

تأثيرأحمال تدريبية موجهةعلي مركبات السرعة وعلاقتها بالاداءالمهاري لاعبي كرةالقدم

أ.د / تامر عماد الدين درويش

م.د / احمد سعيد السيد

م.د / محمد محمود حسن زيتون

الباحث / احمد محمد فؤاد عز الدين

ملخص البحث

يهدف البحث إلي التعرف على تأثيرأحمال تدريبية موجهةعلي مركبات السرعة وعلاقتها بالاداءالمهاري للاعبي كرةالقدم وذلك من خلال الآتي:-

تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على مركبات السرعة علي بعض المتغيرات البدنية و المهارة لاعبي كرة القدم ، العلاقة الارتباطية بين مركبات السرعة والاداءات المهارية للاعبي كرة القدم .
إستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي).
حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي كرة القدم من تحت (١٦) سنه والمقيدين بالنادي الاهلي والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة في موسم ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ،حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٢٠) لاعب وعدد (١٥) لاعب تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٣٥) لاعب ، في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع أستخلاص ما يلي :-

أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي كرة القدم ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (-٣,٩٢٥ ، -٣,٩٣٢) ، وكان مستوي الدلالة للأختبارات (٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية : احمال تدريبية موجهه - مركبات السرعة - الاداء المهاري

*استاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية علوم الرياضة جامعة بنها .

**مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية علوم الرياضة جامعة بنها .

*** مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية علوم الرياضة جامعة بنها .

**** مدرب كرة قدم .

Research Summary

The research aims to identify the effect of targeted training loads on speed components and their relationship to the skill performance of soccer players. This is done through the following:

The effect of using certain training methods on speed components on some physical and skill variables of soccer players, and the correlation between speed components and skill performance of soccer players.

The researcher used the experimental method, a single-group design, using pre- and post-test measurements. The researcher deliberately selected the research sample from football players under (١٦) years old, registered with Al-Ahly Club and registered with the Egyptian Football Association for the ٢٠٢٥-٢٠٢٤ season. The size of the primary sample was (٢٠) players, and (١٥) players were used in the exploratory study, out of a total sample size of (٣٥) players. Within the limits of the research methodology, the tools used, the sample to which the research was applied, and the results of the study, we can conclude the following- :

There are statistically significant differences between the average ranks of the pre-measurement scores and the average ranks of the post-measurement scores for the research sample in the physical variables under study for football players. The value of (z) ranged between (-٣,٩٢٥, -٣,٩٣٢), and the significance level for the tests was (٠,٠٠٠), which are values not exceeding (٠,٠٥), and all of them are significant values at the ٠,٠٥ level in favor of the post-measurement.

Keywords: Directed training loads - Speed components - Skill performance

*Professor of Sports Training, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

**Assistant Professor, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

***Assistant Professor, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

****Football coach.

المقدمة و مشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي له شأن عظيم في إعادة صياغة وتطور القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تقجير ما يمكن من طاقات داخل الإنسان في اتجاه الهدف المنشود , فالتدريب الرياضي طبقا للتطور البيولوجي والفسيولوجي ما هو إلا تدريب للطاقة بأنواعها وتتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة , كما أن التدريب الرياضي المنتظم يساعد على تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية

ويذكر "عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م)" أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة الوظيفية الخاصة والتي تتمثل في البدايات والتوقيفات السريعة والمفاجئة , التسارع والالانقباض المفاجي للسرعة , التغير الحاد والمفاجي في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعة عالية جدا وبالرغم من امتلاك اللاعب للمهارة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه إن لم يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن يلحق بها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة وربما يذكر البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية الأنة يمكن تعليم وتطوير السرعة فبالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحد كونه سريعا أو بطئيا فأنة يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمناطق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة ليصبح أكثر سرعة . (٦:١٣)

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠١م) إن المعطيات البدنية للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لصفات اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في العمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذلك المرونة والرشاقة, كلما ارتفع مستوى هذه الصفات كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهاري - الخططي), كما أن المبادئ الخططية الأساسية والمتمثلة في المساندة- المقدرة على التحرك والانتشار- تغير المراكز-الأختراق- العمق- الاتساع بالعرض- الكثافة العددية في منطقة الكرة, وفي المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (٥ : ٤١)

