



## مجلة سيناء لعلوم الرياضة



### تأثير تدريبات السرعة وفق المحددات الفنية لسباق عدو ١٠٠ متر على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

\*\* د / علاء الدين أسامة أحمد

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

\*\* د / وليد عيد خليفة

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :



تختلف لكل رياضة عن الأخرى، وفي كرة القدم تؤثر السرعة القصوي بشكل مباشر على قدرة اللاعب للوصول إلى الكرة وبذلك الوصول إلى المرمى.(٦٤ : ٣٥)

ويرى محمد أبو عودة (٢٠١٦م) إن كرة القدم الحديثة تتطلب تميز اللاعبين بقدرات عالية المستوي في جميع الجوانب البدنية، فالقدرات البدنية من أهم القدرات التي يوظفها اللاعب أثناء المباريات والتي تحدد في الكثير من الأحيان مصير الفرق، وتعتبر السرعة قدرة بدنية هامة في كرة القدم إذ تعد عنصر أساسي في عملية الإنتقاء والتوجيه بالإضافة إلي كونها مرتبطة بباقي الصفات البدنية وتلعب دوراً كبيراً في نتائج المباريات وتختلف أهمية السرعة من لاعب لأخر حسب مواقف اللعب وما تتطلبه لكي تبقى مهمة للغاية لجميع اللاعبين.( ٨٢ : ٢٦)

يؤكد كلا من أثير الجميلي ، أحمد العلواني (٢٠٢٣م) علي أن السرعة كقدرة بدنية حركية تختلف متطلباتها بالأنشطة والألعاب والفعاليات الرياضية المتعددة والمتنوعة فعلي سبيل المثال تعد السرعة كقدرة بدنية حركية مهمة ومقررة للإنجازات الرياضية في ألعاب وفعاليات رياضية مختلفة كالعدو والجري وكرة القدم أكثر من الألعاب التي تتميز بطابع القوة والألعاب التكنيكية والمنازلات الثنائية وفعاليات ومسابقات التحمل.(٨٥:٣)

كما يذكر " ألو ك كومار Alok Kumar " (٢٠١٦م) أن قدرة السرعة بشكل عام تلعب دورا مهما في تكوين قدرات بدنية أخرى لما لهذه القدرات البدنية دورا بارزا في تحقيق الإنجاز.(٣٣ : ١٨)

كما يشير كلاً من جون سيسك ، ميشيل بارانيس John M. Cissik & Michael Barnes " (٢٠١١) إلي أن قدرة السرعة مهمة لجميع الرياضات، على الرغم من أن المتطلبات الدقيقة قد

المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم والعكس مع إشتراك جميع مراكز اللاعبين والعدو لمسافات طويلة نسبياً. (٣٢ : ١٢٤)

فمن خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة كقدرة بدنية في المساهمة بتهيئة لاعبي كرة القدم بديناً ومهارياً وخططياً، والتي يجب أن تلقى إهتمام كبير من المدربين واللاعبين عند القيام بالعملية التدريبية، فقد يكون للسرعة بأشكالها المختلفة أهمية كبيرة في حسم معظم المباريات، فقد يكون هناك لاعبون يتميزون بسرعة فائقة وكانوا سبباً في حصول فرقهم على نتائج جيدة، لذلك من المهم التركيز على قدرة السرعة ومكوناتها المختلفة وبناء مناخ تدريبي لتطوير السرعة.

ويظهر الدور الحاسم للسرعة بشكل عام عند مواقف اللعب التي تتطلب تحقيق أعلى معدل لقدرة السرعة لتحقيق الإستحواذ على الكرة ليتم البدء بتنفيذ المهارات المختلفة كالتصويب والتمرير والمراوغة والسيطرة على الكرة وغيرها، وبهذا فإن تطوير السرعة بأنواعها يتطلب الإهتمام والتركيز على تدريبها بمختلف الوسائل التي تساعد في حدوث هذا التطور.

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في تدريب ألعاب القوي وخاصة مسابقات العدو كذلك تدريب ناشئي كرة القدم قد لاحظ الباحثان أن طبيعة الأداء في كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨) إلى أن السرعة في كرة القدم هي مقدرة اللاعب علي أداء حركات رياضية متتابعه بالكرة أو بدونها في أقل زمن ممكن، والقدرة علي الاستجابة لمتغير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن. (١١:١١٤)

ويؤكد مفتي حماد (٢٠١٤م) أن السرعة في كرة القدم تؤثر في باقي عناصر اللياقة البدنية فهي تعد أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند إنتقاء الصغار في بداية إنضمامهم للأندية، فنشير التحليلات العلمية الفنية إلي أن سرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة هي أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر. (٣٠:١٩)

ويشير هاشم ياسر (٢٠١٣م) إن قدرة السرعة تعد صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم في خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم علي إستعداد كامل للجري لمسافات مختلفة ولعدد مرات كثيرة، وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الأستحواذ علي الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة، وسرعة اللاعب تظهر في قدرة الإنطلاق بسرعة والتسارع من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة، ففي حالات كثيرة يلزم علي اللاعب أن يكون سريعاً في مسافات قصيرة أو أثناء التحول

عدو عبارة (أسرع رجل في العالم) حيث يحتاج العداء إلى مواصفات بدنية خاصة ليستطيع توليد سرعة كبيرة وقطع المسافة في أقل زمن ممكن. (١٠ : ١٤)

لذلك يري الباحثان أنه يمكن استخدام مسابقات ألعاب القوى المختلفة كأساليب تدريب في تطوير القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم لما تشتمل عليه من تدريبات وقدرات متنوعة بجميع مسابقاتها من عدو وجري ووثب ورمي ومهارات ألعاب القوى.

