

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية أنواع السرعة علي بعض الأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبي كرة القدم

* د/ محمد مصطفى محمد صالح كشك

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي والتحقق من تأثيره علي تطوير بعض أنواع السرعة وبعض الأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبي كرة القدم قيد البحث، وأشتملت عينة البحث الكلية على عدد 30 لاعب تحت (15) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية لكرة القدم للموسم 2023/2022، حيث أجريت الدراسة الأساسية علي (20) لاعبا مسجلين بنادي المنصورة الرياضي ومقسمين بالتساوي إلي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغت عدد العينة الإستطلاعية (10) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن نفس المرحلة السنية وخارج العينة الأساسية من نادي بلقاس سيتي لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الإستطلاعية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي البعدي، وخضعت عينة البحث الأساسية لبرنامج تدريبي إستمر لمدة 8 أسابيع بواقع (3) وحدات إسبوعية، وتشير النتائج الرئيسية إلي أن المجموعة التجريبية في القياسات البعدية أظهرت تحسناً أكبر وحجم أثر متوسط عند مستوى دلالة 0.05 في الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة والأداءات المهارية المركبة مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث ترواحت قيمة (ت) بين (2.84: 6.447)، وقيم مربع إيتا بين (0.31: 0.86 $\approx \eta^2$)، وأظهرت المجموعتين (التجريبية والضابطة) فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

Abstract

The effect of a training program to develop types of speed on some specific and complex skill performances of football players

*Dr. Mohamed Moustafa Mohamed Saleh Keshk

The research aims to design a training program And to verify its effect on developing some types of speed. and Some of the special and complex skill performances of football players are under study. The total research sample included 30 players under (15) years old. They were deliberately selected from the Dakahlia Football Zone for the 2022/2023 season. The basic study was conducted on (20) players registered at Mansoura Sports Club. And divided equally into two groups, one experimental and the other control. and the number of the exploratory sample was (10) players from within the research community and from the same age group And outside the basic sample from Belqas City Club to find scientific transactions and exploratory experiments, the research used the experimental approach for its suitability to the nature of the research, by using the experimental design of two groups, one experimental and the other a control using the prepost measurement, and the basic research sample underwent a training program that lasted for 8 weeks by (3) Weekly units, and the main results indicate that the experimental group in the dimensional measurements showed a greater improvement and a mean effect size at the level of significance of 0.05 in the physical and special tests and combined skill performances compared to the control group, where the value of (T) ranged between (2.84: 6.447), The Eta square values were between (0.86: 0.31 $\eta^2 \approx$), and the two groups (experimental and control) showed statistically significant differences at the level of significance of 0.05 between the pre and post measurements in all the variables under study in favor of the post measurements.

* Lecturer, Department of Theories and Applications of Sports and Racket Games, Faculty of Sports Sciences - Arish University

تأثير برنامج تدريبي لتنمية أنواع السرعة علي بعض الأداءات المهارية الخاصة

والمركبة للاعبي كرة القدم

* د/ محمد مصطفى محمد صالح كشك

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التقدم العلمي في المجال الرياضي على إتباع الأسس العلمية التي تسهم في رفع معدلات الأداء الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق الإنجازات الرياضية في جميع الألعاب الرياضية، ولذلك وجب الاستفادة من الطاقات البشرية بحدودها القصوى عن طريق إتباع الأسس العلمية في تخطيط الأحمال التدريبية بصورة كاملة وحسب القدرات المتاحة، وهو الأمر الذي أدى إلى البحث في مجالات أخرى تخدم التطور الرياضي.

وقد خصصت العديد من الدول جهود علمائها للإسهام في تطوير وتقديم العملية التدريبية، من أجل إعداد وتهيئة اللاعبين على حسب خصائصهم السنية وما يميزهم من قدرات فردية وإمكانية التطور البيولوجي لديهم وبمقدرتهم على التلاؤم والتكيف للوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (18: 3)

وتتطلب كرة القدم الحديثة تميز اللاعبين بقدرات عالية المستوي في جميع الجوانب البدنية والمهارية الخاصة، وتعتبر القدرات البدنية من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب أثناء المباريات والتي قد تلعب في بعض الأحيان دوراً حيوياً في حسم نتائج المباريات. (13: 82)

ويري محمد حازم (2005) إلي أن السرعة هي أحد أهم عناصر تطوير الكرة الحديثة، حيث يتوجب على لاعب كرة القدم ألا يفقد حركة الكرة وعليه أن يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس وذلك بهدف زيادة السرعة في الأداء والإقتصاد في الوقت وعليه فالسرعة من العناصر الهامة والضرورية للاعب كرة القدم. (12: 35)

كما أن السرعة في كرة القدم ترتبط بباقي العناصر البدنية الأخرى، وتعتبر أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدرب عند إنتقاء البراعم في بداية إنضمامهم للفرق الرياضية، فتشير العديد من الأبحاث العلمية إلي أن سرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة هي أحد المحددات الهامة التي تؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات. (16: 19)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

ويعرف حسن أبو عبده (2008) السرعة في كرة القدم بأنها مقدرة اللاعب علي أداء حركات رياضية متابعه بالكرة أو بدونها في أقل زمن ممكن، والقدرة علي الإستجابة لمتغير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن. (5: 114)

ويتفق حسين حشمت، عبد المحسن مبارك (2019)، مفتي إبراهيم (2011) أن السرعة هي قدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات مركبة في أقصر زمن ممكن. (6: 232) (15: 245)

ويذكر أدام بريور Adam Brewer (2004م) أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة، وبالرغم من أن إمتلاك اللاعب للمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه إن لم يستطيع المهاجم الإستحواذ على الكرة قبل أن يصل إليها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة، وربما يركز البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية، إلا أنه يمكن تنمية وتطوير السرعة، فبالرغم من إمتلاك الفرد لكل من الألياف الحمراء والبيضاء بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحدد كونه سريعاً أو بطيئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمناطق الدفع وتوليد القدرة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة لنضج أكثر سرعة. (19: 5،1)

ويضيف هاشم ياسر (2013) أن عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم في جميع خطوط اللعب إذا احتاج إليها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم علي إستعداد كامل للجري لمسافات متفاوتة ولعدد مرات كثيرة، وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الإستحواذ 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 المفاجئ من الدفاع إلي الهجوم والعكس مع إشتراك جميع مراكز اللاعبين. (17: 124)

فمن خلال العرض السابق يتضح أهمية السرعة وأنواعها في المساهمة بتهيئة لاعبي كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً، والتي يجب أن تلقى إهتمام كبير من المدربين واللاعبين عند القيام بالعملية التدريبية، فقد يكون للسرعة أهمية كبيرة في حسم نتائج معظم المباريات، وقد يكون هناك لاعبون يتميزون بسرعة فائقة وكانوا سببا في حصول فرقهم على نتائج جيدة، لذلك من المهم التركيز على هذا عنصر السرعة بصفة خاصة وبناء مناخ تدريبي لتطوير السرعة بكافة أنواعها المختلفة.

ويظهر الدور الحاسم للسرعة وأنواعها (السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية وتزايد السرعة وسرعة رد الفعل والسرعة القصوى وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة على تغيير الإتجاه) (16) بصفة خاصة عند مواقف اللعب التي تتطلب تحقيق أعلى معدل لصفة السرعة وتحقيق الإستحواذ على

الكرة ليتم البدء بتنفيذ المهارات المختلفة كالتصويب والتمرير والمراوغة وغيرها وبهذا فإن تطوير السرعة بأنواعها يتطلب الإهتمام والتركيز على تدريبها بمختلف الوسائل التي تساعد في حدوث هذا التطور.

ومن خلال خبرة الباحث العملية في مجال تدريب كرة القدم ومشاهدة مباريات كرة القدم المحلية والدولية وتحليلها فقد لاحظ أن طبيعة الأداء في كرة القدم تختلف وتتنوع ما بين الجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في سرعة الأداء إلى طبيعة سير المباراة، ويرى الباحث أن التدريب علي تنمية أنواع السرعة المختلفة للاعبين كرة القدم لم يلقى إهتمام كبير من قبل العديد من المدربين، حيث أن معظمهم يهتمون بتدريب أنواع معينة ويغفلون أن السرعة ترتبط بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تجعل منها عنصراً مهماً في تنمية اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم.

