

## The effect of compound exercises on developing the explosive power of the legs and speed endurance among Al-Sulaikh Sports Club football players aged (17-19) years

Mukaram Attia Mohammed <sup>1</sup>

Ministry of Education / Baghdad Directorate of Education , Rusafa 1, Baghdad, Iraq.

### Article info.

#### Article history:

-Received: 03/02/2024

-Accepted: 05/20/2024

-Available online: 30/06/2024

#### Keywords:

- Football
- Sulaikh
- Exercises
- Endurance

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

### Abstract

Football is nowadays one of the most popular games in the world. Through the researcher's experience, he noticed a clear defect in some of the players' skills, as wrong passes are frequent, especially long ones, in addition to poor scoring on goal and not posing a threat to the goalkeeper. The sample is from Al-Sulaikh Youth Sports Club players aged 17 to 19 years for the 2020-2021 season, numbering 24 players. They were selected intentionally, after which they were chosen and then work began on the special training curriculum, which includes the proposed exercises and their application in the main experiment program, on Monday, February 1, 2021. For a period of eight weeks, which ended on Monday, 3/29/2021, there were 3 training units per week, and the total number of training units reached 24 training units. The researcher conducted it, accompanied by an assistant work team. The researcher used medium- and high-intensity interval training methods, with the intensity ranging from 70-90. % In the method of repetitive training, the intensity ranges from 90-98%, as the researcher took into account the proposed exercises within the principle that he set, gradual and undulating in the intensity of the training unit.

Frequently asked words: physical exercise, elements of physical fitness, youth football

<sup>1</sup>Corresponding author: [mkrm9354@gmail.com](mailto:mkrm9354@gmail.com) Ministry of Education / Baghdad Directorate of Education , Rusafa 1, Baghdad, Iraq..

## تأثير تمارينات مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر (17- 19) سنة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

كرة القدم

صليخ

تمارينات

تحمل

م.د مكرم عطية محمد

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية بغداد - الرصافة الأولى - بغداد - العراق

### الخلاصة:

تعد كرة القدم في الوقت الحاضر من اكثر الالعاب شيوعاً في العالم ومن خلال خبرة الباحث لاحظ خلل واضح في بعض المهارات لدى اللاعبين حيث تكثر التمرينات الخاطئة وخصوصاً الطويلة منها إضافة إلى ضعف التهديف على المرمى وعدم تشكيله خطورة على الحارس . وان العينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي للشباب 17 الى 19 سنة للموسم 2021.2020 والبالغ عددهم 24 لاعب. وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعدها بدا العمل في المنهج الخاص التدريبي والتي يتضمن التمرينات المقترحة وتطبيقها ببرنامح التجربة الرئيسية يوم الاثنين المصادف 2021/2/1 ولمدة ثمان اسابيع وانتهت في يوم الاثنين المصادف 2021/3/29 حيث كانت 3 وحدة تدريبية اسبوعياً وقد بلغ عدد الوحدات الكلية 24 وحدة تدريبية .حيث اجراها الباحث برفقة فريق عمل مساعد .واستعمل الباحث طرق التدريب الفترتي متوسط ومرتفع الشدة وتكون الشدة فيها من 70 - 90 % وطريقة التدريب التكراري تكون الشدة فيه من 90 - 98% حيث راعى الباحث بأن تكون التمارين المعدة من قبله ضمن المبدأ الذي وضعه متدرجا ومتموجا في شدة الوحدة التدريبية.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد كرة القدم في الوقت الحاضر من اكثر الالعاب شيوعاً في العالم والتي تمارس من قبل جميع فئات المجتمع وفي مختلف المناطق وتحت ابسط الظروف ولهذا تعد اللعبة الجماهيرية الاولى عالمياً لكثرة ممارستها ، إضافة إلى أنها اصبحت لدى بعض الدول من الالعاب التي يمكن الاستفادة منها مادياً من خلال استقطاب الشركات لإنشاء الملاعب والاكاديميات الخاصة بها ولمختلف الاعداد.

