

تأثير تمارين التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى نادي
بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم

م. احمد عريبي الكرطاني/العراق جامعة ديالى كلية - التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmedoreibi100@gmail.com

م.م. هشام رعد فخري/العراق. جامعة النهرين - كلية هندسة المعلومات

Hisham.RR2022@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2023/12/28

تاريخ استلام البحث 2023/10/4

المخلص

يهدف البحث الى تطوير قدرات الرياضي والوصول الى اعلى مستوى ممكن لتحقيق افضل انجاز، ويتم ذلك من خلال التدريب المناسبة وفق اسس علمية وايضا من خلال التنوع في طرق واساليب التدريب، وبما ان الاداء يعتمد على اداء اتقان المهارات وتحمل اعباء اللعب لغرض للتغلب على المنافس لذى من الضروري العمل على تنمية وتطوير مهارات الرياضي وقدرته على مواصلة اللعب وهذا يتطلب عدة متطلبات من اللاعب تكون بدنية ومهارية وخطوية حسب نوع النشاط الرياضي الممارس من حيث التناسق والتفاعل في متطلبات اداء اللاعب. وعلى ذلك تم تحديد هدف البحث من خلال:

استخدام تمارين التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم عينة البحث التجريبيه التعرف على تأثير تمارين التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم عينة البحث التجريبيه. وتم تحديد الفرض

لتمارين التغيير بالسرعة تأثير ايجابي بوجود فروق ذات دالة احصائية في نتائج الاختبارات (القبليه- البعديه) لمهارتي (المناوله والدرجه) وللتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم لصالح الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبيه والضابطه، ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (24) لاعبا من نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم، والعينه الاستطلاعيه من (5) لاعبين خارج عينة البحث من لاعبين نادي بهرز بكره القدم، وعمل الباحث على اعداد مجموعه من تمارين التغيير بالسرعة والتي تعمل على تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) بكره القدم والتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوه)، وقد استخدم الباحثان الحقيبه الإحصائية (spss) لمعالجه البيانات إحصائياً.

الكلمات المفتاحية: تمارين التغيير بالسرعة - مهارات - التحمل خاص - كرة القدم

The effect of speed change exercises on developing the skills (handling and rolling) and the special endurance of Mesopotamia Sports Club football players

Asst. Ahmed Oraibi Al-Kartani/Iraq, Diyala University, College - Physical Education and Sports Sciences

ahmedoreibi100@gmail.com

Asst. Lect. Hisham Raad Fakhri/Iraq, Al-Nahrain University - College of Information Engineering

Hisham.RR2022@gmail.com

Date of receipt of the research: 10/4/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The research strives to improve the athlete's talents and push them to the maximum level possible attain their best results. This is accomplished through scientifically sound training, as well as a variety of training methods and techniques. In addition, since performance depends on understanding the abilities and suffering the pains of playing to defeat the rival who has it is vital to focus on improving the athlete's abilities and ability to continue playing. This necessitates that the player meet certain physical, skillful, and tactical standards. Depending on the type of sports activity, the player's performance needs vary in terms of consistency and interactivity. As a result, the aim of the research was established by:

- 1- Using speed change exercises to develop the skills (handling and rolling) and the special endurance of the Mesopotamia Sports Club football players. Experimental research sample.
- 2- Identifying the effect of speed change exercises on developing the skills (handling and rolling) and the special endurance of the Mesopotamia Sports Club football players, the experimental research sample.

The assumption has been determined

- 1- Speed change exercises have a positive effect, with statistically significant differences in the results of the tests (pre-post) for the skills (handling and rolling) and for the special endurance of the Mesopotamia Sports Club football players in favor of the post-tests of the experimental group over the control group.

The researchers used the experimental method with two experimental and control groups, with a pre-test and a post-test. The research sample consisted of (24) players from the Mesopotamia Football Club, and the exploratory sample consisted of (5) players outside the research sample, including players from the Buhriz Football Club. The researcher worked To prepare a set of speed change exercises that develop the skills (handling and dribbling) in football and special endurance (speed endurance, force endurance). The researcher used the statistical package (spss) to process the data statistically.