ويشير **الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٩)** إلى أن أسلوب التدريب على المراحل الفنية الخاصة لمسابقة عدو ١٠٠م الذي يتدرب عليه ملوك السرعة على مستوى العالم، يعد من الأساليب التدريبية ذات التأثير الإيجابي الفعال في تطوير السرعة لأي رياضة أخرى مثل كرة القدم، حيث يتدرب عليه أفضل متسابقين العدو العالميين لتطوير المراحل الفنية والتكنيك الخاص بالسباق، فتنقسم المراحل الفنية الخاصة بسباق 100م عدو إلى (مرحلة البدء والإنطلاق - مرحلة تزايد السرعة - مرحلة الإحتفاظ بالسرعة - مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق)، وتظهر أهمية المراحل الفنية الثلاث الأولى لسباق 100م عدو للاعبين كرة القدم أثناء أداء واجباتهم ومهامهم المهارية والخطية الخاصة. (٦٦:٧)

تختلف وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلي الجري والتوقف أو اللف والدوران، وترجع عمليات التغيير في سرعة الأداء إلي طبيعة سير المباراة، وبما أن لاعب كرة القدم الذي كان يمارس مسابقة العدو في ألعاب القوى يتميز بسرعة فائقة تميزه عن باقي زملائه أثناء التدريب والمباريات مثل أمثله كثيرة في المجال الرياضي كان يمارس كرة القدم وألعاب القوى، فحاول الباحثان الإستفادة من التدريبات الخاصة بالتدريب علي غرار المراحل الفنية الخاصة بمسابقات عدو ١٠٠م، حيث أنه يعد أسلوباً جديداً في تدريب لاعبي كرة القدم، ويعد من الأساليب التدريبية التي لم تلقى إهتمام كبير عند تدريب السرعة المتغيرة ومركباتها أثناء تدريب لاعبي كرة القدم.

وهذا ما أكده **عادل عبد**

**البصير (١٩٩٩)** أن مسابقات الميدان والمضمار تعتبر عصب الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتميز بمكانه كبيرة وهامة لما تحتويه على العديد من المسابقات، وتعتمد هذه المسابقات على عناصر اللياقة البدنية بالدرجة الأولى، فلا عجب أن يكون شعارها الأسرع والأقوى والأبعد. (١٦ : ٢٤)

ويذكر **بسطويسي أحمد**

(١٩٩٧) أن سباق ١٠٠م عدو هو أحد مسابقات العدو في ألعاب القوى والتي تسمى بسباقات السرعة ويطلق على صاحب الرقم القياسي في سباق ١٠٠م

**Mehmet Göktepe** ميهاميت ايرديل  
(٣٧) (٢٠١٩) & **Erdil Durukan**  
**Micheál & Jon** ميشيل اوليفير  
**Oliver Cahill** (٣٥) (٢٠١٩) م  
عصام طلعت (٢٠) (٢٠١٨) م ، دايلن  
**Dylan Hicks** هيكس (٢٠١٨) م  
(٣٤) ، رولاند امارو **Amaro**  
**den van Roland & Teixeira**  
**Tillaar** (٣٩) (٢٠١٨) م ، أحمد  
إبراهيم (٤) (٢٠١٧) م ، أشرف محمد ، عبد  
الكريم محمود (٦) (٢٠١٧) م ، ياكاب  
**Boyaki Afyon Akif Yakup**  
**Olcay Mulazimoglu &**  
**Abdurrahman Boyaci** (٤٠) م ، ألو كومار  
**Alok Kumar** (٣٣) (٢٠١٦) م ، جون ميشيل سيسيك  
**Gohn M.Cissik** (٣٥) (٢٠١١) م  
ويتضح من هذه الدراسات المرجعية مدي  
أهمية التدريبات الخاصة لمسابقات العدو  
في تنمية قدرة السرعة بمكوناتها المختلفة  
وتأثيرها علي متغيرات السرعة والنواحي  
المهارية لناشئي كرة القدم، وهذا مما دفع  
الباحثان إلي دراسة تأثير برنامج تدريبي  
وفق المحددات الفنية الخاصة بعدو  
١٠٠ متر علي تطوير الأداءات المهارية  
المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة  
السنية تحت ١٥ سنة.

#### ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تحسين  
بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي  
كرة القدم في المرحلة السنية تحت ١٥ سنة

ومن خلال خبرة الباحثان في  
مجال التدريب الرياضي ومشاهدة وتحليل  
مباريات دوري كرة القدم بمنطقة شمال  
سيناء لكرة القدم في المرحلة السنية تحت  
١٥ سنة والمتمثلة في (١٢) مباراة خلال  
الموسم قد لاحظنا أن تنمية عنصر السرعة  
يعاني منه نسبياً معظم الناشئين بسبب  
وجود خلل في تدريب وتطوير هذا  
العنصر أثناء المباريات، لذا سعى الباحثان  
في محاولة لدراسة تأثير هذا الأسلوب في  
تطوير متغيرات السرعة التي يحتاجها  
لاعب كرة القدم والإرتقاء بالمستوى  
البدني لديهم، مما له الأثر في تطوير  
الأداءات المهارية المركبة للناشئين التي  
تنتم لديهم بالبطء.

ومن هنا إنبثقت فكرة مشكلة هذه  
الدراسة، والتي تبلورت في إعداد تدريبات  
لتنمية متغيرات السرعة وفق المحددات  
الفنية لمسابقة عدو 100م وتأثيرها علي  
بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي  
كرة القدم.

وتأكد ذلك من خلال نتائج  
البحوث العلمية المرجعية في تطوير  
مستوي الأداء البدني والمهاري في  
مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة تدريب  
كرة القدم كذلك تدريب متسابق عدو ١٠٠  
متر كما هو موضح في نتائج دراسة كلاً  
من دراسة عمرو محمد (٢٠٢٢) (٢١) ،  
أيمن البدراوي ، حسن أبو المجد  
(٢٠٢١) (٩) ، محمد ربيع (٢٠١٩)  
(٢٧) ، عز الدين محمد (٢٠١٩) (١٨) ،

من خلال إستخدام تدريبات السرعة وفق المحددات الفنية الخاصة بمسابقة ١٠٠م عدو في شكل برنامج تدريبي مقترح لذلك.

