

استخدام بعض التمرينات الخاصة لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على سرعة الاداء

## المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم

م.د هاشم ياسر حسن

الجامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[hashimyassr965@yahoo.com](mailto:hashimyassr965@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية : التمرينات الخاصة، القدرة العضلية، سرعة الاداء، كرة القدم

### ملخص البحث

تعد القدرة العضلية واحدة من أهم الاغراض التي يهدف اليها علم التدريب الرياضي الحديث في سبيل تحقيق أقصى حد ممكن للوصول بالرياضي الى أعلى مستوى من الاداء المهاري من خلال استخدامه لأقصى قدراته البدنية والمهارية وان كل مهارة حركية تتطلب نوعية معينة من الصفات بجانب يعطي العوامل الاخرى في الارتفاع بمستوى هذه المهارة (هارة : ترجمة نصيف:1975: 17) ان متطلبات اداء رياضة كرة القدم على المستويين المحلي والدولي في الوقت الحاضر يجب ان تتوافر فيها الكثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي للاعبين لمجاراة خطط اللعب السائد واساليبه التي تطورت في الآونة الأخيرة، وان هذا فرض بالضرورة على تغير وسائل اعداد لاعب كرة القدم بما يتناسب والايقاعات السريعة للمباريات وضرورة اتخاذ القرارات السريعة تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة والمعقدة الامر الذي يفرض على اللاعب ضرورة التعود على التدريبات ذات الاحمال التدريبية المترفعة الشدة خلال فترة زمنية قصيرة وفي دراسة مدحت صالح والتي اجراها لمعرفة العلاقة بين عنصري القدرة العضلية والرشاقة ومهارة المتابعة في كرة السلة فقد اسفرت نتائجها عن وجود ارتباط بين القدرة العضلية ومهارة المتابعة الهجومية والدفاعية الناجحة (سيد : 1980 : 56) مما تقدم اعلاه يبين اهمية القدرة العضلية سواء للألعاب الفردية والجماعية والاساسية في مناهج التدريبية بعد التطور الهائل الذي حصل على مستوى الانجازات الفردية والجماعية،تحتوي كرة القدم على بعض المهارات الحركية المعقدة والتي ترتبط بصورة أو بأخرى بكثير من الصفات البدنية والحركية مثل القوة بإشكالها والسرعة بإشكالها فضلاً عن التوافق العصبي العضلي ومن هنا كانت مشكلة البحث هي ضعف في تدريبات القدرة العضلية لدى اللاعبين مما فرض على البحث ضرورة تناولها في البحث والدراسة في محاولة جادة هدفها تطوير اداء لاعب كرة القدم بما يتناسب وايقاع اللعب السريع.

***The use of some special exercises to develop muscle power and its impact on the speed of performance skills of young football players***

***MD Yasser Hashim Hassan / Mustansiriya University / Faculty of Physical Education and Sports Science***

***key words :Exercise own muscle power, acceleration performance, football***

*The ability of muscle and one of the most important purposes, which aims at, sports training modern science in order to achieve the maximum extent possible to reach Bariyada to the highest level of performance skills through the use of the maximum physical abilities and skill and all kinetic skill requires a certain quality of qualities beside gives other factors on the rise the level of this skill (Harrah's:, translated by Abdul Ali Nassif 1975.17 that the performance of football at both domestic and international requirements at the present time should be where a lot of kinetic properties characteristic of individual and collective performance of the players to keep up with the plans and gameplay styles prevalent that has evolved in recent available, and that the imposition necessarily change the means of preparing for a football player, commensurate with the melodious rapid games and the need to make quick decisions depending on the positions of play changing and complex to something that forces the player need to get used to the exercises with the training loads highbrow intensity during Fterta short time in Medhat Saleh study conducted by to see the relationship between the two elements of muscle power, agility and skill-up in basketball has yielded results for the correlation between muscle power and skill of the offensive and defensive successful follow-up (master, Medhat Saleh, 1980, without the page.) from the above shows the importance of muscle power, both for individual games and the university as it considers of the main themes in the training curricula after the massive development that took place at the level of individual and collective achievements, football contains some complex motor skills, which are linked one way or another a lot of physical and kinetic characteristics such as strength forms, speed forms in addition to the nervous compatibility muscular Hence the research problem is a weakness in the muscle power of the players training, which was imposed on the need for research addressed in the research and study in a serious goal attempt to develop the performance of the football player, commensurate with the rapid pace of play.*

