

تأثير تمرينات لكتيكيه في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبي كره الريشه الطائره للمتقدمين

الباحث:

شهد صلاح شاكر

الباحث

أ.د عباس فاضل جابر

far.must@yahoo.com

الكلمات الافتتاحية : (تمارين لكتيكية ، اللياقة الفسيولوجية ، ريشة الطائرة)

ملخص البحث باللغة العربية

استأثرت لعبة كرة الريشه اهتمام الكثير من شعوب المعمورة، لما تتمتع به من عناصر البدنيه اضافتاً الى التشويق والاثارة، سلبت بها عقول مشاهديها ومشجعيها لتكون واحدة من اهم المؤثرات الاجتماعية في مختلف دول العالم.

ان العلم الحديث اهتم بكل مؤثرات التدريب وخاصة من نواحي الفسلجيه ان الاهتمام بامداد اللاعبين بالمكملات الغذائية التي تتلائم مع اللعبه يمكن ان يساهم الى جانب التمارين اللاكتيكي الجيده والمبنيه على اسس علميه في تطوير امكانيه اللاعب ، اما مشكلة البحث: من خلال عمل الباحثه في مجال كره الريشه الطائره كونها لاعبه منتخب كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ولاعبه منتخب الجامعه المستنصرية لاحظت ان معظم المدربين لايهتمون بدورالمكملات الغذائيه ومن جهه اخرى فان هناك عدم معرفه كافيه لآخذ الجرعات المناسبه من المكملات الغذائيه وان الكثير من المدربين يجهلون فيما اذا كانت هذه المكملات تطوري من المتغيرات الفسيولوجيه للاعبين

اما أهداف البحث:

- 1- استخدام تمرينات لكتيكيه لتطوير المؤشرات الفسيولوجيه لدى افراد عينه
 - 2- التعرف على تأثير التمرينات اللاكتيكيه و opti men لدى افراد عينه البحث
- اما فروض البحث كانت: هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد العينه في متغيرات البحث .

مجالات البحث:-

المجال البشري: لاعبو من النادي الاثوري

المجال الزماني: المدة من 2 / 2017 / 2 ولغاية 10 / 4 / 2017

المجال المكاني : ملعب كره الريشه الطائره في النادي الاثوري.

اما الباب الثالث ستخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكله البحث وتحقيق الاهداف ،
 وحدد عينته لاعبين نادي الاثوري المشاركين في دوري بغداد والبالغ عددهم (4) لاعبين، اما الباب
 الرابع: تضمن هذا الباب عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة
 الخطا وكذلك عرض ومناقشة النتائج ، اما الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:- تضمن هذا
 الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث من خلال النتائج الإحصائية التي أفرزتها
 الدراسة،

Abstract The effectiveness of tactical exercises in the development of some
 physiological fitness for football players

INT:

INT

Saw Salah Shaker

Prof. Dr. Abbas Fadel Jaber

far.must@yahoo.com

Opening words: (Lactic exercises, physiological fitness, flying feather)

Abstract

The game of featherball has attracted the attention of many peoples of the globe, because of its physical elements added to the thrill and excitement, robbed by the minds of its viewers and fans to be one of the most important social influences in different countries of the world The modern science concerned all the effects of training, particularly in terms of physiology, that the interest in providing players with nutritional supplements that fit the game can contribute to the addition of good lactic exercises based on scientific basis in developing the possibility of the player The problem of research: through the work of the researcher in the field of football feathers being a player of the Faculty of Physical Education and Sports Science and the player of the University of Mansoura University that most trainers do not care about the role of food supplements and on the other hand there is not enough knowledge to take the appropriate doses of supplements and many of the trainers They do not know if these supplements are a sophisticated physiological variable for gamers The objectives of the research: 1 – the use of tactical exercises to develop physiological fitness in the sample members

2 – to identify the effect of lactic exercises and opti men in the eyes of the research

The research hypotheses were: There are differences of statistical significance in the results of the tribal and remote test among the sample members in the research variables.