ومن خلال الإطلاع علي خلال نتائج البحوث العلمية والمراجع المتخصصة المرتبطة بمجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة كدراسة **Gohn M.Cissik (2011) (22)**، ودراسة **Alok Kumar (2016) (20)**، ودراسة **أحمد إبراهيم (2017) (1)**، ودراسة **أشرف محمد، عبد الكريم محمود (2017) (3)**، ودراسة **Yakup Akif Afyon & Olcay Mulazimoglu & Abdurrahman Boyacı (2017) (27)**، ودراسة **Dylan Hicks (2018) (21)**، ودراسة **عصام طلعت (2018) (9)**، ودراسة **Roland van den Tillaar Amaro Teixeira & Mehmet Göktepe & Erdil (2019) (8)**، ودراسة **Mehmet Göktepe & Erdil (2018) (26)**، ودراسة **عز الدين محمد (2019) (24)**، ودراسة **محمد ربيع (2019) (14)**، ودراسة **Jon Oliver & Micheál Cahill (2019) (25)**، ودراسة **سعيد محمد، راوية محمد (2020) (11)**، ودراسة **أيمن البدرأوي، حسن أبو المجد (2021) (4)**، ودراسة **عمرو محمد (2022) (10)**. يتضح أهمية التدريب لتنمية السرعة وأنواعها وتأثيرها علي النواحي البدنية والمهارية الخاصة، وهذا مما دفع الباحث إلي دراسة تأثير برنامج تدريبي لتنمية أنواع السرعة علي بعض الأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية أنواع السرعة ودراسة تأثيره علي:

1. تحسين أنواع السرعة (السرعة الإنتقالية- تزايد السرعة- تحمل السرعة- السرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين- سرعة رد الفعل) للاعبين كرة القدم قيد البحث.

2. تحسين بعض الأداءات المهارية الخاصة (السرعة الإنتقالية مع الكرة- تزايد السرعة مع الكرة- السرعة القصوي مع الكرة- السرعة بتغيير الإتجاه مع الكرة- سرعة رد الفعل مع الكرة) للاعبين كرة القدم قيد البحث.

3. تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير- الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب- الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) للاعبين كرة القدم قيد البحث.

فروض البحث:

1. توجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة داخل المجموعة التجريبية في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

2. توجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة داخل المجموعة الضابطة في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

3. توجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

• الأداءات المهارية الخاصة في كرة القدم:

هي مجموعة من الأداءات الحركية والتي تؤدي بالكرة ويتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية معينة لكي يتم أداء المهارة بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب في كرة القدم. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، مستخدماً التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجالات البحث:

المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة خلال موسم 2023/2022 كالآتي:

1. الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 1/1 - 2023/1/5.
2. الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 1/8 - 2023/1/12.
3. أجريت القياسات القبلية الخاصة باختبارات قيد البحث في الفترة من 2023/1/19 - 1/15.
4. أجريت الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2022/3/16 - 1/22.
5. أجريت القياسات البعدية الخاصة باختبارات قيد البحث في الفترة من 2023/3/23 - 3/19.

المجال المكاني:

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات بنادي بلقاس الرياضي، وتم تطبيق القياسات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والقياسات البعدية بنادي المنصورة الرياضي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم تحت (15) سنة بمحافظة الدقهلية والمسجلين بمنطقة الدقهلية بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي 2023/2022.

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث الكلية على 30 لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئين منطقة الدقهلية لكرة القدم تحت (15) سنة للموسم التدريبي 2023/2022، وأجريت الدراسة الأساسية على (20) لاعباً من ناشئين نادي المنصورة الرياضي وتم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين إحداها تجريبية واشتملت على عدد (10) لاعبين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، والأخرى ضابطة وعددها (10) لاعبين والتي طبق عليها البرنامج التقليدي (المطبق من قبل المدرب)، وإشتملت العينة الإستطلاعية على عدد (10) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من نادي بلقاس سيتي الرياضي، و**جدول (1) يوضح توصيف العينة:**

جدول (1)

التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	عينة البحث الأساسية	20	66.66%
2	عينة البحث الاستطلاعية	10	33.33%
	الإجمالي	30	100%

أسباب إختيار عينة البحث:

1. جميع أفراد العينة من ناشئين كرة القدم تحت 15 سنة والمسجلين بمنطقة الدقهلية بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم التدريبي 2022/2023.
2. إنتظام اللاعبين في نادي المنصورة الرياضي من حيث الإلتزام والتدريب.
3. إستعداد ورغبة جميع اللاعبين في المشاركة في مجموعة البحث.
4. تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والمهارية والفنية للعينة.
5. موافقة الإدارة الفنية للفريق بالنادي علي إجراء وحدات البرنامج.

وقام الباحث بالتحقق من التوزيع التكراري لعينة البحث والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كالآتي:

التوزيع التكراري لعينة البحث:

جدول (2)

التوزيع التكراري في متغيرات النمو لعينة البحث

ن=20

م	معدلات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الإلتواء
1	السن	سنة/شهر	13.16	13.00	1.33	31.37-	0.08-
2	الطول	سم	176.20	175.00	5.72	1.15-	0.45
3	الوزن	كجم	52.41	52.00	3.67	6.35	2.26-
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.25	3.00	0.91	0.37-	0.38

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الإلتواء في متغيرات النمو ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ومعامل التقلطح ما بين (± 3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

جدول (3)

التوزيع التكراري لعينة البحث في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم

ن = 30

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	السرعة الانتقالية	عدو 10م من الوقوف	ثانية	1.637	0.183	0.368	0.905-
2	تزايد السرعة	عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2.851	0.199	0.239	0.667-
3	السرعة القصوي	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.308	0.098	0.622	0.057
4	تحمل السرعة	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.695	0.303	0.397-	0.919-
5	السرعة الحركية	الجري في المكان 15ث	تكرار	30.17	2.019	0.244-	0.968-
6	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحبل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	يمين يسار	9.727 9.690	0.587	1.421-	2.851- 2.831-
7	سرعة رد الفعل	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية	14.20	3.58	0.54-	1.25-
8	السرعة الانتقالية مع الكرة	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية	2.086	0.152	0.794	0.83-
9	تزايد السرعة مع الكرة	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية	3.603	0.212	0.121	1.677-
10	السرعة القصوي مع الكرة	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية	1.667	0.111	0.420	1.382-
11	السرعة بتغيير الاتجاه مع الكرة	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية	4.249	0.199	0.372	1.120-
12	سرعة رد الفعل مع الكرة	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية	0.670	0.106	0.098-	1.232-
13	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.14	0.25	0.75	0.05
14	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.30	0.22	0.75	0.40
15	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.77	0.28	0.20-	1.13-
16	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.28	0.25	0.17-	1.43-

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في أنواع السرعة والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث قد تراوحت بين (0.098- : 0.794)، وهذه القيم تنحصر بين (3±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات السابق ذكرها، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

تكاثر المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث:

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في المتغيرات البدنية والمهارية

$$10 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	الدلالة
			س	±ع	س	±ع		
1	عدو 10م من الوقوف	ثانية	1.665	0.159	1.651	0.192	0.177	0.861
2	عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2.832	0.241	2.820	0.133	0.138	0.892
3	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.306	0.113	1.302	0.063	0.098	0.923
4	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.797	0.301	4.771	0.225	0.219	0.829
5	الجري في المكان 15ث	تكرار	31.00	1.563	29.80	1.814	1.585	0.130
6	الحجل أقصى مسافة يمين	متر	9.72	0.730	9.74	0.638	-0.065	0.949
7	ممكنة في 10 ث يسار	متر	9.62	0.442	9.68	0.620	-0.249	0.806
8	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية	4.787	0.311	4.811	0.228	0.201	0.724
9	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية	2.092	0.181	2.066	0.116	0.383	0.706
10	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية	3.578	0.208	3.592	0.214	0.148	0.884
11	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية	1.664	0.098	1.667	0.125	0.060	0.953
12	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية	4.259	0.139	4.216	0.210	0.539	0.596
13	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية	0.680	0.103	0.660	0.097	0.447	0.660
14	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.09	0.23	6.20	0.26	1.02	0.32
15	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.17	0.15	6.28	0.18	1.40	0.18
16	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.60	0.22	5.81	0.25	2.02	0.06
17	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.24	0.23	6.31	0.27	0.63	0.54

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في الاختبارات البدنية الخاصة بأنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (0.060 : 1.585) وكانت قيمة الدلالة ($p = 0.130 : 0.953 > 0.05$) وهذه القيم أكبر من 0.05، مما يدل على التكافؤ بين أفراد العينة الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:

