



(تأثير أسلوب تدريب اللعب بالسرعة في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم

تحت ١٦ سنة)

الباحث : م.د صادق دريول خلف مبارك

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

ملخص البحث:

جاءت أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى تحمل السرعة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة وفق استخدام أسلوب تدريبي جديد وهو اللعب بالسرعة آملين بتحقيق النتائج الجيدة في كرة القدم. ولهذا هدف الباحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التدريب باللعب بالسرعة في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة ، وعلى ضوءها اختار الباحث عينة البحث تحت ١٦ سنة لفريق نادي نبط البصرة واستخدم المنهج التجريبي وتم تحديد الاختبارات المطلوبة وبعد معالجة النتائج إحصائياً ختم البحث بان أسلوب تدريب اللعب بالسرعة حقق تقدم في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة ولهذا كان من الضروري اعتماد أسلوب تدريب اللعب بالسرعة لأنها حققت تقدم في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

(The effect of speed–playing training style on developing speed endurance and some basic skills in U–16 football)

Researcher: Dr. Sadiq Driol Khalaf Mubarak

Ministry of Education / General Directorate of Education of Basra Governorate

Summary

The importance of the research came to raise the level of football players physical and skill for the better and to raise the level of endurance of speed for the player to perform the requirements of the game according to the use of a new training method, which is playing with speed, hoping to achieve good results in football. For this reason, the researcher aimed to identify the effect of the training method, playing with speed, in developing endurance of speed and some basic skills in football under 16 years old. The method of training playing



with speed has made progress in developing the endurance of speed and some basic skills in under-16 football. Therefore, it was necessary to adopt the method of training with speed playing because it made progress in developing the endurance of speed and some basic skills in under-16 football.

١- المقدمة :

تهتم معظم بلدان الدول المتقدمة في تقديم الأفضل في كافة المجالات التي يحتاجها الإنسان في حياته لكي يكون قادر على العيش والإبداع في مجال تخصصه وعمله . وفي المجال الرياضي بدأت تلك الدول في تهيئة كل متطلبات نجاح الرياضي لكي يتم تحقيق الانجازات الرياضية والفوز في البطولات المختلفة.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي نالت الاهتمام من قبل المعنيين كونها اللعبة الأولى في العالم وأصبح لها مشجعين ومحبين ليس بالقليل ولهذا فان الفوز في هذه اللعبة يحقق فرحة ليس بقليلة لممارسيها ومشجعيها .

وهنا لابد من الاهتمام بهذه اللعبة وباللاعبين لغرض الخوض في المنافسات وتحقيق الانجازات وخصوصا متطلبات هذه اللعبة البدنية والمهارية من خلال توفير التدريب المناسب والذي يواكب تقدم اللعبة وتطورها وباستخدام أفضل الأساليب والطرق التدريبية الرياضية.

وبما إن التحمل أهم الصفات البدنية التي يجب إن يمتلكه اللاعب لكي يستمر بنفس العطاء داخل الملعب ولمدة لأتقل عن الساعة والنصف حسب قانون اللعبة ، ولهذا يلعب التحمل دورا كبيرا في نجاح وتقدم اللاعبين بمستوى الأداء ويكون لديه القدرة في إكمال المباراة ، ويعد أسلوب التدريب للعب بالسرعة من الأساليب الحديثة والمتطورة التي تخدم هذا الجانب وخاصة التحمل ومنها تحمل السرعة كونها القدرة البدنية المهمة في نجاح لاعب كرة القدم.

ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية نحو الأفضل ورفع مستوى تحمل السرعة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة وفق استخدام أسلوب تدريبي جديد وهو اللعب بالسرعة آملين بتحقيق النتائج الجيدة في كرة القدم.

ويخصوص مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظ إن اغلب اللاعبين لا يحتفظ أو يتذبذب مستواهم في تحمل السرعة إي يؤدي الحركات السريعة بنفس المستوى على طول المباراة وفي مراحل عمرية مختلفة ومن مباراة لأخرى وهذا يرجع إلى الأسلوب التدريبي المستخدم والفئة المناسبة المطلوبة تكيفها على تطور هذه القدرة البدنية المهمة وهي

تحمل السرعة وبالتالي يستطيع الأداء المهاري بنفس المستوى خلال المباراة ، وهذا ما تطلب من الباحث دراسة هذه المشكلة والعمل على تجريب أسلوب تدريب اللعبة بالسرعة الذي يعد من الأساليب المهم في تطور التحمل ومنه تحمل السرعة. وعليه هدف البحث إلى

-التعرف على تأثير أسلوب التدريب للعب بالسرعة في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

-التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

كما فرض الباحث :

-وجود تأثير ايجابي لأسلوب التدريب للعب بالسرعة في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

-وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

وشملت مجالات البحث :

-المجال البشري: لاعبي نادي نفط البصرة بكرة القدم تحت ١٦ سنة للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢

-المجال المكاني: ملعب نادي نفط البصرة بكرة القدم .