Research fields:

Human domain: Players from the archaeological club

The area of Azerbaijan: the period from 2/2/2017 to 10/4/2017

Spatial field: the football field of the football club at the Archaeological Club.

The fourth section included the presentation of the computational environment, standard deviations, the calculated value (t) and the percentage of error, as well as the number of students, Presentation and discussion of the results, and Chapter 5: Conclusions and recommendations: – This section contains a set of conclusions reached by the researcher through the statistical results produced by the study,

1- التعريف بالبحث:-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

استأثرت لعبة كرة الريشه اهتمام الكثير من شعوب المعمورة، لما تتمتع به من عناصر البدنية اضافت الى التشويق والاثارة، سلبت بها عقول مشاهديها ومشجعيها لتكون واحدة من اهم المؤثرات الاجتماعية في مختلف دول العالم.

ان العلم الحديث اهتم بكل مؤثرات التدريب وخاصة من نواحي الفسلجية ، ان الاهتمام بامداد اللاعبين بالمكملات الغذائية التي تتلائم مع اللعبة يمكن ان يساهم الى جانب التمارين اللاكتيكية الجيده والمبنيه على اسس علميه في تطوير امكانيه اللاعب الفسيولوجيه

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثان في مجال كره الريشه الطائره كونها لاعبه منتخب كليه التريبيه البدنيه وعلوم الرياضه ولاعبه منتخب الجامعه المستنصريه لاحظت ان معظم المدربين لايهتمون بالتمارين اللاكتيكية التي بدورها تسهم في عملية تطوير اللياقة الفسيولوجية فارتى الباحثة الى دراسة هذه المشكلة

3-1 أهداف البحث:-

- 1- استخدام تمارين لأكتيكه لتطوير المؤشرات الفسيولوجيه لدى افراد عينه .
- 2- التعرف على تأثير التمارين اللاكتيكيه لدى افراد عينه البحث.

4-1 فرض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد عينه في متغيرات البحث

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو من النادي الاثوري
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2 / 2017 / 2 ولغاية 10 / 4 / 2017
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كره الريشه الطائر في النادي الاثوري
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-
- 3-1 منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكله البحث وتحقيق الاهداف

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الاثوري ان مجتمع البحث بلغ عددهم (12) وتم تحديد عينه البحث بالطريقه العمدية للاعبين المتقدمين لكره الريشه في النادي الاثوري البالغ عددهم (4) لاعب من مجتمع الاصل ، أجرى الباحثان تجلس للعينه للتأكد من العينه تمضي بخط شروع واحد.

جدول (1)

يبين تجانس العينه

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	165	165.50	3.27	0.29
الوزن	كغم	64.75	65.50	3.40	0.19
العمر	سنة	17.50	17.50	0.57	0.12
العمر التدريبي	سنة	3.62	3.75	0.47	0.85

3-3 الوسائل والادوات والاجهزه المستخدمه بالبحث :

3.3.1 الوسائل المستخدمه في البحث

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2. المقابلات الشخصية

3. فريق العمل المساعد .

4. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

3-2-3 دوات البحث والاجهزة المستخدمه :

1- سماعات طبية "Stethoscope" يابانية الصنع عدد 2/.

2- اجهزة لقياس الضغط زئبقية "Sphygmomanometer" يابانية الصنع عدد 2/.

3- ساعات توقيت "Stopwatch" يابانية الصنع عدد 2/.

4- حاسبة يدوية نوع "Sharp".

3-4-1 تحديد اختبارات مكونات المؤشرات المبحوثة:-

3-4-1-1 قياس ضغط الدم:

استخدم الباحثان الطريقة غير المباشرة في قياس هذا المؤشر .

- الغرض من الاختبار : قياس الضغط الانقباضي والانقباضي (1:63)

- الادوات المستخدمة : سماعات طبية/ اجهزة لقياس ضغط الدم زئبقية .