1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

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

2. وسائل جمع المعلومات:

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

3. تحديد أنواع السرعة الأكثر أهمية للاعبين كرة القدم

لتحديد أنواع السرعة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث بإعتبارها متطلبات أساسية لتحسين مستوى اللاعبين ومن أهم الأهداف الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح، فقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت مركبات السرعة (1)، (3)، (8)، (9)، (10)، (11)، (14)، (21)، (22)، (24)، (25)، (26)، (27)، حيث تم عرضها على عدد (10) خبراء متخصصين عن طريق تصميم إستمارة إلكترونية بهدف تحديد النسب المئوية لأهميتها للاعبين كرة القدم والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أهم أنواع السرعة الخاصة بكرة القدم

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	أنواع السرعة الخاصة بكرة القدم
80%	8	السرعة الانتقالية
100%	10	تزايد السرعة
70%	7	تناقص السرعة
100%	10	السرعة القصوى
100%	10	تحمل السرعة
80%	8	السرعة الحركية (سرعة تردد القدمين)

القوة المميزة بالسرعة للرجلين	8	%80
السرعة العقلية	6	%60
سرعة تغيير الإتجاه	9	%90
سرعة رد الفعل	10	%100

يتضح من جدول (5) أن النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في تحديد أهم أنواع السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم، وقد تراوحت بين (60% : 100%) وقد حدد الباحث أهمها التي حققت نسبة 80% فأكثر وكانت كالآتي: (السرعة الإنتقالية- تزايد السرعة- السرعة القصوى- تحمل السرعة- السرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة- سرعة تغيير الإتجاه- سرعة رد الفعل).

4. تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بالإستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة والدراسات العلمية وذلك لتحديد أنسب أنواع السرعة والإختبارات الخاصة بكل نوع، وكذلك لتحديد التدريبات الخاصة والتي تتناسب مع لاعبي كرة القدم في تنمية أنواع السرعة الخاصة والمهارات الأساسية والمركبة للاعبي كرة القدم.

5. إستمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث وهي كالتالي:

• إستمارة تسجيل البيانات الأساسية الخاصة بعينة البحث (الطول- الوزن- العمر الزمني-

العمر التدريبي). مرفق (1)

• أسماء السادة الخبراء الذي تم أخذ آرائهم في تحديد متغيرات البحث. مرفق (2)

• إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة

للاعبي كرة القدم قيد البحث. مرفق (3)

• إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (4)

• إستمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات أنواع السرعة للاعبي كرة القدم القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث. مرفق (5)

• إستمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات الأداءات المهارية للاعبي كرة القدم القبلية

والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث. مرفق (6)

6. الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث. مرفق (7)

قام الباحث من خلال المسح المرجعي وأراء السادة الخبراء بتحديد متغيرات البحث وإختيار مجموعة من الإختبارات التي تقيس (أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم) قيد البحث والتي

تتميز بالسهولة في الأداء والتطبيق معا طبق للمرحلة السنية قيد البحث والتي تمثلت في الاختبارات التالية:

جدول (6)
الاختبارات المستخدمة قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس
1	السرعة الانتقالية	عدو 10م من الوقوف	ثانية
2	تزايد السرعة	عدو 30م/20م توقيت	ثانية
3	السرعة القصوي	عدو 30م/10م توقيت	ثانية
4	تحمل السرعة	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية
5	السرعة الحركية	الجري في المكان 15 ثانية	تكرار
6	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث يمين/يسار	متر
7	سرعة رد الفعل	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية
8	السرعة الانتقالية مع الكرة	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية
9	تزايد السرعة مع الكرة	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية
10	السرعة القصوي مع الكرة	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية
11	السرعة بتغيير الاتجاه مع الكرة	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية
12	سرعة رد الفعل مع الكرة	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية
13	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية
14	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية
15	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية
16	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية

7. الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى خلال الفترة من 2023/1/1 وحتى 2023/1/5، بهدف التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات)، علي عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (10) لاعبين من نادي بلقاس سيتي الرياضي بمحافظة الدقهلية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) في المتغيرات قيد البحث:

معامل الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية بإستخدام إختبار مان ويتي اللامعلمي وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لعينة البحث الإستطلاعية، وذلك للتحقق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث.

جدول (7)

دلالة الفروق بين مجموعتي الربع الأعلى والربع الأدنى في الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=5

م	الإختبارات	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		مان ويتي	قيمة (Z)	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	عدو 10م من الوقوف	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
2	عدو 30م/20م توقيت	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
3	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
4	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
5	الجري في المكان 15ث	تكرار	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	*2.627	0.009
6	الحبل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	يمين	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	*2.668	0.008
		يسار	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	*2.805	0.005
7	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.822	0.005
8	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
9	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.739	0.006
10	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
11	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.611	0.009
12	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.739	0.006
13	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.62	0.009
14	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.62	0.009
15	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.61	0.009
16	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	*2.62	0.009

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين أفراد الربيع الأعلى وأفراد الربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة، ولصالح أفراد الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث.
معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة تطبيق مرة أخرى للتحقق من معامل الثبات، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدرة (5) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني.

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدالة
			س	±ع	س	±ع		
1	عدو 10م من الوقوف	ثانية	1.595	0.206	1.622	0.195	**0.888	0.001
2	عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2.900	0.220	2.848	0.215	**0.906	0.000
3	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.316	0.120	1.265	0.095	**0.796	0.006
4	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.516	0.317	4.413	0.261	**0.900	0.000
5	الجري في المكان 15ث	تكرار	29.70	2.497	30.80	3.011	*0.745	0.013
6	الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	يمين	9.72	0.410	9.86	0.546	**0.881	0.001
		يسار	9.77	0.241	9.92	0.377	**0.890	0.001
7	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية	14.69	2.37	14.31	1.83	**0.840	0.001
8	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية	2.100	0.167	2.069	0.145	**0.890	0.001
9	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية	3.639	0.232	3.642	0.243	**0.913	0.000
10	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية	1.671	0.122	1.634	0.117	**0.809	0.005
11	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية	4.273	0.248	4.213	0.225	**0.969	0.000
12	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية	0.670	0.125	0.640	0.097	**0.845	0.002
13	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.07	0.18	6.19	0.26	**0.895-	0.001
14	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.17	0.18	6.26	0.18	**0.747-	0.002
15	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.70	0.30	5.72	0.25	**0.560-	0.002
16	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.20	0.23	6.37	0.21	**0.969-	0.000

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

* قيمة (ر) دالة عند مستوى $0.05 \geq$

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ر) بين (0.745: 0.969)، مما يشير إلى ثبات الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث عند إجرائها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجرائها في الفترة 2023/1/8 وحتى 2023/1/12 علي عينة البحث الإستطلاعية وعددها (10) لاعبين من نادي بلقاس سيتي الرياضي وذلك بهدف التعرف علي الآتي:

- إختيار محتوى التدريبات والتأكد من مناسبتها لعينة البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.
- تحديد الحمل التدريبي (شدة - تكرار - راحة) للبرنامج التدريبي قيد البحث.
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدين أثناء التطبيق للتغلب عليها.
- عرض إستمارة آراء السادة الخبراء في تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي.

جدول (9)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (4)

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	التوزيع الزمني	المحاور
90%	9	8 أسابيع	مدة البرنامج
80%	8	3 وحدات	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية
100%	10	وحدة واحدة	عدد الوحدات التدريبية اليومية
80%	8	100 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
100%	10	1 : 3	درجة الحمل المستخدمة

يوضح جدول (9) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي المقترح، وقد حدد الباحث 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 = 100 دقيقة، درجة الحمل المستخدمة = 3 : 1).

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية علي عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من 2023/1/15 - 2023/1/19، وتم قياس جميع الإختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث بنادي المنصورة الرياضي.

تطبيق البرنامج: مرفق (11)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، وتم التطبيق في الفترة من 1/22 إلى 2023/3/16 بواقع (3) وحدات أسبوعيا (أحد- ثلاثاء- خميس)، زمن الوحدة (100) ق ، وإستخدام طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة، وتم التطبيق في نادي المنصورة الرياضي.

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتحديد شكل وطبيعة البرنامج التدريبي المقترح، وتم الإستعانة بالمسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت أنواع السرعة كما قام الباحث بإبتكار بعض التمرينات التي تتناسب مع عينة وهدف البحث، وبعد تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي المناسب وفقا لأراء السادة الخبراء.