-المجال الزماني: المدة من ٢٠٢٢/٢/٧ ولغاية ٢٠٢٢/٤/٥

إما تحديد مصطلحات :

- أسلوب تدريب اللعب بالسرعة :طريقة هذا الأداء تتم عن طريق مساهمة الرياضي في توزيع المسافات التي يرغب في زيادة السرعة أو الشدة فيها ضمن المسافة الكلية المطلوبة في التدريب من جهة من جهة أخرى تتم عن طريق تحديد المدرب للمسافات التي يطلب فيها من الرياضي زيادة سرعته ، فتحدد مسافات الركض السريع من قبل الرياضي لا تكون مخططة مسبقا من قبل المدرب ، لكنها تعتمد على شعور ورغبة الرياضي بالركض السريع للمسافات التي يحددها بنفسه ، بعكس الأسلوب الثاني الذي يحدد فيه المدرب المسافات المطلوب أدائها بسرعة ضمن المسافة المطلوبة في التدريب (٧ : ٦١١)

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وأهميته: حدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي نفط البصرة بكرة القدم تحت ١٦ سنة والبالغ عدد (٣٠) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري الممتاز للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبين التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب ، بعد استبعاد حراس المرمى والملاعبين الغير ملتزمين بالاختبارات وهم يشكلون نسبة (٦٦,٦٦%) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) إذ أصبح عدد كل مجموعة (١٠) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١)

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,٣٠٣	٤,٧٦٣	١,٦٨٩	٣٥,٤٦	٤,٣٣١	١,٥٢٦	٣٥,٢٣	الوزن /كغم
غير معنوي	٠,٠٨٣	١,٨٧١	٢,٤٤٥	١٣٠,٦٦	١,٩٦٢	٢,٥٦٢	١٣٠,٥٦٢	الطول / سم
غير معنوي	٠,٣٥٣	٣,٥٤٢	٠,٥٦٢	١٥,٨٦٤	٤,٠٨٣	٠,٦٥٢	١٥,٩٦٥	تحمل السرعة /ثانية
غير معنوي	٠,٤٢٣	٢,٠٣٧	٠,٣٥٦	١٧,٤٧١	٣,٠٨	٠,٥٤١	١٧,٥٦٢	الدرجة / ثانية
غير معنوي	٠,٥٨٧	٩,٤٤٥	٠,٤٤١	٤,٦٦٩	٧,١٢٤	٠,٣٢٥	٤,٥٦٢	المناولة/ درجة
غير معنوي	٠,٤٥٨	٦,١٢٤	٠,٣٢٦	٥,٣٢٣	٤,٢٣٧	٠,٢٢٣	٥,٢٦٣	التهديف/ درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

١- المصادر العربية والأجنبية. ٢- الملاحظة العلمية ٣- الاختبارات المستخدمة

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١- ساعة توقيت. ٢- شريط قياس. ٣- ميزان طبي. ٤- كرات قدم. ٥- ملعب كرة قدم

٢-٤ إجراءات البحث :

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة قدم وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

١- تحمل السرعة. ٢- الدرجة. ٣- المناولة. ٤- التهديف.

