

أثر تمرينات بالتعجيل في تطوير تحمل القوه بكرة القدم للناشئين

م.م صدام فخري برتو

saddam_sh2010@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات ، التعجيل ، تحمل القوه ، كرة القدم

هدف البحث إلى :

- ١- إعداد تمرينات بالتعجيل والمهارة للناشئين بكرة القدم في محافظة بابل
- ٢- التعرف على أثر التمرينات بالتعجيل والمهارة في تطوير تحمل القوه للناشئين بكرة القدم في محافظة بابل .

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة وقد اختار الباحث عينة بحثه من اللاعبين في منتدي شباب المحاول في محافظة بابل للموسم (٢٠١٩-٢٠٢٠) و (ن=١٤) لاعبا وقد قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (ن = ٧) ، واستغرقت التمرينات (٦) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، مربع كأي ، سبيرمان ، معامل الالتواء ، مان وتني ، ولكوكسن ، الوسط الحسابي)

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث :

- ١- كان لاستخدام التمرينات بالتعجيل اثر ايجابي في تطوير تحمل القوه للاعبين الناشئين .

وقد توصل الباحث إلى أهم التوصيات :

- ١- التأكيد على إدخال التمرينات المقترحة في برامج تدريب اللاعبين الناشئين .
- ٢- الاستفادة من المستويات التي توصل إليها أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) ومواصلة التدريب لإعداد لاعبين واعدادهم للمستقبل للاشتراك في البطولات الداخلية والخارجية .

The Effect of Acceleration and Skill Training on Developing Strength Endurance in Junior Football

Saddam Fakery Berto

Abstract:

The aim of the search is to:

- 1- Preparing acceleration and skill exercises for young footballers in the province of Babylon
- 2- Recognizing the effect of exercises with acceleration and skill in developing strength endurance for juniors in football in the province of Babil.

The researcher used the experimental method for equal groups. The researcher chose a sample of his research from the players in the Mahaweel Youth Forum in the province of Babylon for the season (2019-2020) and (n = 14) players. The sample was divided into two groups, control and experimental (n = 7), and the exercises took (6) weeks and by three training units per week, and the researcher used the following statistical methods (median, interquartile deviation, chi-square, Spearman, skew coefficient, Mann Whitney, and Wollcoxon, arithmetic mean)

Among the most important conclusions reached by the researcher:

- 1- The use of acceleration exercises had a positive effect in developing strength endurance for young players.

The researcher reached the most important recommendations:

- 1- Emphasis on the introduction of the proposed exercises in the training programs for young players 0

2- Take advantage of the levels reached by the research sample members (the experimental group) and continue training to prepare players and prepare them for the future to participate in internal and external tournaments.

Keywords: exercises, acceleration, strength endurance, soccer

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تمتلك قاعدة جماهيرية وشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم والتي تبعث المتعة والسرور لدى اللاعبين والجماهير وتمارس طوال فصول السنة في الصيف والشتاء والربيع والخريف ، وتتمثل باللعب بين فريقين متنافسين يخضعان إلى قانون لعبة كرة القدم بتطبيق مواده وشروطه .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرقية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ، إذ تتطلب إتقاناً عالياً للمهارات الأساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى ، وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعد من أهم عوامل ومتطلبات كرة القدم الحديثة التي تحقق الفوز للفريق ، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ ، الأمر الذي دعا الباحثين والمختصين في هذه اللعبة للقيام بالأبحاث والدراسات المستفيضة من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين ولكافة الفئات العمرية ومنهم الناشئين الذين يشكلون الرافد المهم والأساسي لرفد المنتخبات الوطنية.

على اللاعب أن يتمكن من الوصول إلى مكان تواجد الكرة بأسرع ما يمكن والسيطرة على كل ما يحدث من أحداث بقربه لحالات كسر قواعد اللعبة من مخالفات وأخطاء وإصدار التصرف المناسب لها ، ومن جهة أخرى يستخدم اللاعب جميع المهارات الأساسية التي تعد جزءاً مهماً من إمكانية اللاعب داخل الملعب أثناء اشتراكه للمباراة وبالتالي على اللاعب أن يتدرب على الصفات البدنية وأهما القوة التي تعتبر أساس القدرات البدنية والتي من خلالها تبنى عليها بقية القابليات والقدرات البدنية ومحاولة تغطية أغلب أجزاء الملعب والانتقال من مكان إلى آخر داخل الملعب وأداء جميع المهام التي تناط إليه من قبل الكادر التدريبي وتطبيق كافة الخطط داخل الملعب وبشكل دقيق والتعامل مع جميع المواقف الأخرى التي تحدث في المباراة .

