

تأثير تمارينات المهارية المقرونة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للاعبات الناشئات

لمنتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة

د.م.د. عبدالله حويل فرحان الكعبي

الملخص

يهدف البحث الى تأثير تمارينات المهارية المقرونة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة و استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (٢٠) لاعبه عشوائيا ، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعبه لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (٦) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبيتين . وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة لإحصائيات، في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

١. تطور المجموعة التدريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .
٢. إن تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

التوصيات

١. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.
- ٣ التأكيد على انسيابية الأداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية فن الأداء.

Summary

The researcher used the experimental method in the style of equal groups, and the sample of the research was chosen from them (20) randomly, and they were randomly divided into two groups. (10) for each group by simple lottery method. The homogeneity and equivalence of the investigated variables was conducted. The training period lasted 8 weeks with two training units. The statistical bag (spss) was used to process statistics

Conclusions

In light of the above, the researcher reached several conclusions, the most important of which are:

1. The development of experimental group in the tests change direction without a ball due to the effectiveness of the exercises used in the training curriculum, which strengthened the rapid strength of the muscles of the two men working in reducing these distances.

2. The change in direction was at a high level when applied by the research sample at the end of the training program. This indicates the development of the functional muscle groups and their efficiency at the points of focus and sudden fixation to change the direction of the body.
Recommendations:

1. Emphasis on the development of muscle strength of different muscles of the body, especially the muscles of the two legs and trunk to ensure the increase efficiency and strength and speed of the member in charge of performance in the movements of changing direction.

2 - Emphasis on the smooth flow of performance and the movement of motor movement in the joints of the general body when changing the direction, whether ball or without a ball of importance in the economy movement and the aesthetic art of performance.

– التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات مختلفة بأساليب متنوعة تتطلب منه أن يقطع مسافات مختلفة بسرعات متنوعة ، الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والحركية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية أثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخططية.

أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقة على اللاعبين ، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول لأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لأ يتم ألا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقا لشروط وظروف المباراة^(١). هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بإشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في اعداد اللاعبين الناشئات بكرة القدم للصالات.

(١) أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف ، ١٩٨٨ ، ص ٧.

١-٢- مشكلة البحث:

وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية والأداء المهاري من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب للعب مختلفة في وحداتهم التدريبية وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع تمرينات المهارية المقرونة بالرشاقة من خلال تصميم منهج تدريبي لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبات أثناء اللعب .

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على تأثير تمرينات المهارية المقرونة بالرشاقة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة.
- ٢- التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة.
- ٣- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة.

١-٤ فروض البحث :

يفترض الباحث :

- ١- إن تمرينات المهارية المقرونة بالرشاقة اثير في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبات منتخب الديوانية بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦ - ٢٠١٧

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة الزمنية من ٩ / ١١ / ٢٠١٦ إلى ٢٩ / ١ / ٢٠١٧

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، "إذ إن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطق علمي سليم^(١).

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات منتخب الديوانية للناشئات بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ البالغ عددهم (٢٠) لاعبة الذين يمثلون مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (١٠) لاعبات . وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

جدول (١)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت)* الجدولية	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	ت	القياسات	س ⁻	ع [±]				
١	العمر / السنة	١٥,٩٧٥	٠,٣٥٧	١٥,٠٦٢	٠,٤٣٠	٠,٧٢٨	٣٠	عشوائي
٢	الطول / سم	١٥٢,٥٣١	٣,٨٢٣	١٥٤,٨	٣,٠٨٣	١,٢٨٧		عشوائي
٣	الوزن / كغم	٤٨,٩٤٣	٤,٨٢٤	٤٨,٢٥٠	٤,٤٦٦	٠,٦٩٢		عشوائي

٣-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة :

- استمارة استبيان - المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة جمع البيانات - القياسات والاختبارات - المقابلة الشخصية .
- فريق العمل المساعد - ساعة إيقاف . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- كرات قدم قانونية عدد (٢٥) - أعلام عدد (١٥) - حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات
- مصاطب بارتفاعات مختلفة (٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠) سم .

