

تأثير برنامج تدريبي في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس - كرة القدم

للشباب

الباحثان

سعد جاسم محمد

ا.م.د علي محمد ياسين

الملخص:

يتلخص البحث بإعداد برنامج تدريبي في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس - كرة القدم والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال. وقد تم تحديد عينة البحث من لاعبين نادي شباب الامير في محافظة ذي قار والبالغ عددهم الكلي (٢٨ لاعب) ، وتم اختيار (٢٠ لاعب) بالطريقة القرعة كعينة للبحث بواقع (١٠ لاعب) لكل مجموعة من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) و (٨ لاعبين) كعينة استطلاعية ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، وقد استنتجا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب فاعلية استخدام البرنامج التدريبي في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية، وقد اوصى الباحث التأكيد على استخدام البرنامج التدريب كاسلوب فاعل لتطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة تنس - كرة القدم.

The effect of a training program on developing muscular power and serving skill in tennis I Youth football

Researcher Saad Jassim Muhammad

Ali Muhammad Yassin

Abstract

The research is summarized by preparing an educational training program in the development of muscular ability and the skill of transmitting a soccer ball and identifying the impact of the training program in developing muscular ability and the skill of transmitting. (20 players using the joyful method as a sample for the research, with (10) for love) for each of the two groups (the control and experimental) and (8 for the two groups) as an exploratory sample. The two researchers used the

experimental approach with equal settlements, and they concluded that the experimental group was superior to the control group because of the effectiveness of using the program Training in the training units of the experimental group, and the researcher recommended emphasizing the use of the training program as a separator method for developing muscular ability and the skill of serving and generalizing it to players of clubs and national teams. In Iraq in the game of soccer tennis.

١- المقدمة واهمية البحث: -

اتخذت العملية التدريبية شكلا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة في هذه العملية ، وذلك عن طريق اختيار الأسس والثوابت التي يبني عليها التخطيط للبرنامج التدريبي بالاعتماد على الإمكانيات الموجودة وتوظيفها بالشكل الذي يتلأَم مع مقدرة وإمكانية المتدرب واكتسابه للمهارة الحركية الرياضية واتقانها ، بحيث يُمكنه استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة، لأنها القاعدة الأساسية التي تهدف الى تطوير كفاءة اللاعبين في جميع الانشطة الرياضية ولأجل لاستمرار في التطور تحتاج الى وسائل ولأساليب الدقيقة التي تجعل ل لاعب ان يصل الى مراحل متقدمة مما يميز الوسائل ولأساليب من دقة واهتمام بكل تفاصيل الحركة سواء ادخال العلوم الرياضية والتطبيقية أصبح التدريب "هو عملية متكاملة شاملة لتحسين الأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج للأعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية"^(١) تحت المناهج والأساليب والنماذج الحديثة واجباً مهما يواكب التغيرات الحاصلة التي يشهدها عالم التدريب.

حيث ان لعبة تنس- كرة القدم من الالعاب الحديثة "وهي من الالعاب التي تلعب بثلاث اشكال وتخصصات (فردية، زوجي، ثلاثي)"^(٢) تتطلب قدرة عضلية عالية واستثنائية وتتميز بديناميكية مستمرة من خلال المواقف المختلفة التي يتعرض ليها اللاعب في أنحاء الملعب، مما يوفر الدقة في اداء مهارة الارسال، ومهاراتها تجمع بين الدقة والسرعة الامر الذي يتطلب من المهتمون بهذه اللعبة الى وضع برامج تدريبية خاصة تعتمد على سرعة ودقة تكنيك بهذه المهارات.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان ومشاهدته لتدريبات فرق لعبة لاحظ ضعف يصاحب لاعبين في الربع لأخير من كل جولة في المباراة تعد لعبة تنس- كرة القدم من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة ، وبما أن لعبة تنس- كرة القدم تتميز بالعمل الديناميكي المميز القدرة العضلي اي القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء فضلا عن

(١) نبيلة احمد عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي (فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بايو ميكانيكية - ادارية)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٣، ص٣١.
 (٢) الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم: قوانين تنس كرة القدم، ط١، ٢٠١٨، ص ٦.

