

**المقارنة المعيارية لحجم تمارين السرعة القصوى بمسافات مختلفة في
مرحلة الاعداد العام لدى لاعبو كرة القدم
م.م حسن محمد باقر
جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية**

الملخص:

تعتبر لعبة كرة القدم هي إحدى الألعاب الرياضية المنظمة التي تمتاز بالصفات المدنية والنهارية بالإثارة كذلك يرتقي جمالها حينما يكون مستوى الأداء عالي للاعبين الهجوم والدفاع، ونتيجة اللعب المستمر في المباريات والمهارات العالية فإن عامل السرعة القصوى أصبح ضرورة ملحة على ضوء التغيرات بأساليب لعب الفرق الحديثة لكرة القدم بتقدم المستوى البدنية والمهاري بين اللاعبين . وتبرز أهمية البحث بأن السرعة القصوى في مباريات كرة القدم أصبح عامل مهم وحاسم ويرتبط في مستوى تفكير المدربين في تحسين الصفات البدنية التي تؤثر بدرجة كبيره في نتائج الفرق والتي تعكس مستوى اللاعبين في المباريات وخاصة عندما تشتد المنافسة في مثل هذه الحالات وتقليل نسبة الأخطاء قدر الإمكان لغرض أن يخرج فريق مكلاً بالفوز . واما مشكلة البحث كرة القدم عدم إعطاء لفترة ألزمنية المناسبة لعدد من التمارين الخاصة بها وخصوصاً تمارين السرعة القصوى التي تعد من العناصر المهمة في لعبة القدم لذا نشير أن توزيع الأحمال البدنية من الجوانب المهمة و التي لم يدلي المدربين اهتماماً إلى إعطائها وفق الأسس العلمية الصحيحة . لذا قام الباحث بهذه الدراسة من أجل رفع المستويات المناسبة للعاملين من أجل تطوير اللاعبين وفق السياق السليم .

الكلمات المفتاحية: السرعة القصوى تسهم في تطور البدني والمهاري لدى لاعبين كرة القدم.

Abstract:

Football game is one of the sports organization which feature day and civil qualities thrilled as well as enhance its beauty when high-performance players attack and defense, and the result of continuous play in matches and skilled the operator maximum speed has become imperative in the light of the changes in the methods of modern football teams play with skill and physical level between players.

Webz the importance of research that maximum speed at football games has become an important factor and the critical thinking level associated trainers in improving physical traits that significantly affect the results of the difference reflecting the level of players in games, especially when competition in such cases and reduce errors as possible for our team wreathed with win.

The problem of search of football and not give the appropriate time period for lots of exercise, especially exercise maximum speed which is an important element in the game of soccer so we refer to physical loads distribution of important aspects which I make are often trained to give it a proper scientific grounds. So this study researcher to raise appropriate levels for employees in order to develop the players in accordance with proper context.

Keywords: maximum speed of physical skills and contribute to the development of football players

1-1. المقدمة وأهمية البحث

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى عشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني البيولوجي الذي يجب دائماً التأكد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي يجب على المدربين أن يلاحظوا دائماً أثر هذا التقدم وتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى أنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في أثر ذلك .

ولعبة كرة القدم هي إحدى الألعاب الرياضية المنظمة التي تمتاز بالصفات المدنية والنهارية بالإثارة كذلك يرتقي جمالها حينما يكون مستوى الأداء عالي للاعبين الهجوم والدفاع . ونتيجة اللعب المستمر في المباريات والمهارات العالية فإن عامل السرعة القصوى أصبح ضرورة ملحة على ضوء التغيرات بأساليب لعب الفرق الحديثة لكرة القدم بتقدم المستوى البدني والمهاري بين اللاعبين . إن تطور السرعة القصوى يعني تطور كفاءة الأجهزة (الفسيولوجية) الخاصة بتطور هذه الأجهزة لا يأتي إلا من خلال تقنين حمل التدريب الرياضي الذي يستوجب حدوث التكاليف المطلوبة في العضلات العاملة وعمل الجهاز العصبي وكفاءة الأربطة والمفاصل التدريبية المناسبة مع اللاعبين وعلى وفق مميزاتهم (الفسيولوجية) بحيث تكون هذه المناهج والوسائل وظيفية بما يحقق الغاية منها , لذا يجب ان يكون توجه المدربين في بناء مناهج التدريب السرعة على استخدام الوسائل الغير التقليدية لتطوير هذه الصف البدنية المهمة وذلك من اجل تحفيز الوحدات الحركية العاملة على الأداء السريع والمركب (الركض السريع للكرة).