### ثالثاً: فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة داخل المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في بعض متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً في معدلات التغير ونسب التحسن وحجم التأثير بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في بعض متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة.

رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

### ١- السرعة في كرة القدم:

يعرفها محمد حازم (٢٠٠٥) بأنها هي قدرة اللاعب علي الأداء المهاري وكذلك الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما تحقّقه متطلبات مواقف اللعب. (٢٥ : ٣٥)

### ٢- الأداءات المهارية المركبة:

#### Complex Skilled Performance

هي عدد من الأداءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تنسم بالسرعة

### خامساً: إجراءات البحث:

#### ١- منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث، مستعينين بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإستخدام القياسات القبلية والبعديّة.

#### ٢- مجالات البحث:

##### أ- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة خلال موسم ٢٠٢٤م/٢٠٢٥م كالآتي:

\* الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٨-٢٩/٩/٢٠٢٤م.

\* الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ١-٦/١٠/٢٠٢٤م.

\* أجريت القياسات القبلية الخاصة بالأختبارات قيد البحث في الفترة من ٨-٩/١٠/٢٠٢٤م.

\* أجريت الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد لمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع وبإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع، وذلك في الفترة من ١٣/١٠/٢٠٢٤م إلى ٥/١٢/٢٠٢٤م.

\* أجريت القياسات البعدية الخاصة

بأختبارات قيد البحث في الفترة من ٧-١٢/٢٤/٢٠٢٤م.

ب- المجال المكاني:

تم تطبيق التجربة الإستطلاعية لمعاملات الصدق والثبات بملاعب نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال سيناء، وتم تطبيق القياسات القبليّة وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والقياسات البعدية علي الملعب الرئيسي لكرة القدم بملاعب نادي أبي صقل الرياضي.

٣- مجتمع البحث:

يتمثل في ناشئي كرة القدم المسجلين والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٤م/٢٠٢٥، في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بعدد (٧) أندية بمحافظة شمال سيناء.

٤- عينة البحث:

أشتملت عينة البحث الكلية على (٣٠) ناشئي في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بنادي أبي صقل الرياضي، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئين منطقة شمال سيناء لكرة القدم تحت ١٥ سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٤م/٢٠٢٥م، وأجريت الدراسة الأساسية علي (٢٠) ناشئي هم قوام المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وفق المحددات الفنية الخاصة لسباق ١٠٠م عدو عليهم، وأشتملت العينة الإستطلاعية على عدد (١٠) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من ناشئي كرة القدم بنادي أبي صقل الرياضي، وجدول (١) يوضح التصنيف العددي والنسب المئوية لعينة البحث كالتالي:

جدول (١)

التصنيف العددي والنسب المئوية لعينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة البحث الأساسية	٢٠	٦٦.٦٦%
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٠	٣٣.٣٣%
	الاجمالي	٣٠	١٠٠%

٥- تجانس عينة البحث:

قام الباحثان في الفترة من ٢٨-٢٩/٩/٢٠٢٤م بحساب المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث الكلية في معدلات النمو ومتغيرات

السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، وجداول (٢)، (٣) توضح ذلك كالتالي:

### جدول (٢)

توصيف معدلات دلالات النمو لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن=٣٠

م	معدلات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الإلتواء
١	السن	سنة/شهر	١٣.١٦	١٣.٠٠	١.٣٣	- ٣١.٣٧	٠.٠٨ -
٢	الطول	سم	١٧٦.٠٠	١٧٥.٠٠	٥.٧٢	- ١.١٥	٠.٤٥٠
٣	الوزن	كجم	٥٢.٤١	٥٢.٠٠	٣.٦٧	- ٦.٣٥	٢.٢٦ -
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٢٥	٣.٠٠	٠.٩١	- ٠.٣٧	٠.٣٨٠

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الإلتواء في معدلات دلالات النمو ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ومعامل التقلطح ما بين  $\pm 3$  مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

### جدول (٣)

توصيف عينة البحث في متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن = ٣٠

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقلطح
١	متغيرات السرعة	السرعة الإنتقالية	إختبار عدو ١٠ من البدء العالي	١.٦٣٧	٠.١٨٣	٠.٣٦٨	٠.٩٠٥ -
٢		تزايد السرعة	إختبار عدو ٣٠م/٢٠م توقيت	٢.٨٥١	٠.١٩٩	٠.٢٣٩	٠.٦٦٧ -
٣		السرعة القصوى	إختبار عدو ٣٠م/١٠م توقيت	١.٣٠٨	٠.٠٩٨	٠.٦٢٢	٠.٠٥٧
٤		تحمل السرعة	إختبار عدو ٣٠م x 5 مرات مع راحة ٣٠ ث	٤.٦٩٥	٠.٣٠٣	٠.٣٩٧ -	٠.٩١٩ -
٥	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	٦.١٤	٠.٢٥٠	٠.٧٥٠	٠.٠٥٠
٦		الإستلام ثم المراوغة ثم التمير	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمير	٦.٣٠	٠.٢٢٠	٠.٧٥٠	٠.٤٠٠
٧		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	٥.٧٧	٠.٢٨٠	٠.٢٠٠ -	١.١٣ -
٨		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦.٢٨	٠.٢٥٠	٠.١٧٠ -	١.٤٣ -

### ب- وسائل جمع البيانات:

- المراجع العلمية.
- إستمارات مختلفة (تسجيل القياسات - تسجيل الأهداف).
- الإختبارات والقياسات.