وعلى اللاعب أن يتمتع بلياقة بدنية جيدة تؤهله للانطلاق بشكل سريع بأقل زمن ممكن وليقطع المسافات التي تفصله عن مكان تواجد الكرة ، وهذه من المطالب المهمة للاعب في أثناء اشتراكه في المباراة بغرض الوصول إلى مكان الحدث بأسرع ما يمكن ، وعليه يجب أن يتطور إمكانية التعجيل والارتقاء بجميع القدرات الخاصة ، فضلاً عن أداء جميع المهارات الأخرى من تمرکز من أجل السيطرة على جميع أحداث المباراة والانتقال من مكان إلى آخر في الملعب بزم من ملائم وبالسريعة المطلوبة وأخذ أفضل الأماكن من أجل مشاهدته جميع تحركات زملائه اللاعبين مع محاولة منع كسر قواعد اللعبة قدر الإمكان دون الهبوط بمستوى كفايته البدنية .

تكمن أهمية البحث في التعامل مع الجوانب والمتطلبات البدنية والمهارية التي ترتقي الي تحركات اللاعبين في المباراة أو المواقف التي تحدث خلالها وبما يؤهله ليكونوا أقرب ما أمكن من أماكن حدوثها عبر توفير إمكانية وصولهم قربها بأسرع ما أمكن فضلاً عن تصرفهم بها وبما يقره قانون اللعبة .

١ - ٢ مشكلة البحث

كون الباحث مدرباً لللياقة البدنية وحاصل علي العديد من الشهادات الدورات التدريبية في مجال اللياقة البدنية وجد من خلال العمل الميداني والمشاهدة لبعض المباريات وكذلك الوحدات التدريبية لبعض الأغلب من المدربين الفئات العمرية التركيز بشكل كبير علي المهارات الثانوية في اغلب أوقات الوحدة التدريبية وإهمال واضح لتطوير الصفات البدنية التي أهمها تحمل القوة التي تعتبر الركيزة الأساسية في اللعبة كرة القدم وعدم العمل علي بناء الجانب البدني بشكل دقيق ومتسلسل مما يؤدي هبوط واضح للجانب البدني للاعبين في منتصف أوقات المباريات وبالتالي تؤدي الي نتائج غير مرضية وغير هادفة ، لذا اتجه الباحث نحو تأشير نواحي الخلل في المتطلبات البدنية للاعبين الناشئين الذين يعتبرون النواة الأساسية لرفد الأندية والمنتخبات العراقية مستقبلاً.

١ - ٣ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :-

- ١- إعداد تمارين بالتعجيل والمهارة للاعبين الناشئين بكرة القدم في محافظة بابل
- ٢- التعرف على تأثير التمارين بالتعجيل والمهارة في تطوير تحمل القوة للاعبين الناشئين بكرة القدم في محافظة بابل .

١ - ٤ فرض البحث

يفترض الباحث أن التمارين المعدة بالتعجيل والمهارة لها أثر إيجابي في تطوير تحمل القوة للاعبين الناشئين بكرة القدم في محافظة بابل .

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين بكرة القدم في منتدى قضاء المحاويل / بابل .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ١/٨/٢٠١٩ ولغاية ١/١٠/٢٠٢٠
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: القاعات و الساحات الرياضية التابعة لمنتدى شباب المحاويل .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢ - ١ منهج البحث

إن مشكلة البحث هي التي تحدد المنهج الملائم من اجل الوصول إلى الحلول المناسبة وضمن أصول البحث العلمي التي يتبعها الباحث انسجاماً مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة البحث " لأنه يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها.

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث من لاعبين الناشئين لمنتدى شباب المحاويل لكرة القدم في محافظة بابل البالغ عددهم (١٧) لاعبا للموسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والتي تتراوح اعمارهم بين (١٤ ، ١٦) سنة ، وقد استبعد (٣) لاعبين في بداية التجربة لعدم التزامهم بمهمة التدريب ، وبذلك أصبحت عينة البحث (١٤) لاعبا ، وبذلك شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها (٨٢،٣٥ %) وبذلك تكون العينة مثلت المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقسمت على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٧) لاعبين لكل منهما .