٢-٤-٢ اختبارات متغيرات البحث:

٢-٤-٢-١ اختبار ركض (١٨٠) متر (٤:٤:٤) :

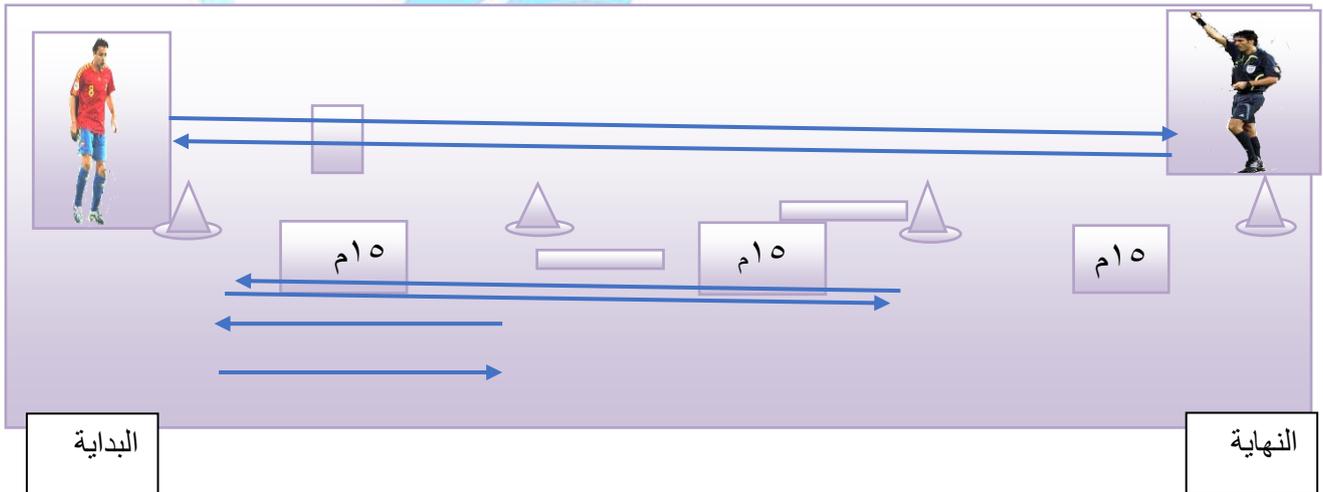
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١٥) م.

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (١٨٠) م، والشكل (٢) يوضح ذلك.

تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب ١٠٠/١ ثانية.



شكل (٢) يوضح اختبار ركض (١٨٠) متر

٢-٤-٢-٢ الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (١٠:٢٦١) :

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .
- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها
- القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .
- ٢-٤-٢-٣ اختبار دقة المناولة (٥:١٥٠) :
- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63سم) .
- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .
- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : - درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- ٢-٤-٢-٤ اختبار دقة تهديف (٣: ١٠٨) .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .
- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.
- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .
- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (2,1) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، -يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٧ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

٢-٥-٢ التجربة الميدانية :

٢-٥-٢-١ الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٣

٢-٥-٢-٢ التدريب المستخدم: تم تطبيق تمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب اللّعب بالسرعة لغرض تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين ، وذلك في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٨٠ % - ٩٠ %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (٩٠% - ١٠٠%) وكانت تبلغ (١٣٠-١٤٠ ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، للمدة من ٢٠٢٢/٢/١٤ ولغاية ٢٠٢٢/٤/٤

٢-٥-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٥

٢-٦ الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي ٢-الانحراف المعياري ٣-اختبار ت للعينات المترابطة. ٤-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

٣- عرض ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				الاختبارات
قيمة ت	الخطأ	س	س	قيمة ت	الخطأ	س	س	
المحتسبة	القياسي	بعدي	قبلي	المحتسبة	القياسي	بعدي	قبلي	
٢,٩٥٤	٠,٨٩٥	١٣,٢٢	١٥,٨٦٤	٢,٥٢٥	٠,٦٨٧	١٤,٢٣	١٥,٩٦٥	تحمل السرعة /ثانية
٢,٧٧٥	٠,٦٦٧	١٥,٦٢	١٧,٤٧١	٢,٦١٧	٠,٥٨٩	١٦,٠٢	١٧,٥٦٢	الدرجة / ثانية
٢,٨٩٨	٠,٩٩٨	٧,٥٦٢	٤,٦٦٩	١,٩٩٢	٠,٦٦٧	٥,٨٩١	٤,٥٦٢	المنافسة / درجة
٣,٣١٦	٠,٧٧٤	٧,٨٩	٥,٣٢٣	٢,٣٤٢	٠,٧٤١	٦,٩٩٩	٥,٢٦٣	التهدف / درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في تحمل السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية . ويرجع سبب تطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور القدرات البدنية والمهارية في نفس الوقت وهذا دليل على تطبيق مبادئ علم التدريب، ولذلك يؤكد كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٦ : ١٧) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣) (١١ : ٣٠١) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

كما إن هدف علم التدريب الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا دليل على تحقق الهدف من قبل العينة الضابطة إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (٨ : ٢٢).