### ج- تحديد أهم أنواع السرعة في كرة القدم ومكونات البرنامج التدريبي المقترح في البحث:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للدراسات العلمية والمراجع المتخصصة التي تناولت أنواع السرعة الأكثر أهمية في كرة القدم والبرامج التدريبية لها (٢)، (٤)، (٦)، (١١)، (١٣)، (١٨)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٥)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٣٧)، (٤٠)، ثم تصميم إستمارة إلكترونية وعرضها على عدد (١٠) خبراء متخصصين بهدف تحديد النسب المئوية لأنواع السرعة والتي تتناسب مع طبيعة البحث باعتبارها متطلب أساسي لتحسين مستوى الناشئين في كرة القدم وتحديد المكونات الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح، وجدول (٤)، (٥) توضح ذلك:

يوضح جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية في إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة قد تراوحت بين (٠.٣٩٧) - : (٠.٦٢٢)، وهذه القيم تنحصر بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات السابق ذكرها، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

### ٦- وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات التالية:  
أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدر بالثانية.
- ملعب كرة قدم - كرات قدم - أقماع - شريط قياس - مقاعد سويدية.
- حواجز تدريب - صافرة - أطواق - قمصان تدريب.



**جدول (٤)**  
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أهم أنواع السرعة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	أهم أنواع السرعة في كرة القدم
١٠٠%	١٠	السرعة الانتقالية
١٠٠%	١٠	تزايد السرعة
٧٠%	٧	تناقص السرعة
١٠٠%	١٠	السرعة القصوى
٨٠%	٨٠	تحمل السرعة
٧٠%	٧	السرعة الحركية (سرعة تردد القدمين)
٧٠%	٧	سرعة رد الفعل

يوضح جدول (٤) أن النسب المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم أنواع السرعة في كرة القدم، وتراوحت النسب بين (٧٠ : ١٠٠%)، وقد حدد الباحثان أهمها بالمتغيرات التي حققت نسبة ٨٠% فأكثر وكانت كالآتي: (السرعة الانتقالية - تزايد السرعة - السرعة القصوى - تحمل السرعة) بين (٧٠ : ١٠٠%)، وقد حدد الباحثان

**جدول (٥)**  
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	التوزيع الزمني	المحاور
٩٠%	٩	٨ أسابيع	مدة البرنامج
٨٠%	٨	٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية
١٠٠%	١٠	وحدة واحدة	عدد الوحدات التدريبية اليومية
٨٠%	٨	٩٠ - ١٢٠ ق	زمن الوحدة التدريبية
١٠٠%	١٠	١ : ٢	تشكيل دورات الحمل المستخدمة

يوضح جدول (٥) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي المقترح، وقد حدد الباحثان أهمها بالمتغيرات التي حققت نسبة أعلى من 70% وهي كالتالي (مدة البرنامج=8 أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية= 3 وحدات، عدد الوحدات التدريبية اليومية= وحدة واحدة، زمن الوحدة التدريبية= ٩٠ - ١٢٠ ق، تشكيل دورات الحمل المستخدمة (١:٢).  
د- الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث: مرفق(٥)

قام الباحثان من خلال المسح المرجعي (٥) (٨) (٢٣) (٢٨) وأراء الخبراء بتحديد متغيرات البحث واختيار مجموعة من الإختبارات التي تقيس أنواع السرعة والأداءات المهارية المركبة

### جدول (٦)

إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس
١	السرعة الانتقالية	إختبار عدو ١٠م من البدء العالي	ثانية
٢	تزايد السرعة	إختبار عدو ٣٠م/٢٠م توقيت	ثانية
٣	السرعة القصوى	إختبار عدو ٣٠م/١٠م توقيت	ثانية
٤	تحمل السرعة	إختبار عدو ٣٠م* ٥ مرات مع راحة 30ث بعد كل تكرار	ثانية
٥	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	ثانية
٦	الإستلام ثم المراوغة ثم التمير	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمير	ثانية
٧	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية
٨	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية

- هـ- إستمارات جمع البيانات: قام الباحثان بتصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث وهي كالتالي:
  - إستمارة تسجيل البيانات الأساسية الخاصة بعينة البحث (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي).
  - إستمارة أسماء السادة الخبراء (١٠) الذي تم أخذ آرائهم في تحديد متغيرات البحث .
  - إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم أنواع السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم قيد البحث.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول المكونات الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- إستمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات أنواع السرعة لناشئي كرة القدم المختاره القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- إستمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات الأداءات المهارية المركبة

لناشئي كرة القدم القبلية والبعدية  
للمجموعة التجريبية قيد البحث.

#### ٧- الدراسات الإستطلاعية:

##### أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام بها الباحثان في الفترة من  
٢٨-٢٩/٩/٢٠٢٤م علي عينة الدراسة  
الإستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين من  
نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال  
سيناء، وذلك لتحديد الأتي:

- \* أماكن القياسات الخاصة بعينة البحث.
- \* إختيار محتوى التدريبات والتأكد من  
مناسبتها لعينة البحث.
- \* التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة  
المستخدمة في التدريب.
- \* تدريب المساعدين علي طرق القياس  
وتسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة  
بالإختبارات.
- \* التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه  
الباحثان والمساعدين أثناء التطبيق للتغلب  
عليها.
- \* عرض إستمارة آراء السادة الخبراء في  
تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي  
المقترح.

#### ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام بها الباحثان في الفترة من ١-  
٦/١٠/٢٠٢٤م لحساب المعاملات العلمية  
(الصدق - الثبات) لإختبارات متغيرات  
السرعة والأداءات المهارية المركبة  
لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، وذلك  
علي عينة الدراسة الإستطلاعية  
وعدها(١٠) ناشئين من نادي أبي صقل  
الرياضي بمحافظة شمال سيناء.