وكرة القدم حالها حال أي لعبة تحتاج إلى قدرات بدنية مختلفة وبمستويات متباينة تبعاً لحاجة مهاراتها و وقت المباراة حيث تحتاج إلى القوة بمختلف أوجهها حيث نلاحظ بأنها تحتاج إلى القوة الانفجارية بالرجلين بشكل كبير وكذلك إلى القوة المميزة بالسرعة لكي يتمكن اللاعب من اداء المهارات الهجومية والدفاعية المختلفة إلى جانب السرعة بمختلف أنواعها و إلى التحمل العام والخاص بسبب طول مدة المباراة ولهذا يجب على القائمين بالتدريب من إعداد برامجهم التدريبية حسب حاجة الفريق وحسب قابليات اللاعبين لديهم القدرة

ويضيف (اللامي) أن التمرينات المركبة تعني الشكل التدريبي يكون من خلاله الربط بين مكونات الحالات التدريبية المختلفة حيث يسرع في ملائمة وصلاحية الناحية البدنية والتكتيكية لمتطلبات المنافسة

حيث تعمل التمارين على الاحساس بحمل المنافسات والتغلب على عامل الخوف والقضاء على التردد وعدم الاحساس بالثقة التي تحدث خلال المنافسة .(اللامي،2004،ص72)

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الطويلة كونه كان لاعب كرة قدم لعدة سنوات وعمل في مجال تدريب كرة القدم ومتابعته المستمرة لفريق شباب نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم خلال الدوري العراقي لاحظ خلل واضح في بعض المهارات لدى اللاعبين حيث تكثر التمريرات الخاطئة وخصوصاً الطويلة منها إضافة إلى ضعف التهديف على المرمى وعدم تشكيله خطورة على الحارس إلى جانب بطؤ حركة اللاعبين خلال الهجوم وخاصة الهجمات المرتدة والتي تحتاج إلى للانتقال من سرعة عالية الدفاع إلى الهجوم والانطلاق بأقصى سرعة إلى ساحة الفريق المنافس لعمل تفوق عددي وخلخلة دفاع الفريق المقابل لتسجيل هدف إضافة إلى ضعف التغطية الدفاعية والرجوع ببطؤ إلى الساحة الخاصة بالفريق للدفاع ضد الهجوم المقابل الذي دائماً ما كان يشكل خطورة على مرمى الفريق وهذا بسبب قلة اللاعبين المدافعين وعدم وجود الاسناد لهم من قبل باقي لاعبي الفريق إذ يعزو الباحث هذه المشكلة إلى ضعف الجانب البدني الذي يؤثر بدوره على الجانب المهاري وقد يكون سببه هو قلة التركيز على التمارين الخاصة والتي من خلالها تعمل على رفع الجانب البدني وتؤهل اللاعبين إلى مستوى يسمح لهم باللعب بمستوى عالي وبشكل جيد طوال مدة المباراة و بأخطاء قليلة لكي لا تستغل من قبل الفريق المقابل في تسجيل اهداف سهلة ، لذا تطلب من الباحث اعداد تمارين هدفها الأول رفع الجانب البدني ومعالجة النقص في بعض القدرات الخاصة التي لها علاقة كبيرة بأداء بعض المهارات المهمة خلال المباراة لتكون خطوة الى الحل مثل هكذا مشكلة .

### 1-3 اهداف البحث :

اعداد تمارينات مركبة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر (17-19) سنة الكشف عن نتائج الفروق للاختبارات القلية - البعدية لتأثير التمارينات المركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر ( 17-19) سنة التعرف على نتائج الفروق للاختبارات البعدية -بعدية لتأثير التمارينات المركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم

بعمر(17- 19 ) سنة

### 1-4 فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية - بعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة .

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / لاعبو نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر ( 17-19 ) سنة للموسم الرياضي 2020-2021

1-5-2 المجال الزمني / 2021 / 2/1 - 2021 / 4/1

1-5-3 المجال المكاني / الملعب المكشوف لنادي الصليخ في بغداد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المحكم للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث من الاندية العراقية للشباب والمشاركة في الدوري العراقي الممتاز للشباب للموسم (2020-2021) البالغ عددهم ( 20 ) ناديا والمسجلين ضمن كشوفات خاصة لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم .

### 2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم للشباب وتتراوح اعمارهم ما بين (17-19) والمسجلين رسميا في الكشف الخاص في الاتحاد العراقي للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم 28 لاعب وتم اخيارهم بالطريقة العمدية وتم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم اثنان وكذلك استبعاد لاعبين لدواعي الاصابة وبذلك اصبحت عينة البحث ( 24 ) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين ومن ثم تم إجراء القرعة بينهما لتحديد عيني البحث التجريبية والضابطة. وكان اختيار الباحث نادي الصليخ بالطريقة العمدية من بين الاندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للشباب للموسم (2020.2021) .

### 2-4 تجانس العينة

يبين الجدول ادناه مدى تجانس افراد العينة من ناحية العمر الزمني والطول والكتلة.

المعالم الاحصائية/ المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	وحدة القياس
العمر	18.08	18	0	0.03	سنة
الطول	165	165	2.44	1.47	سم
الكتلة	67.5	67.5	0.41	0.61	كغم

### جدول (1-2) جدول تجانس افراد العينة

2-5 وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة :

2-5-1 وسائل جمع البيانات :

المصادر العربية والاجنبية

الملاحظة والتجريب

2-5-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

مقياس طبي لقياس الطول والوزن

كاميرة تصوير فيديو

ملعب كرة القدم

كرة قدم قانونية عددها 12

ساعة توقيت عدد 3

2-6 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-6-1 اختبار القفز العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين:

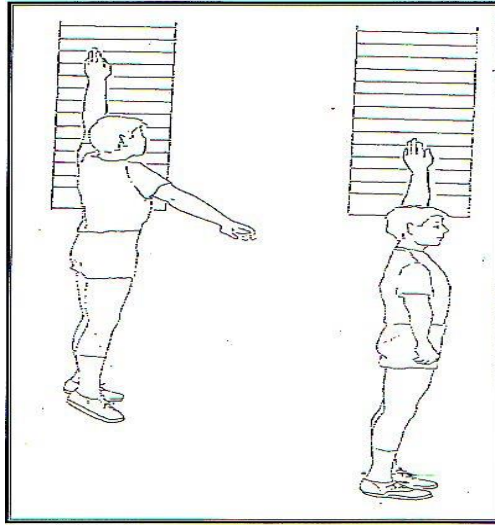
الادوات: صورته مثبتة على الحائط، شريط قياس، قطعة طباشير

مواصفات الاداء: يقف المختبر في جانب الحائط ويرفع اليد القريبة ويؤشر بها بأطراف الاصابع او

التأشير بقطعه التباشير عند ابعاد نقطة يستطيع الوصول لها، يعني ان يواجه المختبر بكتف الذراع المميزة

ثم يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرجحه الذراعين للخلف ومن ثم للأمام عالياً مع فرد الركبتين للوثب

العمودي حتى لمس للسبورة بأطراف الاصابع عند ابعاد نقطة يمكن الوصول اليها .وكما موضح في الشكل ( 1 ) . يعطى للاعب محاولتين يسجل له افضلهما .



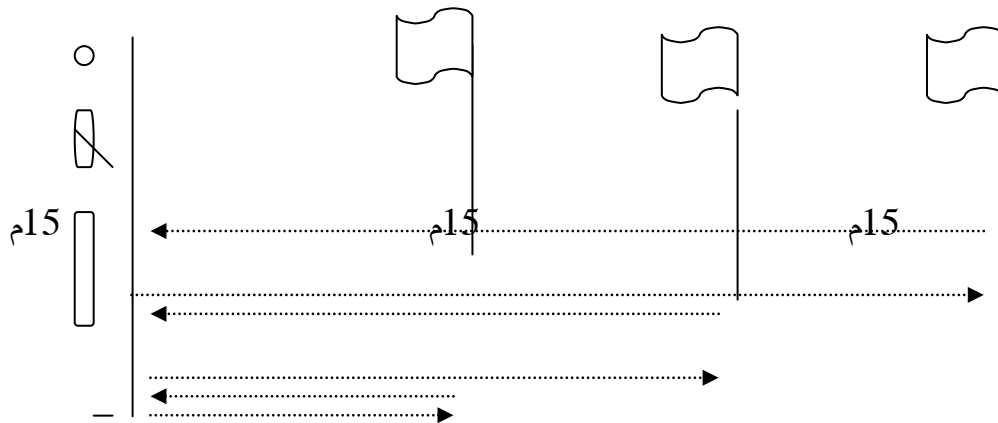
شكل (1-2) يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين

## 2-6-2 اختبار ركض 180 متر مرتد.

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة:

الأجهزة والادوات المستخدمة: 3 شواخص والمسافة بينهم 15 متر، ساعة توقيت .