ويشير كلاً من إسلام مسعد (٢٠١١م) ، اشرف يحيى شحاته (٢٠٠١م) "انه يجب أن تتغير غايات وأهداف التدريب لتساير مراحل النمو المختلفة وتتناسب التغيرات التنموية المختلفة التي تطرأ علي أجهزة الجسم للرياضي وتحقيق البطولة أو الإنجازات الرياضية يرتبط ارتباطا وثيقا بسن النضج . (٦٨:٣) (٤ : ٣٢)

ويري توماس دي فاهي Thomas d fahey ان عنصر السرعة في الرياضة يتكون من ٥ مكونات رئيسية ويجب ان تكون متوفرة في الرياضي وهيا :-

● **الجينات** : وتكمن في نوع الليفة العضلية ونسبتها لكل رياضي ، قدرة اللاعب على انتاج قوة انفجارية بسرعة .

● نظم انتاج الطاقة ومدى كفاءتها في المهارات المختلفة

● **الحجم العضلي** : يعتبر الحجم العضلي من اهم أسباب انتاج القوة الانفجارية

● **اتقان المهارات المختلفة** : يجب على اللاعب اتقان المهارات المختلفة بأداء سهل والاقتصادية في الحركة

● قدرة الجهاز العصبي على توظيف الالياف العضلية او أنماط حركية مختلفة . (١٥)

ويشير الباحث ان عنصر السرعة اهم عنصر او مكون من مكونات عناصر اللياقة البدنية استخداما في رياضة العاب القوى ، واستخداما في الألعاب الجماعية المختلفة باختلاف استخداماته (تغير اتجاه بسرعة ، التسارع من الأوضاع المختلفة) .

حيث ان من النادر في الألعاب الجماعية ان تكون السرعة خطية ، فالسرعة في كرة القدم متمحورة في سرعة تغير الاتجاه لاسقبال كرة ، سرعة رد فعل اثناء الدفاع ضد منافس ، التسارع من أوضاع مختلفة لمسافات قصيرة .

ويؤكد ميشيل بيولا Micheal boyel (٢٠١٩) إلى أن استخدام بعض الوسائل التدريبية المختلفة الحديثة في المجال الرياضي مثل زلاجة المقاومة (sled training) لها تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار واختلفت في نتائجها وذلك لتأثيرها المباشر على الوضع الميكانيكي للاعب . (١٩ : ٤٣)

ويشير الباحث ان استخدام بعض الوسائل الحديثة في البرنامج الاساسي بجانب تدريبات المقاومات المتنوعة سواء في صالات الجيم أو خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها إلى الأداء التطبيقي الميداني، حيث ان الهدف من هذه الأدوات هو نقل القوة من الصالات الى الأداء الميداني ، إذ يتمكن المدربين من استعمال هذه الوسائل لمساعدتهم في تحسين التسارع من خلال زيادة المقاومة في الخطوات الأولى وفي مرحلة التسارع في الاتجاهات المختلفة اثناء تغير الاتجاه ، وتتميز تلك الوسائل بسهولة استخدامها في فترات التدريب المختلفة حيث من الممكن ان نستخدمها في فترة الاعداد الخاص لتنمية عنصر القوة الخاصة وفي مرحلة الاعداد للمنافسات .

ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العربية والأجنبية المتخصصة والمسح المرجعي الدراسات العلمية وفي حدود علم الباحث ومن خلال عملة كمدرّب بقطاع الناشئين النادي الأهلي لفترة زمنية كبيره فقد لاحظ الآتي : -

● وجد أن شكل وطبيعة الأداء الحركي للناشئين يتسم باللعب البطيء وخصوصا في الانتشار والانتقال من مكان لآخر في الملعب , وهذا ما يؤدي إلى عدم بناء الهجمات السريعة , وهذا عكس ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب والانتشار السريع .

● لم تتعرض غالبية الدراسات والبحوث العلمية السابقة في حدود على الباحث إلى المزج والربط بين أنواع المركبات الخاصة بالسرعة لناشي كرة القدم ومحاولة تطويرها وتحسينها كلاً على حدا باستخدام الوسائل التدريبية المختلفة .

وإيماناً منا بأهمية قطاع الناشئين الذي يمثل القاعدة الأساسية لتنشئة وإعداد أجيال من اللاعبين يمثلون أمل ومستقبل كرة القدم لمرحلتي الشباب والكبار , حيث يتم اختيار صفوة اللاعبين منهم للانضمام للفرق والمنتخبات القومية , لذا انبثقت فكرة البحث لدى الباحث والتي تبلورت في محاولة صميّة للربط بين الوسائل الحديثة و التدريبات المختلفة وبما يحدث من مواقف لعب خلال المباراة .