#### ٨- المعاملات العلمية (الصدق -

##### الثبات) في متغيرات البحث:

##### أ- معامل الصدق:

إستخدم الباحثان طريقة صدق  
المقارنة الطرفية بإستخدام إختبار مان  
ويتني، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين  
الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث  
الإستطلاعية، وذلك للتحقق من صدق  
إختبارات متغيرات السرعة والأداءات  
المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت  
١٥ سنة من نادي أبي صقل الرياضي  
ومن خارج عينة البحث الأساسية، وجدول  
(٧) يوضح ذلك:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات السرعة والأداءات  
المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

$$ن=2=٥$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		مان ويتني	قيمة (Z)	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	إختبار عدو 10م من البدء العالي	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.611	0.009
2	إختبار عدو 30م/20م توقيت	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.611	0.009
3	إختبار عدو 30م/10م توقيت	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.611	0.009
4	إختبار عدو 30م x 5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.611	0.009
5	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.62	0.009
6	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.62	0.009
7	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.61	0.009
8	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	* 2.62	0.009

\* الفروق دالة معنوية عند مستوى  $\leq 0.05$

الثبات، وذلك عن طريق تطبيق إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدرة (٥) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٨) يوضح ذلك:

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين أفراد الربيع الأعلى وأفراد الربيع الأدنى في متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة، ولصالح أفراد الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

ب- معامل الثبات:

إستخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن = ١٠

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
1	إختبار عدو 10م من البدء العالي	ثانية	1595	0206	1622	0195	* * 0.888	0.001
2	إختبار عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2900	0220	2848	0215	* * 0.906	0.000
3	إختبار عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1316	0120	1265	0095	* * 0.796	0.006
4	إختبار عدو 30 x 5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4516	0317	4413	0261	* * 0.900	0.000
٥	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	607	018	619	026	* * 0.895	0.001
٦	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	617	018	626	018	* * 0.747	0.002
٧	إختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	570	030	572	025	* * 0.560	0.002
٨	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	620	023	637	021	* * 0.969	0.000

\* قيمة (ر) دالة عند مستوى  $\geq 0.05$  \*\* قيمة (ر) دالة عند مستوى  $\geq 0.01$

علي عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث، وذلك لقياس جميع الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث بملعب نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال سيناء.

## ٢- تطبيق البحث:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ١٣/١٠/٢٠٢٤م إلى ٥/١٢/٢٠٢٤م، بواقع (٣) وحدات أسبوعياً (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، زمن الوحدة يتراوح ما بين (٩٠ - ١٢٠) دقيقة، وقد تم استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة، وتم

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، حيث تراوحت قيم (ر) بين (٠.٥٦٠ : ٠.٩٦٩)، مما يشير إلى ثبات إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة عند إجرائها.

## سادساً: الخطوات التنفيذية للبحث:

## ١- القياسات القبليّة:

قام الباحثان بها في الفترة من ٨- ٩/١٠/٢٠٢٤م بإجراء القياسات القبليّة

عدو ١٠٠ متر للأهداف المطلوب تحقيقها.

٣- إختيار التمرينات التي تعمل على التحريك المباشر للعضلات الأساسية العاملة في مسابقات العدو والتي تتناسب مع ناشئي كرة القدم.

٤- أن تتميز التمرينات المستخدمة في البرنامج بالتنوع والتدرج من السهل إلى الصعب من البسيط إلى المركب.

٥- مراعاة الفروق الفردية والتشكيل السليم للحمل من حيث الحجم والشدة.

٦- الإهتمام بالإحماء المناسب الشامل لجميع أجزاء الجسم قبل الوحدة التدريبية وكذلك التهدئة في نهايتها

٧- توافر عوامل الأمن والسلامة.

أعتمد الباحثان عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة القدم وفق المحددات الفنية الخاصة بسباق عدو ١٠٠ متر على ترتيب تمرينات البرنامج التدريبي المقترح لتنمية متغيرات السرعة بمكوناتها المختلفة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بحيث لا يتسبب بإجهاد لإحدى المجموعات العضلية الأساسية العاملة.

\* قام الباحثان باستخدام:

□ مجموعة من التمرينات الخاصة لتحسين زاوية الإنطلاق والتحكم في تردد الخطوة.

□ مجموعة من التمرينات الخاصة لتحسين تحمل السرعة من البدء العالي والبدء الطائر.

التطبيق بملعب نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال سيناء.

\* البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٩) :

• قام الباحثان بتحديد شكل وطبيعة

البرنامج التدريبي المقترح وفق

المحددات الفنية الخاصة بمسابقة عدو

١٠٠ متر، فقد تم الإستعانة بالمسح

المرجعي للمراجع العلمية

المنحصصة والدراسات السابقة التي

تناولت المراحل الفنية الخاصة

بمسابقات العدو (١) (٧) (٩) (١٠)

(١٢) (١٤) (١٥) (١٧) (٢٤) (٢٧)

(٢٩)، كما قام الباحثان بإبتكار بعض

التدريبات التي تتناسب مع عينة

وهدف البحث، وبعد تحديد المحتوى

الزمني للبرنامج التدريبي المناسب

وفقاً لأراء السادة الخبراء. مرفق (٤)

• وإستناداً لماسبق تم تشكيل البرنامج

التدريبي المقترح من التمرينات

وشدتها وحجمها التي تهدف إلى تنمية

متغيرات السرعة بمكوناتها المختلفة،

وبعض الأداءات المهارية المركبة

لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة وفق

المحددات الفنية الخاصة بسباق عدو

١٠٠ متر. مرفق (٣)

\* أسس وضع البرنامج التدريبي

المقترح:

١- مراعاة الخصائص البدنية والمهارية

لعينة البحث.

٢- مراعاة مناسبة التمرينات المستخدمة

وفق المحددات الفنية الخاصة بسباق

القدم - 20 : 25 دقيقة تدريب خططي - ٥ دقائق ختام).

### ٣- القياسات البعدية:

قام الباحثان بها في الفترة من ٧- ٢٠٢٤/١٢/٨م بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث التجريبية، وذلك لقياس جميع الإختبارات والقياسات المستخدمة بملعب نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال سيناء، لجميع المتغيرات وقد روعي نفس الشروط والظروف التي أتبعته في القياس القبلي.

### سابعاً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Science، وذلك لحساب التالي (المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - إختبار Mann Whitney - إختبار Wilcoxon - معدل التغير - نسبة التحسن - إختبار (ت) - معامل الارتباط لبيرسون) وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث. (١٩)

### ثامناً: عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في

مجموعة من تمارينات العدو لتحسين حركات الدفع والتسارع وزيادة تردد الخطوة وطولها.