(١) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣، ص ٣٢٧

٣-٤- استمارة تحديد اهم الاختبارات الخاصة

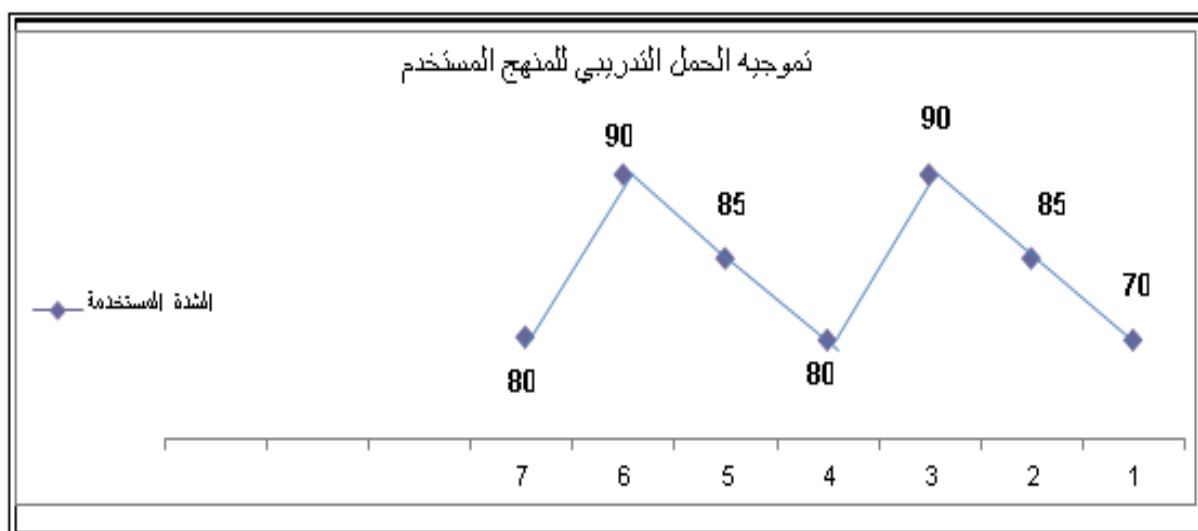
بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فضلاً عن توثيق آراء أغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبات كرة القدم الناشئين . وقد استخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية و اتفاقاً عالٍ نسبياً ، من وجهة نظرا لخبراء والمختصين.

جدول (٣)

ت	المهارات الأساسية	الدرجة المتحققة	درجة القبول	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
١	المناولة	٥٨	٣٢,٥ %	٩٦,٦ %	٥٤,٢ %	مقبول
٢	الدحرجة	٥٥		٩١ %		مقبول
٣	التهديف	٥٨		٩٦ %		مقبول
٤	الجري المتعرج	٥٦		٩٣ %		مقبول
٥	الجري بالكره	٥٤		٩٠ %		مقبول
٦	الرمية الجانبية	٢٨		٤٦ %		غير مقبول
٧	ركض ١٠ م كل ٣ م شاخص تغير الاتجاه	٥١		٨٥ %		مقبول

٣-٥ - المنهج التدريبي

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للبيئة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (٦) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع .



٣-٦ الوسائل الإحصائية

استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيبة

الإحصائية (SPSS) . ومنها استخرج الآتي :

١- قانون النسبة المئوية .

٢- الوسط الحسابي .

٣- الانحراف المعياري .

٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٤- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	ت	القياسات	بعد التدريب تجريبية	بعد التدريب الضابطة	قيمة (ت)*		الدالة الإحصائية
					ع ⁺	س ⁻	
١	الدرجة	بالكرة	٣,٧٧	٠,٢٥٦	٤,١	٠,٤٢٤	٩,٥٧٨
		يدون كرة	٢,٢٥١	٠,١٦٣	٢,٤٧٧	٠,٠٧٧	٣,٩٤٧
٢	الجري المتعرج	بالكرة	١٠,٩٢	٠,٣٣٧	١١,٣١	٠,٠٣٠١	٣,٦١٧
		يدون كرة	٨,٢٩٢	٠,٣٣٧	٩,٤	٠,٩٦٦	٥,٤٢٤
٣	المناولة		٤,٨	١,١٨	٤,٥٦	١,٨٩	٧,٣٤
	التهدف		٥,٤٢	٠,١٦	٤,٥٦	٣,٨٨	٤,٥٣
٤	ركض ١٠ م كل ٣ م شاخص تغير الاتجاه	بالكرة	٤,١	٠,٤٢٤	٤,٢٩٣	٠,٣٦٤	٥,٩٦٨
		بدون كرة	٢,٩٨٥	٠,١٦٥	٢,٩٦٦	٠,١٨٨	٠,٤٣٠

من خلال الجدول (٦) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة اظهرت قيمة

وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٤٢) تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على إن الفرق



معنوي لصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحثان نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز أكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي أثرت بشكل إيجابي في " إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية . أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٠)، بهاء سلامة (١٩٩٤)، ومفتي إبراهيم (1998)، بسطويسي أحمد (١٩٩٩) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن التدريب المقنن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعل المركب وأن زمن الاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازم للعمليات الفسيولوجية. إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي و ان هنالك تطورا واضحا في المهارات كافة ، فمثلا مهارة المناولة يرى الباحث ان سبب التطور هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي وكذلك الادوات والوسائل المستخدمة في مهارة المناولة لان الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقت اللاعب المتدرب في كرة القدم من خلال نوعية لتدريبات المستخدمة التي يتضمنها الوحدات التدريبية فضلا عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من اجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للاعب ، فضلا عن رغبة اللاعبين في التطور نحو الافضل في مجال كرة القدم (فالمناولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا افضل استخدام)^(٢) . فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها ، في مساعدة المدرب للاعبين في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمرينات التي يختارها في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة "^(١) . إما بالنسبة لمهارة التهديد ، يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات التهديد على المرمى في اغلب التمرينات مما أدى إلى تطور التهديد ، إذ كان الوضع النهائي في اغلب التمرينات المشروطة ينتهي بالتهديد على المرمى وب تكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث اثناء المباراة ، ولكي تحرز

(٢) مفتي ابراهيم : محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ ، ص ١١٠ .

(١) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ٩٠ .

الأهداف يجب التأكيد على إلية التهديد من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب أثناء التهديد ، وهنا يؤكد (مفتي إبراهيم ١٩٩٤) " إن دقة التهديد وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت قدرته على التهديد بقوة ودقة في المكان المحدد ^(٣)"

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- تمرينات المهاريه المقرونة بالرشاقة اثر في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات منتخب الديوانية للصالات بكرة القدم تحت سن (١٧) سنة.

١- ان تطوير السرعة الحركية ساهمت في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة - المناولة- التهديد) لعينة البحث.

٥-٢ التوصيات :

١- ضرورة اعتماد تمرينات المهاريه المقرونة بالرشاقة اثر في تطوير السرعة الحركية للاعبات للناشئات خلال فترة الأعداد العام لما لها من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة - المناولة- التهديد) للاعبين كرة القدم الشباب لما لها من أهمية في تقييم الحالة التدريبية ومقدار تطور اللاعبين خلال هذه المرحلة التدريبية المهمة.

٢ - ضرورة إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى .

المصادر

١. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، ١٩٨٨
٢. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي . ١٩٨٧.
٣. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩
٤. حنفي محمود إبراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
٥. حنفي مختار (ب ت) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٦. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨
٧. حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ١٩٧٨
٨. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، ١٩٩٩،
٩. زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ .
١٠. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١
١١. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩

(٣) مفتي إبراهيم : نفس المصدر السابق ، ١٩٩٤، ص ٩٩ .