تأثير استخدام تمرينات تردد الخطوة في تطوير معدل سرعة لاعبي كرة القدم للصالات

ا. م . د نبراس كامل هدايت dr.nibras_d@yahoo.com
م .د شيماء سامي شهاب SH_ma76@yahoo.com

استلام البحث :٢٠١٥/١١/٢٤
قبول النشر : ٢٠١٥/٦/١٦

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث بالتركيز على قياس السرعة ومعدلاتها والاعتماد على الخاصيتيين الميكانكيتيين هما طول الخطوة وترددها اذ هدف البحث الى التعرف على مقدار التطور الحاصل في معدل سرعة لاعبي كرة القدم للصالات بعد اعداد تمرينات تردد الخطوة باسلوب تدريب المنحدرات وتطبيقها على عينة من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم الصالات في جامعة ديالى وبعد استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة تم تطبيق المنهج الخاص بتمرينات تردد الخطوة باستخدام المنحدر صعودا اذ استمر تطبيقه لمدة عشرة اسابيع ثم اجرت االباحثتان اختباراتهم القبلية والبعدية للفترة من ٢٠١٤/١٢/٢٤ ولغاية ٢٠١٥/٤/٨وبعد معالجة البيانات استنتجت االباحثتان ان ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث ساهمت في تطوير معدلات السرعة كما ان للاساليب التدريبية المتنوعة باستخدام وسائل كالمنحدر له دور مهم في تطوير مستوى القابليات البدنية وبالتالي الاداء المهاري .

الكلمات المفتاحية: تردد الخطوة , معدل السرعة , كرة قدم الصالات

The impact of the use of exercise frequency step in the development of speed players Futsal rate

A. M. D beacon full Hidayat dr.nibras_d@yahoo.com
Dr. M. Sami Shihab Shaima SH_ma76@yahoo.com

Induction summary

Lies the importance of research focusing on the measurement of speed and rates depending on Kasitien Almik.catien two stride length and frequency, with the goal of research is to identify the amount of progress in the speed of Aobeian Futsal rate after preparation Altmrienat frequency step Style training slopes and applied to a sample of the players elected Faculty of Physical Education and Sports Science reel Futsal in Diyala University and after the use of the experimental method to design one group was the application of the curriculum exercises step frequency using up the slope as it continued to be applied for ten weeks and then held the researchers their examinations before and after the period from24.12.2014 until 04.08.2015 and after processing the data the researchers concluded that the appropriate exercise used to sample contributed to the development rates of speed as that of the methods of training using various means Kalmnhdr has an important role in the development of the level of physical capabilities and thus performance skills

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة منها أو النامية نظرا لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساس في تطوير مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهودا كبيرة لتوفير التسهيلات المادية والمعنوية للارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار.