لذا يقترح الباحث دراسة عنوانها " تأثير إستخدام بعض الوسائل التدريبية على مركبات السرعة وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم "

أهداف البحث:

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثيرأحمال تدريبية موجهةعلي مركبات السرعة وعلاقتها بالاداءالمهاري للاعبي كرة القدم وذلك من خلال الآتي:-

١- تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على مركبات السرعة علي بعض المتغيرات البدنية و المهارية لاعبي كرة القدم .

٢- العلاقة الارتباطية بين مركبات السرعة والاداءات المهارية للاعبي كرة القدم .

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مركبات السرعة و مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث.

٢- توجد علاقة ارتباطية بين مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث.

مصطلحات البحث :

١- زلاجة المقاومة Sled training :

هي من احدث أساليب التدريب ا في تطوير عنصر السرعة وذلك لانها تستهدف نفس العضلات العاملة والمستخدمه في التسارع . (١٩ : ٤٥)

٢- بوابة السرعة speed gate :

هو جهاز او أداة رقمية لقياس الزمن عن طريق أجهزة استشعار متطورة. (١٩ : ٤٥)

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي).

مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي كرة القدم من تحت (١٦) سنه والمقيدين بالنادي الاهلي والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة في موسم ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٢٠) لاعب وعدد (١٥) لاعب تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٣٥) لاعب

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٣٥) لاعب وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٧)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٤,٨٢٩	١٥,٠٠٠	٠,٤٨٤	٠,٠٦٢-
الطول	سم	١٧٥,٤٢٩	١٧٥,٠٠٠	٥,٤٤٦	٠,٠٩١
الوزن	كجم	٦١,٥١٤	٦٢,٠٠٠	٤,٥٤٦	٠,٠٤٣-
العمر التدريبي	سنة	٥,١٤٣	٥,٠٠٠	٠,٦٤٨	٠,١٤٠-

يتضح من جدول (٧) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد انحصر بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

جدول (٨)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التسارع	ثانية	١,٨٣٠	١,٨٣٠	٠,٠٤٧	٠,٢٢٩-
الرشاقة	ثانية	٦,٣٢٧	٦,٣١٠	٠,١٧٥	٠,٧٠٣
سرعة رد فعل	ثانية	١,٣٩٦	١,٣٨٠	٠,١٤٩	٠,٣٩٢
القدرة العضلية	متر	٢,٢٠٣	٢,١٩٠	٠,٠٨٥	٠,٧٦٩

يتضح من جدول (٨) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية قد انحصر بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

جدول (٩)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات المهارية

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	ثانية	٣,٦٦٠	٣,٧٠٠	٠,٢٩٢	٠,٠٣٤
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	ثانية	٥,٠٥٦	٥,١٢٠	٠,٤٠٥	٠,٠٣٢
الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب	ثانية	٧,٤٦٤	٧,٥٨٠	٠,٦٠٠	٠,٠١٠
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٤,٠٥٤	٤,١١٠	٠,٣٣٠	٠,٠٤٠

يتضح من جدول (٩) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات المهارية قد انحصر بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١ المسح المرجعي Survey reference :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) وذلك بهدف:-

- تحديد الشكل العام لهذا البحث وكيفية تطبيقه.
- التعرف علي أسس وقواعد تصميم البرامج التدريبية الخاصة برياضة كرة القدم .
- التعرف علي الصفات البدنية المناسبة للمرحلة السنية والتي تتماشى مع ديناميكية النمو.

٢- استمارات التسجيل وتفرغ البيانات :

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات وهذه البطاقات هي :-

- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة". مرفق (١)

- إستمارة تفرغ وتسجيل درجات القياسات البدنية. مرفق (٢)

- إستمارة تفرغ وتسجيل القياسات المهارية. مرفق (٣)

٣- استمارات استطلاع رأي الخبراء :

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية. مرفق (٤)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد التدريبات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنية. مرفق (٥)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الوسائل التدريبية والتي تتناسب مع الدراسة . مرفق (٦)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنية. مرفق (٧)

اختيار الخبراء :

قام الباحث من خلال السادة المشرفين بإختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين والبالغ عددهم (٨) خبير ومن المدربين والبالغ عددهم (٥) خبير الموضح بالمرفق رقم (٨) وفقا للشروط التالية:-

- ألا يقل عضو هيئة التدريس عن درجة مدرس بأحد الأقسام العلمية التي تخدم أحد متغيرات البحث .