تدريبات العدو بسحب إطارات كاوتش سيارة ومقاومة أحبال مطاطية ومقاومة الزميل في عملية الإنطلاق والعدو.

إستخدام تدريبات السرعة للعدو بنظام التدريب التكراري والفتري بنوعية لتنمية السرعة القصوى.

\* تم تحديد شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي:

□ الحمل الأقصى من 90% : 100%.

□ الحمل العالي من 75% : 90%.

□ الحمل المتوسط من 50% : 75%.

### \* التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وفقاً لما يلي:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد ولمدة 8 أسابيع.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية إسبوعياً أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع، وبإجمالي 24 وحدة تدريبية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة مقسمة كالتالي (15 دقيقة إحماء - ٤٠ : ٤٥ دقيقة

تمارين البرنامج التدريبي المقترح - ٣٠ : ٣٥ دقيقة تدريبات مهارية لكرة

بعض متغيرات السرعة والأداءات المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة "، وجدول المهاري المركبة لناشئي كرة القدم في (٩) يوضح ذلك:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة والأداءات المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	م ف	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	عدو 10م من البدء العالي	ثانية	1.65	0.19	1.29	0.11	*11.67	٠.٣٦	0.000
2	عدو 20م/30م توقيت	ثانية	2.82	0.13	2.36	0.05	*9.90	0.45	0.000
3	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.30	0.06	1.08	0.02	*9.62	0.21	0.000
4	عدو 30م 5 x مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.77	0.22	3.96	0.12	*15.26	0.81	0.000
5	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.20	0.26	5.30	0.21	7.17	0.90	0.000
6	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.28	0.18	5.61	0.17	15.64	0.67	0.000
7	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.81	0.25	4.97	0.10	9.31	0.84	0.000
8	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.31	0.27	5.58	0.23	5.24	0.73	0.000

\* الفروق دالة عند مستوى معنوية  $\leq 0.05$ .

المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية إلي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات السرعة وفق المحددات الفنية لسباق عدو 100متر، الأمر الذي ساعد في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

حيث يذكر " أبو العلا عبد الفتاح، وإبراهيم شعلان " (2000م) أن السرعة في كرة القدم هي سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية في كرة القدم، وسرعة العدو لمسافات

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في متغيرات السرعة ومكوناتها المختلفة والأداءات المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة قيد البحث، وقيم الدلالة أقل من مستوي ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٥.٢٤ : ١٥.٦٤).

ويرجع الباحثان حدوث تحسن في القياسات البعدية في تطوير متغيرات السرعة بمكوناتها المختلفة والأداءات



- قصيرة وسرعة الوثب لأعلي وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة الإستجابة الحركية لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك فإن جميع أنواع السرعة يحتاج لها لاعب كرة القدم تبعاً لمواقف اللعب المختلفة. (2:435)
- كما يرجع الباحثان أيضاً التحسن في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بأنواع السرعة قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي أثر إيجابياً في مقدرة العضلة علي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن نتيجة لتحسن السرعة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه " خيرية السكري، محمد بريقع " (2015م) من أن القدرة العضلية هي مقدرة العضلة علي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (12:65).
- ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من دراسة ودراسة " أحمد شغلم " (2017م) (٤)، " عمرو حسن " (2022م) (٢١)، ودراسة " أيمن البدر اوي، حسن أبو المجد " (2021م) (٩)، ودراسة " محمد ربيع " (2019م) (٢٧)، ودراسة " عز الدين صادق " (2019م) (١٨)، ودراسة " أشرف موسى، عبد الكريم مصطفى " (2017م) (٦)، ودراسة " عصام عبد الحميد " (2018م) (٢٠)، ودراسة " ميهاميت ايردل Erdil Durukan & Mehmet Göktepe " (2019م) (٣٧)، ودراسة " ميشيل اوليفير & Jon Oliver Cahill Micheál "
- (٢٠١٩م) (٣٨)، ودراسة " دايلن هيكس Hicks Dylan " (2018م) (٣٤)، ودراسة " رولاند امارو & Tillaar den van Roland Amaro Teixeira " (2018م) (٣٩)، ودراسة " ياكاب بويكي Afyon Akif Yakup Olcay Mulazimoglu & Abdurrahman Boyacı " (2017م) (٤٠)، ودراسة " ألوك كومار Alok Kumar " (2016م) (٣٣)، ودراسة " جون ميشيل سيسك Gohn M.Cissik " (2011م) (٣٥) ، وهذه الدراسات المرجعية تؤكد علي مدي أهمية إستخدام تدريبات مسابقات العدو وتأثيرها علي السرعة بمكوناتها المختلفة وتأثيرها علي الأداءات المهارية المركبة لنائشي كرة القدم، وأن البرامج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلي تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارية، وأحدثت الفروق الإيجابية ما بين القياس القبلي والبعدي.
- ويؤكد " حسن أبو عبده " (2008م) أن معظم نظريات التدريب الرياضي ترجع أهمية إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب إنجازه. (11:14)
- وأن سرعة الأداء المهاري بكرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعب للحركات

" توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في بعض متغيرات السرعة والأداءات المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة السنيّة تحت ١٥ سنة "

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً في معدلات التغير ونسب التحسن وحجم التأثير بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في بعض متغيرات السرعة والأداءات المهاريّة المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة السنيّة تحت ١٥ سنة"، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة وسرعة أداء التصويب وسرعة الجري بالكرة، مع ضرورة أن يقترن أداء المهارات بالدقة العالية، كما أن الأداء في كرة القدم يتطلب توفر قدر من سرعة الأداء الحركي مما يظهر أهمية أن تقترن برامج التدريب البدني بالتدريب المهاري. (١٥:٤٠)

وهذا ما يؤكد مفتي حماد (٢٠١٤م) أن سرعة الأداء المهاري وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة هي أحد المحددات المؤثرة على نتائج المباريات بشكل مباشر، حيث أن سرعة الأداء الحركي تمكن اللاعب من إنجاز التهديف والتمرير والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى في أقل زمن ممكن. (٣٠ : ١٩ ، ٢٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