## 1- المقدمة

تعد القدرة العضلية واحدة من أهم الاغراض التي يهدف اليها علم التدريب الرياضي الحديث في سبيل تحقيق أقصى حد ممكن للوصول بالرياضي الى أعلى مستوى من الاداء المهاري من خلال استخدامه لأقصى قدراته البدنية والمهارية وان كل مهارة حركية تتطلب نوعية معينة من الصفات بجانب يعطي العوامل الاخرى في الارتفاع بمستوى هذه المهارة (هارة : 1975: 17) ان متطلبات اداء رياضة كرة القدم على المستويين المحلي والدولي في الوقت الحاضر يجب ان تتوفر فيها الكثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي للاعبين لمجاراة خطط واساليب اللعب السائد التي تطورت في الآونة الأخيرة، وان هذا فرض بالضرورة على تغير وسائل اعداد لاعب كرة القدم بما يتناسب والايقاعات السريعة للمباريات وضرورة اتخاذ القرارات السريعة تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة والمعقدة الامر الذي يفرض على اللاعب ضرورة التعود على التدريبات ذات الاحمال التدريبية المترفعة الشدة خلال فترة زمنية قصيرة وفي دراسة مدحت صالح والتي اجراها لمعرفة العلاقة بين عنصرى القدرة العضلية والرشاقة ومهارة المتابعة في كرة السلة فقد اسفرت نتائجها عن وجود ارتباط بين القدرة العضلية ومهارة المتابعة الهجومية والدفاعية الناجحة (سيد :1980، بدون صفحة). مما تقدم اعلاه يبين اهمية القدرة العضلية سواء للألعاب الفردية والجماعية اذ تعتبر من المحاور الاساسية في مناهج التدريبية بعد التطور الهائل الذي حصل على مستوى الانجازات الفردية والجماعية،تحتوي كرة القدم على بعض المهارات الحركية المعقدة والتي ترتبط بصورة أو بأخرى بكثير من الصفات البدنية والحركية مثل القوة بإشكالها والسرعة بإشكالها فضلاً عن التوافق العصبي العضلي ومن هنا كانت مشكلة البحث هي ضعف في تدريبات القدرة العضلية لدى اللاعبين مما فرض على البحث ضرورة تناولها في البحث والدراسة في محاولة جادة هدفها تطوير اداء لاعب كرة القدم بما يتناسب وايقاع اللعب السريع.

## 2- اجراءات البحث:

### 2- 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة ظروف البحث ولكونه الطريق المناسب لثبات فرضيته.

### 2- 2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (30) لاعباً يمثلون لاعبي اندية الصناعة والزوراء للناشئين تحت سن (16) سنة بكرة القدم، اذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين اندية فرق بغداد المشاركة في دوري اندية القطر للناشئين والبالغ عددهم (14) نادياً وقد قسمت العينة على مجموعتين كل

مجموعة تتكون من (15) لاعباً تقوم المجموعة الاولى المتمثلة بلاعبي نادي الصناعة بتطبيق المنهج التدريبي الذي يتضمن تمرينات العضلية والتمرينات المهارية والمجموعة الثانية المتمثلة بلاعبي نادي الزوراء بإجراء التمارين المهارية وكما مبين في الجدول رقم (1) وقد تم تدريب المجموعتين في توقيت واحد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية استخدم كل منهما نصف ملعب كرة القدم.

#### جدول رقم (1) يوضح توزيع الاساليب التدريبية على المجموعتين الثانية والتجريبية

عدد افراد العينة	الاسلوب التدريبي المستخدم	المجاميع
15	المنهج التدريبي يحتوي على تمرينات القدرة العضلية والمهارية	الاولى
15	المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات المهارية	الثانية

#### 2- 3 تكافؤ العينة:

قام الباحث بإجراء تكافؤ المجموعتين على اساس السن والطول والوزن فضلاً عن الاختبارات المهارية والبدنية كما في الجدول رقم (2) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختيارات للتكافؤ بصورة عامة وهذا ما يؤكد تكافؤ افراد المجموعتين الاولى والثانية في المتغيرات كافة.

#### 2- 4 اختيار الاختبارات:

ان اهم ما يحتاجه البحث هو اختبار او اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناء على ذلك قام الباحث باعداد استمارة الاختبار ملحق رقم (1) لتحديد الاختبارات المناسبة لكل صفة مهارية وبدنية يتم من خلالها قياس سرعة الاداء المهاري للاعبين.

وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين لأخذ آرائهم وتثبيتها بشأن اهم الفقرات التي تهتم بالنواحي المهارية، وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات قام الباحث بتحديد الاهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات طبقاً لآرائهم اذ تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة 60% من مجموع اراء الخبراء وكما هو مبين في الجدول رقم (3).

**جدلو رقم (3) جدول يبين تفاصيل مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية**

ت	الاختبار	صفة الاختبار	التكرار	النسبة
1	30م من وضع الوقوف	قياس السرعة لانتقالية	7	64.63%
2	القفز من الثبات	قياس القوة الانفجارية للقدمين	9	82.81%
3	رمي الكرة الطبية	قياس القوة الانفجارية للذراعين	8	73.72%
4	الجري بالكرة لمسافة 45م على شكل مثلث	قياس درجة الاداء بالكرة	7	65.63%
5	الجري المتعرج بالكرة لمسافة 30م ذهاب واياب	قياس سرعة الاداء المهارة والمراوغة	8	74.72%

**2- 5 الاسس العلمية للاختبارات:**

لقد تم اجراء تقويم علمي للاختبار والموضوعية قبل البدء بعملية تنفيذ البحث من اجل الوقوف على صدق الاختبار وثباته وموضوعيته والتي تم اختيارها لقياس سرعة الاداء بكرة القدم لعينة البحث.

**2- 6 التجربة الاستطلاعية:**

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2008/6/25 على عينة مكونة من عشرة لاعبين لفريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت سن (16) سنة بكرة القدم وقد قام الباحث بتطبيق التمارين المهارية والبدنية الموضوعية من قبل الباحث لغرض التوصل الى:

1. مدى صلاحية التمارين المهارية والبدنية.

2. مدى صلاحية الادوات المستخدمة في التمارين.

3. الوقت المستغرق عند أداء التمارين.

4. التأكد من المكان الذي تجري فيه التمارين.

وقد حقق الباحث الأغراض المشار اليها آنفاً.

**2- 7 خطوات اجراء البحث:**
**2- 7- 1 الاختبار القبلي لعينة البحث:**

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2008/7/1 في ملعب الصناعة وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.

**2- 7- 2 المنهج التدريبي المقترح:**

قام الباحث باعداد منهج تجريبي مقترح في الفترة الانتقالية الخاصة بلاعبي مجموعة البحث والتي كان امدها (8) اسابيع وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية

البدنية والمهارية والخططية لعينة البحث معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي للافادة من أرائهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من اجل وضع المنهج التجريبي بشكله النهائي اشتمل المنهج التجريبي على (36) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة مقسمة على ثلاثة اقسام هي:

1. القسم الاعدادي.

2. القسم الرئيس.

3. القسم النهائي.

بلغ زمن القسم الاعدادي للمنهج التدريبي المقترح (504) دقيقة مقسمة على (180) دقيقة للاحماء العام وبنسبة (10%) اما مجموع زمن القسم الرئيس للمنهج التدريبي المقترح فقد بلغ (2556) دقيقة والذي تضمن المحاضرات النظرية لتطوير الاعداد النفسي والتربوي والعقلي بزمن مقداره (144) دقيقة وبنسبة (404%) والاعداد البدني فقد بلغ (1116) دقيقة وبنسبة (34.4%) اما الاعداد الخططي والمهاري فقد بلغ (1296) دقيقة وبنسبة (40%). اما زمن القسم النهائي للمنهج التدريبي المقترح فقد بلغ (180) دقيقة وبنسبة (5.6%) انظر الجدول رقم (4).

احتوى المنهج التدريبي المقترح على لاعبي مجموعة البحث للناشئين من خلال الوحدة التدريبية على قسم الاعداد ويشمل تمارين عامة وخاصة والتي تتناسب مع هدف التدريب. اما القسم الرئيس فيحتوي على تمارينات خاصة لتطوير المهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم وتمارين لتطوير النواحي الخططية والجانب النظري لتطوير الاعداد النفسي والتربوي والعقلي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمارينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التمرين.