- أن يكون مدربا بالدرجة الأولى لأحد الأندية و مسجل في سجلات الإتحاد المصري لكرة القدم .

إختيار المساعدين :

تم إختيار المساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية- جامعة بنها والبالغ عددهم (٢) ومن المدربين والبالغ عددهم (٢) مرفق (٩).

وقد تم تعريفهم بجوانب البحث من متطلبات القياس وكيفية إجراء الاختبارات قيد البحث، وقد تم إمداد المساعدين بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة علي الإستفسارات المحتملة والتي قد توجه إليهم من أفراد عينة البحث خلال إجراء القياسات وتطبيق البرنامج.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

جدول (١٠)

الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس
١	التسارع	١٠ meter dash	ثانية
٢	رشاقة	٥-١٠-٥ Agility test	ثانية
٣	سرعة رد الفعل	Triangle taps	ثانية
٤	قوة مميزة بالسرعة	Long jump	سم

الاختبارات المهارية :

الاختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية :-

- الاستلام ثم الجري ثم التمرير .
- الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير .
- الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب .
- الاستلام ثم الجري ثم التصويب .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية ، الدراسة الأولى خلال الفترة ٢٤ - ٢٥ / ٦ واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتدريب المساعدين مرفق (٢) والدراسة الثانية يوم ٢ / ٧ واستهدفت تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بمجموعة البحث .

التجربة الأساسية :

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية في الفترة من ٢٠٢٤/٧/٧م إلى ٢٠٢٤/٧/٨م ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية.

تجربة البحث الأساسية : The experience of basic research

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:-

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي نادى الاهلي وذلك لمدة ٦ أسابيع في الفترة ١٠ / ٧ / ٢٠٢٤م إلى ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٤م.

الأسس التي قام الباحث بمراعتها عند تطبيق التجربة:

خصائص الحمل الموجه الى تطوير مركبات السرعة من خلال بعض الوسائل التدريبية :

-طبق البرنامج بواقع ٣ مرات أسبوعيا وبزمن يتراوح من ٦٠ : ٨٠ دقيقة لمدة ٦ أسابيع خلال فترة الإعداد ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ١٨ وحدة تدريبية ،وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسابيع من ٥٠% : ٩٠ % من الأقصى للاعب كرة القدم .

- تم تنفيذ الأحماء الموحد فى الوحدات التدريبية على المجموعة قيد البحث بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠ % والذي احتوى على تدريبات تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجري المتنوع والقفز) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة

- ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الإعداد العام لمجموعه البحث والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم .

وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد فى الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذي يحتوى على تمرينات تساهم فى إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطالات .

القياسات البعدية : Dimensional measurements

تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية في الفترة من ٢٠٢٤/٨/٢٦م إلى ٢٠٢٤/٨/٢٧م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

المعالجات الإحصائية Used Statistical Coefficient :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean . - اقل قيمة MIN.
- الوسيط median . - اعلي قيمة MAX
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الالتواء skewness
- اختبار "مان ويتني" U "Mann Whitney"
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon"
- نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:
عرض النتائج:

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة

البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم

المتغيرات البدنية	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
١٠ meter dash	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٣٢-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
٥-١٠-٥ Agility test	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٢٣-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

				٠	التساوي	
٠,٠٠٠	٣,٩٢٥-	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٢٠	الرتب السالبة	Triangle taps
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
٠,٠٠٠	٣,٩٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	Long jump
		١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٢٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	

يتبين من الجدول (٢٠) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٩٢٥- ، ٣,٩٣٢-) ، وكان مستوى الدلالة للأختبارات (٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الاول :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مركبات السرعة لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث يتبين من الجدول (١٩) ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (د) المحسوبة اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥)، وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار ١٠ meter dash تراوحت ما بين (١,٥٦% : ١,٩٦%) وكانت نسبة التحسن (٧,٨٨) ، وفي اختبار Agility test ٥-١٠-٥ كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (٥,٥٦% : ٦,٧٢%) وكانت نسبة التحسن (٦,٩٣) ، وفي اختبار Triangle taps كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (١,٠١% : ١,٧٠%) وكانت نسبة التحسن (١١,٢٥) ، وفي اختبار Long jump كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (٢,٠٩% : ٢,٥١%) وكانت نسبة التحسن (٥,٩٢) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن للبرنامج التدريبي المقنن لبعض الوسائل التدريبية لتطوير مركبات السرعة وما يحتويه من تدريبات مشابهة من طبيعة الأداءات في كرة القدم مثل السرعات المختلفة وتكرار التحرك بالكرة وبدون الكرة ، وكان لذلك الأثر الإيجابي الواضح في جميع الإختبارات البدنية .