وإستنادا لما سبق تم تشكيل البرنامج التدريبي المقترح من التمرينات (وشدتها وحجمها) التي تهدف إلى تنمية أنواع السرعة وبعض الأداءات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

1. مراعاة الخصائص البدنية والمهارية لعينة البحث.
2. مراعاة مناسبة التمرينات المستخدمة للأهداف المطلوب تحقيقها.
3. اختيار التمرينات التي تعمل على التحريك المباشر للعضلات الأساسية العاملة في الجري والتي تتناسب مع لاعبي كرة القدم.
4. أن تتميز التمرينات المستخدمة بالتنوع والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
5. مراعاة الفروق الفردية والتشكيل السليم للحمل من حيث الحجم والشدة.
6. الإهتمام بالإحماء المناسب الشامل لجميع أجزاء الجسم قبل الوحدة التدريبية وكذلك التهدئة في نهايتها.
7. توافر عوامل الأمن والسلامة.

إعتمد الباحث عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية أنواع السرعة للاعبي كرة القدم على الآتي

تم ترتيب تمرينات البرنامج التدريبي المقترح لتنمية أنواع السرعة وبعض الأداءات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم وهي (السرعة القصوى- التسارع- القوة المميزة بالسرعة- القدرة الانفجارية- سرعة رد الفعل- السرعة الحركية) بحيث لا يتسبب إجهاد لإحدى المجموعات العضلية الأساسية العاملة.

قام الباحث بإستخدام:

- مجموعة من التمرينات الخاصة لتحسين الإنطلاق من الوقوف والتحكم في تردد الخطوة.
- مجموعة من التمرينات الخاصة لتحسين تحمل السرعة.
- مجموعة من تمرينات الجري لتحسين حركات الدفع والتسارع وسرعة تغيير الإتجاه.
- تدريبات الجري بسحب إطارات كاوتش سيارة ومقاومة أحبال مطاطية ومقاومة الزميل لزيادة المقاومة وأخذ الإحساس بالدفع وزيادة السرعة الحركية والقدرة الانفجارية.
- إستخدام تدريبات السرعة بنظام التدريب التكرارى والفتري (مرتفع - منخفض) الشدة.
- مجموعة من التمرينات لتنمية سرعة الإستجابة تخضع لمثير صوتي ومرئي ولتغيير إتجاهات الجري والتوقف المفاجئ.

تم تحديد شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي :

- الحمل الأقصى من 90% : 100% من أقصى حمل.
- الحمل العالي من 75% : 90% من أقصى حمل.
- الحمل المتوسط من 50% : 75% من أقصى حمل.
- الحمل البسيط من 35% : 50% من أقصى حمل.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وفقاً لما يلي:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 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 بواقع 100 دقيقة مقسمة كالتالي (15 ق إحماء - 30 : 35 ق تمرينات البرنامج التدريبي المقترح - 20 : 25 ق تدريبات مهارية لكرة القدم - 20 : 25 دقيقة تدريب خططي - 5 ق ختام).

القياسات البعدية:

قام الباحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك خلال الفترة 2023/3/19 - 2023/3/23، وتم قياس جميع الاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث بنادي المنصورة الرياضي، لجميع المتغيرات قيد البحث وقد روعي نفس الشروط والظروف التي إتبع في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- البيانات الوصفية (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء ومعاملات التفرطح) في حساب متغيرات البحث.
- إختبار مان ويتني اللامعلمي لتحديد الفروق ذات دلالة إحصائية وذلك للتحقق من صدق الاختبارات قيد البحث.
- معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من ثبات الإختبارات قيد البحث.
- إختبار (ت) للفروق من خلال paired sample t-test لتحديد الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية داخل المجموعات.
- إختبار (ت) للفروق من خلال اختبار An independent t-test لتحديد الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية بين المجموعات.
- معدلات التغير لنسب التحسن % بين القياسات القبلية والبعدية داخل المجموعات.
- حجم التأثير لكوهين ES من خلال حساب قيم كوهين d مع الأخذ في الإعتبار تأثير صغير يتراوح بين (0.2 : 0.49) وتأثير متوسط يتراوح بين (0.50 : 0.79) وتأثير كبير $0.80 \leq \eta^2$ ، ومربع إيتا 2η ، مع الأخذ في الإعتبار تأثير صغير يتراوح بين (0.01 : 0.05) وتأثير متوسط يتراوح بين (0.06 : 0.13) وتأثير كبير $0.14 \leq$.
- تم معالجة جميع البيانات إحصائيا باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics الإصدار 26.0، وأخذ مستوى الدلالة (*) عند مستوى $0.05 \leq$ ، و(**) عند مستوى $0.01 \leq$.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد

البحث ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	م ف	الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	أنواع السرعة	عدو 10م من الوقوف	1.65	0.19	1.29	0.11	*11.67	0.36	0.000
		عدو 30م/20م توقيت	2.82	0.13	2.36	0.05	*9.90	0.45	0.000
		عدو 30م/10م توقيت	1.30	0.06	1.08	0.02	*9.62	0.21	0.000
		عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	4.77	0.22	3.96	0.12	*15.26	0.81	0.000
		الجري في المكان 15ث	24.40	1.07	29.80	1.81	*15.88	5.40	0.000
		الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	9.74	0.63	11.95	0.69	*11.66	2.21	0.000
			9.68	0.62	11.68	0.55	*18.60	2.00	0.000
7	استجابة القدم لمثير مرئي	14.20	3.58	5.73	1.86	*11.60	8.47	0.000	
8	الأداءات المهارية الخاصة	عدو 10م من الوقوف بالكرة	2.06	0.11	1.66	0.07	*20.25	0.38	0.000
		عدو 30م/20م توقيت بالكرة	3.59	0.21	2.93	0.14	*22.13	0.66	0.000
		عدو 30م/10م توقيت بالكرة	1.66	0.12	1.36	0.074	*14.37	0.30	0.000
		عدو 20م كل 5 شاخص بالكرة	4.21	0.21	3.70	0.33	*7.54	0.51	0.000
		استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	0.66	0.09	0.38	0.06	*14.00	0.28	0.000
13	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	6.20	0.26	5.30	0.21	7.17	0.90	0.000
		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	6.28	0.18	5.61	0.17	15.64	0.67	0.000
		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	5.81	0.25	4.97	0.10	9.31	0.84	0.000
		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	6.31	0.27	5.58	0.23	5.24	0.73	0.000

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديّة في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع

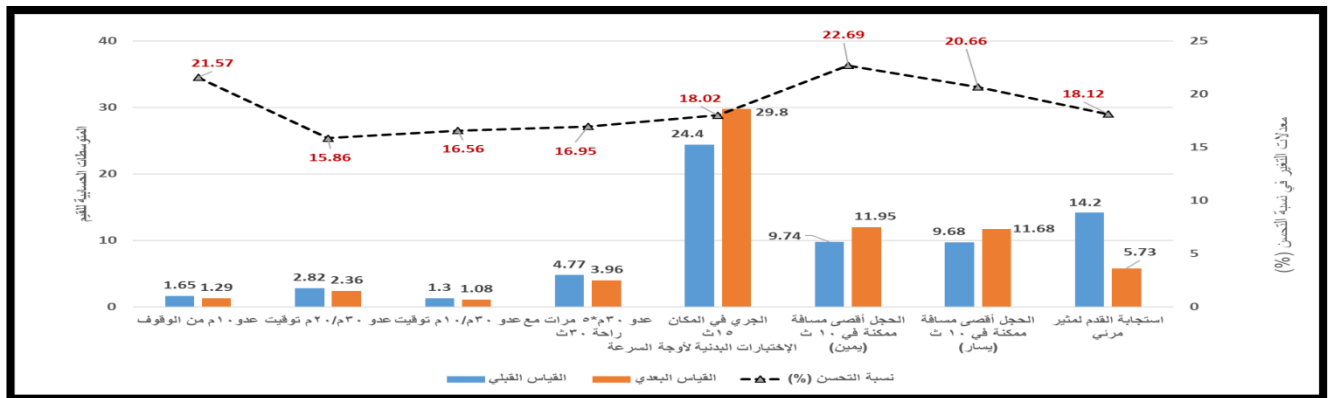
السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (5.24: 22.13) وقيم الدلالة أقل من 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$).

