

تأثير تمارين تنافسية لا هوائية في مناطق صغيرة وفق مبادئ الكرة
الشاملة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارتي الاستلام
والتسليم لمنتخب جامعة الانبار بكرة القدم للصالات

بحث تقدم به

م.م ماجد محمد مخلف
fuaadhamaad@gmail.com
المديرية العامة لتربية الانبار

أ.م.د فؤاد حماد عسل
majid20moh@gmail.com
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

الكلمات المفتاحية: تمارين تنافسية ، سرعة الاستجابة الحركية ، التدريب الفتري ، مهارتي الاستلام والتسليم)

مستخلص البحث

هدف البحث على التعرف على تأثير التمارين التنافسية اللاهوائية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارتي الاستلام والتسليم بكرة القدم للصالات ، اما مشكلة البحث فتمثلت بأن هنالك تفاوت في مستوى الاداء المهاري المركب في حالتي الدفاع والهجوم وعدم القدرة على الترابط والانسجام في اداء الواجبات الدفاعية والهجومية نتيجة افتقارهم لعناصر الدقة والسرعة في تغطية المنطقة ، لذا ارتأى الباحثان ادخال هذه التمارين لمعرفة مدى اثرها في تطوير متغيرات البحث ، اما عينة البحث فقد فتمثلت بلاعبي منتخب جامعة الانبار البالغ عددهم (18) لاعبا ، قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، فيما ظهرت الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان الى ان التمارين اثرت وبشكل ايجابي على عينة البحث التجريبية فيما كانت التوصيات هي اعتماد التمارين في الوحدات التدريبية وفي مرحلة الاعداد الخاص وبطريقة التدريب الفتري لما لها من دور اساسي وايجابي في تطوير متغيرات البحث.

The effect of adaptive exercises in small aerobic areas in climatic and integrative areas in order to develop their skills in building ideas.

foot for halls

submit to

Prof. Eng. Majid Mohammed Mukh
majid20moh@gmail.com

Asst.Dr. Fouad Hammad Asal
fuaadhamaad@gmail.com

Education Directorate Anbar

College of Sports Sciences
Physical Education and
University of Anbar

Abstract

The research aimed to identify the effect of exercises to develop the ability to perform, attack, and the ability to coherence and harmony in performance. The defensive and offensive terms as a result of their lack of accuracy and speed in covering the area Therefore, the researchers decided to introduce these exercises to know the extent of their impact on the development of the research variables. As for the research sample, it was represented by the 18 players of the Anbar University team. They were divided into two groups, control and experimental, with (8) players for each group. The results of the research showed that there are significant differences between The results of the post-tests of the control group And the experimental and in favor of the experimental, while the conclusions reached by the researchers appeared that the exercises had a positive impact on the experimental research sample, while the recommendations were to adopt the exercises in the training units and in the special preparation stage and in the periodic training method because of their basic and positive role in developing the research variables.

Keywords: (competitive exercises, motor response speed, interval training, receiving and delivery skills).

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1- مقدمة البحث وأهميته :

ان احسن وافضل طرائق التدريب واكثرها انتاجا هو التدريب الاقرب لواقع اللعب او الاداء ، فهو يعد شكل مصغر للأداء ويعكس الصورة المستنتجة مما يحدث في المنافسة من حالات خطئية سواء كانت دفاعية ام هجومية وتعكس ايضا تحركات اللاعبين داخل الملعب بهدف انجاح المهمة الموكلة اليهم ، لذا فان الكرة الشاملة تعني الاعتماد على مجهود جميع اللاعبين داخل المستطيل الاخضر ، وان اي خلل من اي لاعب ضمن المجموعة سينعكس بصورة سلبية على الاداء بشكل كامل، ذلك ان القاعدة الاولى والهامة هي وصول جميع اللاعبين الى مستوى متقدم مصحوب بتطور اللياقة البدنية ، وتأتي القاعدة الثانية للكرة الشاملة في التدريب تنفيذ اللاعب واجباته ومن ثم واجبات اللاعبين القريبين وبكفاءة عالية كذلك يجب على اللاعب تنفيذ واجباته مهارية بكل دقة وتفاني طيلة اشواط المباراة ، مما يستلزم ان يكون اللاعب في قمة التركيز بالتحرك داخل الملعب وتبادل المراكز مع الزملاء اثناء الهجوم والدفاع واداء الواجبات الخطئية بكل دقة .