Keywords: Speed change exercises - skills - special endurance – football

المقدمة واهمية البحث :

ان كرة القدم من الألعاب الفرعية والتي ذات انتشار واسع في جميع دول العالم لما تتميز به من شعبية واسعة وتعتمد على قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمهارات الاساسية والمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين وطرق عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمرينات التغيير بالسرعة) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات خاصة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

ومن المعلوم أن المهارات الاساسية بكرة القدم والتحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) من اللوازم المهمة التي تسهم في أداء وانجاز معظم الالعاب الرياضية التي تعتمد على القوة والسرعة الاداء كعامل اساسي للتفوق الرياضي، وان خصوصية لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب اداء مهارات عديدة مثل الركض السريع ، القفز، التهديف... الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمان قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى تسعون دقيقة ويكمن ان يزيد في المباريات الفاصلة او ذات التصفية الفردية للبطولة مما يحتم على احد الفريقين ان يفوز بالمباراة مما يطلب وقت اضفي امده ثلاثون دقيقة مما يجعل وقت المباراة الاصلي ساعتين ، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الحركات بأقصى سرعة وقوة خلال المباراة" (جاسم ، 2002 : ص7).

مما يجعل صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (التحمل الخاص اللاهوائي) صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة القدم . وهنا تكمن أهمية البحث في استهداف المهارات الاساسية بكرة القدم وإحدى القدرات البدنية المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب على أداء المهارات بالشكل الفاعل، وذلك بوضع (تمرينات التغيير بالسرعة) في مهارتي (المناولة و الدرجة) والتحمل الخاص ومعرفة مدى تأثيرها على للاعبي كرة القدم .

مشكلة البحث.

من خلال ملاحظة الباحثان لمباريات كرة القدم وتجربته في تدريب كرة القدم لاحظ ان الفوز يتطلب الاهتمام بالمهارات الاساسية بكرة القدم وايضا اطالة قدرة اللاعبين على الاستمرار باللعب دون ظهور التعب مما يجعل اللاعب اكثر قدرة على التركيز واداء الجيد في جميع الواجبات لان مع ضعف تحمل اللاعبين اثناء المباراة وخصوصاً في نهايات الاشواط والتي ظهرت بشكل واضح من خلال قلة التركيز في دقة اداء المهارات الخاصة باللعبة خلال المباراة وبالذات في نهايات الاشواط او عند الذهاب الى الاشواط الاضافية وهذا ما دفع الباحثان الى تكثيف من التدريبات التي تستهدف متطلبات مهارية بدنية وهنا تكمن مشكلة بحث ، وتم تسلط الضوء عليها بغية حلها بالشكل المطلوب لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة وايجاد الحلول لها من خلال اعداد تمرينات التغيير بالسرعة ومعرفة تأثيرها على المهارات الاساسية بكرة القدم والتحمل الخاص ، والتي يأمل ان تؤدي الى رفع مستوى مهارتي (المناولة و الدرجة) والتحمل الخاص من تحمل السرعة وتحمل القوة بكرة القدم.

هدف البحث: الى التعرف على تأثير تمرينات التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم من خلال ...

1- استخدام تمرينات التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم .

2- التعرف على تأثير تمرينات التغيير بالسرعة في تطوير مهارتي (المناوله والدرجه) والتحمل الخاص للاعبى كره القدم لعينه البحث بين الاختبار القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية .

فرض البحث.

• لتمرينات التغيير بالسرعة تأثير ايجابى بوجود فروق ذات داله احصائيه بين نتائج الاختبارات (القبليه- البعديه) لمهارتي (المناوله والدرجه) وللتحمل الخاص للاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم لصالح الاختبارات البعديه لعينه البحث التجريبية على المجموعه الضابطه.

مجالات البحث:-

المجال البشرى: لاعبي نادي بلاد الرافدين الرياضى بكره القدم ونادي بعرض الرياضى.

المجال الزماني: للمده من 2023/3/20 ولغايه 2023/6/25.

المجال المكاني: ملاعب نادي بلاد الرافدين الرياضى / محافظه ديالى.

تعريف المصطلحات :-

التغيير بالسرعة: هو اساليب تدريب يستخدم لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة فضلاً عن تحمل القوة، ويطبق من خلال تنويع الركض بطيء... سريع.... بطيء وبالهرولة اي جميع انواع الركض. (المولى واخرون : 2016 : ص127).

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكله البحث، إذ إن المنهج يمكن معرفه الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقه فقد تم اتباع التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلى والبعدى .

مجتمع البحث وعينه:

قام الباحثان باختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من لاعبي نادي بلاد الرافدين بكره القدم ، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (28) لاعباً ، أما مجتمع البحث فقد بلغ عددهم (24) لاعباً من مجتمع الأصل مقسمه إلى مجموعتين يمثلون عينت البحث التجريبية والضابطه بواقع (12) لاعبين لكل مجموعه، وذلك بعد ان قام الباحثان باستبعاد (3) لاعبين من عينه البحث كونهم حراس مرمى (1) من اللاعبين لديه اصابه. اما المجموعه الاستطلاعيه وقد بلغ عدد أفرادها (5) لاعبين من نادي بهرز الرياضى .

الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة.

وسائل جمع البيانات.

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- المقابلات الشخصية.

3- الملاحظة والتجريب.

4- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

5- استمارات تفرغ البيانات.

3-2- أجهزة البحث المستخدمة.

1- حاسبة لابتوب نوع HP.

2- ساعة توقيت عدد (2) نوع sewan.

3- كاميرا ديجتال لتسجيل الاختبارات نوع (SONY HDD).

أدوات البحث المستخدمة.

1- الاختبارات المستخدمة.

2- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.

3- كرات قدم قانونية عدد (12) نوع adidas، حجم (5).

4- شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع (30سم)، شريط قياس طول (50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك

طول (3م)، سجل لتسجيل ، شواخص بلاستيك عدد (10)، صدرية عدد (24).

تحديد اجراءات البحث:

تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم:

كما يبين (احمد امين : 2013) لو تفحصنا في المهارات الأساسية لوجدنا أن هناك ترابط في جميع المهارات في نسب أهميتها , برغم أن اللاعب يتطلب منه إتقان جميع المهارات الأساسية بكرة القدم, لذى قام الباحثان بعملية الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وحصرت المهارات الاساسية بكرة القدم (6) مهارات. ثم قام الباحثان بوضع هذه المهارات في استمارة استبيان ثم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة القدم ملحق (1) من ثم استخراج نسبة الاتفاق لهذه المهارات. وكما هو مبين في جدول (1).

جدول (1) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

ت	المهارات	عدد الخبراء	الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	الدرجة	6	6	100%
2	المناولة	6	5	83%
3	الاخماد	6	3	50%
4	التهديف	6	2	33%
5	السيطرة	6	2	33%
6	المراوغة	6	2	33%

وبعد فرز البيانات تم اختيار المهارات الأساسية على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها وكما يلي :

1. مهارة الدرجة وحقت نسبة اتفاق (100%)

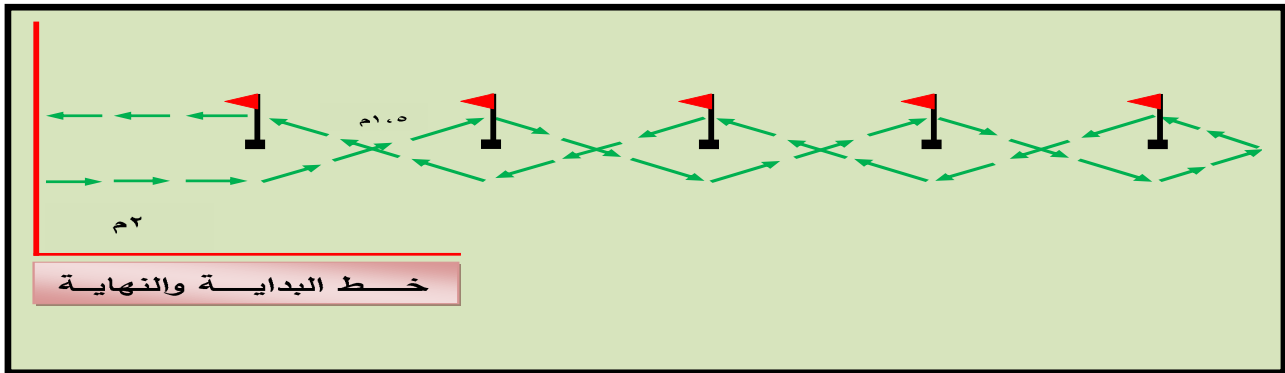
2. مهارة المناولة وحقت نسبة اتفاق (83%).

اولا : اختبارات مهارتي (المناولة والدرجة) بكرة القدم :

تناول الباحث اختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء، والتي كانت من اجل اختيار بعض المهارات بكرة القدم.

1- اسم الاختبار:- اختبار الدرجة بالكرة بين (5 شواخص) بين شاخص واخر (1,5م) ذهابا وايابا كما مبين

- الغرض من الاختبار:- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.
- الادوات : - كرة قدم عدد (1) ، شواخص عدد (5) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (5) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).
- وصف الاداء : - يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين ، وكما موضح في الشكل (1) .
- شروط الاداء : -
- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار .
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .
- طريقة التسجيل : -
- تحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية. (فرات وهافال : 2015



شكل (1) يوضح اختبار الدرجة

2- اسم الاختبار: مناولة كرة أرضية من الدرجة على مصطبة او جدار مقسم كما مبين بشكل وُقَم (2) .

