل عدد التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية من (٣-٥) تمارين خلال القسم الرئيسي ولمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث مرات اسبوعياً حيث بلغ عدد مرات اجراء التمارين (٢٤) مرة .

٣-٤-٣ الاختبارات البعديّة :

بعد الانتهاء الفترة الزمنية للتجربة قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١٥/٢/١٠ وتم تسجيل جميع النتائج مع مراعات جميع الظروف في الاختبارات لعينة البحث .

٣-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولاً: اختبار سرعة الأداء المهاري ^(١)

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهاري

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء المهاري

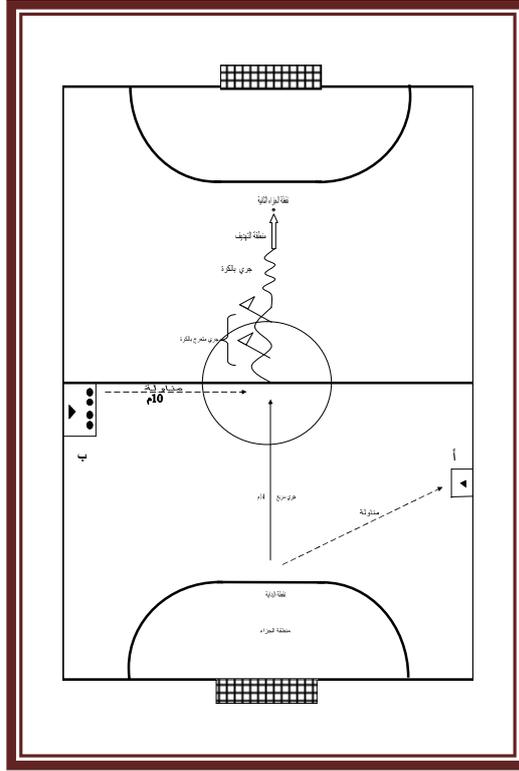
الأدوات: ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (٢)

وصف الاختبار : يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع ام ليقف 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) الذي يبعد ١٠ م وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة ١٠ م عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدرجة بين شاخصين المسافة بينهما ١,٥ م حيث يبعد الشاخص الأول مسافة ١,٥ م عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم درجة الكرة والتهديف على المرمى .
التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .

^١ - رزاق حسين عودة : تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٢

ملاحظة :

- ١- يخفض ثمانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف
- ٢- يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



ثانياً: اختبار تحمل الأداء المهاري :

اسم الاختبار :تحمل الأداء المهاري (١)

الغرض من الاختبار :قياس تحمل الأداء المهاري

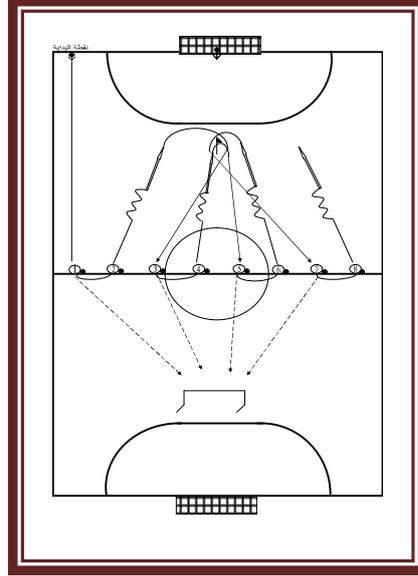
الأدوات اللازمة : ٨ كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شاخص ، هدف صغير(حاجز ساحة و ميدان) .

وصف الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية و ينطلق عند سماع الصافرة إلى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (١) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (٢) ويقوم بالدرجة والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على نقطة الجزاء ليعود إلى الكرة رقم (٣) ويكرر اللاعب هذا الأداء مع جميع الكرات الثمانية .

شروط الاختبار :يتم الاختبار بوجود حارس المرمى

التسجيل : ١_ يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية

إلى آخر كرة يصوبها على المرمى.
 ٢_ يخفض ثمانية عن كل هدف يسجله اللاعب.