اذ نلاحظ تزايد الاهتمام بأحد انواعها الجديدة وهي كرة قدم الصالات والذي ادى بالكثير من القا ئمين عليها بالبحث والدراسة وتقييم اداء اللاعب للوصول الى نتائج افضل تساهم في تطوير اللعبة بحكم مساحات انتشارها الواسع والسريع . وقد كان للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في تطوير هذه اللعبة اذ يرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعب يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون هذه اللياقة.ويعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التاثير الفعال للاعب والتي " يلزم المدربين بالتركيز عليها وتطويرها حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم فرق المقدمة في العالم(ريسان خريبط مجيد؛ ، ١٩٨٩، ص١٥.)والسرعة "تعني قدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن(محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. ١٩٩٤، ص٩٥.)اذ تمر السرعة باربع مراحل مترابطة مع بعضها "هي سرعة رد الفعل، تزايد السرعة، السرعة القصوى، تحمل السرعة" مما تقدم يتبين ان للسرعة وانواعها دورا مهما في المساهمة بتهيأة اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا بكرة قدم الصالات كون لعبة الخماسي لعبة سريعة وان حركة اللاعب تتصف بالتغير المستمر كما تتطلب عمل عضلي ذي شدة عالية وسرعة انفجارية وانطلاقات متكررة بالاضافة الى الحركة باتجاهات مختلفة سوا ء كان ذلك بالكرة او بدونها ، إذ يجب أن تلقى اهتمام المدربين عند تدريب فرقهم بكافة المستويات، فقد أدى هذا العنصر الى حسم معظم المباريات، فهناك لاعبون يتميزون بسرعة غير اعتيادية كانوا سببا في حصول فرقهم على نتائج جيدة، وهنا تكمن اهمية البحث بالتركيز على قياس هذه السرعة ومعرفة مستواها ليتم بناء منهاج تدريبي خاص لها باستخدام وسيلة تدريب لتطوير السرعة ومعدلاتها بالاعتماد على المبدأ الميكانيكي لقانون السرعة الذي يعني النسبة بين المسافة التي يقطعها الجسم الى زمن قطع هذه المسافة اذ يتأثر الركض السريع بخاصيتين ميكانيكيتين اساسيتين هما طول الخطوة وترددها أي معدل تكرارها والتي يمكن تطويرها باستخدام عدة اساليب تدريبية ومنها اسلوب تدريب المنحدرات مما حدا بالباحثتان إلى دراسة تأثير هذا الأسلوب التدريبي في تطوير معدل السرعة عند لاعبي كرة قدم الصالات خاصة اذا ما اخذ بعين الاعتبار وفيما يتعلق بموضوع بحثنا هذا ان لعبة كرة قدم الصالات للمنتخبات الثانوية كالفرق الجامعية لم تحضى بتوقيتات برامج تدريبية كافية كما في الاندية والمنتخبات الاخرى بحكم مشاركاتها المحدودة بالاضافة الى قلة استخدام الوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة والتي تساهم في تطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا اذ ان تنمية اي عنصر لا يتم وفق الحالات والمواقف التي تحدث في أثناء مباريات كرة القدم مما يجعل اللاعب يعاني نسبيا من خلل في هذا العنصر في أثناء اللعب إذ ان السرعة وانواعها الحركية وتزايد السرعة والسرعة القصوى و تحمل السرعة تؤدي الدور الحاسم عند الحالات التي تتطلب تحقيق أعلى معدل لصفة السرعة لغرض تحقيق الاستحواذ على الكرة ليتم البدء بتنفيذ المهارات والخطط بعد ذلك كالتهديف او المناولة او المراوغة وغيرها وبهذا فان تطوير هذه الصفة بجميع أنواعها يتطلب الاهتمام والتركيز على تدريبها وبمختلف الوسائل التي تساعد في حدوث هذا التطور، ولما كان تدريب المنحدرات صعودا من الاساليب التدريبية التي تساهم في تطوير معدلات السرعة بتطوير تردد خطوات ركض اللاعب . لذا فأن دراسة هذا الجانب اوعزالباحثتان للتأكد من فاعلية هذا الاسلوب في تطوير السرعة التي يحتاجها لاعب كرة قدم الصالات وللمساهمة في وضع بعض الحلول التدريبية التي تساعد في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبي المنتخبات الجامعية والفرق الاخرى الممارسة لهذه اللعبة.

كما لاحظت االباحثتان ان اسلوب تدريب المنحدرات صعودا يعد من الأساليب التدريبية ذات التأثير الإيجابي في تطوير السرعة إذ استخدم هذا الأسلوب على لاعبي الساحة والميدان، كماتم تناول هذا الأسلوب من التدريب في عدة العاب اخرى لتطوير السرعة ولكن ما زالت البحوث قليلة في مجال كرة القدم.

٢- الغرض من الدراسة : هو التعرف على تأثير تمرينات تردد الخطوة باسلوب تدريب المنحدرات في تطوير معدل سرعة لاعبي خماسي كرة القدم الصالات .

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل :

٣-١ العينة . أن من الأمور المهمة التي تقع على عاتق الباحث هي تحديد عينة البحث ومفرداته لذلك تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية والتي تمثلت بلاعبي منتخب جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (١٢) لاعباً يشكلون نسبة ٨٩% من مجتمع الاصل بعد استبعاد اللاعبين المصابين والغير ملتزمين بالوحدات التدريبية .

وبغية التعرف على تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر على نتائج البحث قامت االباحثتان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الوزن والطول والعمر التدريبي) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمتغيرات (الوزن والطول والعمر التدريبي) والتي لها علاقة بالبحث ويظهر الجدول أن قيم معامل الالتواء ما بين (- ٣ و + ٣) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة في المتغيرات المذكورة .

جدول (١)
يبين المعامل الإحصائية وحدات القياس الوسط الحسابي والخطأ المعياري والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

الوصف الإحصائي / المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	نوع التفريغ
العمر	٢١.١١	١.٠٥	٢١	٠.٣٥	٠.٣١	عشوائي
الوزن	٧١.١١	٩.٧٠	٧٠	٣.٢٣	٠.٣٤	عشوائي
الطول الكلي	١٧٤.٤٦	٧.٧٩	١٧٦	٢.٥٩	٠.٥٩ -	عشوائي
العمر التدريبي	٥.٣٣	١.٣٢	٥	٠.٤٤	٠.٧٥	عشوائي

٣

٣-٢ تصميم الدراسة: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة ولتطبيق هذا المنهج على الباحث اتباع مجموعة من القواعد والإجراءات للوصول إلى النتائج المستهدفة .

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

لغرض تشريح الاختبارات الخاصة لقياس بعض أنواع السرعة أطلعت االباحثتان على المصادر والمراجع والبحوث ثم التوصل إلى الاختبار المرشح للعمل بعد ذلك قامت االباحثتان بعرضها على الخبراء

وبعد جمع البيانات وتوزيعها توصلت االباحثتان إلى ترشيح اختبار السرعة القصوى الذي يقيس متغيرات الدراسة المتعلقة بمعدل السرعة للاعبين بعد إجراء التصوير واستخراج طول الخطوة وتردد الخطوة من هذا الاختبار وكما موضح لاحقاً .

٣-٤ الاختبارات المدروسة : **اختبار ركض ٣٠ م** : (**حنفي محمود** ،١٩٨٠ ، **ص٧٣**)

اسم الاختبار : اختبار ركض ٣٠ م من البدء المنطلق .

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .
- الادوات المستخدمة : منطقة فضاء لا يقل عن ٥٠ م وعرضها لا يقل عن ٥ م وساعة عدد ٢ .
- مواصفات الأداء :

يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية بأخذ وضع البادية العالية أو (المنطلق) وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن إلى نهاية المنطقة وعندما يقطع المختبرين خط النهاية يقوم الميقاتي عدد ٢ بإيقاف الساحة لحساب الزمن .

التسجيل :

١. يتم تسجيل الوقت لأقرب (١٠/١) من الثانية .
٢. تحتسب المختبر أحسن زمن يسجله من المحاولتين .

٣-٥ التجربة الرئيسية : قامت االباحثتان بعد تثبيت الاختبارات الخاصة بالبحث ونسبة اتفاق ٦٠ % للخبراء والمختصين بأجراء اختبار السرعة القصوى لعينة البحث وبالتصوير كما سيعرض لاحقاً في يوم الثلاثاء المصادف ١/١٦ / ٢٠١٥ على ملعب كرة اليد الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى في تمام الساعة العاشرة صباحاً .

- التصوير الفيديوي لعينة البحث :

استخدمت االباحثتان التصوير الفيديوي لتصوير عينة البحث في الساعة العاشرة صباحاً في يوم الخميس وكان الهدف من تصوير اختبار السرعة القصوى هو لاستخراج المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بمعدل سرعة اللاعبين وهي طول الخطوة وتردد الخطوة وبعد قياس المسافة الكلية للاختبار البالغة ٣٠ م تم تثبيت الكاميرا الفديوية من نوع (sony) صنع ياباني على حامل ثلاثي وضعت وثبتت على المدرجات لتغطية جسم اللاعب بأكمله وبارتفاع بؤري (١.٨٠ م) وبعد (٦.٥٠) عن جسم اللاعب وبشكل عامودي على جانب اللاعب أثناء الركض للمسافة المطلوبة وبأعتماد الـ (١٠ م) الأخيرة لاستخراج المتغيرات واعتبار الـ (٢٠ م) الأولى (١٠ × ١٠) مسافة تعجيل لوصول اللاعب إلى السرعة القصوى في (١٠) الأخيرة وبعد تحديد المسافة وتثبيت الزمن لأداء كل لاعب يتم استخراج معدل بسرعة كل لاعب من خلال المعادلة الآتية :

معدل السرعة = طول الخطوة × ترددها (صريح الفضلي ,٢٠١٠ ,ص٥٨)

$$\text{إذن طول الخطوة} = \frac{\text{المسافة المقطوعة}}{\text{عدد الخطوات}}$$

$$\text{وتردد الخطوة} = \frac{\text{عدد الخطوات}}{\text{زمن قطع المسافة}}$$

اما بالنسبة للمنهج التجريبي :

راعت الباحثتان الشروط الأساسية لوضع المنهج التدريبي التي تخدم الهدف الذي وضعت من أجله إذ اشتمل المنهج على بعض التمرينات الخاصة بالمنحدرات صعودا. وقامت الباحثتان بقياس طول المنحدر وزاويته بواسطة استخدام المنقلة نوع (HILUX) وحسب الوسائل الحسابية الآتية.

١. تم قياس سطح المنحدر بواسطة شريط القياس الحديدي نوع (SLON CONVEX) صنع (ياباني) وكان طول المنحدر ٣٠م.

٢. تم قياس زاوية المنحدر باستخدام جا < = المقابل / الوتر

ومن جداول الزاوية ظهر ان القيمة التي تقابلها تبلغ (٣) درجة.

٣. تم استخراج الارتفاع العمودي من خلال العلاقة الرياضة التالية :

الارتفاع العمودي = طول سطح المنحدر × جا ٣

= ٣٠ × ٠.٠٥٢ = ١,٥٧

وبعد عرض التمرينات على السادة الخبراء والمختصين والاستعانة بالمصادر والمراجع إذ تكون المنهج من عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية تدخلت االباحثتان فقط بالجزء الرئيسي بواقع (٣٠ دقيقة) .الخاص بتطبيق التمرينات

وبعد تحديد (الحجم والشدة والراحة) وزعت الوحدات بواقع (١/١) إذ تم استخدام طريقة التدريب (الفتري المرتفع الشدة والتكرار) مع مراعاة المميزات والفسيولوجية والبدنية لافراد عينة البحث وهذ الجزء كان خاص بالمدرب إذ تم البدء بالمنهج التدريبي يوم الاحد المصادف (١٧ /٢٠١٥/١) وقد تم الانتهاء من جميع تنفيذ مفردات المنهج في (٣ /٤ /٢٠١٥) .كما موضح في الملحق (٣)

اما فيما يخص الاختبارات البعدية :

أجرت الباحثتان الاختبارات والقياسات البعدية لعينة البحث يوم الاحد المصادف ٨ / ٤ / ٢٠١٥ في الساعة الثانية عشر على ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد طبقت نفس طريقة إجراء الاختبارات القبلية ومحاولة السيطرة على كل الظروف السابقة للاختبار القبلي منها المكانية والزمانية لكي يتوخى الصدق في النتائج .

٤– عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض وتحليل نتائج معدل سرعة للاعبين للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث :

جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغير معدل السرعة

الوصف الإحصائي	القبلي		البعدي	
	سَ	± ع	سَ	± ع
معدل السرعة	٦.٠٩	٠.٧٢	٧.٨١	٠.٧٧

يتضح من الجدول (٢) بأن قيمة السوط الحسابي لمتغير معدل السرعة قيد البحث قد بلغ مقدار (٦.٠٩) وبانحراف معياري (٠.٧٢) للاختبار القبلي أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد كان لمتغير معدل السرعة المحبوث وسطاً حسابياً بمقدار (٧.٨١) وبانحراف معياري مقداره (٠.٧٧) للاختبار البعدي .

جدول (٣)

يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ والمعياري وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختيارين (القبلي – البعدي) لمتغير معدل السرعة

الوصف الإحصائي / المتغير	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة نوع الدلالة
معدل السرعة	١.٧١٨	٠.٦٤٦	٠.٢٩٨	٥.٩٤	٠.٠٠٤ معنوي لصالح البعدي

يتضح لنا من الجدول (٣) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحراف الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات معدل السرعة قيد البحث .

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لاختبار معدل السرعة (١.٧١٨) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٠.٦٤٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٩٤) والتي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤) وهذا يعني وجود دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة النتائج :

ظهر من خلال عرض النتائج وتحليلها من الجداول السابقة بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات معدل السرعة ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات التدريبية المستخدمة في البحث (صعود المنحدر) في زيادة السرعة عن طريق زيادة تردد الخطوات اذ يشير(صريح الفضلي ٢٠١٠ : ص٣٦٦) . يفيد التدريب لصعود منحدر في زيادة السرعة عن طريق زيادة تردد الخطوات ، ويمكن في ذلك استخدام منحدرات ذات درجات ميل مختلفة لاتزيد عن(٣.٥د) درجة . وتوافقاً مع القانون الميكانيكي المستخدم من قبل االباحثتان مسبقاً بالعلاقة الطردية بين معدل السرعة وطول الخطوة وترددها وبعد التركيز ضمن الوحدات التدريبية لعينة البحث لاحد هذين المتغيرين (تردد الخطوة) باستخدام منحدر طوله من (١٠ – ٣٠) متر كبداية للعدو بأقصى سرعة لا تزيد درجة ميل المنحدر عن ٣,٥ درجات لتجنب الاصابة وهذا ما اخذ به بعين الاعتبار فعندما يزيد اللاعب من سرعته يجب عليه زيادة معدل الضربات على حساب طولها اذ يؤكد(ابراهيم سالم السكار واخرون؛ ١٩٩٨، ٣٠٩.) ان العدو لصعود المنحدر يفيد في زيادة السرعة عن طريق زيادة تردد الخطوات ضد الجاذبية الارضية ويمكن استخدام منحدرات ذات درجات ميلان مختلفة بحيث تسمح بالبدء مع العدو باقصى سرعة ممكنة و الاستفادة في ردود فعل الارض (سطح المنحدر) والمرونة الحركية للمفاصل العاملة إذ أن الركض على المنحدر صعودا يجبر الرياضي على ان تكون المرونة في مفاصل الرجلين اكثر من المعتاد وقد انعكس هذا على حركات اللاعب أثناء أداء السرعة القصوى على السطح الاعتيادي وجعل الإنجاز يتحسن على وفق ذلك في نتائج الاختبار البعدي حيث أن "تطور قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن يعني تطور سرعته القصوية التي جاءت من خلال الركض على المنحدر، إذ أن استعمال زوايا المنحدر من ٢ إلى ٥ درجات ولمسافة ٢٠ الى ٣٠ م تعد من افضل الوسائل لتحسين حركة الرجلين وان مثل هذه الزوايا والمسافات تسمح بحرية الحركة السريعة للرجلين افضل من باقي الزوايا إضافة إلى ذلك أن طبيعة حمل التدريب (الحجم والشدة) والتدريب المنتظم والمبني على الأسس العلمية الصحيحة قد أدى إلى تحقيق نتائج أفضل. حيث يقل طول الخطوة بمقدار قليل جداً مع كل زيادة في تردد الخطوة وفي ذلك اشارة إلى أن هذين العاملين يتناسبا مع كفاءة عالية في تحمل السرعة وتحمل القوة والتي عملت االباحثتان إلى تطويرها وفقاً للمنهج التدريبي للتمارين الموضوعة المشار إليها سابقاً للمحافظة على أعلى معدل لتردد الخطوة مع نسبة جيدة لاطوالها و بالنتيجة سيؤدي الى نجاح لاعب كرة القدم مهارياً وسيكون متمكناً من حيث القدرات البدنية والبدنية الخاصة متضمناً السرعة بكل أنواعها والقصوية بشكل خاص لحكم مساحة الملعب التي تتوجب من اللاعب انطلاقات سريعة ومتكررة وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود, ١٩٨٠ , ص ١٨٠) يحتاج اللاعب في كرة القدم لاستخدام جسمه بأكمله للأداء بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير

اتجاه سرعته بطريقة سهلة وانسيابية لمحاولة النجاح وادماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه وهذا ما سعت الباحثتان إلى تناسبه بتقدير مستوى اللاعبين بالنسبة لأداهم المهاري وقابليتهم البدنية للتفاعل مع التمرينات الموضوعة والتي كانت سبباً في حدوث التطور والتحسين في الجانب البدني وما أولاه االباحثتان بالاهتمام في جانب تطوير السرعة ومعدلاتها للاعبين بتطوير تردد خطواته وفق منهج تدريبي علمي للحصول على أفضل النتائج .

٥ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثتان فقد استنتج ما يلي :

١. ملائمة التمرينات المستخدمة كعينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثير في عملية تطوير معدل السرعة لاعبي كرة القدم الصالات .
٢. أن الوسائل المساعدة والتوظيف الجيد للادوات التدريبية كاستخدام اسلوب المتحورات تعطي اللاعب صيغة جيدة من صيغ التدريب المساهمة في تطوير وتنمية قدراته البدنية ضمن منهج علمي مفيد يشر وتكرارات مدروسة مسبقاً ومنها تطوير تردد الخطوات الذي أوضح نتائج معنوية .

المصادر العربية :

١- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، البصرة: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩،
٢- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. ط١، القاهرة: دار عالم المعرفة، ١٩٩٤،
٣- صريح جليل الفضلي ؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي : ط ٢ (٢٠١٠)
٤- (ابراهيم سالم السكار (واخرون)؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨،
٥- حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠.

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى

م/ استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمصادر العلمية حول تحديد اختبارت السرعة بدون كرة

تحية طيبة ارجو التفضل بالاطلاع على الاختبارات ادناه التي سوف تستخدمها الباحثتان في بحثهما الموسوم ((تأثير استخدام تمرينات تردد الخطوة في تطوير معدل سرعة لاعبي كرة القدم للصالات)) يرجى التفضل بالاطلاع عليها والاختيار بوضع اشارة امام الاختبار الذي ترنه مناسبا وفي حالة عدم ملائمة أي من الاختبارات الموجودة يرجى اقتراح الاختبار الذي ترونه مناسبا لذلك من وجهة نظركم

مع التقدير

الباحثتان

الصفة البدنية	الاختبار	الاختبار المختار
قياس السرعة الانتقالية	ركض ١٠م من الوقوف	
	ركض ٨م من الوقوف	
	ركض ١٥م من الوقوف	
	ركض ١٢م من الوقوف	
قياس تزايد السرعة	ركض ٣٠م من الوقوف	
	ركض ٢٠م من الوقوف	
	ركض ٢٥ م من الوقوف	
	ركض ٢٠م من البداية الطائرة	
قياس السرعة القصوى	ركض ٣٠م وقوف	
	ركض ٤٠م /١٠م توقيت	
	ركض ٣٠م/١٠م توقيت	
	ركض ٥٠م /١٥م توقيت	
قياس السرعة لتغيير الاتجاه	ركض ٢٠م كل ٥م شاخص	
	ركض ٢٠م كل ٥-١٠-٥ شاخص	
	ركض ١٥م كل ٥م شاخص	
	ركض ٢٥م كل ٥م شاخص	

ملحق (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية

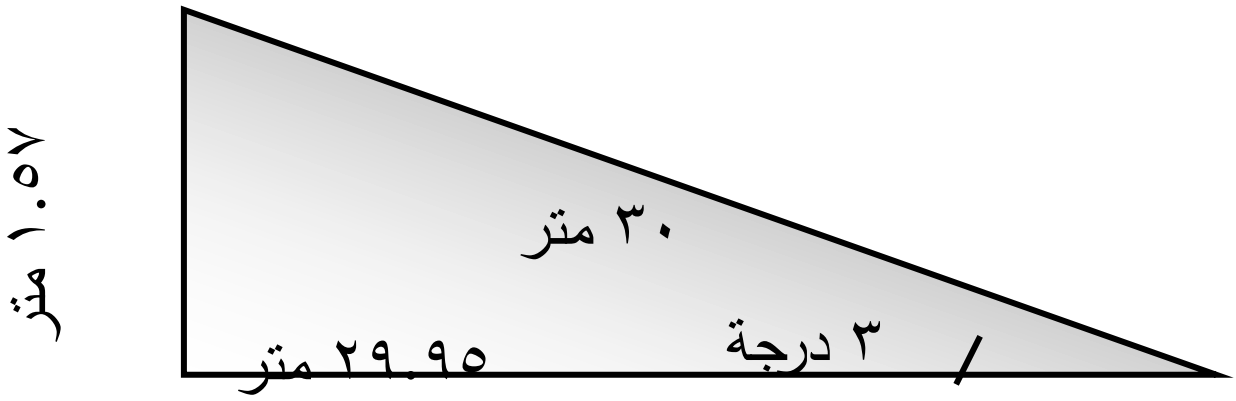
م/ التمرينات المقترحة
الاستاذ الفاضل

في النية إجراء البحث الموسوم ((تاثير استخدام تمرينات تردد الخطوة في تطوير معدل سرعة لاعبي كرة قدم الصالات)) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية ارجوا تفضلكم بتقويم التمرينات المقترحة المرفق طيا والمعد من قبل االباحثتان أرجو التمعن فيه واضافة او حذف ما ترونه مناسبا او كتابة أي ملاحظة ترونها تخدم البحث شاكرين تعاونكم معنا خدمة للحركة الرياضية والبحث العلمي.