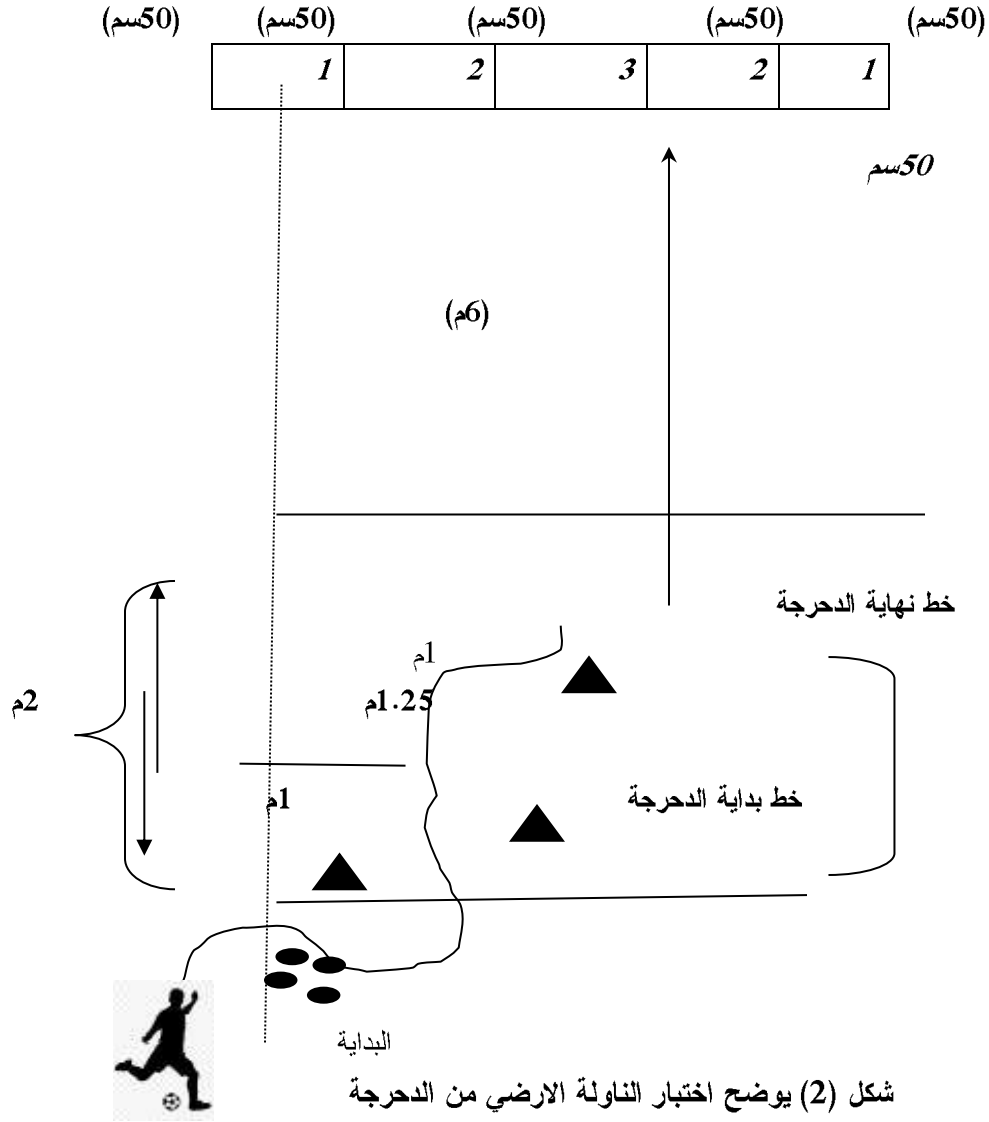
- الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير كرة أرضية من الدرجة على مصطبة مقسمة للاعبين كرة قدم صالات
- الأدوات المستخدمة: (5) كرات قدم للصالات ، مصطبة مقسمة، شريط لاصق.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط بداية الدرجة وعند سماع إشارة بالبداية يقوم بدرجة الكرة داخل منطقة الدرجة من خط البداية الشاخص الأول الذي يبعد (50سم) عن خط البداية ويستمر بالدرجة الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (1.5م) وبعدها ينتقل إلى الشاخص الثالث الذي يبعد (1م) ضمن المنطقة المحددة التي أبعادها (2) أمتار ثم يقوم بتمرير الكرة أرضية إلى المسطبة المقسمة، وكما هو موضح في الشكل على بعد (6) أمتار ثم تعود إلى الكرة الثانية وهكذا، ويقوم اللاعب بتمرير (5) كرات. كما هو موضح في الشكل (5)

