



The effect of variable speed exercises using the ball on improving some of the skill abilities of young football players

Lec. Kadhém Abdel Hamza Kadhém * 

Babylon Education Directorate, Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 14-05-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

The research aims to identify the effect of a proposed training program for variable speed exercises using the ball on improving some of the skill aspects of players. The researcher used the experimental method in a single sample method. The research population represents the selection of the research sample in a deliberate manner from the research community of football juniors under 16 years old, who number (75) young people, registered in the National Center for Sports Talent in Football in Babil Governorate. The research sample was chosen intentionally and numbered (20) players as an experimental group. The most important results were the presence of statistically significant differences at the 0.05 level in the technical and skill variables of junior footballers. The researcher attributes these differences to the effectiveness of the proposed training program, as the selected exercises and the correct formation of the exercises led to an improvement in some of the juniors' skill performances. The researcher recommends that variable speed exercises using the ball have an effective impact on developing the basic skill aspects of football.

Keywords

Speed Training, Skill Abilities, Football.



تأثير تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة على تحسين بعض القدرات المهارية

لناشئي كرة القدم

م. كاظم عبد الحمزة كاظم

العراق. مديرية تربية بابل

تاريخ استلام البحث 2024/5/14 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة على تحسين بعض الجوانب المهارية للاعبين، استعمل الباحث المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة، تمثل مجتمع البحث اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، والبالغ عددهم (75) ناشئ، والمسجلين في المركز الوطني للموهبة الرياضية لكرة القدم بمحافظة بابل وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (20) لاعب كمجموعة تجريبية. وكانت اهم النتائج هناك وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 في المتغيرات الفنية المهارية الخاصة لناشئي كرة القدم حيث يعزي الباحث هذه الفروق الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث عملت التدريبات المختارة وصحة تشكيل التمرينات إلى تحسن في بعض الأداءات المهارية للناشئين. ويوصي الباحث أن تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة لها تأثير فعال على تنمية النواحي المهارية الأساسية في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات السرعة ، القدرات المهارية ، كرة القدم

1-المقدمة:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية وممتقنة تحت أي ظرف من وقت المباراة، لذا أصبح من الضرورة القصوى إجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال الكرة وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد. شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً وانفجاراً علمياً في مجال الأعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطور البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية والوصول بهم إلى المستويات العالية والفورمة الرياضية والتي بدورها تحقق الحصول على البطولات واحراز الانتصارات.

يذكر كل من (ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد, 1993) انه يجب مراعاة أن تكون جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم أن تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة قدر الامكان، وهذا أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما انه هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون كرة.

ويشير (السيد عبد المقصود , 1994) وتعتبر طريقة هولمر لفارتك هي الأسلوب الأمثل في تدريبات كرة القدم خاصة والخاص بالجري داخل ملعب كرة القدم بداية بالجري البطيء من المرمى حتى منتصف الملعب ثم العدو السريع من منتصف الملعب حتى المرمى الآخر ومن ثم تكرار الجري بعده بمجموعات متكررة يتخلله جري بطيء مع الابتكار في الأشكال.

من الضروري استغلال كل الإمكانيات لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والخطية لكافة اللاعبين، واستخدام طرق التدريب الحديثة والمتنوعة، ولكل طريقة تدريب خصوصيتها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية واستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل.

حيث تعتبر تدريبات السرعة المتغيرة أحد أهم الطرق التدريبية المستخدمة في عالم كرة القدم الحديث، ويعد السويديون أول من ابتكر هذا النوع من التدريبات على يد العالم السويدي (جوستا هولمر) (1930)، وهو عبارة عن الجري لمسافات مختلفة الطول قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعات متغيرة من الجري بالكرة او بدون.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم لاحظ أن كثيراً من المدربين يغفلون تدريبات السرعة المتغيرة (الفار تلك) باستخدام الكرة معتمدين على الأساليب التدريبية التقليدية بصورة

منفصلة عن التدريبات باستخدام الكرة وعلى ذلك يرى الباحث أن تطبيق تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة على لاعبي كرة القدم قد يساهم وبشكل واضح في ارتفاع المستوى ببعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم إلى الحدود المطلوبة في ظل مقومات كرة القدم الحديثة والتي سبق وتم التنويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة.

ويهدف البحث الى:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة على تحسين بعض المهارات للاعبين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، والبالغ عددهم (75) ناشئ، والمسجلين في المركز الوطني للموهبة الرياضية لكرة القدم التابع لوزارة الشباب والرياضة العراقية بمحافظة بابل وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (20) ناشئ كمجموعة تجريبية.