جدول (11)

معدلات التغير لنسب التحسن وحجم التأثير لكوهين بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

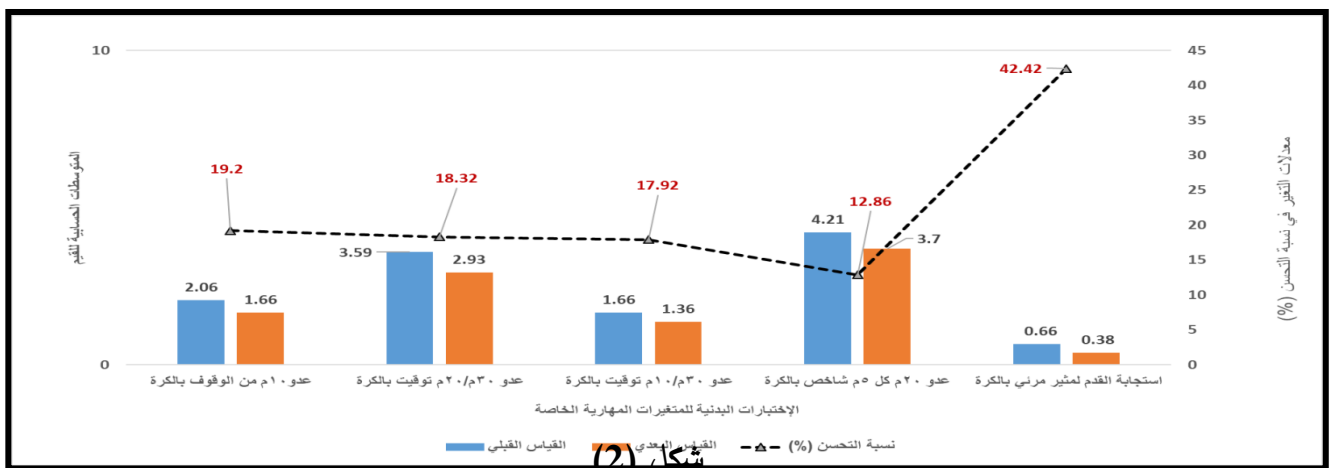
ن = 10

م	المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	كوهين d	حجم التأثير	
				س	ع±	س	ع±				
1	أنواع السرعة	عدو 10م من الوقوف		ثانية	1.65	0.19	1.29	0.11	21.57	3.69	كبير
		عدو 30م/20م توقيت		ثانية	2.82	0.13	2.36	0.05	15.86	3.13	كبير
		عدو 30م/10م توقيت		ثانية	1.30	0.06	1.08	0.02	16.56	3.04	كبير
		عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث		ثانية	4.77	0.22	3.96	0.12	16.95	4.83	كبير
		الجري في المكان 15ث		تكرار	24.40	1.07	29.80	1.81	18.02	5.02	كبير
		الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث		يمين	9.74	0.63	11.95	0.69	22.69	0.94	كبير
				يسار	9.68	0.62	11.68	0.55	20.66	0.97	كبير
7		استجابة القدم لمثير مرئي		ثانية	14.20	3.58	5.73	1.86	18.12	3.67	كبير
8	الأداءات المهارية الخاصة	عدو 10م من الوقوف بالكرة		ثانية	2.06	0.11	1.66	0.07	19.20	6.40	كبير
		عدو 30م/20م توقيت بالكرة		ثانية	3.59	0.21	2.93	0.14	18.32	7.00	كبير
		عدو 30م/10م توقيت بالكرة		ثانية	1.66	0.12	1.36	0.07	17.92	4.54	كبير
		عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة		ثانية	4.21	0.21	3.70	0.33	12.86	2.38	كبير
		استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة		ثانية	0.66	0.09	0.38	0.06	42.42	4.43	كبير
9	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير		ثانية	6.20	0.26	5.30	0.21	17.25	2.27	كبير
		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير		ثانية	6.28	0.18	5.61	0.17	17.59	4.95	كبير
		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب		ثانية	5.81	0.25	4.97	0.10	16.95	2.94	كبير
		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب		ثانية	6.31	0.27	5.58	0.23	18.02	1.66	كبير



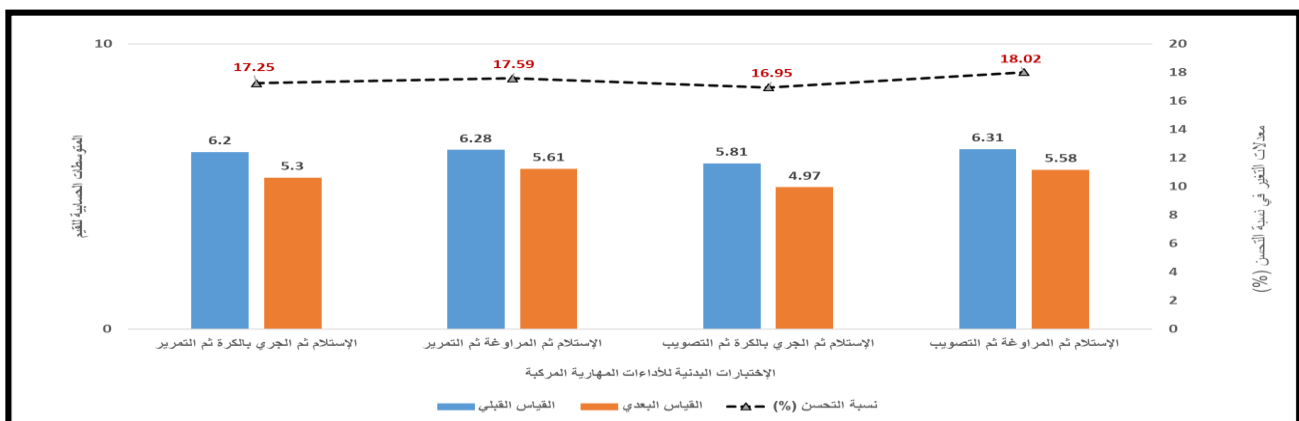
شكل (1)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث
التجريبية في الإختبارات البدنية الخاصة بأنواع السرعة قيد البحث



شكل (2)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث
التجريبية في الإختبارات البدنية للأداءات المهارية الخاصة قيد البحث



شكل (3)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث

التجريبية في الإختبارات البدنية للأداءات المهارية المركبة قيد البحث

يتضح من جدول (11) وشكل (1)، (2)، (3) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية في اتجاه القياسات البعدية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت ما بين (12.86: 42.42%).

بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج في جدول (11) أنه كان هناك حجم أثر كبير بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (1.66: 7 ≈ كوهين d).

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد

ن = 10

البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	م ف	الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	أنواع السرعة	عدو 10م من الوقوف	1.66	0.15	1.48	0.09	*5.59	0.17	0.000
2		عدو 30م/20م توقيت	2.83	0.24	2.54	0.10	*4.59	0.29	0.001
3		عدو 30م/10م توقيت	1.30	0.11	1.17	0.05	*4.54	0.13	0.001
4		عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	4.79	0.30	4.32	0.13	*5.50	0.46	0.000
5		الجري في المكان 15ث	27.90	1.52	31.00	1.56	*5.67	3.10	0.000
6		الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	9.72	0.73	10.75	0.65	*4.06	1.03	0.003
7		استجابة القدم لمثير مرئي	4.33	0.29	4.95	0.31	*4.35	0.52	0.000
8	الآداءات المهارية الخاصة	عدو 10م من الوقوف بالكرة	2.09	0.18	1.83	0.07	*5.46	0.39	0.000
9		عدو 30م/20م توقيت بالكرة	3.57	0.20	3.23	0.25	*5.24	0.34	0.001
10		عدو 30م/10م توقيت بالكرة	1.66	0.09	1.49	0.12	*5.69	0.16	0.000
11		عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	4.25	0.13	3.70	0.32	*4.13	0.55	0.003
12		استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	0.68	0.10	0.51	0.08	*5.66	0.17	0.000
13	الآداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	6.06	0.23	5.68	0.26	*4.12	0.38	0.003
14		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	6.17	0.15	5.85	0.18	*4.22	0.32	0.001
15		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	5.60	0.22	5.30	0.19	*5.01	0.30	0.003
16		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	6.24	0.23	5.99	0.26	*4.99	0.25	0.003