كما إن الوسائل التدريبية تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشترك فيها العضلات العاملة في الحركة .

ويؤكد ذلك السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضاً في تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك ، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس. (٦ : ١٨٠)

وأوضح "سامح إبراهيم بكري (٢٠١٥م) " أن امتلاك لاعب كرة القدم للمستوى العالي من القدرة على زيادة سرعة الأداء لمسافة ٢٠ متر بالكرة أو للسرعة الانتقالية القصوى بدون الكرة ، أو أسرع مستوى توافقي خلال مسافة ٢٠ م يكون ضرورياً لنجاح لاعب كرة القدم في الأداء التخصصي ، لذا يجب ادراك ان لاعب كرة القدم الناشئ لابد من اكتمال القدرات الخاصة لمركبات السرعة وصبغها على مستوى الأداء المهاري. (٥٥:١٠)

ويتفق كلا من موجان Maughan R (١٩٩٩م) ، فيكتور إف مايرز Victor F, Myers (٢٠٠٦م) أن السرعة تعتبر من متطلبات الأداء البدنية والتوافقية ، وتظهر في شكل أقل استجابة زمنية للمثير الذي يتسبب في استثارة الجسم خلال الحركة الوحيدة أو المتكررة ذات المقاومات الصغيرة التي تؤدي بأقصى سرعة أداء . (٤٥:١٨) (٦٨:٢٠)

ويشير هارجريفز Hargreaves (٢٠١٠م) أن اللاعب الذي يمتلك المستوى العالي من مركبات السرعة يتوقع المكان المناسب الذي يمكن ان يتخذة أثناء سير المباراة على سبيل المثال للاعب الهجوم عند القيام بالهجمات المرتدة على الفريق المنافس، بدايات الأداء السريع في المناطق الحرة ، متابعة التمرير الخاطئ من الخصم وسرعة الاستحواذ على الكرة ، سرعة متابعة الكرة المرتدة من القائم ، أثناء المراوغة فمعرفة اللاعب ومعايشة للأداء الحركي الخاص يمكنه من توقع أداء وتحركات المنافس بالإضافة الى امتلاكه القدرة الخاصة بتحليل لمواقف اللعب المختلفة ، وسرعة اتخاذ القرار المناسب للتحويل من الوضعية الدفاعية للهجومية والعكس وهذا ما اشتمل عليه البرنامج التدريبي حيث حاول الباحث تطوير سرعة الذاكرة الحركية بمواقف الأداء المختلفة ، والاستجابات السريعة والمناسبة للاختبار من بينها في أقل زمن ممكن اضافة الى القدرة على الابداع والتذوق الحركي . (٤٧:١٦)

ويتفق كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) (١٤) ، وعماد احمد إبراهيم (٢٠٠٦م) (١٢) ، وأبو العلا أحمد عبدالفتاح ، ابراهيم شعلان (١٩٩٤م) (١) ، أرناسون و آخرون Arnason etall (٢٠٠٤م) (١٤) ، أن زمن المباراة يتميز بعدم ثبات طرق الاداء من حيث تكرار التحركات وتنوعها وهي دائماً ترتبط باللعب المتغيرة، ويتطلب تنفيذ الواجبات الخطئية تحركات متنوعة ومزيج من السرعة

القصى والسرعة الانتقالية و القدرة والجري والمشي بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب وكذا المواقف التي تتصف بالاداءات السريعة, كالجري لمسافات صغيرة والدورانات وتغير الإتجاهات حسب المراكز والوثب و الركل و استخلاص الكرة .

ويؤكد إسلام مسعد (٢٠١١م) نقلا عن باتريك بيث (٢٠١١م) بأن رياضة كرة القدم تعتمد لحد كبير على النظام اللاهوائي وذلك لمواكبة التطور الكبير فى النشاط الحركى للاعبى كرة القدم . (٣: ٢٠) لذا يشير الباحث الى ان امتلاك اللاعب للسرعة واتخاذ القرار من أهم الصفات التي يتميز بها اللاعب ولابد من التدريب عليها حيث نلاحظ جميعا ان أجزاء الثانية التي يسبق بها اللاعب منافسة دفاعيا لمنع هدف أو هجوميا للتسجيل انما هي سرعة وسلامة الجهاز العصبي أولاً وسرعة وسلامة الذاكرة الحركية ثانيا .