مـــع التقديـــــر

نموذج دائرة تدريبية اسبوعية

الأسبوع	اليوم	التأريخ	التمارين	التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
١	السبت الاثنين الأربعاء	٢٠١٥/١/١٧ ٢٠١٥/١/١٨ ٢٠١٥/١/٢٠	١. ركض ٣٠م (منحدر) ٢. رفع ركبة ٣٠م (منحدر) ٣. تمارين حجل ١٥م ٤.تمارين خطوة لجانب ٣٠م (منحدر) ٥. تمارين تغيير أتجاه ٣٠م (منحدر) ٦. تمارين تدوير للخلف ٣٠م (منحدر)	٥ ٣ ٢ ٢ ٢ ٢	٢ ٣ ٢ ٣ ٢ ٢	٢ ٢ ٢ ٢ ٢ ٢	%٨٠ %٩٠ %٩٥

الأسبوع	اليوم	اليوم	التمارين
٢	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١. ركض ٣٠م (منحدر) ٢. رفع ركبة ٣٠م (منحدر) ٣. تمارين حجل ١٥م ٤.تمارين خطوة لجانب ٣٠م (منحدر) ٥. تمارين تغيير أتجاه ٣٠م (منحدر) ٦. تمارين تدوير للخلف ٣٠م (منحدر
٣	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١. ركض ٣٠م × (منحدر) ٢. قفز (دفع للأعلى)٣٠م (منحدر) ٣. حجل وخطوة ٢٠م(منحدر) ٤. تمارين وضرب الكعبين ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين ركض بالقفز ٣٠ م (منحدر) ٦.تمارين ركض ٣٠م مع الكرة (منحدر)
٤	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١. . ركض ٣٠م × (منحدر) ٢. قفز (دفع للأعلى)٣٠م (منحدر) ٣. حجل وخطوة ٢٠م(منحدر) ٤. تمارين وضرب الكعبين ٣٠ م (منحدر) ٥. تمارين ركض بالقفز ٣٠ م (منحدر) ٦.تمارين ركض ٣٠م مع الكرة (منحدر)

٥	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١. تمارين قفز زوجي ٢٠م (منحدر) ٢. حجل ١٠م (منحدر) ٣. تمارين مهارية بالكرات دحرجة ٣٠م (منحدر) ٤. صعود منحدر ٣٠م (منحدر)
٦	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١. تمارين قفز زوجي ٢٠م (منحدر) ٢. حجل ١٠م (منحدر) ٣. تمارين مهارية بالكرات دحرجة ٣٠م (منحدر) ٤. صعود منحدر ٣٠م (منحدر)
٧	١ ٢ ٣	السبت الأثنين	١.تمارين سرعة ٢٠ م (منحدر) ٢. تمارين ركض بتغير الاتجاه ٢٠م (منحدر) ٣. تمارين ركض ٣٠م مع الكرة (منحدر) ٤. تمارين ركض بالقفز ٢٠م (منحدر)
٨	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١.تمارين سرعة ٢٠ م (منحدر) ٢. تمارين ركض بتغير الاتجاه ٢٠م (منحدر) ٣. تمارين ركض ٣٠م مع الكرة (منحدر) ٤. تمارين ركض بالقفز ٢٠م (منحدر)
٩	١ ٢ ٣	السبت الأثنين الأربعاء	١.ركض ٣٠م (منحدر) ٢. ركض بالقفز ٣٠م (منحدر) ٣. تمارين حجل ١٥م (منحدر)
١٠	١ ٢ ٣	السبت	١.ركض ٣٠م (منحدر) ٢. ركض بالقفز ٣٠م (منحدر) ٣. تمارين حجل ١٥م (منحدر)