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

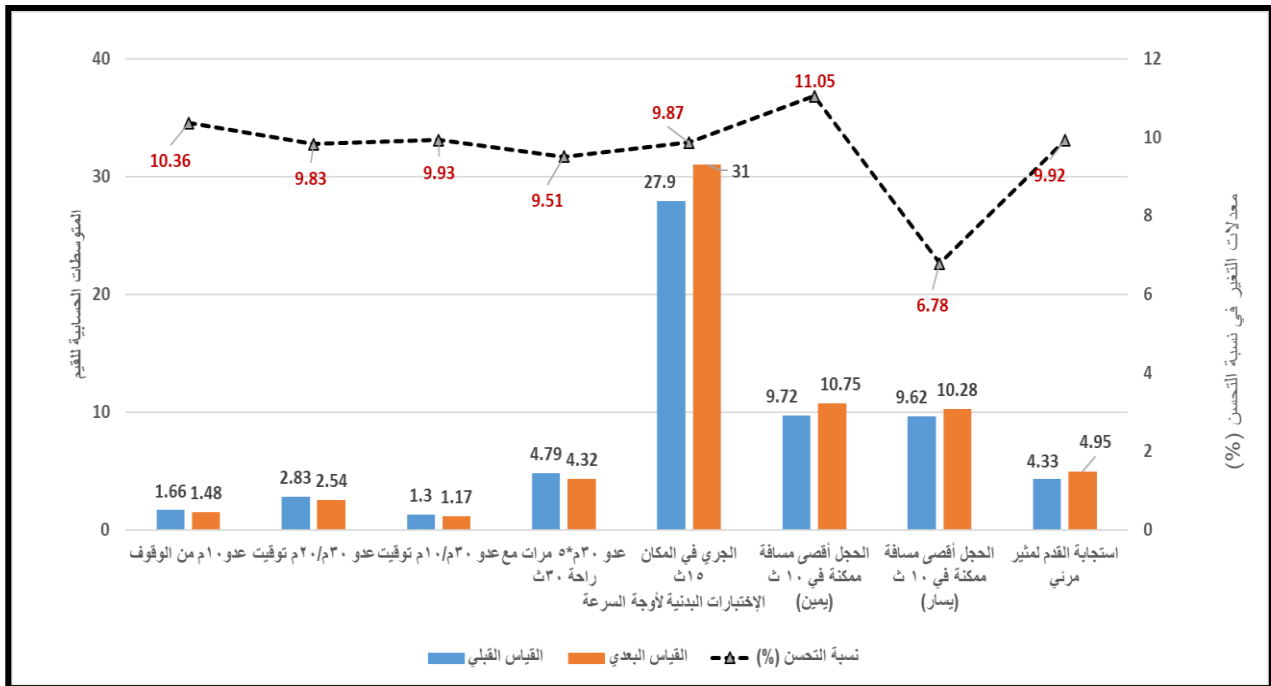
يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث الضابطة لصالح القياسات البعدية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أوجه السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث ترواحت قيمة (ت) بين (4.064: 5.699) وقيم الدلالة أقل من 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$).

جدول (13)

معدلات التغير لنسب التحسن وحجم التأثير لكوهين بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

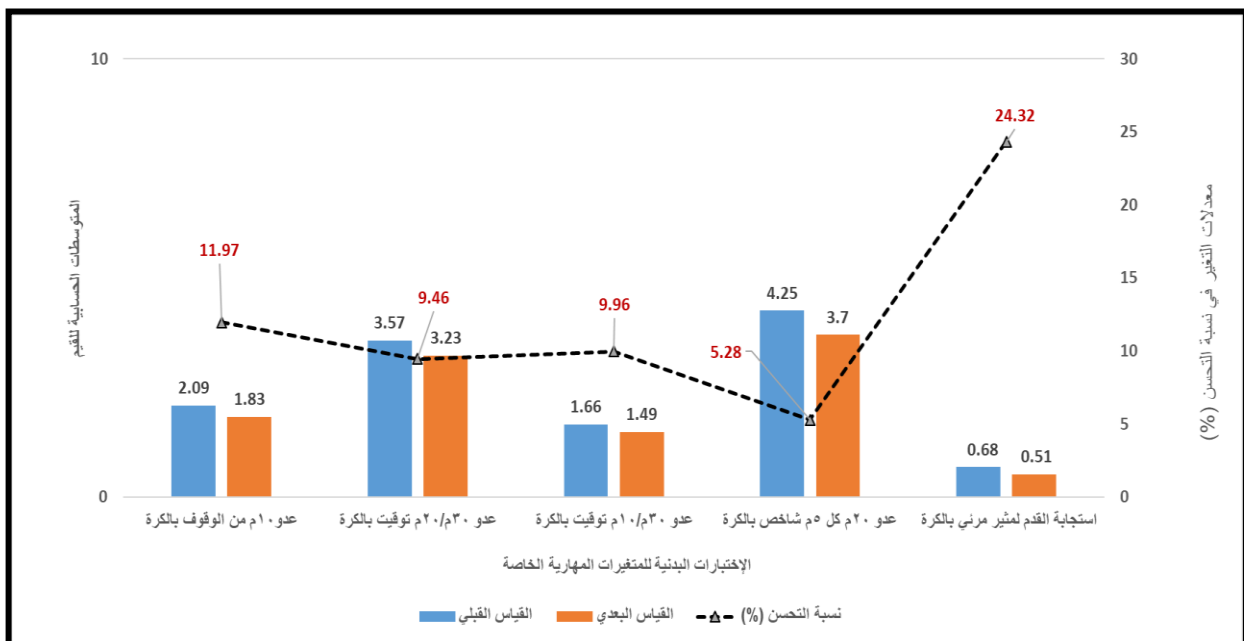
ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	كوهين d	حجم التأثير
			س	±ع	س	±ع			
1	عدو 10م من الوقوف	ثانية	1.66	0.15	1.48	0.09	10.36	1.77	كبير
2	عدو 30م/20م توقيت	ثانية	2.83	0.24	2.54	0.10	9.83	1.45	كبير
3	عدو 30م/10م توقيت	ثانية	1.30	0.11	1.17	0.05	9.93	1.44	كبير
4	عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث	ثانية	4.79	0.30	4.32	0.13	9.51	1.74	كبير
5	الجري في المكان 15ث	تكرار	27.90	1.52	31.00	1.56	9.87	1.79	كبير
6	الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	يمين يسار	9.72 9.62	0.73 0.44	10.75 10.28	0.65 0.80	11.05 6.78	1.28 1.29	كبير
7	استجابة القدم لمثير مرئي	ثانية	4.33	0.29	4.95	0.31	9.92	1.38	كبير
8	عدو 10م من الوقوف بالكرة	ثانية	2.09	0.18	1.83	0.07	11.97	1.73	كبير
9	عدو 30م/20م توقيت بالكرة	ثانية	3.57	0.20	3.23	0.25	9.46	1.66	كبير
10	عدو 30م/10م توقيت بالكرة	ثانية	1.66	0.09	1.49	0.12	9.96	1.80	كبير
11	عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة	ثانية	4.25	0.13	3.70	0.32	5.28	1.31	كبير
12	استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة	ثانية	0.68	0.10	0.51	0.08	24.32	1.79	كبير
13	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	6.06	0.23	5.68	0.26	14.52	1.30	كبير
14	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	6.17	0.15	5.85	0.18	10.67	1.33	كبير
15	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	5.60	0.22	5.30	0.19	14.46	1.58	كبير
16	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.24	0.23	5.99	0.26	11.57	1.58	كبير



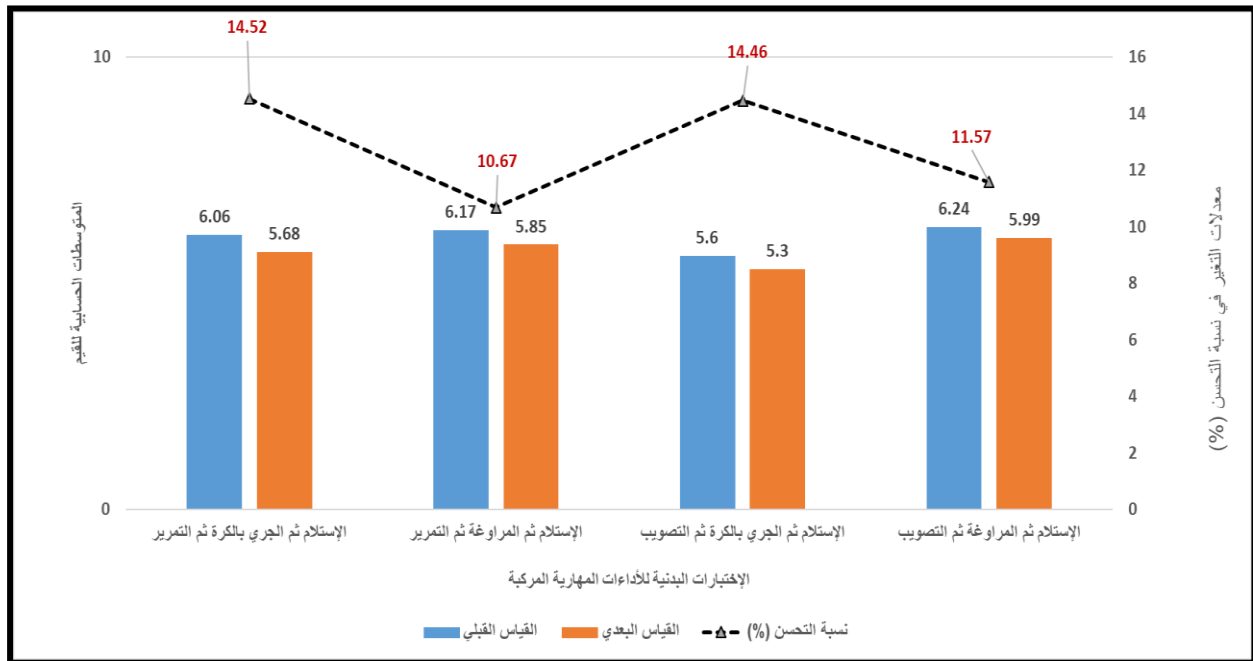
شكل (4)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة في الإختبارات البدنية لأنواع السرعة قيد البحث