- طريقة القياس :

1. اعداد الشخص قبل القياس ويجب ان يكون في حالة هادئة لمدة لا تقل عن (0.5) د، وعند القياس

تجلس اللاعبه ويضع المرفق في وضع مريح مع بسطه قليلاً مع ملاحظة ان يكون الكف الى الاعلى

2. لف الكيس المطاطي للجهاز حول العضد وبمستوى القلب مع ملاحظة ان يكون فوق المرفق ووضع

الجزء القابل للنفخ داخل الذراع.

3. تحديد نقطة مرور الشريان العضدي فوق مفصل المرفق وعادة تكون في الجزء الاسفل المتوسط لعظم

العضد ثم يتم وضع السماعة على الشريان ثم غلق صمام الجهاز

4. البدء بنفخ الرباط مما يؤدي الى رفع ضغط الهواء في داخل الكيس المطاط حتى يصل الى مستوى

(180) ملم. ز في حالة الراحة، واثاء التدريب يصل الى (200) او (220) ملم. ز .

5. اخراج الهواء وتقليل الضغط وبشكل بطيء بمعدل (2-3) ملم. ز في الثانية مع الاستماع بدقة

لاول صوت للقلب بوساطة السماعة الطبية والذي يدل على مرور الدم خلال الشريان وهذا ما يسمى

بالضغط الانقباضي.

"Systolic Pressure" .

6. يستمر الاستماع لصوت القلب مع استمرار انخفاض ضغط الهواء الى ان يصبح الصوت مكتوماً "Muffled"، وبالتالي يختفي الصوت تماماً وبمجرد اختفائه يسجل القراءة فتكون ما يسمى الضغط الانبساطي "Dystolic Pressure". (1:64)

3-4-1-2 قياس معدل ضربات القلب H. R.

- الغرض من الاختبار : معرفة عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة وخلال الراحة.

- الادوات المستخدمة : ساعات توقيت يدوية

- طريقة القياس: تجلس اللاعبه في وضع مريح ثم يقوم الفاحص بتحسس سطح الجلد عند الشريان السباتي "Carotid Artery" في الرقبة بوساطة الضغط بأصبعي السبابة والوسطى على نفس المنطقة من الرقبة ثم حساب عدد النبضات (كل نبضة ضربة من ضربات القلب)، في (10) ثا وثم ضربها في (6) لتحويلها الى الدقيقة الواحدة. (1:61)

3-4-1-3 قياس عدد مرات التنفس .

- الغرض من الاختبار: معرفة عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة وفي وقت الراحة والجهد.

- الادوات المستخدمة : سماعة طبية / ساعة توقيت يدوية .

- طريقة القياس :

من وضع الجلوس المريح للاعبه يقوم الفاحص بوضع السماعة الطبية على صدر اللاعبه ثم يقوم بحساب عدد مرات الشهيق والزفير في الدقيقة الواحدة (الشهيق والزفير يعد نفس واحد فقط)، (1:60)

3-8 التجربة الرئيسية والأساسية للبحث:-

تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم (الثلاثاء) المصادف (2 / 2 / 2017) والانتهاء منها في يوم (الثلاثاء) المصادف (10 / 4 / 2017) على افراد المجموعة ا وبواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع الواحد أيام (الثلاثاء - الخميس - السبت) ولمدة (7) اسابيع ما عدا الاسبوع السابع كانت هناك وحدتان تدريبيتان فقط ، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (20) وحدة ، واستخدم الباحثان في التجربة مجموعة من التمرينات اللاكتيكية التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (4) لاعب ، وأقتصر عمل الباحثة في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (البدني) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنهما

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:- استخدم الباحثان البرنامج الجاهز (spss) في الحقيبة