## جدول (١٠)

معدلات التغير ونسب التحسن وحجم التأثير بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	كوهين d	حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±			
1	متغيرات السرعة	عدو 10م من البدء العالي	ثانية	1.65	0.19	1.29	0.11	3.69	كبير
2		عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2.82	0.13	2.36	0.05	3.13	كبير
3		عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.30	0.06	1.08	0.02	3.04	كبير
4		عدو 30م x 5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.77	0.22	3.96	0.12	4.83	كبير
6	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.20	0.26	5.30	0.21	2.27	كبير
7		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.28	0.18	5.61	0.17	4.95	كبير
8		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.81	0.25	4.97	0.10	2.94	كبير
9		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.31	0.27	5.58	0.23	1.66	كبير

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نسب التحسن حيث تراوحت في متغيرات السرعة قيد البحث ما بين (١٥.٨٦:٢١.٥٧%)، بينما تراوحت نسب التحسن في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (١٦.٩٥:١٨.٠٢%)، حيث كان حجم التأثير كبير، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (١.٦٦:٤.٩٥)، ويرجع الباحثان ذلك التحسن إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المراحل الفنية بسباق 100م عدو وهي مرحلة البدء والإنطلاق - مرحلة تزايد

يوضح جدول (١٠) وجود معدلات تغير ونسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث التجريبية في إتجاه القياسات البعديّة في البعديّة في إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، حيث تراوحت بين (١٥.٨٦:٢١.٥٧%)، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج في جدول (١٠) أنه كان هناك حجم تأثير كبير بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في إختبارات متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (١.٦٦:٤.٩٥).

وأنسب طرق التدريب التي لها تأثيرات إيجابية علي الأداء، وأن تدريبات السرعة بمكوناتها المختلفة تعتبر إحدى هذه الطرق التي أسترعت الإنتباه في الأونة الأخيرة. (37٣٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من (٢١) (9) (٢٧) (١٨) (٣٧) (٣٨) (٢٠) (٣٤) (٣٩) (4) (6) (٤٠) (٣٣)، وهذه الدراسات المرجعية تؤكد علي مدي أهمية إستخدام تدريبات مسابقات العدو وتأثيرها علي تنمية السرعة وأنواعها المختلفة وتأثيرها كذلك علي النواحي البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، وأن البرامج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلي تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارية، وأحدثت الفروق الإيجابية ما بين القياس القبلي والبعدي.

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:**

" توجد فروق دالة إحصائياً في معدلات التغير ونسب التحسن وحجم التأثير بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التجريبيّة في بعض متغيرات السرعة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في المرحلة السنية تحت ١٥ سنة "

**تاسعاً: الاستنتاجات والتوصيات:**

**١- الاستنتاجات:**

أ- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات السرعة أثر تأثيراً إيجابياً علي متغيرات السرعة لناشئي كرة القدم تحت

السرعة - مرحلة السرعة القصوى - مرحلة الإحتفاظ بالسرعة - مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق).

ويعزو الباحثان هذا التحسن الحادث لسرعة الأداء المهاري سواء الخاص أو المركب قيد البحث من خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوي السرعة بمكوناتها المختلفة قيد البحث لدي عينة البحث، حيث إرتفاع نسبة التحسن للأداءات المهارية المندمجة أو المركبة ويتداخل فيها كثير من القدرات الأخرى لكونها قدرة مهارية توافقية، حيث يحتاج تنميتها إلي وقت طويل نسبياً، كما يعتبر كسر الثانية أو جزء من الثانية تقدماً كبيراً جداً لما له تأثير كبير في نتائج المباريات.

كما يعزو الباحثان التحسن في مكونات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث إلي حسن إختيار التمرينات المناسبة وكذلك كمية التدريبات وكانت كافية لإحداث التنمية لكافة المتغيرات قيد البحث، وأيضاً لحسن إختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي تميز توزيعه بدنياً بالتدرج لأحمال تلك القدرات البدنية الخاصة مع مراعاة فترات الراحة الإيجابية وتخطيطها داخل الوحدات التدريبية بشكل جيد يناسب المرحلة السنية قيد البحث تحت 15 سنة.

وهذا ما أشار إليه " كرافنز Kravitz " (٢٠٠٤م) أن للوصول للإنجاز الرياضي يجب أن يستخدم أفضل

١٥ سنة في ضوء المراحل الخاصة بمسابقة عدو 100م بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٥.٢٦ : ٩.٦٢) مما يؤكد إيجابية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على متغيرات السرعة في كرة القدم.

ب- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة أثر تأثيراً إيجابياً على الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٥.٦٤ : ٥.٢٤) مما يؤكد إيجابية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على هذه الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم.

ج- أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر حجم تأثير كبير في متغيرات السرعة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (٤.٨٣ : ٣.٠٤).

د- أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر حجم تأثير كبير في الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (٤.٩٥ : ١.٦٦).

هـ- أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر نسب تحسن في متغيرات السرعة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة لصالح القياسات

البعدية، حيث تراوحت بين (٢١.٥٧ : ١٥.٨٦%).

و- أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر نسب تحسن في الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة لصالح القياسات البعدية، حيث تراوحت بين (١٨.٠٢ : ١٦.٩٥%).

## ٢- التوصيات:

### في ضوء إستنتاجات البحث وإستناداً إلي البيانات والنتائج

أ- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة بمكوناتها المختلفة وفق المحددات الفنية الخاصة بسباق 100م عدو لتطوير الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم على عينات ومراحل سنوية مختلفة في كرة القدم.  
ب- تركيز مدربي كرة القدم في تلك المرحلة السنوية 15 - 16 سنة على تدريبات السرعة بأساليب ووسائل مختلفة نظراً لأهميتها في مجال تدريب كرة القدم.  
ج- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة بمكوناتها المختلفة وفق المحددات الفنية الخاصة بسباق 100م عدو لتطوير الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم على عينات مختلفة في الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى مثل (كرة اليد - كرة القدم - الهوكي وغيرها).