جدول رقم (4) يبين تقسيم الزمن والنسبة المئوية على اقسام التدريب خلال فترة تطبيق التمارينات الخاصة

اقسام التدريب	الوقت بالدقائق خلال الوحدة التدريبية	الوقت بالدقائق خلال اسبوع 3 وحدات	الوقت بالدقائق خلال 12 اسبوع	النسبة المئوية%
اقسام التدريب	5د	15د	180د	5.6%
القسم الاعدادي	9د	27د	324د	150
احماء عام				

## القسم الرئيسي

القسم الرئيسي	9	12	144	404%
الجانب النظري	34	93	119	34.4%
الاعداد البدني	5	15	180	5.6%
الخطوات الفنية والمهارة	90	270	3240	100%

## 2- 7 - 3 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف 2008/9/1 في ملعب نادي الصناعة وقد تم اتباع شروط الاختبار القبلي نفسها.

2- 7 - 4 الوسائل الاحصائية:

الوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري ع، معامل ارتباط (بيرسون)، اختبارات (ت) (T-test) لعينات غير المتناظرة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:

3- 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارة للمجموعة الاولى في الاختبارين القبلي والبعدية.

جدول رقم (5) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية والمهارة للمجموعة الاولى في الاختبارين القبلي والبعدية.

ت	مجموعة الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		قيمة t	قيمة t الجدولية	النتيجة
		س	ع+	س	ع+			
1	الجري 30م من وضع الوقوف	4.20	0.77	3.73	0.47	4.80	2.14	معنوي
2	رمي الكرة الطبية	7.84	0.67	10.61	0.47	9.15	2.14	معنوي
3	قفز العريض من الثبات	2.47	0.42	2.76	0.27	13.30	2.14	معنوي
4	الجري بالكرة لمسافة 45م بشكل مثلث	10.08	0.34	9.50	0.26	8.10	2.14	معنوي
5	الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 30م ذهاب واياب	21.73	0.88	20.71	0.87	13.25	2.14	معنوي

عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الاطلاع على جدول رقم (5) الذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة الاختبارات المهارة والبدنية قيد البحث.

3 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات المدنية والمهارية للمجموعة الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول رقم (6) يوضح الاوساط الحاسبية والانحرافات المعيارية وقيم  $T$  ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات المجموعة الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	مجموعة الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة $t$ المحسبة	قيمة $t$ الجدولية	النتيجة
		س	ع+	س	ع+			
1	الجري 30م من وضع الوقوف	4.00	0.65	3.61	0.45	3.50	2.14	معنوي
2	رمي الكرة الطبية	9.65	0.75	9.90	0.64	5.38	2.11	معنوي
3	قفز العريض من الثبات	2.39	0.36	2.56	0.34	5.77	2.11	معنوي
4	الجري بالكرة لمسافة 45م بشكل مثلث	9.89	0.66	9.80	0.42	0.82	2.14	غير معنوي
5	الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 30م ذهاب واياب	21.80	0.86	21.37	0.74	4.14	2.14	غير معنوي

عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الاطلاع على جدول رقم (6) الذي يوضح الاوساط الحاسبية والانحرافات المعيارية لمجموعة الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث.

4 - 1 - 3 مناقشة نتائج اختبار 30م (عنصر السرعة):

الجدول رقم (6) يوضح ان المجموعة الاولى احرزت تقدماً في الوسط الحسابي للقياس البعدي في اختبار 30م، اذ كانت قيمة  $t$  المحسبة (4.80) اكبر من القيمة (2.14) مما يؤكد وجود فرق معنوي كبير لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الاولى، ويستنتج الباحث من ذلك ان صفة السرعة عند افراد المجموعة الاولى قد تطورت بشكل ملحوظ بسبب انتظام وحدات التدريب بشكل مستمر من خلال المنهاج العلمي الذي اتبعه الباحث خلال تطبيقه على افراد هذه المجموعة ونلاحظ الجدول رقم (7) انه حصل تقدم لكن بشكل غير بارز في الاختبار البعدي للمجموعة الثانية في الاختبار نفسه اذ كانت قيمة  $t$  المحسبة (3.50) هي اكثر من القيمة الجدولية ورغم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يعني ان تطور صفة السرعة عند افراد هذه المجموعة لم يكن بذات المستوى مقارنة بتطور افراد المجموعة الاولى والتي استخدمت التدريبات المهارية والبدنية وهذا يعني ان المنهاج التقليدي المطبق على هذه المجموعة لا يعمل على تحسين مستوى هذه الصفة بشكل بارز ويشير لو زولين انه يحدث

تطوراً في صفة السرعة الانتقالية عند الناشئين فيما لو تم التركيز على العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في هذا التطور من خلال انتظام التدريب على هذه الصفة بشكل مستمر (خريبط: 1990: 211) وهذا ما جعل افراد المجموعة الاولى يتطورون في صفة القدرة العضلية.

#### مناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية (القدرة العضلية للذراعين والكتفين):

من خلال ما ظهر بالجدول رقم (6) نلاحظ ان هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى في اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين وكان هذا الفرق واضحاً لصالح المجموعة الاولى ولصالح الاختبار البعدي، اذ كانت قيمة  $t$  المحتسبة تساوي (9.15) مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج الذي تم تطبيقه على افراد هذه المجموعة مما جعل تطورهم يكون بشكل سريع وفعال في نتائج هذه الاختبارات والذي يعيد مؤشراً لتطور للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين والجذع وظهرت ايضا الفروق المعنوية في نتائج هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الثانية الجدول رقم (7) ولكن اقل مما كانت عليه في المجموعة الاولى إذ بلغت قيمة  $t$  المحتسبة (5.83) مقارنة بالجدولية (2.05) وهذا يدل على افراد المجموعة الثانية والتي استخدمت المنهاج التقليدي كانت تحتوي على تمارين تنمي القوة السريعة للذراعين والكتفين ولكن بشكل اقل فاعلية من المناهج المستخدم لأفراد المجموعة الاولى.

ويعتمد في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة على الحالة التدريبية للاعب، وهذا ما يتطابق مع المصادر أي كلما ارتفع الحمل التدريبي من حيث (الحجم، الشدة، الكثافة) وصلت هذه الصفة الى اكبر مقدار في القوة في اقصر زمن من حيث المقدار وطول الفترة الزمنية وهذا ما يهدف اليه المنهاج الذي تم تطبيقه على المجموعة الاولى.

#### 3 - 1 - 4 مناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين):

ان صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي تحصل عليها من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات اذ تطور افراد المجموعة الاولى في هذه الصفة تطوراً اكثر من المجموعة الثانية اذ يظهر الجدول (5) ان مقدار التقدم بالوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي كان للمجموعة الاولى كبيراً وذا دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي اذ ظهرت قيمة  $t$  المحتسبة (13.30) مقارنة بالجدولية (2.14) مما يعني ان النتائج في الاختبار البعدي كانت جيدة من خلال تطورها بسبب المنهاج الذي اتبعه الباحث والذي تم التركيز فيه على تطوير مختلف الصفات البدنية التي من ضمنها صفة القوة الانفجارية للرجلين.

وعلى الرغم من ان هناك تقدماً ايضاً للوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي للمجموعة الثانية الجدول (6) وان هذا التقدم كان دالاً احصائياً لكون ان قيمة  $F$  المحتسبة (5.77) كانت اكبر من القيمة الجدولية (2.14) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية ولصالح الاختبار البعدي فان الباحث يعزو هذا التقدم الى ان المنهج المستخدم كان يحتوي على العديد من التمارين التي تستخدم فيها عضلات الرجلين بشكل مباشر في اثناء الاداء مما يكون له الاثر في تطويره القوة الانفجارية لها، وان هذا الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية هو نتيجة منطقية لذلك. الا ان هذا التطور لافراد المجموعة الثانية يعد ضعيفاً مقارنة بافراد المجموعة الاولى اذ اننا نبغي التطور العالمي في الصفات البدنية للاعبين لغرض مواكبة متطلبات لعبة كرة القدم في القوت الحاضر وان نرتقي بها الى مستوى الطموح في هذه المرحلة العمرية مما حتم على الباحث التركيز على هذه الصفة خلال المنهاج التدريبي والذي ظهر اثره واضحاً في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الاولى.

### 3 - 1 - 5 مناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة لمسافة 45م على شكل مثلث:

يبين الجدول رقم (5) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الاولى لاختبار الجري بالكرة لمسافة 45م على شكل مثلث، ان مقدار التطور بالوسط الحسابي كبيراً وذا دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي اذ ظهرت قيمة  $F$  المحتسبة (8.10) مقارنة بالجدولية (2.14) وهذا يعزوه الباحث الى تاثير المنهج التدريبي المقترح. اذ احتوى المنهج على تمارين خاصة لمهارة الدرجة بالكرة اثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي خلال الدمج بين السرعة كصفة بدنية وسرعة الاداء الحركي بالكرة كصفة مهارية وهذا ما اكده قاسم حسن حسين، اذا قال "يجب التركيز على التدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب فاستخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على اطار المسار الحركي والزمني والمثال" (حسين: 1985: 132)، ولم يكن هناك تطور لهذا الاختبار في القياس البعدي للمجموعة الثانية الجدول (7) وكان دالاً احصائياً لكون ان قيمة  $t$  المحتسبة (082) كانت اقل من القيمة الجدولية (2.14).