فالمدرّب الجيد هو الذي يعي مستوى وكفاءة وقدرات لاعبيه البدنية والفنية وحضورهم الذهني في المواقف الخطئية المختلفة وتوظيفهم بشكل الذي يستطيع كل لاعب تأدية دوره في ميدان الملعب على اكمل وجه ، بحيث يستطيع اللاعب ان يؤدي واجباته الدفاعية والهجومية بشكل متوازي وكما تساعده على ملء ميدان اللعب وتعطي فرصة اكبر للاعبين بحسن الانتشار وتوسيع جبهة الهجوم وكذلك الانتقال الى الدفاع بشكل مترابط حيث يعد الالتزام بالواجبات الخطئية وتنفيذها من اهم الاهداف التي يسعى المدرّب الى تحقيقها طيلة اوقات المباراة بالإضافة الى استخدام الاسلوب والطريقة المناسبة التي تساعده في اداء اللاعبين لواجباتهم الخطئية من خلال المرونة التكتيكية اي القدرة على تبادل المراكز او الادوار بين اللاعبين في اقل المساحات وهي الحركية التي يخلقها اللاعبون داخل الميدان وتداخل الادوار فيما بينهم دون حدوث مشاكل تذكر وحين يستحوذ الفريق على الكرة فان الحلول تكون كبيرة خصوصا للاعبين بدون كرة هذا الامر يؤدي الى زيادة نسبة فعاليتها كذلك الانسجام بين اللاعبين من خلال العمل كفريق واحد منظم ، وتأتي اهمية البحث باستخدام تمرينات تنافسية وفق مبادئ الكرة الشاملة لكي تساهم بشكل كبير في رفع كفاءة عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان ومتابعة مباريات منتخب جامعة الانبار بكرة القدم للصالات المشاركة في بطولة الجامعات للمنطقة الشمالية ، لوحظ ان هنالك تفاوت في مستوى الاداء المهاري المركب في حالي الدفاع والهجوم وعدم القدرة على الترابط والانسجام في اداء الواجبات الدفاعية والهجومية نتيجة افتقارهم لعناصر الدقة والسرعة في تغطية المنطقة او التحرك الصحيح بدون الكرة في مناطق اللعب ، وبما ان لعبة كرة القدم للصالات تحتاج الى التحرك السريع والدقة في الاداء وتبادل المراكز ومشاركة جميع اللاعبين في حالي الدفاع والهجوم ، لذلك تطلب من الباحثان معالجة ووضع الحلول المناسبة لحل هذه المشكلة من خلال ادخال تمرينات تنافسية (تمارين اللعب) والتركيز على مبدا الكرة الشاملة في عملية الدفاع والهجوم وبصورة جماعية للعمل على تطوير عينة البحث التجريبية .

1-3 هدفا البحث :

1. اعداد تمرينات تنافسية لا هوائية وفق مبدا الكرة الشاملة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارات الاستلام والتسليم بكرة القدم للصالات.
2. التعرف على تأثير تلك التمرينات التنافسية اللاهوائية على وفق مبادئ الكرة الشاملة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارات الاستلام والتسليم بكرة القدم للصالات.

4-1 فرضيتا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارات الاستلام والتسليم للاعبين افراد عينة البحث .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة.

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم الصالات لعام 2018 – 2019 .
- 2- المجال الزمني : للمدة من 15 / 10 / 2018 الى 25 / 1 / 2019 .
- 3- المجال المكاني : القاعة المغلقة للأنشطة الطلابية في جامعة الأنبار .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجرائاته الميدانية :

- 2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.
- 2-2 عينة البحث : اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم الصالات البالغ عددهم (18) اختيرت بالطريقة العمدية لتقسم بعدها الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبشكل متساوي وضمت كل مجموعة (8) لاعبين يمثلون نسبة مئوية مقدارها (100 %).