ولاعب كرة القدم في الوقت الحاضر الذي يفتقد الى أي نوع من أنواع السرعة لا يكون له مكان في أي فريق يريد الفوز في المباريات وهذا ما نلاحظه في كرة القدم الحديثة اذ ان السيطرة على الكرة يجب أن يكون في إنشاء الحركة السريعة أو عند أداء الركض مع الكرة لذلك لا نرى الآن لاعب يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في الماضي .

ومن هنا تأتي أهمية البحث بأن السرعة القصوى في مباريات كرة القدم أصبح عامل مهم وحاسم ويرتبط في مستوى تفكير المدربين في تحسين الصفات البدنية التي تؤثر بدرجة كبيرة في نتائج الفرق والتي تعكس مستوى اللاعبين في المباريات وخاصة عندما تشتد المنافسة في مثل هذه الحالات وتقليل نسبة الأخطاء قدر الإمكان لغرض أن يخرج فريق مكللاً بالفوز.

2-1 مشكلة البحث

من خلال الملاحظة لعدد من المباريات ومدى الجهد الذي يبذله اللاعب خلال المباريات لعناصر اللياقة البدنية والتي تعد أهميه كبيرة ويلاحظ الباحث كونه أحد لاعبي كرة القدم عدم إعطاء لفترة الزمنية المناسبة لعدد من التمارين الخاصة بها وخصوصاً تمارين السرعة القصوى التي تعد من العناصر المهمة في لعبة القدم لذا نشير أن توزيع الأحمال البدنية من الجوانب المهمة و التي لم يدلي المدربين اهتماماً إلى إعطائها وفق الأسس العلمية الصحيحة . لذا قام الباحث بهذه الدراسة من أجل رفع المستويات ألما

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على حجم تمارين السرعة القصوى لمسافات مختلفة خلال مرحلة الاعداد العام لدى لاعبي كرة القدم .

2- مقارنة حجم التمارين السرعة القصوى المطبقة بالمعايير المثالية لدى افراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

1- وجود تباين في اوقات حجم تمارين السرعة القصوى المطبقة لدى للاعبين كرة القدم.

2- تباين نسب حجم تمارين السرعة القصوى المطبقة مع المعايير المثالية.

5-1 مجالات البحث :

5-1-1 المجال البشري: لاعبو ف نادي اكد الرياضي لكرة القدم.

5-1-2 المجال الزماني: للفترة من (2016/12/3) لغاية (2017/3/30).

5-1-3 المجال المكاني : ملعب نادي الشرطة الرياضي لكرة القدم.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 التدريب الرياضي :

ان العملية التربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهتم اساساً على إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. تختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد. ان الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي بشكل أساسي ما يسمى رياضة البطولات. إن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ أو بهدف الترويح أو محاولة اكتساب اللياقة البدنية ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى الرياضة الشعبية.

من ابرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماد على المعارف و المعلومات العلمية فلتدريب الرياضي يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية وإن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صيغه فردية لدرجه كبيره إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب اللاعب الدرجة الثانية كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة حتى في الفرق الجماعية كفريق كرة القدم تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه في الفريق وما يتطلب هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنيه أو نفسيه معينه كما يتميز التدريب بالدور

القيادي للمدرب بارتباط بدرجة كبيره من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي إذ يقع كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربيته شامله متزنة وتتيح له الفرصة لتحقيق أعلى مستويات الرياضة (1)

