

تأثير تدريب المنحدرات نزولاً في تطوير السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدون كرة للاعبين الصالات

بحث تقدم به

م.د. محمد زامل عبد الكريم

mrmshms980@yahoo.com

المديرية العامة لتربية ديالى

مستخلص البحث

هدف البحث إلى وضع تمارين لأسلوب تدريب المنحدرات نزولاً لتطوير السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدونها للاعبين كرة القدم للصالات . وكذلك التعرف على الفروق في السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدون كرة قبل وبعد أداء المنهج التدريبي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث من منتخب التربية البالغ عددهم 14 لاعبا ، وأستنتج الباحث هناك فرق في اختبارات ركض 20م تغيير اتجاه من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات ، وكذلك في اختبارات ركض 20م تغيير اتجاه بالكرة في القياس البعدي لعينة البحث وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم، وان تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم، وأوصى على ان تكون تدريبات تطوير السرعة باستخدام المنحدرات لتأثيرها الواضح في تطوير هذه الصفة وحسب ما ظهرت النتائج، مع تصميم منحدرات في جميع ملاعب الاندية الممارسة لكرة القدم الصالات في المواصفات التي تم استخدامها في البحث لغرض اجراء التدريبات الخاصة للسرعة وفقا لما تضمنه البرنامج التدريبي، و التأكيد على انسيابية الاداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتراب بالحركة وجمالية وفن الاداء، وان التكرار الصحيح لأداء بالكرة وضمن حدود السرعة المعقولة يهدف الى زيادة تركيز اللاعب بشعور الجسم الامثل عند تنفيذ المرحلة الرئيسية في الاداء.

الكلمات المفتاحية: تدريب المنحدرات ، السرعة .

**The effect of downward ramp training on developing velocity by
changing the direction of the ball
And without ball for futsal players**

Search submitted

M.D. Mohammed Zamil Abdul Karim

Directorate General of Diyala Education

Abstract

The aim of the research is to develop exercises for the method of training the slopes downward to develop speed with changing direction with and without the ball for gymnasium football players. As well as identifying the differences in speed by changing the direction with the ball and without a ball before and after performing the training curriculum, and the researcher used the experimental method, and the research sample was selected from the education team of 14 players, and the researcher concluded that there are teams in tests that ran 20 meters changing the direction without a ball in the dimensional measurement For the research sample the result of the effectiveness of the exercises that were used in the training curriculum in a way that enhanced the rapid strength of the leg muscles working in the reduction of these distances, as well as in the tests of running 20 meters, changing the direction of the ball in the post measurement of the research sample, and this indicates the development of the working muscle groups and their efficiency at the anchor points and the sudden fixation to change the direction of The body, and that the change of direction was at a high level when applied by the research sample at the end of the training program, and this indicates the development of working muscle groups and their efficiency at the anchor points and the sudden fixation to change the direction of the body. Adjective as the results appear, with

Designing slopes in all stadiums for clubs practicing futsal soccer in the specifications that were used in the research for the purpose of conducting special exercises for speed according to the contents of the training program, and to emphasize the streamlining of performance and the transmission of kinetic thrust in the general joints of the body when changing the direction, whether with the ball or without a ball because of its importance in Economy of movement, aesthetics and the art of performance, and that the correct repetition of the performance of the ball and within reasonable limits of speed aims to increase the player's focus on feeling the optimal body when implementing the main stage in the performance.

Key words: downhill training, speed.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تُعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من ألعاب كرة القدم الحديثة حيث تمتاز بالسرعة الفائقة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع أنواعها من اوضاع مختلفة والخداع والتهديف بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع .

لقد كان للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون هذه اللياقة.

ويُعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليها وتطويرها حيث يجب على لاعبين الصالات ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم فرق المقدمة في العالم . مما تقدم يتبين ان للسرعة وانواعها دورا مهما في المساهمة بتهيئة اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا بكرة القدم للصالات، إذ يجب أن تلقى اهتمام المدربين عند تدريب فرقهم بكافة المستويات، فقد أدى هذا العنصر الى حسم معظم المباريات، فهناك لاعبون يتميزون بسرعة غير اعتيادية كانوا سببا في حصول فرقهم على نتائج جيدة، لذلك يتم التركيز على قياس هذه السرعة ومعرفة مستواها ليتم بناء منهاج تدريبي خاص لها باستخدام وسيلة تدريب المنحدرات نزولا كأسلوب تدريبي لتطوير السرعة مما حدا بالباحث إلى دراسة تأثير هذا الأسلوب التدريبي في تطوير السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدون كرة للاعبين الصالات.

2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي اتجهت اليها الانظار بسرعة واحتلت مكانه عالية بين الألعاب الأخرى لكن لم تستخدم فيها طرائق تدريبية كثيرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية وذلك يرجع لعدة اسباب منها قلة الاستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة ومنها المنحدرات والتي تساهم في تطوير اللاعبين بدنيا .

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومدرباً وحاصل على شهادة اسبوية لاحظ الباحث ان تطوير السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدونها لا يتم وفق الحالات والمواقف التي تحدث في أثناء المباراة مما يجعل اللاعب يعاني نسبيا من خلل في هذا العنصر في أثناء اللعب , وبهذا فان تطوير هذه الصفة يتطلب الاهتمام والتركيز على تدريبها وبمختلف الوسائل التي تساعد في حدوث هذا التطور، ولما كان تدريب المنحدرات نزولا من الاساليب التدريبية التي لم تلق الاهتمام الكافي عند تدريب لاعبي كرة القدم للصالات.

3-1 هدفا البحث:

- 1- وضع تمارين لأسلوب تدريب المنحدرات نزولا لتطوير السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدونها للاعبين كرة القدم للصالات .
- 2- التعرف على الفروق في السرعة بتغيير الاتجاه بالكرة وبدون كرة قبل وبعد أداء المنهج التدريبي.

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في السرعة من دون كرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في السرعة بالكرة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب تربية ديالى لكرة القدم للصالات .
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2016/11/1 الى 2017/1/7.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة – وملاعب نادي بعقوبة الرياضي (استخدام المنحدرات).

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث (بطريقة عمدية) منتخب التربية البالغ عددهم 14 لاعبا .

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. ساعات توقيت عدد (5).
2. كرة قدم للصالات عدد (20).
3. شريط قياس متري لقياس المسافة .
4. شريط لاصق ارضي لتحديد المسافة.
5. شواخص عدد (25).
6. أعلام عدد (2) .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المراجع العربية والأجنبية والدراسات المشابهة.
2. الملاحظة والتجريب.
3. شبكة المعلومات (الانترنت).
4. المقابلات الشخصية .
5. الاختبارات والقياسات.

4-2 مواصفات الاختبارات :

1-4-2 اختبار ركض 20 م تغيير الاتجاه بدون كرة (1) :