3-2 متغيرات البحث :

- سرعة الاستجابة الحركية .
- دقة اداء مهارتي الاستلام والتسليم .
- 4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

1-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- عدد 1 casio- حاسبة الكترونية نوع
- ملعب قانوني لخماسي كرة القدم الصالات.
- اهداف متحركة.

- كرات كرة قدم خماسي.

3-4-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة متكونة من (4) لاعبين من خارج مجموعة البحث بتاريخ 15 / 10 / 2018 ، وعلى قاعة الانشطة الطلابية في جامعة الأنبار، وكان الهدف من قيام الباحثان بالتجربة:

- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- توضيح وشرح مفردات الاختبارات لأفراد عينة البحث ولأعضاء فريق العمل المساعد.
- تحديد الأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثين.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة متكونة من (6) لاعبين بتاريخ (16 / 10 / 2018) الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة الانشطة الطلابية في جامعة الأنبار وكانت تهدف الى :

- تحديد عدد التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية .
- تحديد الحد الأقصى لأداء التمارين (زمن اداء كل تمرين) .
- الوقوف على اهم المشكلات التي قد تواجه الباحثين عند القيام بالتجربة .
- تحديد الاجهزة والادوات الخاصة بالتمارين المستخدمة .

2-7 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث للمجموعتين بعد تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية حيث اجريت الاختبارات في (18 / 10 / 2018) من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثان ، وعلى نفس القاعة وفي تمام الساعة العاشرة صباحا

2-8 التجربة الرئيسة (التمرينات التنافسية) :

تم تطبيق التمرينات على عينة البحث التجريبية يوم (2018/10/19) وادخالها ضمن الوحدات التدريبية في الاوقات والايام المخصصة لهم وادخلت التمرينات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي حيث بلغ عدد التمارين (20) تمرين موزعة على عدد الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا وبتشكيل (1-2) للوحدات التدريبية وبتشكيل (1-3) (3-1) للاسابيع ، وبنظام الدائرة التدريبية المتوسطة حيث شكلت دائرتين تدريبيتين مدة كل واحدة (4) اسابيع ، استخدمت فيها طريقة التدريب الفترتي بنوعية المتوسط الشدة والمرتفع الشدة وبشدة تراوحت ما بين (65-90 %) ، وتراوح زمن كل تمرين من (30-50) دقيقة.

2-9 الاختبارات البعديّة :

بعد لانتهاء من تطبيق مفردات التجربة الرئيسة (التمارين التنافسية) المستخدمة في المنهاج التجريبي وفق الازمنة المحددة تم اجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث التجريبية والضابطة في (25 / 1 / 2019) حيث حاول الباحثان تثبيت الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2-10 الوسائل الاحصائية : استخدمت الحقيبة الاحصائية (SPSS).

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

جدول (1)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	القبليّة		البعديّة		ق س	ق ع	ت المحتسبة *	الدالة
			ع	س	ع	س				
1	سرعة الاستجابة	ثا	16.7	1.8	17.7	1.3	1	0.5	2.1	دال
2	مهارة الاستلام والتسليم	ثا	6.	1.1	5.8	1.4	0.8	0.3	3.4	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.5) وعند درجة حرية (8) .

جدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ق س	ق ع	ت المحتسبة	الدلالة*
			س	ع	س	ع				
1	سرعة الاستجابة	ثا	15.3	1.3	14.1	0.89	1.2	0.5	4.2	دال
2	مهاتري الاستلام والتسليم	ثا	5.2	0.75	4.5	1	0.7	0.25	2.8	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.5) وعند درجة حرية (8)

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس سرعة الاستجابة الحركية ومهاتري الاستلام والتسليم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالة
			س	ع	س	ع	
1	سرعة الاستجابة	ثانية	17.7	1.3	14.1	0.89	معنوية
2	مهاتري الاستلام والتسليم	ثانية	5.8	1.4	4.5	1	معنوية