الاداء : عند إعطاء الاشارة للبدء يقوم اللاعب بالانطلاق من خط البداية الى الشاخص الاول ومن ثم العودة الى خط البداية ومن ثم الركض الى الشاخص الثاني والعودة الى خط البداية والركض الى الشاخص الثالث ومن ثم العودة الى خط البداية وبذلك يكون اللاعب انهى الاختبار .(الخشاب،1984،ص44) التسجيل : يسجل الزمن بالثانية والاقرب من 1 - 10 وتعطى محاولة واحده فقط



بداية ونهاية

## الشكل (2-2) اختبار ركض ( 180 م ) مرتد

## 7-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث برفقة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم في يوم ( السبت ) الموافق ( 2021/1/30 ) على عينة من داخل المجتمع البحث وعددهم 6 لاعبين الهدف منها

1. المعرفة الكاملة لقدرة فريق العمل المساعد لاجراء الاختبارات .

2. معرفة مدى صلاحية او ملائمة المكان اجراء الاختبارات البدنية.

3. معرفة الزمن الذي يستغرقه كل اختبار

4. التأكد من الاجهزة والادوات المستخدمة

## 8-2 إجراءات البحث الميدانية:

## 1-8-2 الاختبارات القبلية .

اجرى الباحث الاختبارات القبلية للمجموعتي البحث في يوم (الاحد ) في تمام الساعة (الثالثة عصرا) الموافق ( 2021/1/31 ) على ملعب نادي الصليخ والتي تشمل اختبار بعض القدرات البدنية وكالتالي :

1- تم اجراء اختبار القفز العمودي من الثبات واختبار الركض 180 متر مرتد في يوم ( الاحد )

الموافق ( 2021/1/31 ) للمجموعتين التجريبية والضابطة

## 2-8-2 التمرينات المطبقة :

بدأ تطبيق التمرينات المركبة يوم الاثنين الموافق 2021/2/1 ولمدة ثمان اسابيع وانتهت في يوم الاثنين الموافق 2021/3/29 اذ كانت 3 وحدة تدريبية اسبوعيا وقد بلغ عدد الوحدات الكلية 24 وحدة تدريبية. حيث اجراها الباحث برفقة فريق عمل مساعد .واستعمل الباحث طرق التدريب الفترتي متوسط ومرتفع الشدة وتكون الشدة فيها من 70 - 90 % وطريقة التدريب التكراري تكون الشدة فيه من 90 - 100% حيث راعى لباحث التمارين المقترحة ضمن المبدأ التي وضعه متدرجا و متموجا في شدة الوحدة التدريبية .

1- استخدام طريقة الاثارة والتشويق في التمارين المستخدمة ، حيث كانت كل التمارين تلعب مع الكرة بما يحقق بعدم الشعور بالملل من اعادة التمارين .

2- استغرق تطبيق التمرينات المركبة زمن أمده ( 35 - 50 ) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية الفعلية

- 3- بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة
- 4- ان الشدة التي استخدمت كانت ما بين (70-100%) كأقصى قدرة للاعب .
- 5- نفذت التمارين المقترحة على عينة البحث في مرحله الاعداد الخاص.
- 6- تشكيل الاحمال التدريبية الاسبوعية كانت (1-2) والحمل التدريبي الشهري (1-3) صعودا ونزولا بشكل متموج .