2-1-2 كرة القدم

"كرة القدم رياضة عالية النشاط تتطلب من لاعبيها ان يتسموا بسرعة فائقة مع التحمل الدوري والتنفسي وقوة الرجلين والمهارات الأساسية المطلوبة في كرة القدم هي الجري ركل الكرة كما يجب ان يتمكن لاعب كرة القدم من الجري والتوقف وتغير الاتجاه بسرعة فائقة كما أنها رياضة تتطلب من الأداء معدلات عالية من السرعة بفترات زمنية طويلة وهناك عديد من الأنشطة المتنوعة التدريب العرضي لتلبية تلك الاتجاهات. ومن تمارين التدريب العرضي مثل الجري لمسافات طويلة. الجري بالوسط المائي. الدراجات تعمل على بناء التحمل الهوائي كما ان الرشاقة والتوازن من اهم مفاتيح النجاح في تلك اللعبة" (1)

2-1-3: الأعداد البدني العام:

"يميل رواد المدرسة الشرفية إلى استخدام مصطلح الأعداد البدني العام كبديل لمصطلح اللياقة البدنية العامة المستخدمة في البلدان العربية وبالرغم من اختلاف المصطلحين الا أن كلا المدرستين يتفقان بكونها ذلك النوع من النشاط الحركي الذي يكسب الفرد القدرة على اداء متطلبات الحياة اليومية بكفاية إلى جانب توفر بعض الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في حياته اليومية" (1)

اولا- السرعة القصوى .

" يعرفها علاوي بأنها محاولة انتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعه ممكنه وبأقل زمن .

وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن " (2)

"السرعة القصوى هي قطع مسافة معينه في اقصر زمن ممكن" (3)

(تأتي السرعة القصوى في تقسيمها الفسيولوجي ضمن قدرات اللاهوائيه التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث إن الإنسان لا يستطيع ان يظهر أقصى سرعه إلا بعض الثواني القليلة.

فإذا زاد زمن الأداء انخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال فتره زمنيه تتراوح من (5) إلى (10) ثواني تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة مثل (ركل الكرة).

وهنا نجد الإشارة إلى إن السرعة القصوى للاعب لا تكون دائماً السرعة ثابتة , ولكنها دائماً ترتبط بعوامل أخرى كثيرة كمستوى القوى المتحركة والمرونة ودرجة الإتقان الأداء النهاري والتوافق وذلك فأن تنمية السرعة هنا ترتبط بتنمية تلك العوامل وعلى سبيل المثال تظهر السرعة المرتبطة بالقوة العضلية المتحركة وهي ما يطلق عليها القدرة أو القوة المميزة بالسرعة في الأنشطة الرياضية وحيدة الحركة مثل "ضربات الكرة القوية في لعبة كرة القدم وفي هذا المثال يكون الهدف من تنمية السرعة بغرض تحسين القوة المميزة بالسرعة" (4)

ثانيا- حمل التدريب

"يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والمعنوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقرارات الخطئية والسمات الإرادية⁽²⁾.

ويعرف حمل التدريب "هو كميّة التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني".

بينما يرى "أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي و الجهاز العضلي والجهاز الغديالخ.) كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية⁽⁵⁾.

ثالثا- مكونات حمل التدريب

اولا - الشدة: وهي مقدار صعوبة التمرين.

الشدة : هي درجة الجهد العضلي والعصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء كل تمرين أو حركه أو فعالية في زمن محدد الشدة. مقدار تأثير الذي يحدثه كل تمرين أو حركه أو فعالية على الأجهزة والأعضاء و الأعصاب والعضلات .

استعملت في السنوات الأخيرة طرق مختلفة في عمليات التدريب لتحديد شدة التمرينات منها قياس النبض حيث يقوم المدرب بقياس النبض بأساليب متنوعة وأن أسهل طريقه هي تحديد شدة الحمل من خلال السرعة القصوى للنبض مثلاً إذا كانت السرعة القصوى لنبضات القلب (180) ن/د في هذه الحالة 90% من شدة التمرينات تساويه.