عاشراً : المراجع :

١- المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد عطا : (٢٠١٨ م) "الأسس النظرية والعلمية لمسابقات الميدان والمضمار تعليم - تكتيك - تدريب - قانون" ، الجزء الأول ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، وإبراهيم شعلان : (٢٠٠٠ م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أنير محمد الجميلي ، أحمد عبد ط ١ ، دار الوفاق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن (٢٠٢٣ م) علم التدريب الرياضي الحديث طرائق وأساليب تطبيقاته ،
- ٤- أحمد إبراهيم شلغم : (٢٠١٧ م) : تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين لبراعم كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،
- ٥- أحمد علي خليفة : (٢٠١٦ م) "التقويم والاختبارات ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية
- ٦- أشرف محمد موسي، عيد الكريم محمود مصطفى : (٢٠١٧ م) "تأثير تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات الخطئية الدفاعية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، العدد الرابع.
- ٧- الأتحاد الدولي لألعاب القوى : (٢٠٠٩ م) المدخل للتدريب ، المرشد الرسمي لتدريب ألعاب القوى ، مركز التنمية الأقليمي ، القاهرة .
- ٨- اللجنة الاولمبية البحرينية : (٢٠١١ م) إختبارات اللياقة البدنية ، قسم التدريب والتطوير الرياضي ، الحد بـ .
- ٩- أيمن البدر اوي، حسن أبو المجد : (٢٠٢١ م) : تأثير برنامج تدريبي وفقا للمؤشرات الكينماتيكية على منحنى السرعة لمتسابقى 100م عدو، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، المجلد 3، العدد 3.
- ١٠- بسطويسى أحمد : (1997م) : مسابقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم تكتيك تدريب دار الفكر العربي.
- ١١- حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٨ م) : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، ط-1، الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر.
- ١٢- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : (٢٠١٥ م) برامج تدريب السرعة (السرعة الانتقالية - الرشاقة والتوازن) الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٣- ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح : (٢٠١٨ م) التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- سلوي موسي عسل : (٢٠١٠ م) " مسابقات الميدان والمضمار بين النظرية والتطبيق " مؤسسة الطوبجي للتجارة والطباعة والنشر ، كلية التربية الرياضية
- ١٥- عصام الدين شعبان علي : (٢٠١٧ م) المضمار ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ١٦- عادل عبد البصير علي : (1999 م) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- ١٧- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : (٢٠١٩م) إستراتيجيات تدريب ألعاب القوى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٨- عز الدين محمد صادق : (٢٠١٩م): تأثير استخدام تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة على السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد 32، العدد 15
- ١٩- عزت عبد الحميد محمد : (٢٠١٦م) الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج Spss 18 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٠- عصام طلعت عبد الحميد : (٢٠١٨م): تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات السايكو التنافسية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢١- عمرو محمد حسن : (٢٠٢٢م): تأثير استخدام تدريبات السايكو على أنواع السرعة وزمن الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد 63،
- ٢٢- غالب محمد عواد : (٢٠١٩م) علم التدريب الرياضي ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الأردن.
- ٢٣- كمال عبد الحميد إسماعيل : (٢٠١٦م) اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٤- محمد ابراهيم عبد الهادي : (٢٠١٢م) " مسابقات الميدان والمضمار " دار الامل ، بورسعيد
- ٢٥- محمد حازم أبو يوسف : (٢٠٠٥م) : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٦- محمد حسين عبد الله أبو عودة : (2016م): القدرات البدنية الخاصة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- ٢٧- محمد محمد ربيع : (2019م): تأثير تدريبات التوافق الحركي علي تطوير بعض متغيرات السرعة لخطوة العدو لمتسابقين 100م عدو، مجلة سيناء لعلوم الرياضة،
- ٢٨- محمد صبحي حساين : (٢٠٠٣م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٩- محمود إبراهيم شعيب : (٢٠١٤م) مسابقات الميدان والمضمار بين النظرية والتطبيق ، كتاب منهجي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش .
- ٣٠- مفتي إبراهيم حماد : (٢٠١٤م): جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- موفق مجيد المولي : (٢٠١٠م): مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، ط1، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.
- ٣٢- هاشم ياسر حسن : (٢٠١٣م): التدريب البدني في كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.

## ٢- المراجع الأجنبية :

- ٣٣- Alok Kumar : (2016): Effect of S.A.Q Drills on swimming performance, Banasthali university.

- ٣٤ Dylan Hicks : (2018): Resisted and assisted sprint training: Determining the transfer to maximal sprinting, Flinders University, New Studies in Athletics October.
- ٣٥ John M. Cissik & Michael Barnes : (2011): Sport Speed and Agility Training, second edition, usa,
- ٣٦ Kravitz, L : (2004): The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.
- ٣٧ Mehmet Göktepe & Erdil Durukan : (2019): The Effect of Parachute Supported Speed Training Programme Applied to Footballers on Their Match Speed Parameters, Balıkesir University, June, Sport Bilimleri Araştırmaları Dergisi .
- ٣٨ Micheál Cahill & Jon Oliver : (2019): Sled-Push Load-Velocity Profiling and Implications for Sprint Training Prescription in Young Athletes Auckland University of Technology, Cardiff Metropolitan University ,November , The Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print(11)
- ٣٩ Roland van den Tillaar & Amaro Teixeira : (2018): Acute effect of resisted sprinting upon regular sprint performance Universidade da Beira Interior, /NordUniversity, Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis 23:19
- ٤٠ Yakup Akif Afyon & Olcay Mulazimoglu & Abdurrahman Boyacı : (2017): The Effects of Core Trainings on Speed and Agility Skills of Soccer Players, Uşak Üniversitesi, Mugla Üniversitesi, Marmara University, Novembe, International Journal of Sports Science