-اسم الاختبار: ركض 20 م تغيير الاتجاه

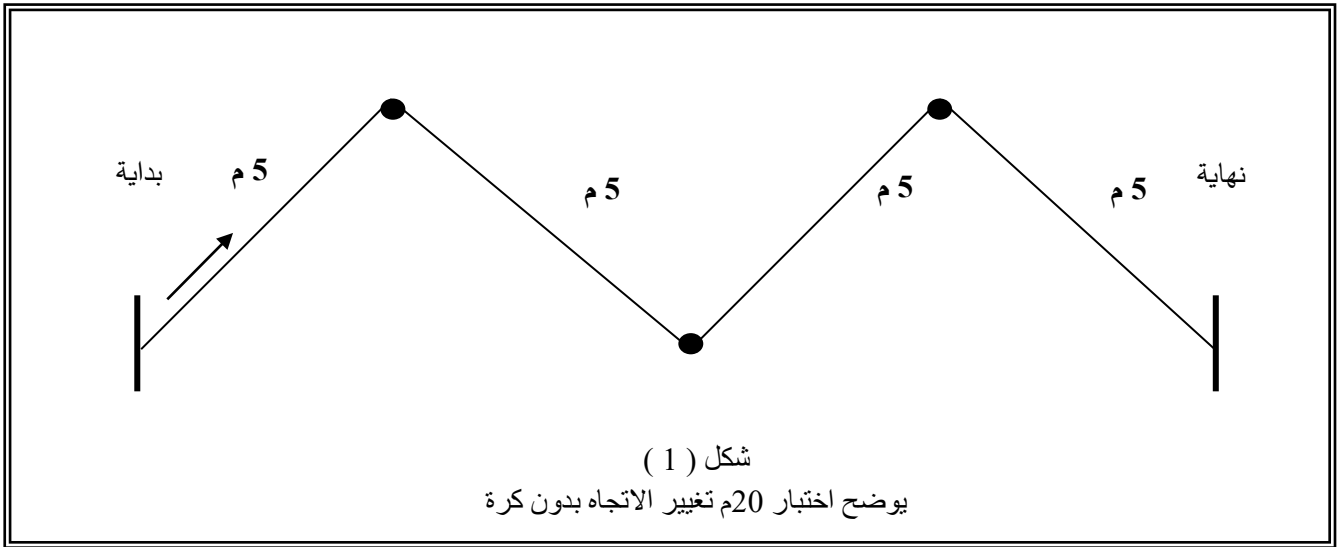
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة

-الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤشر عليها مسافة 20م مقسمة على أربعة أقسام كل

خمسة أمتار شاخص انظر شكل رقم (1).

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب

بالركض المتعرج بين الشواخص بأقصى سرعة ممكنة إلى ان يصل خط النهاية.



2-4-2 اختبار 20 م تغيير الاتجاه بالكرة:(2)

◀ اسم الاختبار: ركض 20م تغيير الاتجاه بالكرة.

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة مع الأداة .

- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب كرة قدم مؤشر عليها مسافة 20م مقسمة على أربعة أقسام كل

خمسة أمتار شاخص انظر شكل رقم (1) مع وجود كرة مع اللاعب.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف مع الكرة. عند سماع إشارة البدء

يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الشواخص بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يصل خط النهاية .

طريقة التسجيل:

- يسجل اللاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة 20م تغيير الاتجاه.

- يعطى للأعب مسافة واحدة

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من نفس عينة البحث (بلغت 5 لاعبين) بتاريخ يوم

الأربعاء 2016/11/2 وكان الغرض من هذه التجربة بيان الوقت اللازم لأجراء الاختبارات ومدى

(1) كمال جميل الربضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. مطبعة الجامعة الأردنية، 2001، ص71.

(2)The football association at; www . the . fa . org

صعوبتها وتلافي الأخطاء المحتمل ظهورها في التجربة الميدانية إضافة إلى تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

2-6 الاختبارات القبليّة لعينة البحث: *

بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم السبت المصادف 2016/11/5 .

2-7 التجربة الرئيسيّة:

تم التخطيط بوضع المنهج التدريبي بالاعتماد على الخبرة المتواضعة للباحث خطط للتدريب لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة أسبوعية زمن الوحدة التدريبيّة الواحدة 90 دقيقة على ضوء الاختبارات القبليّة التي أجريت على عينة البحث و كان هناك تغيير في حمل التدريب الرياضي "وبالشكل التموجي" (1) بواقع (1/3) تم استخدام طريقة تدريب "الفتري المرتفع الشدة والتكراري" (2) مع مراعاة المميزات الفسيولوجية والبدنية لأفراد عينة البحث كونهم من الناشئين و راعى الباحث عند وضع البرنامج " تحديد الحجم والشدة لفترات الوحدات التدريبيّة" (3)، وتم البدء (بالمنهج التدريبي) يوم الاثنين 2016/11/7 وقد تم الانتهاء من تنفيذ جميع مفردات المنهج يوم الاربعاء 2017/1/4.