٣-٦ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss في معالجة البيانات.
 ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

(١) d

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغير سرعة الاداء

| المعالجات الاحصائية والمجاميع | س | +ع | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------------|------|-------|------------|------------|----------------------|
| القبلي | ٥,٩٨ | ٠,٢٩٨ | ١,٩٧٩ | ١,٨٣ | معنوي |
| البعدي | ٥,٧٦ | ٠,٤٢٠ | | | |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ١٨٣

جدول رقم (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغير تحمل الاداء

| المعالجات الاحصائية والمجاميع | س | +ع | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------------|--------|-------|------------|------------|----------------------|
| القبلي | ٣١,١٣٤ | ٠,٦٧٤ | ٢,٤٦٤ | ١,٨٣ | معنوي |
| البعدي | ٣٠,٢٩٨ | ٠,٥٨٩ | | | |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ١٨٣

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضح من رقم (١) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي لمتغير سرعة الاداء المهاري ، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاداء (spss) وبأنحراف معياري قدره (d) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي () وبأنحراف معياري قدره (d) اما قيمة ت المحسوبة كانت (d) وهي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة () تحت درجة حرية ٩ عند مستوى دلالة () تساوي (١٨٣) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

كما يتضح من الجدول رقم (٢) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي لمتغير تحمل الاداء المهاري ، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاداء () وبأنحراف معياري قدره (d) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي () وبأنحراف معياري قدره (d) اما قيمة ت المحسوبة كانت (d) وهي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة () تحت درجة حرية ٩ عند مستوى دلالة () تساوي (١٨٣) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يلاحظ ان هناك تطور على اداء اللاعبين عينة البحث من خلال معنوية الفروق وهذا يدل على التأثير الايجابي لتمارين تحمل القوة المميزة بالسرعة التي يمارسها اللاعبون خلال فترة التجربة الرئيسية والتي تضمن اشكال مختلفة من الاداء سواء بالكرة او بدونها وتمارين فردية او جماعية مشتركة وكذلك استعمال الوثب وتمارين الحبل والتحرك الجانبية والتحرك ضمن دائرة معينة وتمارين عكسية مع الزميل وغيرها من التمارين والتحرك وكل هذه التمارين كان لها المساهمة الفعلية في تطوير سرعة الاداء .

ويرى الباحثون ان الزيادة النسبية في زمن اداء تمارين القوة المميزة بالسرعة استطاعت من رفع امكانية اللاعبين عينة البحث في الاستمرار بالاداء القوي والسريع لفترة طويلة نسبياً بسبب ارتفاع قدرة التحمل لدى اللاعبين عن طريق الدمج بين تمارين القوة السريعة والتحمل الامر الذي ساعد في تطوير هذه الامكانية لدى اللاعبين .

كما يرى الباحثون ان تطوير عنصر السرعة ينتج عنه سرعة الاستجابة وسرعة الاداء وان تطوير السرعة يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب عن طريق الانتقال بين الملعب والتفوق على المنافس من خلال مواجهته والتخلص منه وخلق فرصة للمنافس من خلال التحرك الصحيح للحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر وهذا ما أكده محمد

لظفي "ان اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر اساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الاداء " (١)

اما مايخص صفة تحمل الاداء فيرى الباحثان ان قدرة تحمل الاداء قد تطورت بشكل ايجابي واضح لدى عينة البحث ومن هنا نؤكد ان التمارين المستخدمة في المنهج التجريبي ساهمت في تطوير تحمل الاداء بشكل واضح وبما ان طبيعة اداء لعبة كرة القدم للصالات ذات المحدودية في الملعب وقرب المنافس وطبيعة الاداء السريع والمرتد طول فترة المباراة كل هذة تحتاج الى قدرة تحمل الاداء لذا يجب الاهتمام بها وتحسينها من خلال الوحدات التدريبية للاعبين .

وبما ان طبيعة التمارين المستخدمة والمدمجة بين القوة والسرعة لذا فأن تكرار سرعة الاداء مرتبطة بتنمية عناصر بدنية اخرى وهذا ما اشار اليه كمال الرضي (٢٠٠٤) " بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية اخرى كالتحمل حيث لا يستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لانه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصة خلال المنافسة " (٢)

ويتفق الباحثون مع مذكرته نوال العبيدي وفاطمة المالكي "بأن التحمل هو القدرة على اداء المهارات الحركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً وبذلك يتضح ان التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه الاستمرار على اداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية " (٣)

٥ الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- هناك تأثير ايجابي لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة التي وضعها الباحثان قيد الدراسة
- ٢- هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .
- ٣- ان تكرار هذه التمارين ساهم في تطوير مستوى سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم

للصالات

٢-٥ التوصيات

- ١- اهتمام المدربين لصفتي سرعة وتحمل الاداء المهاري لاهميتها اثناء الاداء .
- ٢- التأكيد على تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري.
- ٣- استخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة وبطرق تدريبية اخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الاخرى .
- ٤- التدريب على مواقف مشابهة لمواقف المباريات.