ومن خلال النتائج التي تم التوصل اليها واتفاق كثير من العلماء والدراسات يتضح تأثير بعض الوسائل التدريبية على مركبات السرعة والتي اظهرتها النتائج مما أدى للتحسن للصفات البدنية قيد البحث .

ويشير الباحث إلى اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع ما تمة عرضة من آراء ووجهات نظر حول تأثير بعض الوسائل التدريبية على مركبات السرعة في المتغيرات (البدنية) .

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى مركبات السرعة لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى مستوي الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوكسن "Wilcoxon" معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .

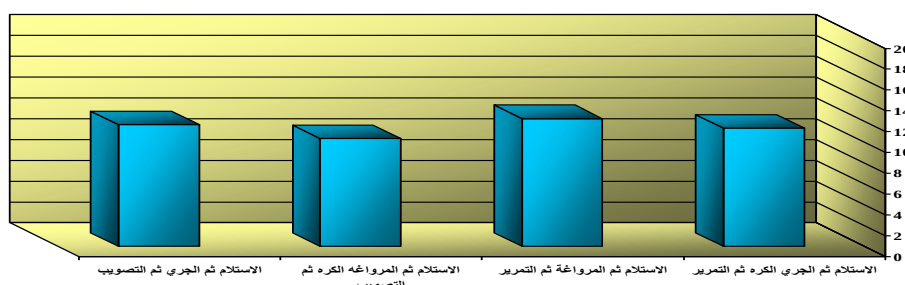
جدول (٢١)

التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث
للاعبي كرة القدم

ن=٢٠

المتغيرات المهارية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	القبلي	٢٠	٣,٦٥٢	٠,٢٩٤	٣,١٩	٤,١٨	١١,٣٧
	البعدي	٢٠	٣,٢٣٧	٠,٢٦٣	٢,٨٣	٣,٧٠	
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	القبلي	٢٠	٥,٠٤٤	٠,٤٠٨	٤,٤٠	٥,٧٨	١٢,٢٨
	البعدي	٢٠	٤,٤٢٥	٠,٣٥٩	٣,٨٦	٥,٠٦	
الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب	القبلي	٢٠	٧,٤٤٧	٠,٦٠٣	٦,٥٠	٨,٥٢	١٠,٣٦
	البعدي	٢٠	٦,٦٧٥	٠,٥٣٨	٥,٨٣	٧,٦٤	
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	القبلي	٢٠	٤,٠٤٤	٠,٣٣٢	٣,٥٣	٤,٦٤	١١,٧٢
	البعدي	٢٠	٣,٥٧٠	٠,٢٨٨	٣,١٢	٤,٠٩	

يتضح من جدول (٢١) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث.



شكل (١٢)

نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات

المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم

المتغيرات المهارية	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٢٦-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٢٤-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٢٣-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	الرتب السالبة	٢٠	٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٣,٩٢٨-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				

يتبين من الجدول (٢٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٩٢٣- ، ٣,٩٢٨-) ، وكان مستوى الدلالة للأختبارات (٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث".

يتبين من الجدول (٢١) ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في جميع الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (د) المحسوبة اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥)، وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير تراوحت مابين (٢,٨٣% : ٤,١٨%) وكانت نسبة التحسن (١١,٣٧) ، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (٣,١٢% : ٤,٦٤%) وكانت نسبة التحسن (١١,٧٢) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (٣,٨٦% : ٥,٧٨%) وكانت نسبة التحسن (١٢,٢٨) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت الفروق بين القياسين تراوحت بين (٥,٥٢% : ٥,٨٣%) وكانت نسبة التحسن (١٠,٣٦)

ويعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات ووسائل تدريبية مقننة لتنمية مركبات السرعة في فترات الاعداد الثلاث الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات المهارية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداءات المهارية المركبة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من طه اسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، وإبراهيم شعلان (١٩٨٩م) ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م) ، أحمد عبد المولي السيد (٢٠٠٨م) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب. (١١:٨٥)(٥:٤٧)(٢:٣٧)

ويشير "الباحث " هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية ، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية الأداء الحركية المركبة والذي أدى بدوره إلى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي المركب، كما كان للبرنامج المقترح أثر في مساعدة الناشئ على سرعة استدعاء جملة الأداء كاملة من البرنامج الحركي الذهني مما يقلل برهات الانتظار العقلية بين استدعاء الأمر والأداء الفعلي، وذلك على

عكس الأداءات المنفردة، حيث يتم استدعاء كل مهارة منفردة على حدة ليتم تركيبها في جملة مما يزيد من زمن الأداء.

