



The effect of repetitive training using body weight to developing some types of speed and skill performance of youth Football

Asst. Lec. Naseer Taama Malik* 

General Directorate of Education of Basra Governorate, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 27-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The importance of the research is evident in raising the level of skill performance in football by focusing on speed, training it and developing it using the best methods, which are repetitive training with the use of body weight only, so that the motor performance matches the actual performance on the field. Using a specialized and effective training method will certainly address any training problem and deficiency in the physical aspect such as speed as well as the skill aspect that is performed at high speed. Therefore, development and progress in the game of football requires effective specialized training. The research aims to identify the effect of repetitive training using body weight in developing some types of speed and skill performance in youth football. After applying the experimental approach and training method, the most important conclusions were reached, including that repetitive training using body weight achieved the training objectives by developing some types of speed and skill performance in youth football. The researcher recommends adopting repetitive training using body weight, as it has achieved training goals by developing some types of speed and skill performance in youth football.

Keywords: Repetitive Training, Body Weight, Speed, Skill Performance, Football.

تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة

والاداء المهاري بكرة القدم للشباب

م.م. نصير طعمة مالك

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١١/٢٧ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٨

الملخص

تتجلى اهمية البحث بالارتقاء بمستوى الاداء المهاري بكرة القدم من خلال الاهتمام بالسرعة وتدريبها وتطويرها باستخدام أفضل الطرق وهي التدريب التكراري مع استخدام وزن الجسم فقط لكي يكون الاداء الحركي مطابق للأداء الفعلي داخل الملعب. وان استخدام الطريقة التدريبية التخصصية والمؤثرة اكيد تعالج اي مشكلة تدريبية ونقص في الجانب البدني مثل السرعة وكذلك المهاري الذي يؤدي بسرعة عالية ولهذا فان التطور والتقدم بلعبة كرة القدم يحتاج الى التدريب التخصصي الفعال. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب. وبعد تطبيق المنهج التجريبي وطريقة التدريب تم التوصل الى اهم الاستنتاجات ومنها التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب. ويوصي الباحث باعتماد التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم كونه حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

الكلمات المفتاحية: التدريب التكراري، وزن الجسم، السرعة، الاداء المهاري، كرة القدم.

١-مقدمة:

الابداع العلمي حقق نتائج كبيرة في المجتمعات التي تعطي اهتمام له من ناحية توفير البيئة اللازمة للأبداع من ناحية توفر المختبرات والمستلزمات والمناهج والمراجع وغيرها التي تعمل على بناء الفكر وتساعد الباحث في اتمام تجربته واعطاء البحث القابل للتطبيق ومنه يمكن الانتاج في مختلف المجالات ومنه المجال الرياضي.

ففي المجال الرياضي وتحقيق الانجازات الرياضية والبطولات ناتجه من علم التدريب الرياضي الذي يسعى له المدربين والباحثين في ايجاد التمرين والاسلوب والطريقة التدريبية الامثل في تطوير متطلبات اللعبة البدنية والمهاري والخططية وغيرها من المتطلبات الضرورية لتحقيق الانجاز الرياضي، ولا يتم ذلك الا من خلال الابداع العلمي والبحثي في العلوم الرياضية.

ولهذا هناك طرائق تدريبية متنوعة تم دراستها وبيان أهميتها في رفع المستوى البدني والمهاري لمختلف الالعاب الرياضي والتي اثبتت قدرتها في تحقيق التغير والتطور والانجاز ومنها طريقة التدريب التكراري التي تعد احدى انواع التدريب تعمل على التبادل بين الحمل والراحة ولكن بمستوى حمل عالي يصل من (٩٠-١٠٠%) من الشدة الموضوعة ولهذا فأنها تعمل على تدريب المتطلبات البدنية ذات الحمل القصوي مثل السرعة ولهذا يرى (فاضل دحام منصور، ٢٠٢٢) ان طريقة التدريب التكراري "ان هذه الطريقة تؤدي الى تأثير على مختلف اجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي بصورة كبيرة ومباشرة الامر الذي يؤدي الى سرعة التعب ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة (الدين الاوكسجيني) اي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الاوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الاوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء، تستخدم هذه الطريقة مع رياضيي المستويات العليا في موسم المنافسات بالتناوب مع طريقة التدريب الفتري بنوعيه" (فاضل، ٢٠٢٢ ، ٢٦٤)

بينما يرى (محمد رضا ابراهيم، ٢٠٠٨) "ن طريقة التدريب التكراري هي من الطرائق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة تكرار مسافة محدد أو مسافات مختلفة لبعض المرات وبسرعة عالية، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة قد تصل الى الحد الأقصى بمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء" (محمد، ٢٠٠٨، ٥٦٤)