• شروط الاختبار:

- يجب أن يكون التمريرة أرضية.
- كل الكرات توضع على خط بداية الدرجة.
- يجب أن يكون التمرير من خلف خط الدرجة.
- للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية الدرجة والتمرير وفي أي جزء من القدم.
- التسجيل:

- يمنح اللاعب (3) درجات إذا لمست الكرة المربع في المنتصف.
- يمنح اللاعب (2) درجة إذا لمست الكرة المربعين على جانبي المربع المنتصف.
- يمنح اللاعب (1) درجة إذا لمست الكرة المربعين إلى الجانبين.
- لا يمنح اللاعب أي درجة إذا لم تلمس الكرة المسطبة المقسمة.
- يمنح اللاعب الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخطوط بين التقسيمات.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (15) درجة. (الخشاب وذنون، 2014)



ثانياً : اختبارات التحمل الخاص.

1- اختبار تحمل السرعة.

اسم الاختبار: الركض المرتد 180م من وضع الوقوف.

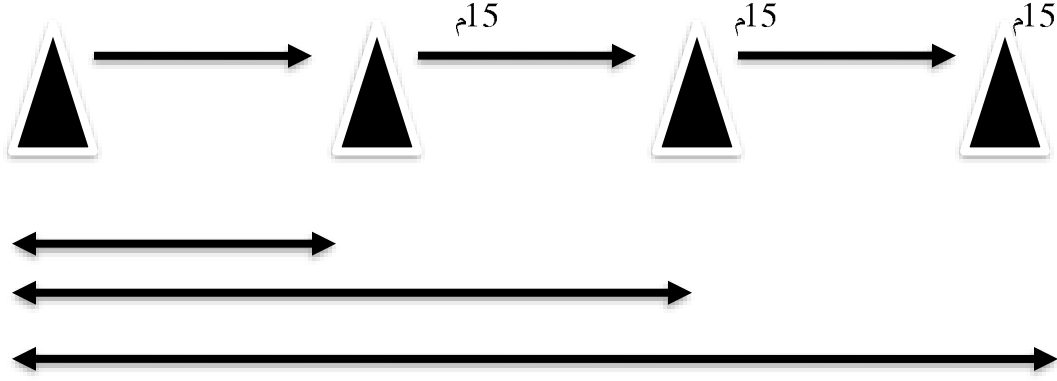
الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (15) م، صافرة.

وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء (صافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني

والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية،

وبهذا يكون اللاعب قد انتهى الاختبار. (الطرفي , 2013 : ص78)



الشكل (3) يوضح اختبار الركض المرتد (180م)

التسجيل:

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولأقرب 01.0% من الثانية.
 - لكل لاعب محاولة واحدة ناجحة.
 - تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).
- 2- اختبار تحمل القوة.

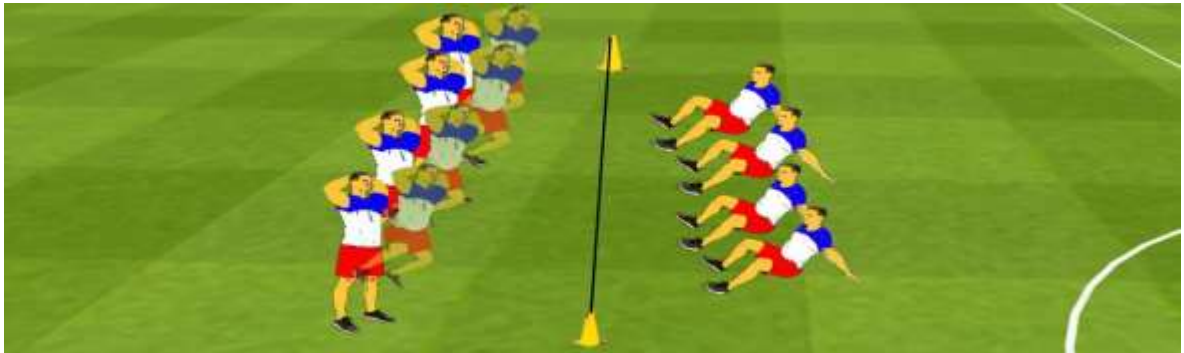
اسم الاختبار: القفز العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الادوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط موازياً للأرض ارتفاعه 30 سم يوضع هذا الجهاز خلف او امام المختبر اثناء الاداء.