شكل (5)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة في الإختبارات البدنية للأداءات المهارية الخاصة قيد البحث



شكل (6)

المتوسطات الحسابية ومعدلات التغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة في الإختبارات البدنية للأداءات المهارية المركبة قيد البحث

يتضح من جدول (13) وشكل (4)، (5)، (6) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية في اتجاه القياسات البعدية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت بين (5.28: 24.32) %، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج في جدول (13) أنه كان هناك حجم أثر كبير بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث في اتجاه القياسات البعدية، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (1.80:1.29).

جدول (14)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وحجم التأثير لكوهين في القياسات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	الدلالة	مربع إيتا η^2	حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±				
1	أنواع السرعة	عدو 10م من الوقوف/ث		1.29	0.11	*4.29	0.000	0.51	متوسط
2		عدو 20م/30م توقيت/ث		2.36	0.05	*4.49	0.001	0.59	متوسط
3		عدو 10م/30م توقيت/ث		1.08	0.02	*4.49	0.001	0.59	متوسط
4		عدو 30م*5 مرات مع راحة 30ث/ث		3.95	0.12	*6.27	0.000	0.69	متوسط
5		الجري في المكان 15ث/تكرار		24.40	1.07	*5.93	0.000	0.66	متوسط
6		الحجل أقصى مسافة ممكنة في 10 ث	يمين	11.95	0.65	*3.98	0.001	0.47	صغير
			يسار	11.68	0.55	*4.52	0.000	0.53	متوسط
7		استجابة القدم لمثير مرئي/ث		5.73	1.86	*6.44	0.000	0.64	متوسط
8	الأداءات المهارية الخاصة	عدو 10م من الوقوف بالكرة/ث		1.66	0.07	*4.88	0.000	0.57	متوسط
9		عدو 20م/30م توقيت بالكرة/ث		2.93	0.14	*3.28	0.005	0.37	صغير
10		عدو 10م/30م توقيت بالكرة/ث		1.36	0.074	*2.84	0.001	0.31	صغير
11		عدو 20م كل 5م شاخص بالكرة/ث		3.70	0.33	*3.03	0.001	0.50	متوسط
12		استجابة القدم لمثير مرئي بالكرة/ث		0.38	0.06	*3.80	0.001	0.45	صغير
13	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير/ث		5.30	0.21	*6.22	0.005	0.61	متوسط
14		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير/ث		5.61	0.17	*6.44	0.005	0.62	متوسط
15		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب/ث		4.97	0.10	*5.91	0.005	0.66	متوسط
16		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب/ث		5.58	0.23	*6.33	0.005	0.68	متوسط

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث في الإختبارات البدنية

الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (2.84: 6.447) وقيم الدلالة أقل من 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$).

بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج في جدول (14) أنه كان هناك حجم تأثير كبير بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في كلا من الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث وفي إتجاه القياسات البعدية، حيث تراوحت قيم مربع إيتا بين (0.31: 0.86 η^2).

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في كلا من إختبارات بعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (5.24: 22.13) وقيم الدلالة أقل من 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$).

ويرجع الباحث حدوث تحسن في القياسات البعدية في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أنواع السرعة، الأمر الذي ساعد في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث.

حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (2000) أن السرعة في كرة القدم هي سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية في كرة القدم، وسرعة العدو لمسافات قصيرة وسرعة الوثب لأعلى وسرعة تغيير الإتجاه وسرعة الإستجابة الحركية لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك فإن جميع أنواع السرعة يحتاج لها لاعب كرة القدم تبعاً لمواقف اللعب المختلفة. (2: 435)

كما يرجع الباحث أيضاً التحسن في أنواع السرعة قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي أثر إيجابياً في مقدرة العضلة علي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن نتيجة لتحسن مركبات السرعة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريق (2001) من أن القدرة العضلية هي مقدرة العضلة علي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (7: 65)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من دراسة عمرو محمد حسن (2022) (10)، ودراسة أيمن البدرأوي، حسن أبو المجد (2021) (4)، ودراسة سعيد محمد العدل، راوية محمد مصباح (2020) (11)، ودراسة محمد محمد ربيع (2019) (14)، ودراسة عز الدين محمد صادق (2019) (8)، ودراسة

Micheál & Jon Oliver ودراسة (24) (2019) Mehmet Göktepe & Erdil Durukan
 Dylan Hicks ودراسة (9) (2018) Cahill (2019) (25)، ودراسة عصام طلعت عبد الحميد (2018) (9)، ودراسة
 (2018) (21)، ودراسة Roland van den Tillaar Amaro Teixeira & (2018) (26)، ودراسة
 أحمد إبراهيم شغل (2017) (1)، ودراسة أشرف محمد موسي، عبد الكريم محمود مصطفى (2017)
 (3)، ودراسة Yakup Akif Afyon & Olcay Mulazimoglu & Abdurrahman Boyacı
 (2017) (27)، ودراسة Alok Kumar (2016) (20)، ودراسة Gohn M. Cissik (2011) (22)،
 وهذه الدراسات المرجعية تؤكد علي مدي أهمية إستخدام تدريبات الجري وتأثيرها علي مركبات السرعة
 وأنواعها وتأثيرها علي النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم، وأن البرامج التدريبية المستخدمة في
 هذه الدراسات أدت إلي تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارية، وأحدث الفروق الإيجابية ما بين
 القياس القبلي والبعدي.

ويعزو الباحث التحسن في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث إلي
 حسن إختيار التمرينات المناسبة وكذلك كمية التدريبات وكانت كافية لإحداث التنمية لكافة المتغيرات قيد
 البحث، وأيضا لحسن إختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي تميز توزيع شدته
 بالتدرج لأحمال للقدرات البدنية الخاصة مع مراعاة فترات الراحة الإيجابية وتخطيطها داخل الوحدات
 التدريبية بشكل جيد يناسب المرحلة السنية قيد البحث تحت 15 سنة.

ويؤكد حسن أبو عبدة (2008) أن معظم نظريات التدريب الرياضي ترجع أهمية إعداد الصفات
 البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب إنجازه. (5: 14)

ويوضح ياكب اكيف، اولكاي (2017) Yakup Akif Afyon & Olcay Mulazimoglu & Abdurrahman Boyacı
 أن سرعة الأداء المهاري بكرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعب للحركات
 بإستخدام 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. (15:27)

وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم (2014) 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. (16: 19، 20)

كما يتضح من جدول (11) وشكل (1)، (2)، (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
 القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في نسب التحسن حيث تراوحت في
 أنواع السرعة قيد البحث ما بين (15.86: 22.69) %، بينما تراوحت نسب التحسن في الأداءات المهارية

الخاصة قيد البحث ما بين (12.86: 42.42) %، وتراوح نسب التحسن في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (16.95: 18.02) %، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود حجم أثر كبير، فقد تراوحت قيم كوهين d ما بين (1.66: 7) ≈ كوهين d، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق داله إحصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي).

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث الضابطة لصالح القياسات البعدي في كلا من إختبارات أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (4.06: 5.59) وقيم الدلالة أقل من 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$).