القدرات الاخرى فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي لاعب تنس كرة القدم قدرات وإمكانات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية, ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال لعبة تنس - كرة القدم و متابعته للعديد من البطولات المحلية لاحظ قلة استخدام معظم المدربين لهذا البرنامج التدريبي الذي يعمل على تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال لذلك ارتأى الباحث ومن باب إثراء عملية التدريب المهاري في تنس - كرة القدم باستخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال في لعبة تنس - كرة القدم للأعبى بشكل يخدم المدرب في الوصول إلى مستوى أفضل.

١- ٣ هدفا البحث:

- ١- اعداد برنامج تدريبي في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس - كرة القدم للشباب.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس - كرة القدم للشباب.

١-٤ فرضا البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي شباب الأمير بتنس - كرة القدم في محافظة ذي قار لفئة الشباب.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٧ / ٢٠٢٢/٩ - والغاية / ٢٠٢٣/٥.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب نادي شباب أمير لـلعبة تنس- كرة القدم في محافظة ذي قار.

٢ منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لمتطلبات البحث إذ يرى (Kris &Richard 2008) بأن مثل "هذا التصميم يتلافى عيوب لمجموعة الواحدة ويأخذ طابع الضبط المحكم ولكن بشرط توفر المجموعة المتكافئة"^(١)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبين نادي شباب الأمير في محافظة ذي قار بتنس- كرة القدم اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ اشتملت على لاعبي نادي شباب الأمير لفئة الشباب

(١) Kris E.&Richard W. ,Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation. 3ed. (USA ,Wellers Kluwer,2008) P216.

، والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً من فئة الشباب وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) عن طريق القرعة وتتضمن كل مجموعة (١٠) لاعب لتشكل نسبة مئوية مقدارها (٧١.٤٢%) كما استبعد الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعباً بسبب الالتزام بدوام في المرحلة الدراسية الاعدادية وعدم الالتزام في التدريبات، وتم تقسيم عينة البحث^١ بحيث تكون المجموعات متكافئة تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية^(١) ويرجع اختيار الباحث لمجموعتي البحث للأسباب الآتية:

❖ عدم خضوعهم لمنهج تدريبي سابق بتنس - كرة القدم.

٣٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل الشروع بالبحث قام الباحثان بأجراء التكافؤ للأداء القدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس كرة القدم

الجدول (١) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية ومهارة الارسال

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		لمتغيرات
			ع	س	ع	س	
القدرة العضلية	0.865	0.173	0.39455	2.0700	0.38064	2.0400	
الارسال	0.905	0.121	1.87380	13.2000	1.82878	13.3000	

معنوي عند مستوى (٠.٠٥) اذ كان مستوى الخطأ أصغر وعند درجة حرية (18) (ن-1) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في اختبار القدرة العضلية ومهارة الارسال.

٤-٢ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٤-٢-١ وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والاجنبية. -المقابلات الشخصية-الملاحظة -الاستبيان.

٤-٢-٢ الأجهزة المستخدمة:

ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس من القماش طوله ٥٠متر. -ميزان طبي لقياس الطول والوزن-كرات تنس-كرة قدم عدد (٦). -شبكة تنس-كرة قدم-قواعد جانبية لربط الشبكة بارتفاع (١م) -شواخص عدد (١٠) -ساعة توقيت الكترونية عدد (٣) نوع كاسيو صينية الصنع -ملعب تنس - كرة قدم قانوني-حبال طولها ١٠متر عدد (٢) -اعمدة عدد ٤ بارتفاع (٢) متر.

٥-٢ اجراءات البحث الميدانية:

١-٥-٢ التجريبية الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٨) لاعبين الموافق/١١/٢٠٢٢

وتم اختيارهم من أصل العينة ومن ثم ابعادهم وتم التوصل الى: -

❖ معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة وزمن ادائها.

❖ تجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.

(١) ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١، دار الشروق، عمان، ١٩٩٧، ص٩٩.