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً على ان يوازي الحبل الافقي بالقدمين ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً الى ان يوازي الحبل الافقي بالمقعد، يكرر هذا الاداء اكبر عدد ممكن من المرات حتى استنفاد الجهد (التعب).

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. (الطريقي, 2013, ص: 60)



الشكل (4) يوضح اختبار القفز العمودي من الوقوف

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2023/3/20 على (5) لاعبين من نادي بهرز الرياضي بكرة القدم خارج عينة البحث الأساسية، لغرض تطبيق البرنامج التدريبي وهو تمارينات التغيير بالسرعة وايضا الاختبارات المهارية (المناولة والدرجة) وتحمل الخاص من (تحمل السرعة وتحمل القوة) التي تكون خاصة بالبحث وبعد مرور (6) أيام تم إعادة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (26 / 3 / 2023) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي بلاد الرافدين الرياضي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو كما يالي.

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مجتمعة مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
- 2- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- 5- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

الأسس العلمية للاختبارات:

صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله". (الكماش, 2002: ص149) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

ثبات الاختبار: من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة". (الزيود وعلبان, 2005 : ص 145) وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (6) أيام. وقد قام الباحثان من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (2).
الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية". (فرحات , 2001: ص169) . واستخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات المحكمين) كما مبين بالجدول (2) .

جدول (2) يوضح معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	0.84	معنوي	0.85	معنوي
2	القفز العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً	0.85	معنوي	0.83	معنوي
3	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم	0.84	معنوي	0.88	معنوي
4	اختبار الاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم	0.81	معنوي	0.87	معنوي

جدول (2) يبين القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) هي (2.77) وهذا اقل من قيم (ت) المحسوبة وهذا يعني ان الفروق معنوية .

لاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة يوم الاربعاء الموافق 1 / 3 / 2022، في مهارتي المناولة والدحرجة والتحمل الخاصة من تحمل القوة وتحمل السرعة على ملعب نادي بلاد الرافدين الرياضي بكرة القدم - محافظة ديالى لعينة البحث. تجانس عينة البحث.

ولغرض التجانس والسيطرة على بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث من حيث متغيرات النمو والتوزيع الطبيعي لمتغيرات، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تجانس العينة للمتغيرات التالية

المتغيرات	المجاميع	العينة	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	قيمة f	نسبة الخطأ
العمر التدريبي	تجريبية	12	11.260	سنة	0.371	2.033	0.063	2.500	0.081
	ضابطة	12	11.500	سنة	1.006				
السن	تجريبية	12	24.121	سنة	1.778	0.489	0.636	1.024	0.321
	ضابطة	12	24.500	سنة	1.203				
الطول	تجريبية	12	171.625	سنتيمتر	4.556	0.849	0.410	0.092	0.766
	ضابطة	12	173.375	سنتيمتر	3.401				
الكتلة	تجريبية	12	67.750	غرام	7.961	0.496	0.628	3.550	0.080
	ضابطة	12	71.250	غرام	3.152				

تكافؤ مجموعتي البحث : من الامور الهامة التي ينبغي على الباحثان اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى هذا الاساس لابد ان تكون مجموعتي البحث التجريبية والضابطة متكافئتين في متغيرات البحث قيد الدراسة وقبل بدء الباحثان بمنهجه التعليمي التجأ الباحثان لتحقيق مبدأ التكافؤ بين المجموعتين اذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث". (دالين, 1985:ص 47) وتم استخدام الوسائل

الاحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t) للعينات المستقلة (بين المجموعتين الضابطة والتجريبية) وكما مبين في جدول (4) .

جدول (4) يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	المجاميع	العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة	تجريبية	12	عدد	7.60	0.26	1.05	0.71	عشوائي
	ضابطة	12		7.82	0.33			
الدرجة	تجريبية	12	عدد / 15	9.81	0.19	0.39	0.38	عشوائي
	ضابطة	12		9.25	0.31			
تحمل سرعة	تجريبية	12	ثانية	37.0	0.92	1.27	0.22	عشوائي
	ضابطة	12		38.3	1.38			
تحمل قوة	تجريبية	12	عدد	39.0	6.28	0.21	0.83	عشوائي
	ضابطة	12		38.3	4.02			

جدول (4) يبين ان قيم (ت) المحسوبة لاختبارات قيد البحث اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) ما يدل على تحقيق التكافؤ في اختبارات (المناولة والدرجة) و(تحمل السرعة والقوة) قيد البحث.