شكل (2-3) يوضح البرنامج التدريبي

طرق التدريب المستخدمة	معدل الشدة		الوحدات التدريبية			الاسابيع
	الشهرية	الاسبوعية	الثالثة	الثانية	الاولى	
التدريب الفتري المتوسط والمرتفع الشدة	%80.25	%73	%73	%76	%70	الاول
		%80	%80	%82	%77	الثاني
		%85	%85	%87	%83	الثالث
		%83	%83	%86	%80	الرابع
التدريب التكراري	%95.25	%90	%90	%92	%88	الخامس
		%95	%95	%97	%93	السادس
		%99	%99	%100	%98	السابع
		%97	%97	%99	%95	الثامن
%87.75					معدل شدة المنهاج	



## 2-8-2 الاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث في يوم ( الثلاثاء ) في تمام الساعة (الثالثة عصرا) الموافق ( 2021/3/30 ) على ملعب نادي الصليخ والتي شملت اختبارات بعض القدرات البدنية الاتية: تم اجراء اختبار القفز العمودي من الثبات واختبار الركض 180 متر مرتد في يوم (الثلاثاء ) الموافق ( 2021/3/30 ) للمجموعتين التجريبية والضابطة .  
3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

## 3.1 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والضابطة

جدول رقم (3-1) يبين الاوساط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة والدلالة

لمتغيرات البحث للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة .

ت	المتغير	الوحدة القياسية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		س ق	ع ق	ت	الدالة
			س	ع	س	ع				
1	القوة	سم	40.9	0.5	41.22	0.72	0.31	0.29	3.34	معنوي
2	السرعة	ثا	14.75	1.68	14.33	1.43	0.41	0.49	2.92	معنوية

ان (ت)الجدولية 2.20 و درجة الحرية 11 ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم (3-1)نتائج الاختبارات الخاصة للفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية (القوة , السرعة )حيث تبين ان قيمة (ت) المحسوبة هي (3.34, 2.92 ) حيث كانت اكبر من قيمه ت الجدولية 2.20 امام درجة حريه 11 ونحت مستوى دلالة 0.05 لذلك تكون الفروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية.

يذكر مفتي ابراهيم حماد (1990) ان لاعب كرة القدم يحتاج الى مستوى فني في تحمل القوة كأساس لبيت على القيام بحركات سريعة وقوية طول مدة المباراة . وكل هذا يتطلب في عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقومات طوال تسعين دقيقة .لذا تحمل القوة مهم للاعب حتى يتمكن من الاستمرار باللعب طول فترة المباراة . (حماد،1990،ص69)

يتفق مشتاق عبد الرضا شرارة ان دور المدرب التتبعي لحالة اللاعب هو معاشته للاعب معايشة تامة وقيام المدرب للتقويم الذاتي وتتبع تأثير البرنامج التدريبي على اللاعب ومراجعة سجلات اللاعب بصورة منتظمة وتعويد اللاعب على مراجعة قياساته الذاتية (شرارة، 2013، ص34)

محمد بقدي (2010) اهتمام الانسان بجسمه وصحته ولياقته اثناء ممارسة الانشطة البدنية والتي تأخذ اشكالا متعددة اجتماعية مثل الالعاب والتمارين البدنية والرياضية وادرك ان الناتج من هذه الاشكال في الانشطة لا يتوقف على الجانب البدني والصحي انما يؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي . (بقدي، 2010، 72)

ت	المتغير	الوحدة القياسية	الاختبارات القبليية		الاختبارات البعديية		س ق	ع ق	ت المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س				
1	القوة	سم	41	49	44	59	2.99	0.58	16.6	مغنوي
2	السرعة	ثا	14.677	1.54	12.91	1.44	1.75	0.72	8.75	معنوية

3- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

شكل (2-3)

(ت) الجدولية 2.20 ودرجة الحرية 11 ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم ( 2-3 ) نتائج الاختبارات الخاصة بالفروق بين الاختبارات القبليية والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرة البدنية (القوة , السرعة ) حيث تبين ان قيمة (ت) المحسوبة هي (16.6). (8.75)

حيث كانت اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية 2.20 امام درجة حريه 11 وتحت مستوى دلالة 0.05 لذلك تكون الفروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية. حيث يؤكد عباس احمد صالح (2000) من المهم جدا الانتباه الى الخبرات المتراكمة لدى اللاعب المبتدأ من خلال ربط الحركة الجديدة بمهارات سابقة تم تعلمها تسهل كثيرا من عملية التعليم وذلك بتطبيق الحركة وبذل مجهود كبير مع اشتراك مجاميع عضلية من الجسم .ويذكر محمد حسن علاوي (1990) ويذكر ان الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي ومحاولة الوصول المنفرد الى اعلى مستوى لدى الرياضي ممكن في نوع معين من انواع الانشطة

الرياضية وعلى ذلك فان التدريب الرياضي يشكل اساس بما يعرف برياضة المستويات او رياضة البطولات اي ممارسه النشاط الرياضي لغرض تحقيق احسن ما يمكن لمستوى رياضي في البطولات والمنافسات الرياضية المختلفة . ويؤكد (ريسان خريبط مجيد وعلي تركي) ان السرعة هي المقياس الرئيس للقوة المميزة بالسرعة فمن المنطق أن هذه القدرة لا تظهر الا في اداء المجال الحركي ، وهي تعبر عن القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القدرة مرة إلى السرعة اكثر ومرة إلى القوة القصى اكثر ويتوقف ذلك على حجم وقوة المقاومة الخارجية وايضا على التكوين الخارجي للحركة " (السامرائي،2000،ص52)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية البعدية :

### 3-3-1 نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (3-3) يبين الاختبارات البعدية والانحراف المعياري والتاء المحسوبة للمجموعتين

#### الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	الوحدة القياسية	مج التجريبية		مج الضابطة		ت المحسوبة	الدالة
			س	ع	س	ع		
1	القوة	سم	44	0.59	41.22	0.72	1.33	معنوية
2	السرعة	ثا	12.91	1.44	14.33	1.43	2.34	معنوية

يرى (قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي،1997)" فقد عرّفها بأنها المقدرة على إعطاء القوة مع زيادة السرعة عدة مرات وبشكل قصوى"وان عملية الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الاداء الحركي الرياضي في المستويات العالية .و أنّ هذا العمل من أهم ما يميز الرياضيين المتقدمين والمتفوقين إذ انهم يمتلكون قدرًا كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لإنتاج الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الاداء الامثل . (حسين،1998،ص85) في حين يرى (حسين علي وعامر فاخر،2012) ان نسبة ما بين المطاولة والسرعة تتفاوت طبقاً للمسافة وزمن الأداء فكلما كانت المسافة أقصر كانت الحاجة أكبر، الى السرعة نسبة الى المطاولة، لذا فإنّ قدرة مطاولة السرعة تتبع خصوصية النشاط ونسبة مساهمة السرعة والمطاولة في الفعالية التي ينجزها السباق؛ لذا فإنّ لكل نشاط فعالية مطاولة سرعة خاصة بها تتناسب مع الشدة التي تؤدي بها وتتوقف على مسافة وزمن المنافسة(شغاتي،2010،ص236)

ويؤكد (رعد جابر باقر، 1995) أنها تعني قابلية العضلات لمقاومة التعب في أثناء السرعة العالية للركض بحيث لا تظهر حالة التوازن بين كمية استقبال الاوكسجين واستهلاكه ومدى حاجة الجسم اليه مطاولة السرعة عند استخدام اقصى سرعة تعرف بمطاولة الركض السريع أو أي عمل ينسجم مع تلك الخصائص. (باقر، 1995، ص72)

حيث ان رؤية الباحث أن الشكل الاخر للقوة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة وهي مركبة من شقين (القوة العضلية والسرعة) حيث تحتاج إلى توافق وانسجام بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة وان نتيجة أهمية القوة المميزة بالسرعة فإن كثيراً من الانشطة والألعاب الرياضية تحتاج أليها بدرجات متنوعة اعتمادا على المرحلة التدريبية التي وصل أليها اللاعب .

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- ان استخدام البرنامج التدريبي الذي تناوله الباحث ساهمة في تحسين القدرات البدنية والمهارية للمجموعة

التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

- عند استخدام التمارين البدنية والمركبة للبرنامج التدريبي للباحث يوضح هنالك فرق كبير وواضح لصالح المجموعة التجريبية.

##### 4-2 التوصيات

يوصي الباحث :-

- لعمل المستمر على تطوير القدرات البدنية المتمثلة (القوة . السرعة ) .
- استخدام التمارين المركبة (البدنية والمهارية ) القريبة والمشابهة للتمرينات التي تستخدم في اللعب داخل المنافسات .
- الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية من خلال استخدام احدث الأجهزة المستخدمة بالتدريب .

#### المصادر

<sup>1</sup>-عبدالله حسين اللامي : الأسس العلمية في التدريب الرياضي ، عمان ، الطيف للطباعة ، 2004 .

<sup>2</sup>-محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، دار العلم والمعرفة ، القاهرة، 1994 .

- 3- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 ،
- 4- زهير قاسم الخشاب.: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب ، اطروحة دكتوراه .موسكو .1984.
- 5- مفتي ابراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم ،دار الفكر العربي،القاهرة،.1990
- 6- مشتاق عبد الرضا شرارة :الحمل التدريبي ،ط2،عمان،.2013
- 7- محمد بقدي :ممارسة النشاط البدني والرياضي والتحرر من الخجل ،رسالة ماجستير،جامعةشلف،.2010
- 8- عباس احمد صالح السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية ،مطبعة جامعة بغداد،،ط2،دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل، العراق ،.2000
- 9- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي،ط1،دار المعارف،.1990
- 10- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة، ط1 ، 2002.
- 11- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، 1998 .
- 12- حسين علي حسين وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات وطرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1 مكتب النور، بغداد.
- 13- رعد جابر باقر :تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1995.

#### references

- 1- Abdullah Hussein Al-Lami: Scientific foundations in sports training, Amman, Al-Tayf Printing, 2004.
- 2- Muhammad Abdo and Mufti Ibrahim: The Basics of Football, Dar Al-Ilm and Knowledge, Cairo, 1994.
- 3- Ali Salloum Jawad: Tests, measurement and statistics in the sports field, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Al-Qadisiyah University, 2004,
- 4-- Zuhair Qasim Al-Khashab: Characteristics of field tests for the special training situation of youth football players, doctoral thesis, Moscow, 1984.
- 5- Mufti Ibrahim Hammad: Attack in Football, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1990.
- 6- Mushtaq Abdul Redha Sharara: The Training Pregnancy, 2nd edition, Amman, 2013.
- 7- Muhammad Baqdi: Practicing physical and sporting activity and freedom from shyness, Master's thesis, University of Chlef, 2010.
- 8- Abbas Ahmed Saleh Al-Samarrai: Teaching methods in physical education, Baghdad University Press, 2nd edition, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul, Iraq, 2000.
- 9- Muhammad Hassan Allawi: The Science of Sports Training, 1st edition, Dar Al-Maaref, 1990.
- 10-Raysan Khuraibet Majeed and Ali Turki Musleh: Theories of Strength Training, 1st edition, 2002.
- 11- Qasim Hassan Hussein: Science of Sports Training, 1st edition, 1998.

12- Hussein Ali Hussein and Amer Fakher Shaghati: Strategies, methods and methods of sports training, 1st edition, Al-Nour Office, Baghdad.

13-Raad Jaber Baqir: The effect of strength training characterized by speed on some physical and skill variables, doctoral thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1995.

### نموذج من التمارين المستخدمة في البحث

اسم التمرين : تمرين مركب

الهدف : - ( تحمل الاداء المهاري والمناولة ودقة التهديف )

عدد اللاعبين:13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 68 ثا ،

الأدوات المستخدمة : (كرة قدم 13، شواخص 6)

أداء التمرين:

يقف اللاعبون الى اربع مجاميع وينطلق اللاعب من كل مجموعة الدرجية الى الامام بالكرة ويستدير الى الدائرة والجري ما بين الشواخص والمسافة بينهم 3 م وعند الوصول الى الدائرة يقوم بتمرير الكرة تمريرة طويلة الى المدرب الموجود على قوس الجزاء والانطلاق بسرعة لاستلام الكرة من المدرب والتهديف على المرمى