وهناك طريقه ثانيه لتحديد شدة التمرين بين الحدود القصوى للنبض خلال التدريب والمباراة والحد الطبيعي لسرعة القلب في حالة الهدوء فإذا كانت السرعة القصوى للتدريب 180 ن/د وفي حال الهدوء (60 ن/د) فإن 90% من شدة التمرينات

ثانيا- الحجم :

هو الكميّة الكلية للعمل التدريبي في الوحدة التدريبية في الأسبوع في الشهر وهكذا في تدريب السرعة القصوى يتم تحديد حجم الحمل عن طريق حساب عدد المجموعات وعدد مرات التكرار داخل كل مجموعه وفي هذه الحالة يتحتم استكمال المعطيات عن حجم الحمل بمعلومات عن مجال الشدة الذي تم فيه الأداء .

أكبر الأخطاء التي تواجهها في تدريب المستويات الحديثة هو أما أداء حجم أقل من اللازم أو أكبر من اللازم . عند أداء حجم أقل من اللازم لا يتم حدوث التقدم المأمول في المستوى أما عند أداء حجم حمل أكبر من اللازم فيمكن حدوث خطر الحمل الزائد .

يجب ان يذكر خطر حدوث الحمل الزائد عند أداء حجم أكبر من اللازم مما يحتمله الرياضي يكون أقل بكثير من خطر حدوثه عند أداء شدة حمل زائد عن الحد .

لذلك بسبب الأهمية الكبيرة لحجم الحمل في تدريب الناشئين والتدريب الأساسي تحتل زيادة حجم الحمل المكانة الأولى بين إمكانيات الارتقاء بمستوى الحمل "

"حيث يكون حجم الحمل التدريبي للسرعة هو استخدام المسافات القصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة ويفضل بناء على ذلك يصبح من المناسب التدريب على المسافة

تتراوح من 10-30 متر بالنسبة للاعب كرة القدم كما يراعي عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 تكرارات أسبوعياً تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي" (1)

ثالثاً- الراحة

(أن تحديد الراحة بأن كل تمرين وآخر أو مجموعه وأخرى مسألة معقدة حيث تختلف باختلاف طرق التدريب الصفات البدنية الأساسية في التدريب مع الحمل الثابت المستمر (بشدة قليلة) تكون فترات الراحة قليلة جداً وفي التدريب الفكري يجب تحديد فترة الراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر حسب شدة المثير هناك راحة سلبية أو راحة تامة أن هذا النوع من الراحة يعمل على هبوط المستوى في حالة استعماله بشكل كافي بعيد عن خطة التدريب ولكن وضع الراحة حسب الخطة فعند ذلك تكون مفيدة وتعمل على استبعاد وشفاء الأجهزة لأجل القيام بممارسات اكبر من الوحدات التدريبية القادمة" (2)

4-1-2 المعايير:

إن الدرجات التي يحصل عليها القائم من تطبيق الاختبارات ليس لها معنى أو دلالة علمية وتسمى الدرجات الخام إلا إذا تم مقارنتها بمعيار يحدد معنى هذه الدرجات 000 ومن خلالها يمكن إن نتعرف على مركز اللاعب أو الشخص بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها , هل هو متوسط أو فوق المتوسط أو اقل من المتوسط وما هو وضعة بالنسبة لأقرانه من أفراد عينة التقنين 0 وعليه "الوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية 000 وتعد المعايير هي احد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية التقنين للاختبارات , حيث تشتق من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي للمختبر 0 والدرجات الخام التي يحصل المختبر عليها هي مصدر المعايير ويتم ذلك باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المعينة" (1) لذا فالنتائج التي نحصل عليها من تطبيق الاختبارات والقياسات سواء كانت درجة , ثانية , تكرار وغيرها هي أرقام لا معنى لها وتدعى درجة خام وتعرف بأنها النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو أي أداة قياس أخرى قبل إن تعالج إحصائياً 0 وعليه لابد من التعامل إحصائياً مع الدرجة الخام لتحويلها إلى درجة معيارية 0