الإحصائية لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

5- عرض النتائج ومناقشتها:-

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين (القبلي

والبعدي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية
			ع	س	ع	س		
1	ضغط الدم الانقباضي	ملم. زئبق	0.50	12.90	0.95	11.05	3.55	0.04
2	ضغط الدم الانبساطي	ملم. زئبق	0.50	6.75	0.12	7.80	3.90	0.02
3	ضربات القلب	تكرار	2.21	61.25	1.25	58.75	3.87	0.03
4	عدد مرات التنفس	تكرار	0.95	15.25	1.15	14.00	5.00	0.01

❖ مناقشة النتائج

يتبين من جدول (1) ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة الى ذلك انها تأثرت بالتمرينات المستخدمة من قبل الباحثة لان هذه التمارين معدة بشكل علمي دقيق ووفق اسس علمية رصينة مما ادى الى تطور بعض المتغيرات المؤشرات الفسيولوجية. فالتدريب وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني يهدف إلى سرعة الاستجابة والسرعة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة أداء المهارات الفنية والخطئية في الألعاب والفعاليات الرياضية التي تقع ضمن حدود هذا النظام (6:43) وبما ان لعبة الريشة تقع متطلباتها تحت النظام اللاهوائي فقد جاءت التدريبات متناسبة مع متطلباتها وهذا مالاى الى تطور اختبارات العينة. ان ماوضعته الباحثة من تسلسل في اداء التمرينات التي تناسبت بين الشدة والتكرار والراحة ففي بعضها زادت الشدة وقل التكرار وفي بعضها زادت من نسب التكرارات وقللة الشدة اعطت بمجموعها تنوعا في تطوير قدرات الرياضي والتكيف على مستوى تغيير الشدد مما ادى الى ان يكون اللاعب متهيا جسميا على مختلف المتطلبات الحركية والبدنية. فالعاب المضرب ومنها الريشة تحتاج الى قطع مسافات قصيرة لمرات كثيرة وكذلك الى اداء حركات سريعة طول مدة الاداء (2:23). ويلاحظ ان العينة قد تطورت في مستوى عدد ضربات القلب وادت التمارين اللاهوائية الى انخفاضها ومن المعروف ان الرياضي كلما انخفضت عدد

ضربات القلب لديه أصبح في مستوى وظيفي افضل لان ذلك يدل على تحسن الناتج القلبي كما انه يفيد في سرعة استشفاء الرياضي بعد الجهد العالي في التدريب او في المنافسة. ان كل فترة تدريب تعطي اللاعب نوع من التكيفات التي تتناسب مع نوع التدريبات الموضوعة فالتمارين الهوائية ادت الى تكيف عدد ضربات القلب بما يتناسب وحاجة الرياضي مع متطلبات التدريبات اللاهوائية. اذ يؤدي التدريب الرياضي الى انخفاض معدل ضربات القلب للحفاظ على توازن قطبي معادلة الناتج القلبي فالتطور يكون في حجم الضربة وعدد ضربات القلب (5:210). وتضيف الباحثة ان معدل ضربات القلب وحجم الضربة يتناسب مع نوع التدريب فالتدريبات الهوائية تعطي مؤشرات تختلف عن مؤشرات التدريب اللاهوائي لان متطلبات كل نوع من هذه التدريبات يتناسب مع فترة اداءه. وقد لوحظ من خلال النتائج تحسن متغير السعة الحيوية وعدد مرات التنفس للاعبين ومدى تاثير التمارين اللاكتيكية عليها وترى الباحثة ان عدد مرات التنفس يتناسب مع متغير السعة الحيوية فتطور احدهما يدل على تطور الاخر. ان السعة الحيوية تتحسن تحت تأثير التدريب الرياضي المنتظم وبفضل ذلك تتحسن عملية التهوية الرئوية خلال أداء المجهود البدني أي زيادة حجم هواء التنفس إذ أن هذا الحجم يعبر عن قدرة الرئتين على استيعاب الهواء، إذ كلما زاد حجم هواء التنفس قل معدل التنفس في الدقيقة وبالتالي زادت اقتصادية استهلاك الأوكسجين في الدقيقة وزاد بالتالي حجم الأوكسجين المستهلك في عمل عضلات التنفس نتيجة لزيادة معدل التنفس فيكون ذلك على حساب الأوكسجين المستهلك لباقي الجسم (7:291).