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيم ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	٣,٤٢٣	٠,٦٨٧	١٣,٢٢	٠,٥٦٢	١٤,٢٣	تحمل السرعة /ثانية

معنوي	١,٨٦٩	٠,٤٤١	١٥,٦٢	٠,٤٦٩	١٦,٠٢	الدرجة / ثانية
معنوي	٤,٩٨٨	٠,٧٨٥	٧,٥٦٢	٠,٦٣٢	٥,٨٩١	المنافسة / درجة
معنوي	٢,٥٥٣	٠,٧٨٤	٧,٨٩	٠,٦٩٨	٦,٩٩٩	التهديف / درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير تحمل السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب تطور المجموعة التجريبية إلى الأسلوب التدريبي المستخدم إذ كانت فعال في تطور متغيرات البحث لأنواع التحمل وكذلك نتيجة التمرينات المختارة وتقنيها بصورة علمية والمطبقة من الباحث وفق أسلوبه الخاص إذ يذكر مهند عبد الستار (٢٠٠١) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (٩ : ٨٩).

وتم مزج الجانب البدني مع المهاري في كل تمرين ونتيجة هذا التخطيط قد حصل التطور إذ يؤكد حنفي محمد المختار (١٩٩٨) " ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (٢ : ٩٦).

وبخصوص مطاولة السرعة فقد حصل التطور للمجموعة التجريبية نتيجة التركيز بسرعة الأداء وفق الأزمنة الموضوعية والمسافات المحددة بالإضافة إلى عدد التكرارات المطلوبة ووفق متطلبات لعبة كرة السلة إذ يذكر السيد عبد المقصود (١٩٩١) نقلا عن (أنيا سفكسي) " مطاولة السرعة هو مقدرة اللاعب الحفاظ على مستوى سرعة يعادل سرعة أداء المنافسة " (١ : ١٩).

٤- الخاتمة:

١- أسلوب تدريب اللعب بالسرعة حقق تقدم في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

٢- تحمل السرعة مطلب مهم وأساسي لتدريب الناشئين في لعبة كرة القدم لأنها قاعدة أساسية في التكيف في فترات زمنية كافية لهذه القدرة البدنية.

٣- اعتماد أسلوب تدريب اللعب بالسرعة لأنها حقق تقدم في تطوير تحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم تحت ١٦ سنة.

٤- التأكيد في التدريب تحمل السرعة لأنها مطلب مهم وأساسي لتدريب الناشئين في لعبة كرة القدم وهي قاعدة أساسية في التكيف في فترات زمنية كافية لهذه القدرة البدنية.

المصادر :

- ١- السيد عبد المقصود . تدريب وفسولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، ١٩٩١.
- ٢- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨.
- ٣- رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣ .
- ٤- زهير الخشاب وآخرون. كرة القدم: ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- ٥- غانم الصميدعي وآخرون . الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي : ط١ ، أربيل ، ٢٠١٠ .
- ٦- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ١٩٨٦ .
- ٧- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد ، ط٢ ، ٢٠٠٨ .
- ٨- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- ٩- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١.
- ١٠- مفتي ابراهيم . الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
- ١١- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، ١٩٨٣ .

ملحق (١)

نموذج التدريب المستخدم

الشدة: ٨٠ %

زمن التمرينات الكلي : ٦٠-٦٢ دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (١)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	٢,٤١	١-أداء درجة بين خمس شواخص الأول خفيف والثاني أسرع والمسافة بينهما (١٠) متر	٣×٢	رجوع النبض (١٢٠-١٣٠)	رجوع النبض (١١٠-١٢٠)



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم
الرياضة
المجلد الرابع
عشر العدد ٥٣

ض/د	ض/د		٢- مناولة مع الزميل لمسافة ٥ متر خفيف و ٥ متر أخرى سريع على طول الملعب.	٢,٤٥
(٤-٣) دقيقة	(٣-٢) دقيقة	٣×٣	٣- أداء مناولة مع الجدار مرة بكرة خفيف ومرة بكرتين سريع.	٣,٤
		٤×٢	٤- أداء مناولة على الجدار و ثم الدرجة والتهديف على الهدف الأول خفيف والثانية سريع	٢,٤٧
		٣×٣		

مجلة
علوم الرياضة