2-3-1 وسائل وأدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية:

- الاستبيان:

- المقابلة الشخصية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات قدم قانونية.

- كرات طبية وأقماع.

- رستاميتز لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تحديد الاختبارات المهارية: بعد تحديد اهم الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم، قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية باختيار الاختبارات الخاصة لهذه المتغيرات، وبعدها اعد استمارة استبيان لاستطلاع اراء (الخبراء والمختصين) في الاختبارات والقياس والتدريب والرياضي وكرة القدم، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخراج الاهمية النسبية لكل اختبار، تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول (54.545 %) وأكثر وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية حسب رأي (11) خبيراً

ت	المهارة	الاختبارات المهارية	عدد النقاط 55	الاهمية النسبية
1	اختبار الجري بالكرة	الجري بالكرة بين الشواخص لمسافات مختلفة	24	43.646 %
		الجري بالكرة المستقيم مع المتعرج ذهاباً واياباً	40	72.727 %
		الجري بالكرة حول مربع (4) م ذهاباً واياباً	44	80 %
		الجري بالكرة بين الشواخص ذهاباً واياباً	42	76.364 %
2	اختبار دقة التمرير القصير	اختبار دقة التمرير القصير من علامة الزاوية	46	83.636 %
		اختبار دقة التمرير القصير من الخط الجانبي في (4) ثواني	29	52.727 %
		اختبار دقة التمرير القصير ذهاباً واياباً	29	52.727 %
		اختبار دقة التمرير القصير على شواخص متعددة	46	83.636 %
		اختبار دقة التمرير القصير بالتسليم والجري بالكرة	42	76.364 %
3	اختبار التصويب المباشر من الحركة	اختبار التصويب المباشر من الحركة من مسافة (12) م	45	81.818 %
		سرعة ودقة الاخمد والتصويب المباشر من الحركة	18	32.727 %
		دقة التصويب المباشر من الحركة من الجانبين	41	74.5545 %
		الدرجة والتصويب المباشر من الحركة	39	70.909 %

توصيف عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (30) ناشئ تم تقسيمهم إلى عينة البحث الاساسية المجموعة التجريبية (20) ناشئ. وعينة استطلاعية (10) ناشئ لإجراء الدراسات الاستطلاعية وهم يمثلون المركز الوطني كما هو موضح بالجدول (2).

جدول (2) يبين توصيف عينة البحث

المجموع الكلي	نادي	عدد	تصنيف مجتمع البحث
30 ناشئ	المركز الوطني	20	المجموعة التجريبية
	المركز الوطني	10	المجموعة استطلاعية

يتبين من الجدول (2) التوزيع العددي لمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم حيث شملت العينة الاستطلاعية (10) ناشئ، وشملت عينة البحث الاساسية المجموعة التجريبية (20) ناشئ وهم يمثلون المركز الوطني.

اعتدالية توزيع عينة البحث: قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع متغيرات البحث وعدم وجود الحالات المتطرفة مما قد يؤثر ذلك في نتائج المتغيرات التابعة، كما هو مبين بجدول (3) (4) جدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

في بعض المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	س'	\pm ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.12	0.927	18	0.423
الطول	سم	173.87	6.19	173	0.421
الوزن	كجم	70	5.24	70.5	0.286
العمر التدريبي	سنة	5.625	0.992	5.5	0.362

يتبين من جدول (3) قيم معاملات الالتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين ± 3 وهذا يدل على تجانس الافراد لتلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم قبل إجراء التجربة

الاختبارات	وحدة القياس	س'	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار الجري بالكرة	ثا	22.333	1.470	22.000	0.282
اختبار دقة التمرير القصير	ثا	24.100	1.668	24.000	0.499
	درجة	2.259	0.417	2.250	0.224
اختبار التصويب المباشر من الحركة	ثا	16.137	1.073	16.100	0.299
	درجة	1.800	0.961	2.000	0.070
اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثا	4.598	0.510	4.500	0.290
	درجة	2.133	0.819	2.000	0.547
اختبار الإستلام ثم الجري ثم التصويب	ثا	3.841	0.522	3.940	-0.176
	درجة	2.800	0.847	3.000	0.044

يتبين من جدول (4) قيم معاملات الالتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2024/2/16 وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من أجل استطلاع كافة الظروف التي تحيط بمشكلة البحث التي يرغب الباحث في دراستها والاطلاع عليها. ومن أهم فوائدها هو حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وقد استخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات وطريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق الاختبار لحساب الثبات.

أولاً: صدق الاختبارات

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات على عينة مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (10) ناشئ كرة القدم من نفس مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة غير مميزة قوامها (10) ناشئ كرة القدم بنادي القاسم من خارج مجتمع البحث وذلك يومي الجمعة والسبت الموافق 2024/3/9 - 8، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو مبين بالجدول (5).