ومن هنا نجد ان اهم الصفات البدنية التي يتم تطويرها بطريقة التدريب التكراري هي السرعة التي عنصر فعال ومهم في لعبة كرة القدم التي تعتبر من الالعاب الفرقية ولها اسلوبها وطريقة تدريبها الخاصة بسبب كبر مسافة الملعب وكثرة عدد اللاعبين داخل الملعب مما يتطلب السرعة في الركض والاداء المهاري ولهذا يرى (منذر هاشم الخطيب، علي الخياط، ٢٠٠٠) ان السرعة في كرة القدم هي "تعني قدرة اللاعب على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن وتنقسم السرعة الى (سرعة الانتقال ، وسرعة الأداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) والسرعة تتوقف ايضا على عوامل اخرى بعضها داخلي مثل نوعية ألياف العضلة ، والصفات الموروثة، وكفاءة الأداء البدني والحالة التدريبية البدنية والنفسية والإرادية ، وبعض هذه العوامل خارجي كالطقس والرياح وحالة الملعب" (منذر، علي، ٢٠٠٠، ٣٠)

حث بالارتقاء بمستوى الاداء المهاري بكرة القدم من خلال الاهتمام بالسرعة وتدريبها وتطويرها باستخدام أفضل الطرق وهي التدريب التكراري مع استخدام وزن الجسم فقط لكي يكون الاداء الحركي مطابق للأداء الفعلي داخل الملعب.

واستخدام الباحث الطريقة التدريبية التخصصية والمؤثرة اكيد تعالج اي مشكلة تدريبية ونقص في الجانب البدني مثل السرعة وكذلك المهاري الذي يؤدي بسرعة عالية ولهذا فان التطور والتقدم بلعبة كرة القدم يحتاج الى التدريب التخصصي الفعال.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة القدم لاحظ هناك ان السرعة بصورة عامة والاداء المهاري المنوط بالسرعة ليس بالمستوى الطموح والتي تعود الى طرية التدريب التخصصية والمؤثرة والتي تتعامل مع السرعة بالحمل الصحيح والعالي ولهذا نجد ان طريقة التدريب التكراري هي ربما الافضل في تطوير هذا الجانب مما دعي الباحث الى تجربتها ومعرفة مدى تأثيرها في هذا البحث بعد تطبيقها على لاعبي الشباب وباستخدام وزن الجسم.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

٣- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه: حدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لنادي الميناء الرياضي ونادي نبط البصرة الشباب عددهن (٤٤) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

اما عينة البحث فقد شملت (٢٠) لاعب من لاعبي نادي الميناء الرياضي للشباب وهم يشكلون نسبة (٨٣,٣٣%) من المجتمع الاصلي، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث اصبحت كل مجموعة (١٠) لاعبي بدون حراس مرمى، وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١)

جدول (١) يبين الاوساط والانحرافات ومعامل الاختلاف وقيم t المحتسبة والجدولية لغرض

التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث

الاختبارات	مجموعة الضابطة			مجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	١,٧٥	٠,٧٤٥	٤٢,٥٧	١,٧٥	٠,٨٦٥	٤٢,٦٢	٠,١٣١	غير معنوي
الطول / سم	١,١١١	١,٥٦٢	١٤٠,٥٦	١,١١١	١,٧٤٥	١٤٠,٤٥	٠,١٤١	غير معنوي
تحمل السرعة /ثانية	٢,٦٠٣	٠,٤٣٦	١٦,٧٤٥	٢,٦٠٣	٠,٥٦٢	١٦,٤٢٣	١٣٥٨	غير معنوي
سرعة الاستجابة الحركية /ثانية	٩,٦٤٤	٠,٤٤٧	٤,٦٣٥	٩,٦٤٤	٠,٥٦٧	٤,٥٦٢	١٢,٤٢٨	غير معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	٦,٥٦٤	٠,٥٣٢	٨,١٠٤	٦,٥٦٤	٠,٦٣٤	٨,٢٠١	٧,٧٣	غير معنوي
الدرجة / ثانية	٤,٩٨٧	٠,٨٦٥	١٧,٣٤٢	٤,٩٨٧	٠,٧٤٥	١٧,٤٣٢	٤,٢٧٣	غير معنوي
المنولة / درجة	٩,٠٦١	٠,٤٧٥	٥,٢٤٢	٩,٠٦١	٠,٦٥٢	٥,٣٣٦	١٢,٢١٨	غير معنوي
التهديف/ درجة	٦,٤٢٦	٠,٥٦٢	٨,٧٤٥	٦,٤٢٦	٠,٧٤١	٨,٥٦٢	٨,٦٥٤	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) $1,734 =$

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

- الملاحظة العلمية.

- الاختبارات المستخدمة.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- ميزان طبي.

- كرات قدم.

- ملعب كرة قدم.

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبي كرة القدم الشباب وعليه تم اختيارها. وهي

١-تحمل السرعة.

٢-سرعة الاستجابة الحركية.

٣-السرعة الانتقالية.

٤-الدحرجة.

٥-المناولة.

٩-التهديف.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٢-١ اختبار ركض (١٨٠) متر: (زهير، ١٩٨٨، ٤٤)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١٥) م.
وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (١٨٠) م.
تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب ١٠٠/١ ثانية.

٢-٤-٢-٢ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية: (ريسان، ١٩٨٨، ١٠٣)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.

الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (٢٠) م وعرض (٢) م خالية، شريط قياس، ساعة توقيت
طريقة الاداء: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهه المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما الى جهة اليسار او الى جهة اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة. وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في اقصى سرعة الى خط الجانب الذي يشار اليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.

التسجيل: يسجل اللاعب أفضل محاولة من أصل (٣) محاولات من كل جانب يمين وأفضل محاولة يسار.

٢-٤-٢-٣ اختبار عدو ٢٠ م والبدء من ٣٠ م (محمد، ٢٠٠٤، ٣٩)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات: ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الاول والثاني (١٠) م والخط الثاني والثالث (٢٠) م، طباشير.

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث.

التسجيل: يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (٢٠) م

٢-٤-٢-٤ الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم: (غانم، ٢٠١٠، ٢٦١)

الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

الأدوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم، صافرة، شريط قياس، شواخص.

وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم.

٢-٤-٢-٥ اختبار قياس دقة المناولة: (غانم، ٢٠١٠، ١٥٠)

اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110 سم × 63 سم).

إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (٢٠) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:-

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.

- درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

٢-٤-٢-٦ اختبار التهديف بكرة القدم: (رعد، ٢٠٠٣، ١٠٨)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجراء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجراء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي:

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).

- يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

- يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق التدريب التكراري وباستخدام تمرينات وزن الجسم لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي ومعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث.

٢-٥ الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٤

٢-٦ التدريب المستخدم:

تم تحضير تمرينات بالسرعة باستخدام الكرة وبدون كرة مع التركيز فقط على وزن الجسم واستخدام الشدة القوية وحسب متطلبات طريقة تدريب التكراري الذي يتمتع بشدة (٩٠-١٠٠%) وتم تطبيق التدريب في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب وبمعدل (٣) وحدات أسبوعياً ولمدة شهرين إي (٢٤) وحدة تدريبية، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص أما حجم التمرينات كانت هي المقياس في طريقة التدريب المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر وبدأ التطبيق بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٥ وانتهى ٢٠٢٤/٣/١١.

٢-٧ الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٢

٢-٨ الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات للعينات المترابطة.
- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل السرعة/ثانية	١٦,٧٤٥	15.124	٠,٦٦١	٢,٤٥٢	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية/ثانية	٤,٦٣٥	3.012	٠,٤٤٥	٣,٦٤٧	معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	٨,١٠٤	7.124	٠,٤٤٢	٢,٢١٧	معنوي
الدرجة/ثانية	١٧,٣٤٢	١٦,٤٥٢	٠,٣٢١	٢,٧٧٢	معنوي
المناولة/درجة	٥,٢٤٢	٧,١٢	٠,٧٧٥	٢,٤٢٣	معنوي
التهديف/درجة	٨,٧٤٥	١٠,٢٤٥	٠,٥٥٢	٢,٧١٧	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

الجدول (٣) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل السرعة/ثانية	١٦,٤٢٣	١٤,٠٢١	٠,٨٨٦	٢,٧١١	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية/ثانية	٤,٥٦٢	٢,٤٥٢	٠,٨١٢	٢,٥٩٨	معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	٨,٢٠١	٥,٢٤١	٠,٩٩٦	٢,٩٧١	معنوي
الدرجة/ثانية	١٧,٤٣٢	١٤,٢٣٥	٠,٩٩٦	٣,٢٠٩	معنوي
المناولة/درجة	٥,٣٣٦	٩,١٤٢	٠,٩١٨	٤,١٤٥	معنوي
التهديف/درجة	٨,٥٦٢	١٢,٢٤	٠,٨٨٩	٤,١٣٧	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

جدول (٤) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل السرعة/ثانية	15.124	٠,٥٦٧	١٤,٠٢١	٠,٦٧٤	٣,٧٦٤	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية/ثانية	3.012	٠,٦٥٣	٢,٤٥٢	٠,٥٦٢	١,٩٥١	معنوي
السرعة الانتقالية/ثانية	7.124	٠,٥٥١	٥,٢٤١	٠,٦٨٩	٦,٤٠٤	معنوي
الدرجة/ثانية	١٦,٤٥٢	٠,٨٥٦	١٤,٢٣٥	٠,٨٧٤	٥,٤٤٧	معنوي
المنولة/درجة	٧,١٢	٠,٩٦٥	٩,١٤٢	٠,٧٨٤	٤,٨٨٤	معنوي
التهديف/درجة	١٠,٢٤٥	٠,٩٦٧	١٢,٢٤	٠,٨٩٧	٤,٥٤٤	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في انواع السرعة قيد الدراسة وكذلك المهارات الأساسية بكرة القدم وهذا يدل على نجاح التدريب المستخدم وان الاسلوبين التدريب يعطي نتائج مقاربة في التطور، كما التمرينات المستخدمة فقد حقق الاهداف التدريبية المستخدمة وتحقيق مبادئ التدريب اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، ٢٠١٠) أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب"

بينما يؤكد (مهند عبد الستار، ٢٠٠١) "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (مهند، ٢٠٠١، ٨٩)

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة بسبب استخدام التدريب التكراري وباستخدام وزن الجسم الذي تعامل مع الشدة المرتفعة والتكرارات المناسبة وهذا هو مؤشر لتدريب السرعة ولهذا يرى (حنفي محمد المختار، ١٩٩٨) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية"

(حنفي، ١٩٩٨، ٩٦)

بينما يرى ويرى (ماجد علي موسى، ٢٠٠٣) بخصوص الاحمال الكبيرة "أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (ماجد، ٢٠٠٣، ٢٧)

وفي جانب تدريب السرعة وأنواعه المختلف يرجع الى التدريب المستخدم بنوعيه الضاغط والتبادلي الممزوج بالأداء المهاري يرى كل من (أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين، ١٩٩٣)

"في تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك لابد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناءا على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته" (أبو العلا، احمد، ١٩٩٣، ٣٣٠)

وبخصوص التدريب التكراري ومميزاته في التدريب يرى (عبد الكريم المرجاني ، ١٩٨٧) "تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى كما تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الرياضي وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي" (عبد الكريم، ١٩٨٧ ، ٧٠)

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١الاستنتاجات:

- ١-التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.
- ٢-استخدام وزن الجسم مع الاداء المهاري يعطي نتائج أفضل في السرعة وخاصة سرعة الاداء المهاري كونه يعطي انسيابية بالحركة ولا يعرقل حركة اللاعب ومطابق لأجواء المنافسة.

٤-٢ التوصيات:

- ١-اعتماد التدريب التكراري باستخدام وزن الجسم كونه حقق الاهداف التدريبية من خلال تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري بكرة القدم للشباب.
- ٢-التاكيد على استخدام وزن الجسم مع الاداء المهاري لأنه يعطي نتائج أفضل في السرعة وخاصة سرعة الاداء المهاري كونه يعطي انسيابية بالحركة ولايعرقل حركة اللاعب ومطابق لأجواء المنافسة.

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح، واحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣.
- ريسان خريبط مجيد. موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضة: البصرة، مطبعة الجامعة، ١٩٨٨.
- زهير الخشاب وآخرون. كرة القدم: ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- عبد الكريم المرجاني. مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- غانم الصميدعي وآخرون. الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي: ط١، أربيل، ٢٠١٠.
- فاضل دحام منصور. الشامل في التدريب الرياضي: ط١، مطبعة الرفاه، بغداد، ٢٠٢٢.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط١، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، ٢٠٠٨.
- منذر هاشم الخطيب، علي الخطيب. قواعد اللياقة البدنية بكرة القدم: ط١، دار المناهج، الاردن، ٢٠٠٠.
- محمد مرعي علي محمد. أثر التدريب الفترتي باستخدام ازمنا مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، ٢٠٠٤.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان. الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ماجد علي موسى التميمي. تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة: أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣.

ملحق (١)

نموذج التدريب المستخدم (الضاغط والتبادلي)

الشدة: ٩٠ %

الأسبوع: الأول

زمن التمرينات الكلي: ٤٠-٤٢ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	٢,٤١	١-الركض السريع لمسافة ٣٠ متر وثم استلام كرة واداء دحرجة ٣٠ متر والعودة مشي.	٣×٤	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠)	رجوع النبض (١٢٠-١١٠)
	٢,٦٥	٢-الركض بين شواخص عدد ١٠ بمسافة ٥٠ متر وثم استلام كرة ودحرجة بين شواخص بالعودة.	٣×٦	ض/د (٣-٢) دقيقة	ض/د (٤-٣) دقيقة
	٢,٤٦	٣-اداء مناولة مع زميل لمسافة ١٠ متر ذهاب واياب بالسرعة.	٤×٦		
	٢,٢٣	٤-اداء دحرجة لمسافة ٣٠ متر وثم مناولة مع الزميل لمسافة ٣٠ متر اخرى وبعدها التهديف	٣×٥		