5 - الاستنتاجات والتوصيات.

5 - 1 الاستنتاجات.

1- للتمرينات اثر كبير في تطور المؤشرات الفسيولوجية .

2- التمرينات اللاكتيكية لها تاثير على المتغيرات المبحوثة

5 - 2 التوصيات.

1- توصي الباحثة الى استخدام تلك التمرينات لما لها اثر في تطوير اللياقة الفسيولوجية.

3- استخدام التمرينات المستخدمة للبحث من قبل المدربين والعاملين في اللعبة.

4- دراسة متغيرات اخرى من اللياقة الفسيولوجية.

5- استخدام التمرينات للاعبي اخرى ليتسنى معرفة تاثيرها.

المصادر العربية

- 1- ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حساني : فسيولوجيا ومورفولوجيا طرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص64 .
- 2- ابو العلا عبد الفتاح ،محمد صبحي حساني : مصدر سبق ذكره ،ص61 .
- 3- ابو العلا عبد الفتاح ،محمد صبحي حساني :مصدر سبق ذكره ،ص60 .
- 4- ايمان نجم الدين عباس؛ دراسة مقارنة في القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب وسرعة الاستشفاء بين لاعبي العاب المضرب (التنس، الريشة، المنضدة)، بحث منشور، (المجلة الرياضية المعاصرة، ع14، مج10، 2011)، ص23.
- 5- محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص210.
- 6- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، (مكتبة الفضلي، بغداد، 2008)، ص43.
- 7- نبيل خليل إبراهيم؛ تأثير أحمال تدريبية لتطوير التحمل في بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهازين الدوري والتنفسي، بحث منشور، (مجلة التربية الرياضية، مج21، ع1، 2009)، ص291.

منهم التمارين المستخدمة

مكان التدريب: قاعة النادي الاثوري. هدف الوحدة التدريبية: (مركبة) الرشاقة، السرعة الانتقالية.								الشهر: الأول. الأسبوع: الأول. اليوم: السبت. التاريخ: (2017/1/14)م. وقت التمرينات: (45)د.	
السيئات وزمن الراحة		التكرارات وزمن الراحة			التمرارين	زمن التمرين	ت		
الراحة	السيئات	الشدة	الراحة	التكرار					
د(4)	2	90 %	د(1.30)	3	وضع (4) علامات على الأرض بين كل علامة وأخرى مسافة (3)م يركض اللاعب بأقصى سرعة من البداية إلى العلامة (1) ثم يعود البداية ثم يستدير وينطلق إلى العلامة (2) بعدها يعود إلى البداية وهكذا حتى يصل إلى سلسلة (4) بعدها يعود بأقصى سرعة للبداية.	1 د(15)	1		
د(4)	2	85 %	د(1.30)	3	محطتين تتضمن المحطة الاولى وجود (4) اقمار بين كل قمع واخر مسافة (2)م، حيث يبدأ اللاعب بالركض المتعرج بين الاقمار وعند وصول الى القمع (4) يتجه نحو المحطة الثانية توجد هناك علامة توضع عندها المضرب حيث ياخذ اللاعب المضرب وكأنه يضرب الريشة باتجاه الملعب المقابل.	2 د(15)	2		
د(3)	2	90 %	د(1.30)	4	التمرين وجود (4) علامات موزعة على زوايا ملعب كرة الريشة وعلى نهايتي خط المنتصف، حيث يركض اللاعب بأقصى سرعة وبشكل قطري من العلامة (1) إلى (2) وبعدها يستدير ويركض إلى العلامة (3) ثم يركض إلى العلامة (4) ثم يركض إلى العلامة (1).	3 د(15)	3		