3-2 مناقشة النتائج للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

يتبين من خلال الجداول اعلاه بان هنالك فروق معنوية لمتغير سرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزوا الباحثين هذا التطور في المستويات الى فاعلية التمرينات التنافسية التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية والتي اسهمت بشكل كبير وفعال في تطوير سرعة الاستجابة ، وذلك لان مبدا الكرة الشاملة يعتمد بشكل كبير على اللعب السريع والتصرف بالكرة مع تغيرات اوضاع العمل والحركة لدى اللاعبين علما بان ملعب كرة القدم للصالات يتطلب سرعة الاداء مع الدقة لان لصغر مساحة الملعب تلزم اللاعبين الاداء السريع من خلال تبادل المراكز بحيث يصبح كل لاعب مكمل للأخر وقد ذكر (كاظم الربيعي) " بان التدريب على اسلوب الكرة الشاملة يحتاج الى اتقان المناهج المتطورة الخاصة بها وزيادة وتكثيف التدريب عليها وزيادة فاعليتها والعمل على جعل الفريق يعمل ويتحرك ككتلة واحدة داخل ارضية الملعب"⁽¹⁾، في حين ذكر (زهير الخشاب) " ان سرعة لاعب كرة القدم تحددها سرعة الحركة من الملعب وسرعة التفكير وسرعة الركض والتوقف المفاجئ والانتقال والتبديل من حركة الى اخرى وسرعة رد الفعل وسرعة اداء المهارات"⁽²⁾.

فيما اظهرت نتائج البحث بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهاتري الاستلام والتسليم ولصالح المجموعة التجريبية ويعزوا الباحثين سبب التطور في متغيرات

1- كاظم الربيعي : المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم ، ط 1 ، بغداد ، مؤسسة الوصامي للنشر ، 2015 ، ص199.
2- زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1999 ، ص66.

البحث الى استخدام طرائق التدريب والتي تكون اقرب الى واقع الاداء الحقيقي لانها تعطي صورة واضحة عن واقع الاداء بالنسبة للاعبين وتظهر بشكل سلبي نقاط الضعف خلال الاداء حيث يرى (موفق المولى) " ان الكرة الشاملة خصت الاداء البدني الفني الخططي بكلمات بسيطة وهي الهجوم في حالة حيازة الكرة بجميع اللاعبين والتحول للدفاع بجميع اللاعبين في حالة فقدان الكرة" (1) ، حيث تعد السيطرة على الكرة عنصر مهم في حسم نتائج المباريات ويتطلب تطوير المهارات الاساسية وبدرجة عالية للمناولات الارضية والتحكم بسرعتها وقوتها ودقتها وتطبيقها على شكل تمرينات محدودة وبمناطق صغيرة وبمجموعة من اللاعبين .
لذا فان احسن انواع التدريب هو الذي يحل مشاكل المباريات ويعطي رؤية واضحة لدى المدرب على مناطق القوة والضعف الحاصل في الاداء .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات ::

1. ان التدريب على اسلوب الكرة الشاملة يعتمد بشكل كبير على اللعب السريع وسرعة التصرف بالكرة التي سوف تساهم في تطوير سرعة الاستجابة .
2. ان زيادة وتكثيف التدريب يساعد في زيادة سرعة حركة اللاعب والتي تساعد في سرعة الركض والتفكير والانتقال والتبديل من حركة الى اخرى .
- ان التدريب على واقع حقيقي في الاداء يعطي صورة واضحة عن مكان نقاط القوة والضعف في الاداء لدى اللاعبين وبالتالي تشخيصها من قبل المدربين لغرض تفاديها في المباريات .
- ان التدريب في مناطق صغيرة سوف يؤدي الى تطوير مهارتي الاستلام والتسليم والتحكم بسرعتها ووقتها وتطبيقها.

4-2 التوصيات :

1. استخدام اساليب تدريبية خطوية حديثة مختلفة لتطوير سرعة الاستجابة ومهارتي الاستلام والتسليم .
2. ضرورة العمل على زيادة وتكثيف التدريب التي تساعد على تطوير اللاعبين بدنيا وذهنيا ومهاريا.
3. ضرورة تدريب اللاعبين على واقع حقيقي في الاداء للكشف عن نقاط الضعف والقوة في الاداء لتشخيصها ومعالجتها .

المصادر

1. كاظم الربيعي : المدخل للتكتيك الحديث لكرة القدم ، ط1 ، بغداد ، مؤسسة الوصامي للنشر ، 2015..¹
2. زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1999 .
3. موفق المولى : الاساليب الحديثة في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1 ، عمان ، 2000 .