جدول (5) يبين صدق الاختبارات المهارية المنفردة لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة

$$n=1 \text{ ن } = 2 = 10$$

قيمة "ت"	فرق المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
2.740	0.878	0.756	22.655	1.877	21.444	ثانية	الجرى بالكرة
2.686	1.104	1.899	26.346	2.199	25.242	ثانية	اختبار دقة التمرير القصير
2.912	1.078	0.955	3.954	1.313	2.876	درجة	
1.995	1.544	1.987	18.899	2.122	17.355	ثانية	اختبار التصويب المباشر من الحركة
2.231	1.117	1.211	3.861	2.512	2.744	درجة	
1.898	2.149	0.763	7.282	1.233	5.133	ثانية	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
2.101	1.399	0.819	3.532	1.799	2.133	درجة	
1.955	0.928	0.522	4.769	1.823	3.841	ثانية	اختبار الإستلام ثم الجري ثم التصويب
2.387	1.143	0.847	3.943	1.949	2.800	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 1.729$

يتبين من جدول (5) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل صدق الاختبارات المهارية .

ثانيا: ثبات الاختبارات:

للتحقق من ذلك تم حساب معامل الثبات ، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (10) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أربعة ايام من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت وذلك يومين الجمعة والسبت 15- 2024/3/16 وإعادة تطبيقه بفاصل زمني أربعة ايام خلال يومين الاربعاء والخميس 20 - 2024/3/21 ، وذلك لحساب دلالة الفروق بين التطبيقين وحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث ، واتضح وجود ارتباط طردي دال احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني في المتغيرات المهارية المنفردة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على ثبات الاختبارات المهارية المنفردة.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها:

- تم تحديد الزمن الذي تستغرقه الاختبارات والقياسات قيد البحث.
- تنظيم كيفية اجراء الاختبارات للاقتصاد من وقت وجهد الباحث والمساعدين وكذلك عينه البحث
- تم حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

2-6 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف ومحتوى البرنامج التدريبي والأسس التي يجب أتباعها في وضع البرنامج التدريبي كالتالي:

2-6-1 الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

- يهدف البرنامج التدريبي الي تصميم تدريبات باستخدام تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة وتأثيرها على تحسين بعض الجوانب المهارية للناشئين تحت 16 سنة وذلك عن طريق:
- حصر واختيار التمرينات (المتعددة) لأنواع لتدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة لوضعها في إطار برنامج تدريبي مخطط.
 - تخطيط برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم للعينة قيد البحث.

2-6-2 أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- بعد الاطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي وبناءا على نتائج استطلاع رأى الخبراء مرفق (3) توصل الباحث الى بعض النقاط التي يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي:
- مدة البرنامج التدريبي 6 أسبوع
 - عدد الوحدات التدريبية 4 وحدات تدريبية في الاسبوع.
 - اختيار التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم مرفق (6).
 - يتم وضع تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة في البرنامج التدريبي عقب عملية الاحماء مباشرة
 - زمن الوحدة التدريبية الكلي يتراوح ما بين 65: 95 دقيقة، الاحماء 15ق، وزمن الجزء الرئيسي يتراوح ما بين (45-70) دقيقة، وزمن الجزء الختامي 5ق.
 - مرونة البرنامج بالقدر الكافي أثناء التطبيق.
 - مراعاة فترات الراحة البنية بين التمرينات.
 - شدة الحمل المستخدمة (شدة أقل من القصوى - شدة قصوى).
 - طريقه التدريب الفتري .
 - تم تقنين متغيرات حمل التدريب عن طريق النبض والمسافة المقطوعة من اللاعب.

- يجب أن يتم التدريب اولاً في ظروف مبسطة ثم بعد ذلك زيادة الصعوبة تدريجياً
- التنوع والتغير في التدريبات بقدر الامكان لاستثارة اهتمام اللاعبين ودفعهم الى بذل الجهد.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي مرفق (7) على العينة الأساسية خلال فترة الاعداد العام من الموسم التدريبي.

2-7 التجربة الرئيسية:

تمت في الفترة من 2024/3/29 الى 2024/5/21 وبواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع على أن يتم تطبيق البرنامج لمدة ستة أسابيع مقسمة على اربعة وعشرون وحدة تدريبية.

2-7-1 القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لناشئ المجموعة التجريبية في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، خلال الفترة الزمنية من يوم الجمعة 2024/3/29 الى 2024/3/31 ولمدة ثلاثة أيام.