"والدرجة المعيارية هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط , ويطلق عليها أحياناً اسم المسطرة" (2) 0

5-1-2 أهمية المعايير

- * أنها أسس للحكم على الظاهرة من الداخل (3) 0
- * تأخذ الصيغة النوعية في اغلب الأحوال , فهي تشير لمركز الفرد بالنسبة للمجموعة .
- * تتحدد في ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة (ما مدى بعد الفرد عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها) 0
- * تعكس المستوى الراهن للفرد 0
- * وسيلة من وسائل المقارنة والتقييم 0
- * مهمة في الاختبارات التي تكون على شكل بطارية 0
- * يمكن الاستفادة منها في التنبؤ وفي تشخيص نواحي القوة والضعف وغيرها 0

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

" إن طبيعة ومتطلبات المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهج البحث حيث إن لكل بحث له منهج خاص به والذي يؤدي إلى حل مشكلة البحث ولكونه موضوع البحث يتنازل عملية لتقصي والمعرفة فأن المجتمع الوصفي هو اقرب المناهج والمناسبة لحل مشكلة البحث"(4)

3-1 مجتمع البحث وعينة

ان اختبار الجيد لعينة البحث يعد من الخطوات المهمة في البحث أن يعد الباحث موضوع الأخطاء مما يساعد على إعطاء البيانات المستخلصة الدقة والصحة وان العينة المختارة هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي والنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور أعماله عليه " (5) لذا تحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب كرة القدم في كلية التربية الاساسية / جامعة سومر وعددهم (16) لاعب أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة (عمدية) وهم مجتمع البحث وشكل نسبتهم من المجتمع (100%)

3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة المستخدمة :

لقد استعان الباحث في الحصول على بياناته بالوسائل والأدوات والأجهزة التالية :-

اولاً: الوسائل:

- 1- المصادر والمراجع .
- 2- شبكة الانترنت .
- 3- الاستبيان .

ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

- 1 جهاز حاسوب عدد (1) نوع (لابتوب) .
- 3- طابعة ليزيرية نوع (كانون)0

3-3 التجربة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاختبارات مختلفة على مجموعة من لاعبين كرة القدم تعد كنموذج قبل الشروع بالتطبيق النهائي على عينة غير عينة البحث كان الغرض منها .

- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.
- مدى وضوح الاختبارات ودرجة استجابته لها.
- احتساب زمن الذي يستغرقه اداء الاختبار.
- التأكد من مدى وضوح تعليمات الاختبار.
- الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات ان وجدت.

3-4 الاختبارات المستخدمة

1- اسم الاختبار: اختبار 30 م (1):

الغرض : قياس السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم .

الأدوات : شريط قياس 100م , طباشير , صافره .

حساب الدرجة : يحسب الزمن التكرار المسافة 3 مرات للتمرين .

2- اسم الاختبار : اختبار العدو لمسافة (40) م⁽²⁾

الغرض : قياس السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.
الأدوات الاختبار : شريط قياس 100م , طباشير , صافرة . ساعة توقيت.
حساب الدرجة : يتم حساب التكرار للتمرين.

3- اسم الاختبار : اسم الاختبار : اختبار العدو لمسافة (50) م⁽³⁾

الغرض : قياس الحجم التدريبي للسرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة الحجم
الأعداد العام .
الأدوات : شريط قياس 100م , طباشير , صافره , ساعة توقيت.
حساب الدرجة : يتم حساب التكرار للتمرين.

3-5 الأسس العلمية للاختبارات .

3-5-1 الصدق :

استخدام الباحث الصدق نوعين من صدق اولهما صدق المحتوى وذلك لأن كل من مفردات الاختبار
تقيس الصفة ذاتها من خلال الكتب العلمية وهي من الاختبارات العلمية والثابت صدقها وثباتها
إحصائيا .
فضلاً عن استخدام نوع آخر من الصدق هو الصدق المرتبط بالمدك .