### 3 - 1 - 6 مناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة لمسافة 30م ذهاب واياب.

اظهرت النتائج معنوية عالية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الاولى في اختبار الجري بالكرة لمسافة 30م ذهاب واياب لاحظ جدول رقم (6)، اذ لمهارة الجري بالكرة ونلاحظ بالمقابل انه حصل تقدم ايضاً في الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الثانية في الاختبار نفسه. جدول رقم (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الاولى والثانية في الاختبار البعدي

النتيجة	قيمة t الجدولية	قيمة المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ت مجموعة الاختبارات البدنية
			ع+	س	ع+	س	
معنوي	2.05	2.73	0.45	3.61	0.47	3.73	1 الجري 30م من وضع الوقوف
معنوي	2.05	3.01	0.64	9.90	0.47	10.61	2 رمي الكرة الطبية
معنوي	2.05	3.50	0.34	2.56	0.27	2.76	3 قفز العريض من الثبات
معنوي	2.05	2.33	0.42	9.80	0.26	9.50	4 الجري بالكرة لمسافة 45م بشكل مثلث
معنوي	2.05	2.22	0.74	21.37	0.87	20.71	5 الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 30م ذهاب واياب

#### عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05

من اجل معرفة واقع الفروق في نتائج الاختبارات البدنية واختبارات سرعة الاداء المهاري بالكرة بين افراد المجموعتين الاولى والثانية في الاختبارات البعدية ولغرض معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح على المجموعة الاولى عمد الباحثان الى عرض الاختبارات البعدية والمقارنة بينها من اجل تعزيز اهداف البحث وتحقيق فروضه التي حرصا على اظهارها بالشكل الذي بينها من اجل تعزيز اهداف البحث وتحقيق فروضه التي حرصا على اظهارها بالشكل الذي يبين واقع هذه الفروض وكذلك التأكيد على الجوانب الايجابية التي تسهم بشكل اقتصادي في تطوير سرعة الاداء المهاري لهذه الفئة العمرية وكما موضح في الجدول رقم (7).

#### 4- الخاتمة:

من خلال عرض الباحث ومناقشته لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الثانية والاولى توصل الباحث الى نتائج ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الاولى وكانت هذه الفروق ذات معنوية عالية، وان التقدم الذي حصل في الاوساط الحسابية للمجموعة الاولى في الاختبار البعدي كان سريعا وفعالاً نتيجة المؤثر للتمرينات الخاصة على افراد هذه المجموعة، وظهرت ان نتائج التقدم الذي حصل على سرعة الاداء المهاري للمجموعة الاولى كانت بسبب استخدام التمرينات الخاصة للقدرة العضلية، وكذلك مستوى الارتباط المثالي لمكونات هذه التدريبات وتنوعها بما يلائم هذه المرحلة العمرية، كذلك فائدة المنهج المقترح في تطوير سرعة الاداء المهاري باستخدام التمرينات الخاصة للقدرة العضلية من خلال وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين الثانية والاولى والتي اظهرتها نتائج اختبار (t). ويوصي الباحث بتعميم تدريبات

القدرة العضلية على مدربي المنتخبات الوطنية للناشئين ومدربي الفرق في الاندية المشاركة في بطولة الدوري للناشئين بكرة القدم، وضرورة العمل على تطوير سرعة الاداء المهاري للناشئين باستخدام اداة اللعب (كرة القدم) لان معظم الواجبات الحركية التي يؤديها اللاعبون يجب انجازها في اثناء المباريات باستخدام كرة القدم، كذلك اهتمام مدربي فرق الناشئين بتدريبات القدرة العضلية لما لها من أثر ايجابي في تطوير النواحي البدنية والمهارية للاعبين، واعتماد الاختبارات المستخدمة لقياس سرعة الاداء المهاري للاعبين الناشئين تحت سن (16 سنة) بكرة القدم.

#### المصادر والمراجع:

- حسين، قاسم حسن: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك وعلاقتها بالالعاب الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، 1985.
- خريبط، ريسان: تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي، دار نون للطباعة سنة 1990.
- سيد، مدحت صالح دراسة عن بعض العوامل المؤثرة على مهارة المتابعة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة القاهرة، 1980.
- هارة: اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد 1975.