بعد أن قام الباحثان بأجراء الاختيار القبلية لعينة البحث الاساسية ، عمد الباحثان إلى إجراء تجربته الرئيسية والمتضمنة مجموعة من تمارين التغيير بالسرعة تعمل على تطوير بعض مهارتي (المناولة والدرجة) و(تحمل الخاص) (تحمل القوة وتحمل السرعة) بكرة القدم ، وقد تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي لعينة البحث.

تطبيق مناهج البحث.

تم تطبيق (تمارين التغيير بالسرعة) على عينة البحث يوم السبت الموافق 2023/03/4 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2023/05/1 وبواقع اربع وحدات تدريبيه في الأسبوع ، اذ استغرق تطبيق المناهج ثمانية اسابيع، إذ كان تطبيق التدريبات للاعبين النادي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة من قبل مدرب الفريق ، وقد تم اضافة تمارين التغيير بالسرعة قيد الدراسة الذي أعده الباحث إلى المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق التمارين والتي كان موقعها في الجزء الرئيسي وحسب متطلبات المدرب ففي بعض الاحيان تكون في بداية الجزء الرئيسي وفي جرعات اخرى تكون في نهاية الجزء الرئيسي من الجرعة التدريبية ومن ثم ينتقل اللاعبون إلى تكلمة باقي مفردات الوحدة التدريبية مع المدرب، وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق التمارين من قبل الباحث إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، اذ استخدم الباحث مبدأ (1:4).

الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق (التمرينات التغيير بالسرعة) على مدى تمانية اسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات المناولة والدرجة بكرة القدم والتحمل الخاص من تحمل القوة وتحمل السرعة، وأجريت الاختبارات على ملعب نادي بلاد الرافدين بكرة القدم - محافظة ديالى، وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث تغيير يؤثر في نتائج البحث، وكما يأتي:

- تم اجراء اختبار مهارتي (المناولة والدرجة) التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) على التوالي يوم السبت الموافق 2023/05/06 على لأفراد المجموعة التجريبية لنادي بلاد الرافدين الرياضي.
 - تم اجراء اختبار مهارتي (المناولة والدرجة) التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) على التوالي يوم الاحد الموافق 2023/05/07 على لأفراد المجموعة الضابطة لنادي بلاد الرافدين الرياضي.
- الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج اختبار مهارتي (المناولة والدرجة) والتحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة) للمجموعة الضابطة .

الجدول (6) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات المدروسة	القبلي		البعدى		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
1	اختبار لمهارة المناولة بكرة القدم	7.82	0.33	7.54	0.61	3.24	معنوي
2	اختبار لمهارة الدرجة بكرة القدم	9.25	0.31	10.28	0.56	4.11	معنوي
3	اختبار تحمل السرعة	37.00	0.92	35.75	1.55	4.22	معنوي
4	اختبار تحمل القوة	39.00	6.28	40.33	4.81	3.29	معنوي

من خلال النتائج في الجدول (6) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في اختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (11) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى .

عرض نتائج اختبارات مهارتي (المناوله والدرجـة) والتحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة) للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (7) تبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات المدروسة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبه	نوع الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	اختبار الاداء الفني لمهارة المناوله بكره القدم	7.60	0.26	10.37	0.86	9.33	معنوي
2	اختبار الاداء الفني لمهارة الدرجه بكره القدم	9.81	0.19	8.07	0.52	8.44	معنوي
3	اختبار تحمل السرعة	37.00	0.92	34.21	1.77	12.11	معنوي
4	اختبار تحمل القوة	39.00	6.28	43.31	7.74	5.78	معنوي

من خلال النتائج في الجدول (7) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (t) الجدولية البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجه (11) وهي اقل من قيمة (t) المحسوبه وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي اي المحسوبه اكبر.

مناقشة النتائج:

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول السابقة (6) و(7) حيث اثبتت النتائج فعالية البرنامج التدريبي لتمارين التغيير بالسرعة في تطوير بعض مهارتي (المناوله والدرجـة) والتحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) لدى لاعبي كرة القدم .

ويرى الباحثان ان كلا من الاعداد المهاري والبدني هي وسيلة لتحقيق التكامل الرياضي ، فكلما تحسنت القدرات المهارية والبدنية كانت كفاءة اللاعب في تصاعد بالمستوى للاعبين .

ان التطور الحاصل بالمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة الضابطة في مهارتي (المناوله والدرجـة) والتحمل الخاص الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في التطور الحاصل.