3-5-2 صدق المدك الخارجي :

اعتمد الباحث مقياس راينر مارتنز كمحك خارجي ، وهو مقياس وضع لقياس حجم التدريب في
المجال الرياضي بشكل عام على فرق كرة القدم العالمية ، وقد تمت مقارنة بين حجم التدريب الحالي
مع المستويات العليا ومن خلال الوسائل العلمية بين الاختبارين.

3-5-3 : ثبات الاختبار :

يعرف الثبات بأنه درية او تجانس النتائج في التقدير الصفة أو السلوك ما⁽¹⁾ .
طريقة الإعادة.
لم يجري الباحث ثبات للاختبارات لأنها سبق وان اثبت صدقها وثباتها وموضوعيتها

3-6 المستويات المعيارية :

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن
درجات تبين المستويات الضرورية و لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عال في
الأداء .

و لتحديد هذه المستويات استخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) الذي يعتبر من أكثر
التوزيعات شيوعاً في مجال البحوث العلمية لان كثير من الصفات و الخصائص التي تقاس في هذا
المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي ، واعتماداً الى الحجم التدريب المثالي .

7-3 التجربة الرئيسية:

بعد ان تم اختيار الاختبار المناسب بشكل علمي وبعد ان حددت عينة البحث من طلبة قام الباحث بتطبيق القياسات على أفراد العينة بتاريخ 2016/3/29. وبعد الانتهاء من التطبيق تم معالجة نتائج الإجابات وفق متغيرات البحث كما مبين في نتائج البحث.

8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

* - الوسط الحسابي.

* - الانحراف المعياري.

* - المعايير.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والمعايير المثالية لحجم تمارين السرعة القصوى للاعبين كرة القدم

متغيرات البحث	وحدة القياس	س	ع	تكرار المسافة خلال الوحدة	المسافة الكلية في للوحدة	المعايير المثالية للمسافة
الجري لمسافة 30م	ثانية	3,08	1.2	90 م	150	420_440 مقبول
الجري لمسافة 40م	ثانية	4,64	1,45	80 م	145	440_460 جيد
الجري لمسافة 50م	ثانية	5,56	1,71	50م	90	460_480 جيد جدا
المجموع				220م	385	480_500 امتياز

يبين الجدول (1) أن العينة قد حققت سرعة قصوى خلال مرحلة تطبيق هذه المسافات المختلفة, وفق النتائج الظاهرة في مسافة 30 م الذي تم تكرارها ثلاث مرات في الوحدة الواحدة حققت حجم مقداره 90 م بينما كان حجم مسافة 40 م الذي تم تكراره مرتين خلال الوحدة الواحدة مقداره 80 م بينما كان الحجم التقريبي للمسافة ذاتها هو 440 م ونلاحظ أيضا أن العينة قد حققت في مسافة 50م الذي تم

تكراره مرة واحدة بينما حجمه التقريبي مقداره 460م ويرى الباحث ان افراد عينة البحث حققت مقدارا كليا لحجم التكرارات قليل مقداره 220م في مرحلة الإعداد العام لعنصر السرعة القصوى . عند مقارنة حجم السرعة القصوى لأفراد العينة بالمستوى الطبيعي نلاحظ تدني مستوى أفراد العينة إلى النصف تقريباً .

حيث تعتبر المعايير احدى الوسائل المهمة لأنها تأخذ صفة الموضوعية الدقيقة في عملية اتخاذ القرار لأنها تعكس الواقع الطبيعي دون تدخل الجوانب الذاتية وهي عبارة عن جداول متوفرة سبق وان تم ايجادها من قبل الباحثين, وذلك فان المقارنة تكون علمية ودقيقة.

وكذلك تعد المعايير التي تكون الحكم العلمي لمعرفة الواقع من خلال تحديد درجة الافراد فيما بينهم فان المستوى الذي يقع فيه المجموعة يبين لنا مقدار قوة وجودة العمل او ضعفه.