2-7-2 تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء 2024/4/2 الى يوم الجمعة 2024/5/17.

2-7-3 القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية يوم الاحد 2024/5/19 إلى 2024/5/21 ولمدة ثلاثة أيام.

2-8 الوسائل الإحصائية: في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية: -

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- معامل الارتباط.
- معامل الاختلاف.

3-1 عرض ومناقشة النتائج:

جدول (6) يبين دلالات الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنسبة المئوية لمعدلات التغير في بعض المتغيرات الفنية المهارية في كرة القدم

$$n = 10$$

بيانات احصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		س'	ع ±	س'	ع ±		
اختبار الجري بالكرة	ثا	22.333	1.470	18.273	0.940	4.06	27.088
اختبار دقة التمرير	ثا	24.100	1.668	17.600	1.352	6.50	28.566
القصير	درجة	2.259	0.417	3.283	0.355	1.024	5.024
اختبار التصويب المباشر	ثا	16.137	1.073	13.924	0.846	2.213	24.711
من الحركة	درجة	1.800	0.961	3.200	0.676	1.40	4.299
اختبار الاستلام ثم	ثا	4.598	0.510	3.033	0.634	1.565	7.122
المراوغة ثم التمرير	درجة	2.133	0.819	6.600	0.632	4.4671	4.878
اختبار الاستلام ثم الجري	ثا	3.841	0.522	2.675	0.493	1.166	6.213
ثم التصويب	درجة	2.800	0.847	6.000	1.732	3.20	7.025

مستوي المعنوية عند $0.05 = 1.740$

يتبين من جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لجميع المتغيرات الفنية المهارية لكرة القدم وانحصرت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين $(19.14\%$ ، $32.55\%)$.

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 المتغيرات المهارية الخاصة بكرة القدم حيث يعزي الباحث هذه الفروق الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث عملت التدريبات المختارة وصحة تشكيل التمرينات إلى تحسن في بعض الأداءات المهارية لكرة القدم. وتتفق تلك النتائج مع ما أشار (سليمان فاروق 1993) من أن التدريب الرياضي المبني على أسس علمية يؤدي إلى حدوث تغيرات هامة.

ويرى الباحث أن التحسن الواضح في معدلات التغير يرجع إلى البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي احتوى على بعض الإداءات المهارية والمتمثلة في تدريبات التمير والتسديد والمحاورة وبما يتفق مع ما يؤديه اللاعب خلال المباراة والتي تتطلب عمليات استشفاء مستمرة عندما لا يملك الكرة.

وأن تحقيق المستوى العالي في الأداء خلال كرة القدم إنما يتطلب إعداد فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة الأداء وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتق اللاعب.

ويعزي الباحث ارتفاع معدلات التغير في النواحي المهارية إلى ما تتمتع به تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة من مرونة وإمكانية الضبط وفقاً لاحتياجات اللاعبين دون التقييد بشكل معين أو مساحة معينة كما أنها تعتمد في ادائها على التغير في السرعة خلال زمن الاداء. وتتفق هذه النتائج على ما ذكره (حمدي محمد علي 2004) وهاري جولبي وسيمون مور (1993) (28)، وطبقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات المرتبطة وما أثبتته نتائج هذه الدراسة فإن ذلك يعد اختيار الباحث لتدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداء الفني المهاري والذي ارتبط اساساً بتحسين الأداءات المهارية في كرة القدم.

ويعزي الباحث ذلك التطور في تحسين النواحي المهارات الأساسية الى انتظام عينة البحث التي طبق عليها التدريبات التي اشتملت على تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة مع استخدام الكرة في اغلب التمرينات المستخدمة في البرنامج، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى النواحي المهارات الأساسية. ومما سبق فإن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في تحسن الجوانب الفنية المهارية لناشئي كرة القدم وبذلك يكون فرض البحث قد تحقق.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث المهارية (الجري بالكرة-دقة التمرير القصير-الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير-الاستلام ثم الجري ثم التصويب-التصويب المباشر من الحركة).
- 2- أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- 3- أن تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة لها تأثير فعال على تنمية النواحي المهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1- تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على لاعبي كرة القدم في مرحلة الإعداد العام.
- 2- التركيز على تدريبات السرعة المتغيرة باستخدام الكرة عند وضع البرامج التجريبية لما لها أثر إيجابي على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي والمزج بينهما أثناء الأداء بالإضافة إلى تأثيرها على النواحي الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم والمسافات المتوسطة.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا التحمل، مكتبة الحساء، القاهرة، 1994.
- سليمان فاروق سليمان: "تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1993.
- حمدي محمد علي: "تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500م"، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، بورسعيد، 2004.