ويرجع الباحث حدوث تحسن في القياسات البعدي في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي التقليدي (المتبع من قبل المدرب).

كما يتضح من جدول (13) وشكل (4)، (5)، (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي ولصالح القياس البعدي داخل المجموعة الضابطة في معدلات نسب التحسن في جميع المتغيرات وفي إتجاه القياسات البعدي، حيث تراوحت نسب التحسن في أنواع السرعة قيد البحث ما بين (6.78: 11.05) %، وفي الأداءات المهارية الخاصة قيد البحث ما بين (5.28: 24.32) %، وفي الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (10.67: 14.52) %، وكان هناك حجم أثر كبير في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة قيد البحث والأداءات المهارية المركبة، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (1.80: 1.29) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي الموضوع من قبل مدرب الفريق.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق داله إحصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي).

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات البعدية لأفراد عينة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية الخاصة ببعض أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (2.84: 6.447).

ويرجع الباحث حدوث تحسن في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أنواع السرعة، الأمر الذي ساعد في تطوير أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبين كرة القدم قيد البحث بدرجة أكبر من أفراد المجموعة الضابطة.

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

وهذا ما أشار إليه كرافيتز Kravitz (2004) أنه للوصول إلى الإنجاز الرياضي يجب أن يستخدم أفضل وأنسب طرق التدريب التي لها تأثيرات إيجابية على الأداء، وأن تدريبات أنواع السرعة تعتبر إحدى هذه الطرق التي أسترعت الإنتباه في الأونة الأخيرة. (23: 37)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من (1)، (3)، (4)، (8)، (9)، (10)، (11)، (14)، (20)، (21)، (24)، (25)، (26)، (27)، وهذه الدراسات المرجعية تؤكد على مدي أهمية إستخدام تدريبات الجري وتأثيرها على مركبات السرعة وأنواعها وتأثيرها على النواحي البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، وأن البرامج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلى تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارية، وأحدثت الفروق الإيجابية ما بين القياس القبلي والبعدي.

كما يتضح من جدول (14) حجم الأثر الكبير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في كلا من إختبارات أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة قيد البحث في إتجاه القياسات البعدية، حيث تراوحت قيم مربع إيتا بين (0.31: 0.86 η^2) ذات حجم التأثير متوسط.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على (توجد فروق داله إحصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطي درجات القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للمجموعة

التجريبية في أنواع السرعة والأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبي كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي).

الاستنتاجات:

1. يؤثر البرنامج التدريبي لتنمية أنواع السرعة تأثيراً إيجابياً بدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح القياسات البعدية داخل المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (5.24: 22.13)، وأيضاً كان هناك نسب تحسن لصالح القياسات البعدية في أنواع السرعة تراوحت ما بين (15.86: 22.69) %، وفي الأداءات المهارية الخاصة ما بين (12.86: 42.42) %، وفي الأداءات المهارية المركبة ما بين (16.95: 18.02) %، وكان هناك حجم أثر كبير في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيم كوهين d ما بين (1.66: 7 ~ كوهين d).
2. يؤثر البرنامج التدريبي لتنمية أنواع السرعة تأثيراً إيجابياً بدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح القياسات البعدية داخل المجموعة الضابطة، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (4.06: 5.59)، وأيضاً كان هناك نسب تحسن لصالح القياسات البعدية في أنواع السرعة تراوحت ما بين (6.78: 11.05) %، وفي الأداءات المهارية الخاصة ما بين (5.28: 24.32) %، وفي الأداءات المهارية المركبة ما بين (10.67: 14.52) %، وكان هناك حجم أثر كبير في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيم كوهين d بين (1.29: 1.80 ~ كوهين d).
3. يؤثر البرنامج التدريبي لتنمية أنواع السرعة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة تأثيراً إيجابياً بدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح المجموعة التجريبية في كل من الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (2.84: 6.447)، وقيم مربع إيتا بين (0.31: 0.86 ≈ η^2) ذات حجم أثر كبير.

التوصيات:

في ضوء إستنتاجات البحث وإستناداً إلي البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي:

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية أنواع السرعة علي بعض الأداءات المهارية الخاصة والمركبة للاعبي كرة القدم على عينات مختلفة في كرة القدم.
2. تركيز مدربي كرة القدم في تلك المرحلة السنية 15-16 سنة على تدريب السرعة بأساليب ووسائل مختلفة.
3. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية أنواع السرعة علي بعض الأداءات المهارية الخاصة والمركبة في الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى مثل (كرة اليد- الهوكي وغيرها).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد إبراهيم شغلم (2017) : تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة فى تطوير سرعة الأداء الحركى للرجلين لبراعم كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 81، الجزء 3، سبتمبر.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (2000) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أشرف محمد موسى ، عبد الكريم محمود مصطفى (2017) : تأثير تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات الخطئية الدفاعية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، العدد الرابع.
- 4- أيمن البدرأوي، حسن أبو المجد (2021) : 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، ص (228-250)، ديسمبر.
- 5- حسن السيد أبو عبده (2008) : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، ط1، الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر.
- 6- حسين أحمد حشمت، عبد المحسن مبارك العازمى (2019) : الأطلس المصور للياقة البدنية الشاملة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 7- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (2001) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 6: 18 سنة، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 8- عز الدين محمد صادق (2019) : تأثير استخدام تمرينات المقاومة بأسلوب المنافسة على السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد 32، العدد 15، ص (113-136)، يونيو.
- 9- عصام طلعت عبد الحميد : تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية على

- بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 10 عمرو محمد حسن : تأثير استخدام تدريبات الساكوي على أنواع السرعة وزمن الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد 63، العدد 3، ص (228-250)، فبراير.
- 11 سعيد محمد العدل، راوية محمد مصباح (2020) : تأثير تمرينات القوة الخاصة باستخدام جاكيت الأثقال في تطوير بعض أنواع السرعة و مستوى الأداء المهاري للاعبين الإسكواش، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، المجلد 9، العدد 9، ص (228-250)، فبراير.
- 12 محمد حازم ابو يوسف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. (2005)
- 13 محمد حسين عبد الله أبو عودة (2016) : القدرات البدنية الخاصة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 14 محمد محمد ربيع : تأثير تدريبات التوافق الحركي علي تطوير بعض متغيرات السرعة لخطوة العدو لمتسابقين 100م عدو، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، المجلد 4، العدد 5، ص (45-60)، يوليو.
- 15 مفتي إبراهيم حماد : برامج فترة الإعداد في كرة القدم (برنامجان و86 وحدة تدريب)، دار الكتاب الحديث، القاهرة. (2011)
- 16 مفتي إبراهيم حماد : جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2014)
- 17 هاشم ياسر حسن : التدريب البدني في كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن. (2013)
- 18 وجدى مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العلمية للعلوم والثقافة، الجيزة. (2014)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- **Adam Brewer (2004)** : The Need For Soccer Speed: A 9-Week Program That Will Add Skip To Your Steps And Spring To your Jumps, MA, CSCS, NSCA's Performance Training Journal: A Free Publication Of The NSCA, V 3, N 3, P 16:23.
- 20- **Alok Kumar(2016)** : Effect of S.A.Q Drills on swimming performance. Banasthali university.
- 21- **Dylan Hicks (2018)** : Resisted and assisted sprint training: Determining the transfer to maximal sprinting, Flinders University, New Studies in Athletics October.
- 22- **John M. Cissik & Michael Barnes (2011)** : Sport Speed and Agility Training, second edition, usa,978-1-60679-120-2.
- 23- **Kravitz, L (2004)** : The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37
- 24- **Mehmet Göktepe & Erdil Durukan (2019)** : The Effect of Parachute Supported Speed Training Programme Applied to Footballers on Their Match Speed Parameters, Balikesir University, June, Sport Bilimleri Araştırmaları Dergisi 4(1):54 - 61DOI:10.25307/jssr.548358
- 25- **Micheál Cahill & Jon Oliver (2019)** : Sled-Push Load-Velocity Profiling and Implications for Sprint Training Prescription in Young AthletesAuckland University of Technology, Cardiff Metropolitan University ,November , The Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print(11)DOI:10.1519/JSC.0000000000003294
- 26- **Roland van den Tillaar & Amaro Teixeira (2018)** : Acute effect of resisted sprinting upon regular sprint performance Universidade da Beira Interior, /Nord-University, Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis 23:19 DOI:10.12697/ akut.2017.23.02
- 27- **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 SportsScience 2017(76):239- 244,DOI: 10.5923/j.sports.