ويعزو الباحث أسباب هذا الانخفاض إلى عدة أسباب منها بالدرجة الأولى هو عدم الاهتمام الكافي للمدربين حول حجم الحمل التدريبي والذي يشكل الأهمية البالغة عند الرياضيين وذلك لكون معظم اللاعبين يرغبون الاهتمام إلى بعض العناصر المهارية سواء كانت الفردية او الجماعية على حساب عنصر السرعة وعلى الرغم من ان عنصر السرعة من اكثر العناصر التي يحتاجها وبشكل فعلي لالعاب كرة القدم اثناء المباراة.

وتظهر مرحلة الأعداد لموسم متكامل من خلال الجدول بأن العينة لم ترتقي إلى المستوى المقبول لكمية الحجم الطبيعي وهذا انما يدل الى فقدان المدربين الى الجوانب العلمية باتجاه عنصر السرعة القصوى هذا من جانب ومن الجانب الآخر وكذلك يرى الباحث تدني المستوى على عدم التقسيم الزمني إلى مرحلة الإعداد العام بصورة علمية كافية تتيج للمدربين في استغلال الأمثل لكل عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى ذلك عدم توزيع الأحمال البدنية بصورة واضحة وسليمة خلال الوحدة التدريبية الواحدة وهذا الأمر أدى إلى التركيز حول الجوانب المهارية الخاصة باللعبة كرة القدم أكثر من الاهتمام بجوانب البدنية التي لها الدور البارز في تحقيق الانجاز.

كذلك يرى الباحث معظم الكوادر التدريبية تفتقد الى تطبيق التمارين وفق المعايير المحددة لها والتي تعمل على بيان مقدار جودة العمل خلال اي مرحلة من مراحل الاعداد والتي تسهم في عملية تكامل الاداء الذي يؤدي الى تحقيق مستوى متقدم ضمن متطلبات الاداء الجيد.

5- الاستجابات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1- وجود نسب متباينة لحجم تمارين السرعة القصوى المطبقة خلال فترة الاداء للاعبي كرة

القدم

2 - انخفاض مستوى أفراد العينة في التمارين المطبقة السرعة القصوى عند مقارنتها بالمعايير المثالية.

5-2 توصيات

1 - اعتماد نتائج هذه الدراسة لانها قومت بشكل علمي من خلال مقارنتها بالمعايير المثالية.

- 2- ضرورة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية التي تعيد أساس الارتقاء بمستوى الانجاز.
- 3- ضرورة القيام بدراسة مشابهة لعناصر بدنية او مهارية أخرى .
- 4- ضرورة القيام بدراسة مماثلة السرعة القصوى تشمل فعاليات الأخرى.

المصادر

- * أبو العلا احمد عبد الفتاح, احمد نصر الدين سيد, اللياقة البدنية , القاهرة , ص43, 1992م.
- * -السيد عبد المقصود , نظريات التدريب الرياضي , ط الأولى , مركز الكتاب للشعر, ص37 , 1997م.
- * - عادل عبد البصير علي , التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط الأولى 1999م.
- * - عبد الله حسين اللامي, أساسيات التعلم الحركي , ط الأولى , مجموعة مؤيد الفنية , عراق , ص59 , 2014.
- * - فان دالين .. مناهج البحث في التربية وعلم النفس , القاهرة مكتبة الانجلو المصرية, ص51, 1984م.
- * - قاسم حسن مهدي د . محمود عبد الله الشاطي , التدريب الرياضي, القاهرة, ص71, 2000
- * - كمال جمال الرضي , التدريب البدني العام, الاردن, دار الفكر للطباعة , ط2, ص73, 2004م.
- * - محمد جابر بريق , إيهاب فوزي بديوي, التدريب العرضي , شركة جلال للطباعة , ص59, 2004م.
- * - محمد حسن علاوي , التدريب الرياضي , ط الثانية عشر , دار المعارف, ص44, 1993م.
- * - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب, البحث العلمي في التربية الرياضية , القاهرة, دار الفكر العربي , ط2, ص75, 1999.
- * - موسى النبهان, أساسيات القياس في العلوم السلوكية, عمان دار أشرق, ط1 , ص77, . 2004