ويتفق الباحثان مع ما اشار اليه كل من (البساطي،: 1997) ، و(مفتى ابراهيم حماد : 2010) ان التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول للاعب لأعلى مستوى ممكن . كما يجب على المدرب الرياضي عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التخصصية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس ، وباستخدام نفس المجموعات العضلية ، وفي الاتجاه العام للعبة نفسها سواء المهاري أو البدني.

ويؤكد ذلك (ابو عبدة : 2017) ان في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى ارباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والاداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم واحراز الاهداف.

وان الاسلوب المتبع في تطبيق تمرينات التغيير بالسرعة كان له تأثيرا واضحا في تطوير تحمل السرعة لكون ان الية عمل هذا الاسلوب وطريقة تنفيذه تعمل على تطوير التحمل اللاهوائي وذلك بسبب التنوع بالركض اذ يتم فيه ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة ولمدة زمنية مختلفة لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في آن واحد، وهذا الاسلوب هو احد اساليب التدريب يعمل بطريقة التدريج الفترية متوسطة الى تحت القصوى والتي تعمل على تطوير التحمل الخاص ومنها تحمل السرعة وهذا ما اكده (بسطويسي احمد) بأن " التدريب الفترية المرتفع الشدة يهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل تحمل السرعة و تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة (بسطويسي : 1999. ص303) .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الناصر القدومي) نقلاً عن (فوكس وآخرون: 1989 ص11) في إشارتهم إلى أن " التدريب يعني اشتغال الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس". كما يتعلق هذا التطور بأساليب التدريب والطريقة التنظيمية المتبعة في تنفيذ أسلوب التدريب، إذ ان لكل أسلوب من اساليب التدريب خصائصه ومميزاته من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة)، وقد استخدم الباحث طرق التدريب المعروفة في تطوير صفة التحمل الخاص التي ساهمت في تطوير تحمل السرعة والقوة للاعبين في كرة القدم .

الاستنتاجات والتوصيات

من خلال النتائج توصل اليها الباحثان الى اهم الاستنتاجات وهي:

1. ان للتمرينات التغيير بالسرعة تأثير ملحوظ للمجموعة التجريبية في تطوير مهارتي المناولة والدرجة لدى اللاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي بكرة القدم.
2. ان تمرينات التقيير بالسرعة تأثير افضل للمجموعة التجريبية في تطور التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) لدى اللاعبين نادي بلاد الرافدين بكرة القدم.

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثان بـ :

1. الاهتمام في تطوير المهارات والقدرات لدى اللاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي بكرة القدم من خلال تنوع الاساليب التدريبية .
2. استخدام التمرينات التغيير بالسرعة في تطوير المهارات كافة للاعبين بكرة القدم.
3. استخدام هذا الاسلوب على الالعاب التي تتطلب الدمج بين المهارة والتحمل الخاص وخاصة الالعاب الفردية
4. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمرينات التغيير بالسرعة وتأثيرها في المهارات الاخرى.

المراجع :

- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002)، ص7
- موفق مجيد المولى وآخرون ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، بغداد: مركز الفيسل للطباعة والنشر، 2016، ص127.
- احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط2. الكويت: وكالة المطبوعات، 1978، ص279
- حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص75.

- وميض شامل؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999، ص46
- علي سلمان الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013، ص78.
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ، ص 149
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169
- فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، ط4 ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، 1985 ، ص47
- عبد الناصر القدومي؛ دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمارين البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجينية لدى لاعبي الكرة طائرة للمرحلة الثانوية. (بحث منشور، جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، العدد 12، 1999)، ص11.
- أمراة البساطي: 1997 التدريب، والاعداد البدني في كرة القدم ، دار المعارف الاسكندرية .
- بستويسي احمد : 1999: اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفك العربي ، القاهرة.
- حسن السيد ابو عبده : 2017 : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، ط5 ، الاسكندرية .
- زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون : 2014 كرة القدم -مهارات-اختبارات-قانون ، المؤسسة البنائية للكتاب الاكادمي .
- مفتي ابراهيم حماد: 2010 :المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث، القاهرة

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
-1	ليث لبراهيم جاسم	استاذ دكتور	جامعة- ديالى	تدريب
-3	عادل عباس ذياب	استاذ دكتور	جامعة ديالى - العراق	تدريب - كرة قدم
-4	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد دكتور	جامعة - ديالى	تعلم - كرة القدم
-5	طارق حميد سلطان	مدرب معتمد - مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم