



تأثير تمارينات مركبة في بعض القدرات البدنية للاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم

ahmedarheem@mu.edu.iq

م.م احمد ارحيم علي

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/٨

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٢٠

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة ، القدرات البدنية ، كرة القدم

ملخص البحث:

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبأسلوب التدريب التكراري .وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي . وقد اعد استمارة خاصة تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء واجمعوا على ملائمة الاختبارات لتحقيق هدف البحث ، وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها احصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث .

ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها: اظهر التمارينات المركبة تطورا واضحا في الرشاقة ومطاولة السرعة **واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها:** ضرورة استخدام التمارينات المقترحة لتطوير صفتي

اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه ، وفروضه ، ومجالاته ، وتكم اهمية البحث وتكمن اهمية البحث بإعداد تمارينات مركبة لتطوير صفتي مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماوة بكرة القدم. أما مشكلة البحث فتجسدت ان هناك انخفاض واضح في بعض المتغيرات البدنية والمهارية . اما فروض البحث فكان هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم. وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم لسنة (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٢٠) ، وفيما بعد نفذت التمارينات وفق الاسلوب التدريبي المقترح ولمدة (١٠) اسابيع



experimental groups, in favor of the experimental group for the Samawah Football Club youth players. The research community was determined by the youth players of the Samawa Football Club for the year (2023/2024), who numbered (20), and later the exercises were carried out according to the proposed training method for a period of (10) weeks, with three training units per week and in the repetitive training method. The researcher used the experimental program. A special form was prepared that included the tests for the research and it was presented to a group of experts who agreed that the tests were appropriate to achieve the research goal. After the program was fully implemented, the test results were collected, statistically processed, presented and discussed in a scientific manner in order to achieve the research goal.

مطاوله السرعة والرشاقة لما له تأثير ايجابي على اللاعبين .

The effect of compound exercises on some physical abilities of Samawa Football

**Club youth players
Ahmed Raheem Ali
Abstract**

The first chapter included the introduction, the importance of the research, its problem, objectives, hypotheses, and fields. The importance of the research lies in preparing complex exercises to develop the speed and agility ping-pong qualities of the youth of the Samawa Football Club .The problem of the research was that there was a clear decline in some physical and skill variables. As for the research hypotheses, there were statistically significant differences between the pre- and post-tests in some physical abilities for the control and



أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها ، مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية . وتكمن أهمية البحث بإعداد تمارين مركبة لتطوير صفتي مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماوة بكرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث :

تحظى كرة القدم باهتمام لم تسبقه اليه لعبة رياضية اخرى وعلى المستويات كافة الرسمية والشعبية على حد سواء ونتيجة لهذا الاهتمام بذل المختصون جهوداً كبيرة من اجل تطوير اللعبة . فلم تعد المهارة وحدها هي الفيصل كما كانت قبل اكثر من نصف قرن . بل اصبحت القابلية البدنية بما تحتويها من متغيرات سواء الحركية ومنها او الفسيولوجية ناهيك عن القياسات الجسمية ذات التأثير على تطوير اللعبة . حيث لاحظنا انخفاض واضح في بعض الصفات البدنية والمهارية وضعف في مستوى سرعة اللعب وحسم الفوز من خلال اعداد برنامج خاص من بعض تمارين مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الاساسية بكرة القدم .

١-٣ فروض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في مطاولة

From this, the researcher concluded a set of conclusions, including:

- Compound exercises showed clear development in agility and speed

The researcher recommended a set of recommendations, including:

- It is necessary to use the proposed exercises to develop the attributes of speed and agility in table tennis, as it has a positive effect on the players.

Keywords: compound exercises, physical abilities, football

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد التغيرات الايجابية في المتغيرات الوظيفية و الفسيولوجية نتيجة النشاط البدني المبني وفق اسس علمية سليمة واحدة من الامور المهمة في صحة الفرد والفريق الرياضي وخصوصا ان التدريب الرياضي يسלט حملا خارجيا مما يؤدي الى تغيرات داخلية والتي بدورها تعمل على تحسين الحالة الفسيولوجية والبايوكيميائية للجسم إذ شهدت لعبة كرة القدم كباقي الألعاب تطورا مستمرا في مستوى



٣-١ منهج البحث :

ان (اهداف البحث والاجراءات التي يستخدمها الباحث وتحديد طبيعة العينة التي سيختارها لتمثيل مجتمع الدراسة) (ذوقان عبيدات ، وآخرون ١٩٨٨، ص١٠٥). عليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وذلك بأسلوب المجاميع المتكافئة (الضابطة والتجريبية) والاختبارات القبلية والبعديّة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

بعد تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي شباب السماوة بكرة القدم البالغ عددهن (٢٣) لاعب والمشارك بدوري أندية الدرجة الاولى للموسم الكروي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) وتكونت عينة البحث من (٢٠ لاعب) يمثلن نسبة (٨٧٪) من مجتمع البحث وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام طريقة الاختيار العشوائي بالقرعة وبواقع (١٠) لاعبي لكل مجموعة . والجدول (١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من عينة البحث.

الجدول (١) يبين العدد الكلي لمجتمع البحث

وعينته والنسب المئوية

النسب المئوية	العدد	العدد/النسبة المئوية المتغيرات

السرعة والرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي شباب نادي السماوة بكرة القدم .

٢- هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مطاولة السرعة والرشاقة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٤ أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير التمرينات المركبة على متغيرين مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماوة بكرة القدم .
٢- التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرين مطاولة السرعة والرشاقة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : شباب نادي السماوة بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من (١٥ / ١٢ / ٢٠٢٤) ولغاية (١ / ٤ / ٢٠٢٥) .

١-٥-٣ المجال المكاني : الملعب الاولمبي في السماوة .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :



ص ٣٩٠). بعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة ، قام الباحث باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحث الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا ما يبينه الجدول (٤)

الجدول (٤)

يبين تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين	مستوى	t	ممد توى
		ع	س	ع	س				
١	مطاولة السرعة	32.7	01	1.1	04	1.4	٠.٦	١.٥٧	٠.١
						83	٧٤		٣
٢	الرشاقة	2.98	8	0.2	02	2.64	٠.١	٠.١٨	٠.٨
						39	٤٥		٥

عينة البحث	20	87%
اللاعبين المستبعدين	3	13%
مجتمع البحث	23	100%

الجدول (٢)

التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الانحراف	الاختلاف	الدالة
١	مطاولة السرعة	32.701	1.104	٠,٩٧٣-	٣,٣٧	متجانس
٢	الرشاقة	2.988	0.202	٠,٣٠٨	٦,٧٤	متجانس

الجدول (٣)

التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الانحراف	الاختلاف	الدالة
١	مطاولة السرعة	33.549	1.483	-	٤,٤٢٠	متجانس
٢	الرشاقة	2.646	0.439	٠,٩٤٨	١٦,٦٠	متجانس

٣-٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

٣-٣-٣-١ / وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية :-

١. المصادر والمراجع العلمية .

٢. شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

٣-٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة :

١. ساعة توقيت الكترونية يدوية .

٢. جهاز حاسوب لا يتوب من نوع (hp) صيني

الصنع .

٣ . ساحة كرة قدم نظامية .

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الأعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين ($1 \pm$) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث . (وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد العبيدي شرف، ١٩٩٩ ،



٤. كرات عدد ٢٠ . أدوات الاختبار: شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، ارض

مستوية بطول (٢٥م) ، ميقاتي .

طريقه أداء الاختبار: ترسم نقطتان

متوازيتان المسافة بينهما (٢٥) م ، يقف

اللاعب على إحدى النقطتين من البدء

العالي ، عند سماع إشارة البدء يقوم

بالجري بأقصى سرعة متجها إلى النقطة

الثانية ليلمسها بقدمه ثم يستدير للعودة

بنفس السرعة إلى النقطة الأولى مرة أخرى

، يكرر هذا الأداء (٨) ثماني مرات

لتصبح المسافة المقطوعة (٢٥) م (٨

مرات) = (٢٠٠) متر .

الشروط : الزمن المسجل من لحظة البدء حتى

لمس اللاعب لنقطة البداية مرة أخرى في نهاية

المرحلة الثامنة ، يجب لمس النقطة المحددة

بالقدم في كل مرة يصل إليها اللاعب.

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي سجله في قطع

المسافة (٢٥ م X ٨) .

٣-٤-٢-٢ اسم الاختبار: الجري المتعرج.

هدف الاختبار: قياس الرشاقة .

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الشخص على

تغيير اتجاه حركة الجسم .

٤. كرات عدد ٢٠ .

٤. شواخص بلاستيكية عدد (٢٠) .

٥. مساطب وصناديق بارتفاعات مختلفة .

٣-٣-٣ الأدوات المستخدمة:

١. الاختبارات والقياس .

٢. المقابلات الشخصية.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف

على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج لابد

للباحث من إجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة

الرئيسية للبحث إذ إن التجربة الاستطلاعية " تجربة

مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوافر فيها

الشروط والظروف التي تكون فيه التجربة الأساسية

ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها) قياس

ناجي وبسطويسي احمد، ١٩٨٧، (ص ٩٥).

٣-٤-٢ توصيف اختبارات مطاولة

السرعة :

٣-٤-٢-١ اسم الاختبار: إختبار الجري المكوكي

٢٥ م X ٨ البدء العالي (عبد الحميد وحسانين ،

١٩٨٠، ص ٢٨٧-٢٨٨) .

هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة .

(٢٠) لاعباً وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف والادوات والوقت نفسها التي تم استخدامها في الاختبار القبلي وعليه طبقت الاختبارات البعدية .

٣-٤-٥ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث

الحقيبة الاحصائية spss لغرض استخراج النتائج

٤-١ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة :-

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في

بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	قيمة	مستوى
		س	ع	س	ع				
١	مطاولة السرعة	32.70	1.10	34.33	1.15	1.63	1.78	3.047	0.012
٢	الرشاقة	2.988	0.20	2.494	0.52	0.49	0.37	4.338	00.01

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٥) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (مطاولة السرعة ، الرشاقة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي متغير مطاولة السرعة وباستخدام اختبار (ت)

الأدوات : ستة أقماع، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد، على أن يقوم بدورتين، وتنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية.

توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم لمس الأقماع أثناء الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعب

وقد ثبت الباحث جميع المتغيرات المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان و الادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبار البعدي

٣-٤-٤ الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات النوعية باشر الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددهم



متغير مطاولة السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.387) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . اما في متغير الرشاقة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.491) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٣ مناقشة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة والتجريبية .

في ضوء النتائج التي استحصل عليها من الجدول (٥,٦) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في القدرات البدنية (مطاولة السرعة ، الرشاقة) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بالنسبة للمجموعة الضابطة استخدمت منهاج وتمرينات المدرب ، فقد أظهر الجدول المذكور أن هناك فروقاً معنوية في الأوجه المذكورة بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وهذا التطور هو نتيجة لتطبيق هذه التمرينات بصورة منتظمة وفترة اعداد مناسبة مما أدى الى تحسن الذي يظهر جليا في الجدول المذكور اعلاه . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فهناك ايضا تطور واضح في القدرات البدنية وهذا يعود بالتأكيد إلى خصوصية

للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.047) عند مستوى دلالة (٠,٠١٢) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي . اما في متغير الرشاقة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.338) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :-

الجدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في

بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م	ع	ف	قيمة t	مس
		ع	س	ع	س					
١	مطاولة السرعة	33.5	1.4	32.6	1.4	0.9	0.3	0.3	9.38	0.000
		49	83	49	87	00	18	7		
٢	الرشاقة	2.64	0.4	2.07	0.0	0.5	0.4	0.4	4.49	0.001
		6	39	2	38	74	24	1		

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة

البحث ، يبين الجدول (٦) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (مطاولة السرعة ، الرشاقة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول اعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي



يأتي من الموضوعية في وضع التمرينات التي تستهدف تطوير تحمل السرعة الخاصة بلاعب كرة القدم (اما بالنسبة لمتغير الرشاقة فكانت هناك فروق معنوية بين قبل وبعد تطبيق التمرينات في البرنامج التدريبي ويعزو هذا الفرق الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث للرشاقة المؤداة من قبل عينة البحث كون تلك التمرينات كانت تؤدي بالتناظر بين الاطراف المفضلة وغير المفضلة والمتمثلة بالركض بين خمس شواخص مع الجري السريع للأمام و تمرين مع الكرة يلعب لاعب رقم ١ الى رقم ٢ تمريرة طويلة ويقفز بين حاجزين ثم يركض بخطوات طويلة بين اعمدة الارض ذات اللون الاحمر التي بدورها تعمل على تحسين المهارة في الاداء بين طرفي الجسم فقدره الرشاقة تعد مهمة جدا لأداء المهارات الحركية في كرة القدم وخاصة التمرينات الفردية المركبة وهي عوامل مهمة للقدرة على التحكم في اجزاء الجسم ووضع كل جزء في مكانه الوقت الصحيح كما ان تكرار تلك التمرينات بشكل علمي ومنظم يؤدي الى تطور افضل لتلك القدرة ويتفق الباحث مع بسطويسي احمد ١٩٩٩ بأن افضل الطرائق لتنمية القدرات الحركية هي تكرار تأدية تمرينات المهارة . (احمد بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ص ٥٦) وهذا ما تبين في التمرينات المعطاة في الوحدات التدريبية التي تخص الرشاقة ويرى الباحث بأن هذه نتيجة لخصوصية التدريب لهكذا فئة عمرية التي كان لها دوراً فاعلاً في تطوير (تحمل السرعة و الرشاقة) للمجموعة

التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث وما تحتويه من ادوات مساعدة .حيث تطور تحمل السرعة جاء الى ان التمرينات المطبق لها تأثير ايجابي في تحسن العينة مما دل على ان استخدام هذه التمرينات المتمثلة بالانطلاق بسرعة من شاخص الى اخر بصورة قطرية وتمرينات الانطلاقة بسرعة من نقطة الى اخرى الى الامام حيث إن كرة القدم تتطلب تحملاً في معدل السرعة من بداية العمل ولاسيما ما بعد قمة السرعة او الانسيابية الحركية في أداء اللاعب داخل الملعب والمحافظة على المستوى القصى من السرعة المكتسبة خلال المباراة وبأقل جهد في بذل القوة وإن هذا لا يأتي اعتباراً ، وإنما يأتي نتيجة حتمية وواقعية للتدريب الصحيح والدقيق والمجدي ولمدة زمنية مناسبة و يرى علاء فليح ان بعد مرحلة قمة السرعة تأتي مرحلة حرجة جدا وذات تأثير في تحديد الانجاز وهي تناقص السرعة أي الهبوط في مستوى السرعة ، فنلاحظ في المرحلة اللاحقة من المنافسة انه كلما نقدم المنافس بالمسافة وبالسرعة التي اكتسبها فان ذلك سيولد عبأً على أجهزته الوظيفية مما يولد تراكمًا لحامض اللبنيك وتظهر علامات التعب عليه الا اذا كان اللاعب ذو إعداد بدني عالي المستوى والذي يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة وبمعدل عالي الى مرحلة نهاية المنافسة (علاء فليح جواد ، ٢٠٠٨ ، ص ١٩) حيث ان يجب ان يكون لاعب كرة القدم قادر في المحافظة على معدل سرعته قدر الإمكان طيلة مدة المباراة وهذا



معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.974) عند مستوى دلالة (0,008) ودرجة حرية (20) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . اما في متغير الرشاقة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.656) عند مستوى دلالة (0,015) ودرجة حرية (20) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-١-٥- مناقشة الفرق بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية لمجموعتي البحث: ولغرض مناقشة النتائج التي جاءت في جدول رقم (٧) لابد من توضيح الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث تبين هناك لا توجد فروق ذو دلالة معنوية لبعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار) للمجموعتين البحث . ويرى الباحث ان التطور الحاصل في متغيرين (مطاولة السرعة، الرشاقة) الى عملية التنظيم للتدريب والتي تؤدي دورا أساسيا في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين للوصول على نتائج إيجابية وهذا ما اظهرته النتائج القدرة العالية للتمرينات لقدرة المطاولة السرعة في تطوير مستوى أداء اللاعبين لان الهدف التدريب الرياضي هو "الوصول للفرد العلى مستويات الرياضية في النشاط الممارس" كذلك ان قدرة مطاولة السرعة

التي اعتمدت على التمرينات المعدة من قبله وهو مبدأ مهم من مبادئ التدريب الرياضي الذي يجب أن يأخذه المدرب بنظر الاعتبار في كل أنواع التدريب من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم ضمن هذه الفئة، إذ يشير (Macardle et al) حول هذا الموضوع بأن خصوصية التدريب تُحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب . (Macardle et al, 1981, p268).

٤-١-٤- عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (٧)

يبين الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	مطاولة السرعة	34.33	1.15	32.64	1.48	2.974	0.00
		8	7	9	7		8
٢	الرشاقة	2.494	0.52	2.072	0.03	2.656	0.01
		5	5	8	8		5

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٧) الفرق في قيم بعض القدرات البدنية (مطاولة السرعة ، الرشاقة) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت تبايناً في الفرق في الاختبار البعدي . ففي متغير مطاولة السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، أظهرت فروقا



لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة و ذلك لان التدريب البدني باستخدام التمرينات المعدة على اساس علمي صحيح يؤدي الى تطوير الرشاقة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- اظهر التمرينات المركبة تطورا واضحا في الرشاقة ومطاولة السرعة .
- ٢- هناك افضلية في الرشاقة ومطاولة السرعة للمجموعة التجريبية .

٥-٢ التوصيات:

- ١- ان التدرج على التمرينات المركبة تعمل على تحسين الرشاقة ومطاولة السرعة

المصادر

- ١- احمد بسطويسي : اسس و نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي .١٩٩٩ .
- ٢- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، القاهرة ، دار الفكر الغربي ، ١٩٨٨ .
- ٣- عبد الحسن ، محمد ؛ علم التدريب الرياضي ، ط٠ .المكتبة الرياضية للنشر ، ٢٠١٠ .

للاعب هي "عبارة عن قابلية العضلات لمقاومة التعب في العمل العضلي التي تتطلب سرعة عالية لركض المسافات القصيرة والمتوسطة" (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص١٧٨) . ان هذه القدرة لها أهميتها للاعب كرة القدم اذ يتصف الشغل المنجز في اثناء المباراة من قبل الحكم باستخدام الطريقة اللاوكسجين وانها توفر للاعب متطلبات مشابهة في التدريب في المباراة، وهي ليست القابلية على مقاومة التعب فقط ولكنها "القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق او لمدة زمنية معينة" لذلك ان البرمجة في عملية التدريب وفق الاسس العملية الصحيحة والتدرج في التمرينات والوحدات التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة ومدة الراحة مما يؤدي الى تطوير اللياقة البدنية التي تتضمن السرعة وتحمل السرعة الخاصة بلاعبين كرة القدم المتمثلة بعينة البحث "يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير وتنمية القدرات البدنية وصول الى تحقيق انجاز معين" (عصام عبد الخالق ،١٩٩٠ ، ص ١٨٧) اما صفة الرشاقة فيعزو الباحث الى معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات الخاصة المركبة ، اذ يؤكد (الحسن) ان تنمية الرشاقة تكون عن طريق تحديد مساحة الاداء والمواقف غير المعتادة على الاجهزة او بالأدوات فضلا عن ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع" (عبد الحسن محمد ، ٢٠١٠ ، ص١٣٣) الامر الذي ادى الى تحسين صفة الرشاقة



- ٤- عبد الحميد ، كمال و حسانين ، محمد
صبحي . القياس في كرة اليد ، ١٩٨٠
- ٥- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-
نظريات تطبيقات: ط٠ (جامعة الإسكندرية،
دار المعارف، ٠١٩٩ .
- ٦- علاء فليح جواد تأثير منهج تدريبي
بدلالتى النبض والزمن لتطوير السرعة
القصوى والتحمل الخاص والانجاز لعدائي
٤٠٠ م للشباب ، رسالة الماجستير،
(جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ،
٢٠٠٨) .
- ٧- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية
والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات
والعلوم الرياضية (عمان، دار الفكر
للطباعة، 1998 .
- ٨- قيس ناجي وبسطويسي احمد، الاختبارات
ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي.
بغداد: مطبعة وزارة التعليم العالي ،
١٩٨٧ .
- ٩- وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد
العبيدي : التطبيقات الإحصائية
واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية
الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة
والنشر ، ١٩٩٩ .