٢ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ١ - كاميرا تصوير فيديو ذات سرعة (٦٠) ص/ثا ، عدد (٣) نوع (Sony) يابانية الصنع .
- ٢ - أقماع بلاستيكية عدد (٣٠) ارتفاع كل قمع (٣٠ سم) .
- ٣ - ساعة توقيت عدد (٤) من نوع (STOP WATCH) صينية الصنع .
- ٤ - صافرة تحكيم عدد (٤)
- ٥ - أقراص (CD)
- ٦ - شريط قياس

٢ - ٤ تحديد متغيرات البحث والاختبارات الخاصة بها

٢ - ٤ - ١ تحديد القدرات الخاصة

عمل الباحث على توزيع استمارة استبانة لاستطلاع آراء (٩) من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ، وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحث اختبار (كا^٢) للتعرف على القدرات الخاصة بالبحث ، إذ كانت قيمة كا^٢ المحسوبة لها اكبر من الجدولية البالغة (٣،٨٤) عند درجة حرية (٠،٠٥) في حين أهملت واحده لكون قيمة (كا^٢) المحسوبة أصغر من الجدولية البالغة (٣،٨٤) ، وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين نتائج تحديد القدرات والمهارات في البحث

القدرات الخاصة	الموافقون	غير الموافقون	مربع كا ^٢	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
تحمل القوة	٨	١	٥،٤٤	٠،٠٢	معنوي

٢ - ٥ التجربة الاستطلاعية .

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عدد من أفراد عينة البحث بواقع (٥) لاعبين يوم الاثنين الموافق ٨ / ٥ / ٢٠١٩ ، في الساعة الرابعة عصرا على ملعب منتدي شباب المحاول في محافظة بابل التابع إلى مديرية شباب ورياضة بابل وقد اعتمدت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية لإفراد العينة المشاركين فيها كاختبارات قبلية ، وكان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف الآتية :

- ملائمة الاختبارات عينة البحث .
- مدى صلاحية الساحات والأجهزة المستخدمة .
- مدى صلاحية الكاميرات المستخدمة بالبحث .
- كفاية فريق العمل المساعد .
- قياس زمن التعجيل لمسافة (٣٠م) .
- التعرف على زمن التمرينات
- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تظهر ووضع الحلول المناسبة لها .
- وقد أدت التجربة الاستطلاعية الغرض منها

الجدول (٢)

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات القدرات الخاصة

القدرات الخاصة	الثبات	قيمة (ت ر)	الموضوعية	قيمة (ت ر)
تحمل القوة	٠،٨٨	٣،٩٤	٠،٩٢	٤،٨٥

٢ - ٦ تكافؤ مجموعتي العينة

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية و الضابطة) بالنسبة للمتغير المبحوث (تحمل القوة) تم تطبيق الوسيلة الإحصائية اللامعلمية للعينات غير المترابطة (مان وتني) وكانت النتائج كما في الجدول (٣) .

الجدول (٣)
يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني		دلالة الفروق
		الوسيط	ع	الوسيط	ع	المحسوبة	مستوى الدلالة	
المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة	تحمّل القوة	٣٤	٨٠٢٩	٣٣	٨٠٣١	١٢	٠٠١٢٨	عشوائي

٧-٢ التجربة الرئيسية

أجري الباحث التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية لتطبيق التمرينات* يوم الجمعة الموافق ٩ / ٨ / ٢٠١٩ وانتهت يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ٩ / ٢٠١٩ ، بينما استمرت المجموعة الضابطة بتدريبيها المتبع من قبل مدربهم الخاص في محافظة بابل، وقد تميزت التجربة بالاتي .

١- استغرقت مدة التجربة (٦) أسابيع .
٢- تراوح عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية من (٢ - ٣) تمرين ولكل الوحدات التي طبق فيها المتغير المستقل .

- أعطى الباحث (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الأحد و الثلاثاء و الخميس) .
٤- كان العدد الكلي للوحدات التدريبية (١٨) .

٥- استخدم الباحث تمرينات بالتعجيل من أجل تطوير تحمل القوة .
٦- الشدة المستخدمة بالتمرينات من (٨٥% - ٩٠%) ومن أجل تجنب مخاطر حدوث الإصابات المفاجئة فقد استخدم الباحث في الأسبوع الأول فقط شدة (٦٥%)

٧- كان زمن تطبيق تمرينات المتغير المستقل من (١٤ إلى ٢١) د ق .
٨- طريقة التدريب المستخدم هي طريقة التدريب التكراري ، باستثناء الأسبوع الأول استخدم الباحث شدة (٦٥%) .