❖ تنظيم العمل واجراءات الوحدة التدريبية المتمثلة بتوقيتها وبجميع اقسامها.

❖ معرفة كفاءة فريق العمل.

❖ التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.

٦-٢ الاختبارات القبليّة:

بدأ الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبليّة بتاريخ ١١/٢-١/١١ وتم تسجيل وتثبيت الدرجات الرسمية التي حققها أفراد العينة ضمن هذه الاختبارات.

٧-٢ المنهج التدريبي:

تم اعداد الباحثان برنامجا تدريبيّا خاصا مراعيّا الإمكانيات والمستويات العامة لعينة البحث من ناحية ومن ناحية أخرى مدى توفر الأجهزة والأدوات اذ يتكون المنهج من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع لمدة (٨) أسابيع.

٨-٢ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الباحثان الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ (٢٠٢٣/٢/٢) وبنفس تسلسل الاختبارات القبليّة وبنفس الظروف وفي تمام الساعة (٩ صباحا) صباحا.

٩-٢ المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٣ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ومناقشتها

الجدول (٢) يبين قيمة (t) المحسوبة للقدرة العضلية ومهارة الارسال بتنس كرة القدم القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة العضلية	مسافة	القبلي	2.040	0.380	0.685	0.047	14.52	0.000	معنوي
		البعدي	2.725	0.324	-	-	-	-	-
الارسال	درجة	القبلي	13.300	1.828	7.500	0.63v	11.77	0.000	معنوي
		البعدي	0.38064	0.788	-	-	-	-	-

الجدول (٣) يبين قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة العضلية	القبلي	2.070	0.394	0.150	0.064	4.341-	0.044	معنوي
	البعدي	2.220	0.314	-	-	-	-	-
الارسال	القبلي	13.200	1.873	3.000	0.699	4.160-	0.002	معنوي
	البعدي	16.200	1.229	-	-	-	-	-

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات البعديّة وتحليلها:

الجدول (٤) يبين قيمة (t) المحسوبة للمهارات قيد الدراسة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة

المتغيرات	س	ع	س	ع	T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
القدرة العضلية	2.725	0.324	2.220	0.314	3.535	0.002	معنوي
الارسال	20.800	0.788	16.200	1.229	9.959	0.000	معنوي

٣-٣ مناقشة النتائج:

ان هذا التطور والفروق المعنوية التي ظهرت من خلال النتائج للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية يعود إلى استمرار العينة في التدريب بشكل منتظم وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية ويعد هذا الأمر من مبادئ التدريب الرياضي بأن " ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تؤثر كثيرا على رفع مستوى طاقة الجسم"^(١)، وهذا يتفق مع ما جاء به (مفتي ابراهيم ٢٠٠١)" ان تطوير بعض المهارات لا يتم الا من خلال الشدة العالية لطبيعة ادائها واتقانها للمباراة"^(٢).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

في إطار النتائج التي اظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبي قد طور مهارة الارسال لدى عينة البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي قد طور القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي تنس - كرة القدم لدى عينة البحث.

٥-٢ التوصيات:

- في إطار النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات وكما يأتي:
- ١- التأكيد على استخدام البرنامج التدريب كأسلوب فاعل لتطوير القدرة العضلية ومهارة الارسال وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة تنس - كرة القدم
 - ٢- الاهتمام من قبل العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء برامج تدريبية وتوزيعها بشكل مدروس للاستفادة منها.

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم: قوانين تنس كرة القدم، ط١، ٢٠١٨.
- ❖ ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١، دار الشروق، عمان، ١٩٩٧.
- ❖ فوزي الخضري: الطب الرياضي والياقة البدنية، لبنان، دار العلوم العربية، ١٩٩٧.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط٢، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٥٦.
- ❖ نبيلة احمد عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي (فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بايو ميكانيكية - ادارية)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ❖ Kris E.&Richard W., Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation, 3ed, (USA, Wellers Kluwer,2008).

(١) فوزي الخضري: الطب الرياضي والياقة البدنية، لبنان، دار العلوم العربية، ١٩٩٧، ص٧.
 (٢) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط٢، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٥٦.