المصادر

١ - محمد لظفي طه : خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ : ٤٥٠ .
٢ - كمال جمال الرضي : التدريب الرياضي القرن الواحد والعشرين ، عمان ، ط٢ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ : ٦٤ .
٣ - نوال مهدي وفاطمة عبد مالخ : علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة لكليات التربية الرياضية : ٢٠٠٨ (٨٥) .

- ❖ - رزاق حسين عودة : تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٢ .
- ❖ - ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ : ٢٠١٤ .
- ❖ - سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض (١١٠) م حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ❖ - عبد الله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطلاب كليات التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ط١ : ٢٠١٠ .
- ❖ - كمال جمال الرضي : التدريب الرياضي القرن الواحد والعشرين ، عمان ، ط٢ □
وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- ❖ - محمد لطفي طه : خصائص تطوير دقة ردالفعل البصري على هدف متحرك ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ❖ - نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط١ : ٢٠١٢ .
- ❖ بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ❖ عمار درويش النداوي : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ❖ محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلو النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٩ .
- ❖ نوال مهدي وفاطمة عبد مالح : علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة لكليات التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- ❖ هاشم ياسر : تحمل الاداء المهاري للاعبي كرة القدم ، ط١ : ٢٠١١ .
- ❖ ankinettics . 1999. P.1921-Bompa T.Operiodization Training For sports
.programs for peak strenght

مرحلة الأعداد الخاص / القسم الرئيسي
عدد اللاعبين (١٠)

الأسبوع: الأول والثالث والخامس والسابع
الوحدة التدريبية: (١-٩-١٥-٢٠)

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

ملحق (١)

تمارين تحمل القوة المميزة بالسرعة

١- الوقوف، القدمين متباعدتين قليلاً، الوثب لاعلى بالقدمين معاً مع رفع الذراعين اماماً مائلاً عالياً، ثم الركض لاستلام مناولة .

٢. الوقوف، الوثب بالحبل بالقدمين معاً. ثم الانطلاق لعمل مناولة .

٣. الوقوف ،الوثب بالحبل بالقدمين بالتبادل ،ثم الانطلاق لاستلام كرة ثم التهديف.
٤. الحجل للامام في دائرة ،ثم الانطلاق لاستلام كرة والتهديف.
- ٥- وقوف امام برج كرة السلة ، الوثب عالياً للمس لوحة السلة بأحد اليدين بعد اخذ خطوات اقتراب واحدة ،ومن ثم الدوران وعمل مناولة
٦. تبادل الوثب على جانبي مقعد سويدي،ثم استلام كرة لعمل درجة بين الشواخص
٧. الوثب العريض من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً، ثم القيام لاستلام كرة والتهديف.
٨. جلوس مواجه للزميل تشبيك اليدين ، التحرك جانباً في دائرة ،ثم التحرك نحو الكرة والتهديف.
- ٩- الوقوف ، الظهر للظهر تشبيك الاذرع مع ثني الركبتين والارتكاز على المشطين التحرك الجانبي في دائرة ،ثم الانطلاق لعمل مناولة .
- ١٠- وقوف ، مواجهة الزميل تشبيك اليدين ثني احد الركبتين ومد الرجل الاخرى (عكس الزميل) التحرك الجانبي في دائرة ،ثم القيام بالقفز لضرب الكرة بالرأس.
- ١١- من وضع الوقوف ،ثم ثني الركبتين والسند باليدين على الارض الوثب من فوق الزميل المتخذ وضع الجنو الافقي ، ثم الانطلاق لاستلام كرة والتهديف.
- ١٢- من وضع الوقوف، ثم ثني الركبتين والسند باليدين على الارض مع اخذ خطوات والوثب من فوق الزميل المتخذ وضع الجنو الافقي والسند على منكبيه،والدوران لدرجة الكرة ثم التهديف.
- ١٣- يرسم ثلاث خطوط على ارتفاعات مختلفة الوثب من الثبات بالقدمين معا ومحاولة لمس اعلى هذه الخطوط ،ثم الانطلاق لاستلام كرة والتهديف.
- ١٤- يرسم ثلاث خطوط على ارتفاعات مختلفة مع الاقتراب بثلاث خطوات والارتقاء بالقدمين معاً للمس اعلى هذه العلامات،ثم عمل مناولة للزميل وتكرار الاداء مرة اخرى .
١٥. جري الزكزاك بين الشواخص بأقصى سرعة ،ثم الانطلاق لاستلام كرة ثم التهديف