٨-٢ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تعامل معها بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل إلى نتائج البحث .

- الوسيط
- الوسط الحسابي
- الانحراف الربيعي
- مربع كاي
- معامل ارتباط سبيرمان
- معامل الالتواء
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن

٣- عرض وتحليل النتائج

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي -البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير تمرينات التعجيل استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار القدرات الخاصة والمهارات التحكيمية المبحوثة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن		الدالة الإحصائية
		الوسيط	ع ربيعي	الوسيط	ع ربيعي	المحسوبة	مستوى الدالة	
تحمّل القوة	عدداً	٣٤	٨,٢٩	٤١	٠,١٧٩	٣,١٣٧	٠,٠٠١	معنوي

وبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير تحمّل القوة وقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٣,١٣٧) بحجم عينة (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) وهو أقل من (٠,٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

الجدول (٥)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار القدرات الخاصة والمهارات التحكيمية المبحوثة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن		الدالة الإحصائية
		الوسيط	ع ربيعي	الوسيط	ع ربيعي	المحسوبة	مستوى الدالة	
تحمّل القوة	عدداً	٣٣	٨,٣١	٤٠	٠,٣٤	٣,١٣٤	٠,٠٠١	معنوي

وبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير تحمّل القوة وقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٣,١٣٤) بحجم عينة (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) وهو أقل من (٠,٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

٣ - ٢ عرض وتحليل مناقشة الفروق بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .
لأجل التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) عرض بيانات هذه الاختبارات في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة (مان وتني) للاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لجميع المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدات القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة مان وتني		الدلالة الإحصائية
		الوسيط	ع ربيعي	الوسيط	ع ربيعي	المحسوبة	مستوى الدلالة	
تحمّل القوة	عدد	٤١	٠,١٧٩	٤٠	٠,٣٤٧	٢١,٥٠	٠,٠٠١	معنوي
القرارات الخاصة								

وبين الجدول نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحمّل القوة وقد ظهرت قيمة مان وتني المحسوبة (٢١,٥٠) بحجم عينة (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٠٤٨) وهو أقل من (٠,٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤ - ١ الاستنتاجات :-

من نتائج البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- كان لاستخدام التمرينات بالتعجيل اثر ايجابي في تطوير تحمّل القوة .
 - ٢ - إن التمرينات التي أجرتها من قبل للمجموعة التجريبية سهلت مهمة اللاعب التحرك داخل المستطيل الأخضر بدنيا وحركيا وعقليا وتطوير مستوى الأداء .
 - ٣ - إن التمرينات التي استخدمها الباحث كانت أفضل في تأثيرها من التمرينات التي أعدتها مدرب الفريق .
- ##### ٤ - ٢ التوصيات :-

في ضوء ما توصل له الباحث من نتائج يوصي بما يأتي :-

- ١- التأكيد على إدخال التمرينات المقترحة في برامج تدريب اللاعبين .
- ٣- الاعتماد على اختصاصي اللياقة البدنية في بناء برامج تدريب اللاعبين .
- ٣- كلما ارتفعت اللياقة البدنية للاعبين ستكون نتائجهم أفضل

- أبو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، مصر ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ .
- كاظم الربيعي ، موفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بيت الحكمه .
- إشراق غالب عودة: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوية والمغادرة في سلاح الشيش ،أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات ، جامعة بغداد، ٢٠٠٩ .
- بسطويسى احمد بسطويسى:أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
فان دالين (ترجمة محمد نبيل واخرون) منهج البحث فى التربية الرياضية وعلم النفس ،مكتب الانجلو المصرى للطباعة

الوحدة التدريبية (١ - ٢ - ٣)

التمرين	الشدة ٧٥%	ت	مج	الراحة بين		زمن الأداء	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				ت	مج			
1	٧٠%	٢	٢	٣٠ ثا	٩٠ ثا	٨ ثا	٣،٣ دق	(٣) ثا زمن مسافة العدو
2	٧٥%	٣	---	٦٠ ثا	---	١٢ ثا	٢،٦ دق	(٧) ثا زمن القفز و مسافة العدو
3	٧٠%	٢	٢	٦٠ ثا	٩٠ ثا	١١ ثا	٤،٢٣ دق	(٧) ثا زمن مسافة (٣٠ م)
المجموع							١٦،٨٦ د	