كما يؤكد كلا من حازم رضا عبده (٢٠٠٠م) ، وأمر الله البساطي (٢٠٠١م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تصويب - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

(٦٧:٥)(٤٧:٨)

ويرى الباحث هذا التحسن الذي طرأ على الاداءات المهارية المركبة للناشئين الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبي الذي إشتل على مجموعة من التدريبات العلمية وبعض الوسائل التدريبية المقننة لتطوير مركبات السرعة للاعبي كرة القدم .

ويتفق ذلك مع ما توصلوا إليه سالم الحسناوى (٢٠١٢م) (٩) ، كاتاياما وآخرون Katayama

(k., &eatel ١٧ (٢٠٠٧) (فى أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التي تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة ودقة في الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل :-

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص علي : " توجد علاقة ارتباطية بين مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث للبحث وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات عينة البحث في مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث .

جدول (٢٣)

مصفوفة الارتباط بين بين مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث "

ن=٢٠

Long jump	Triangle taps	٥-١٠-٥ Agility test	meter ١٠ dash	المتغيرات
*٠,٧٠٣-	*٠,٧٦٣	*٠,٥١٦	*٠,٨٤٥	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
*٠,٨٣١-	*٠,٨١٢	*٠,٦٧٧	*٠,٧٧٧	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير
*٠,٦٩٩-	*٠,٩٤٥	*٠,٤٩٦	*٠,٦١٩	الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب
*٠,٨٨٨-	*٠,٦٣٨	*٠,٦٠٢	*٠,٦٥٧	الاستلام ثم الجري ثم التصويب

*قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (١٨) ، مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يتضح من جدول رقم (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث في مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (-٠,٨٨٨ ، ٠,٩٤٥) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات عينة البحث في مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث وهي علاقة طردية .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد علاقة ارتباطية بين مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث .

يتضح من جدول (٢٣) ان هناك علاقة ارتباطية بين مركبات السرعة والاداءات المهارية حيث كان نسبة مساهمة اختبار meter dash ١٠ في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير كانت (*٠,٨٤٥) ، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت (*٠,٦٥٧) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت (*٠,٧٧٧) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت (*٠,٦١٩)

، وكانت نسبة مساهمة اختبار Agility test ٥-١٠-٥ في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير كانت (*٠,٥١٦) ، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت (*٠,٦٠٢) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت (*٠,٦٧٧) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت (*٠,٤٩٦) ، وكانت نسبة مساهمة اختبار Triangle taps في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير كانت (*٠,٧٦٣) ، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت (*٠,٦٣٨) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت (*٠,٨١٢) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت (*٠,٩٤٥) ، وكانت نسبة مساهمة اختبار Long jump في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير كانت (-) (*٠,٧٠٣) ، وفي اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت (-) (*٠,٨٨٨) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت (-) (*٠,٨٣١) ، وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت (-) (*٠,٦٩٩) .

يتضح من جدول رقم (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث في مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث دالة عند مستوي معنوية (*٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (-٠,٨٨٨ ، ٠,٩٤٥) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات عينة البحث في مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما توصلنا إليه عمرو علي فتحي شادي (٢٠١٨م) (١٧) ، احمد محمد عبد الباقي احمد (٢٠٢٠م) أن التحسن في مركبات السرعة مرتبطه بالاداءات المهارية ، وهذا يؤكد ان كل اداء مهاري هو شكل بدني .

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل :-

" توجد علاقة ارتباطية بين مركبات السرعة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم عينة البحث".

الاستنتاجات :

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع أستخلاص ما يلي :-

١. أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي كرة القدم ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (-٣,٩٢٥ ، ٣,٩٣٢) ، وكان مستوي الدلالة للأختبارات (*٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (*٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

٢. وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار ١٠ meter dash ترواحت ما بين (١,٥٦% : ١,٩٦%) وكانت نسبة التحسن (٧,٨٨) .
٣. وفي اختبار Agility test ٥-١٠-٥ كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (٥,٥٦% : ٦,٧٢%) وكانت نسبة التحسن (٦,٩٣) .
٤. وفي اختبار Triangle taps كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (١,٠١% : ١,٧٠%) وكانت نسبة التحسن (١١,٢٥) .
٥. وفي اختبار Long jump كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (٢,٠٩% : ٢,٥١%) وكانت نسبة التحسن (٥,٩٢) .
٦. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في جميع الإختبارات المهارية لصالح القياس البعدي, حيث أن قيمية (د) المحسوبة اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) .
٧. وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير ترواحت ما بين (٢,٨٣% : ٤,١٨%) وكانت نسبة التحسن (١١,٣٧) .
٨. في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (٣,١٢% : ٤,٦٤%) وكانت نسبة التحسن (١١,٧٢) .
٩. وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (٣,٨٦% : ٥,٧٨%) وكانت نسبة التحسن (١٢,٢٨) , وفي اختبار الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب كانت الفروق بين القياسين ترواحت بين (٥,٥٢% : ٥,٨٣%) وكانت نسبة التحسن (١٠,٣٦) .

التوصيات :

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة يمكن أن نوصي بما يلي :-

بالنسبة للمدربين :

١. ضرورة الاهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية والمجال التطبيقي بالوسائل التدريبية في عملية التخطيط للموسم الرياضي.
٢. ضرورة اختيار وسيلة التدريب المناسبة لتطوير مركب من مركبات السرعة .
٣. ضرورة التعرف على الوقت المناسب لاستخدام وسيلة التدريب داخل الموسم .



Print ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٨٧

Online ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٩٥

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



بالنسبة للباحثين :

١. إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مراحل سنوية أخرى.
٢. إجراء دراسات على وسائل تدريبية أخرى للاستفادة منها في تطوير الصفات البدنية .
٣. ضرورة تحديد وقياس المكتسبات التدريبية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل التدريبية للتعرف على مظاهر التكيف.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، ابراهيم شعلان (١٩٩٤م) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢. أحمد عبدالمولى السيد (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣. اسلام مسعد على (٢٠١١م) : تأثير بعض الساليب التدريبية المقترحة على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ومركبات السرعة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤. أشرف يحيى شحاته (٢٠٠١م) : تأثير برنامج لتدريب لياقة الطاقة على معدلات التحسن فى تحمل السرعة للاعبى كرة اليد " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين .
٥. أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١م) : التدريب والإعداد البدنى الوظيفى فى كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
٦. السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب والجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية .
٧. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٨. حازم رضا عبده (٢٠٠٠م) : تأثير التدريب الدائرى على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٩. سالم الحسناوى (٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
١٠. سامح ابراهيم بكرى (٢٠١٥م) : " تأثير تدريبات في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية علي النشاط الحركي للاعبى المراكز المختلفة في كرة القدم " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١١. طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، ابراهيم شعلان (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدنى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٢. عماد أحمد إبراهيم (٢٠٠٦م) : تطوير سرعة ودقة إنهاء الهجمة في ثلث الملعب الهجومي

لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٣. عمرو أبو المجد ، وجمال النمكي (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم

والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

١٤. Arnason .a.s.b sicurdsson . a cudmundsson, I, holme, engebrtsen and r bahr (٢٠٠٤): physical fitness, injuries, and tem performance in soccer, med, sei, sports exerc, vol . ٣٦, no . ٢, pp . ٢٧٨- ٢٨٥.

١٥. Essential of strength training and conditioning ٢٠١٦ , NSCA , fourth edition

١٦. Hargreaves A , Bate R (٢٠١٠): Skill and strategies for coaching Soccer , ٢rd ed Canda , Humman kinetics .

١٧. Katayama k., &eatel (٢٠٠١): Intermittent hypoxia improves endurance performance and submaximal exercise efficiency .hight alt., med., boil., vol.٤,issue,٢٩١-٣٠٤.

١٨. Maughan ,R, j (١٩٩٩): Basic and applied sciences for sports medicine , ١st ed , Linacre House , Jordan , Oxford ,Medicine ,٨.

١٩. Micheal boyle ,(٢٠١٩): new functional training for sports, second edition

٢٠. Victor F , Myers J(٢٠٠٦): Exercise and the Heart , library of , congress ٥th ed .