2-8 الاختبارات البعديّة لعينة البحث: *

أجرى فريق العمل المساعد الاختبارات والقياسات البعديّة لعينة البحث يوم السبت 2017/1/7 وقد طبقت طريقة الاختبارات واجراءاتها التي استخدمت في الاختبارات القبليّة على وفق التسلسل السابق، إذ راعى الباحث الظروف والمكانية والزمانية عند اجراء هذه الاختبارات لكي يتوخى الصدق في النتائج.

2-9 الوسائل الإحصائيّة: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائيّة (spss).

(1) ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص146.
(2) عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطوير، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص138.
(3) قاسم حسن حسين. التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد: مطبعة الأديب البغدادية، 1987، ص107.

الفصل الثالث

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض 20 م تغيير الاتجاه وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات البحث

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		الاختبار
	نسبة الخطأ	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.004	2.06	1.21	3.12	1.34	4.15	ركض 20م تغيير الاتجاه بدون كرة

نرى من النتائج المعروضة في الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار ركض 20م بتغيير الاتجاه كان (4.15) بانحراف معياري (1.34) وبلغ الوسط الحسابي في نفس الاختبار البعدي (3,12) بانحراف معياري (1,21) وهذا فقد بلغت قيمة t المحسوبة (2.06) وهي اكبر من نسبة الخطأ البالغة (2.756) مما دلت هذه النتيجة على وجود فروق معنوية في نتائج هذا الاختبار لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال ذلك نلاحظ الفرق الواضح بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، حيث كان لمفردات المنهج التدريبي الأثر الواضح في تطوير زمن إنجاز هذا الاختبار والذي يعد احد مؤشرات الرشاقة المرتبطة بالسرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات والذي يفترض أن تكون متطورة لأهميتها في تطبيق بعض المهارات الخاصة بهم، "ان تكرار التمرين واعطاء الوقت الكافي في الشرح والاداء يساعد اللاعب على الادراك الكامل بتفاصيل الحركة كلها " (1)

ويرى الباحث جاء نتيجة لفاعلية تمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي ساهمت بشكل كبير في هذا التطور أن حركات تغيير الاتجاه تنفذ بشكل أساس على بذل قوة تثبيت مفاجئة لتثبيت القدم لحظياً وليتمكن اللاعب من خلال هذا التثبيت تغيير جسمه من اتجاه إلى اتجاه آخر وبهذا ينبغي على العضلات العاملة بالرجلين أن تكون على مستوى عال من القوة اللازمة لتنفيذ هذا التثبيت لذا يجب أن يتم بأقل زمن ممكن للإمكان من الإقلال في تناقص السرعة في لحظات التثبيت وهذا ما جعل مجمل الزمن الكلي لهذا الاختبار يقل في الاختبار البعدي لعينة البحث، واستخدم الباحث التدرج بالتدريب العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التدريبي وهذا ما اشار اليه

(1) قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره، 1987، ص107.

(محمود موافي ، 2010) " لتنمية السرعة عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة " (1).

ويرى الباحث أن تدريبات المنحدر نزولا والتي استخدمت في تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية للعينة تساهم في تطوير القوة السريعة لعضلات الرجلين باعتبار أن أي ارتفاع عن سطح الأرض يعني التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية وهذا مما يضيف عبئا على بعض العضلات للتغلب على هذه المقاومة من خلال زيادة التكيف عند هذه العضلات باتجاه الشغل الميكانيكي المناسب للتغلب على هذه المقاومات وقد انعكس هذا على أفراد عينة البحث في القياس البعدي واثبتت فاعلية هذه التمارين في حدوث هذا التطور .

2-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض 20م مع الكرة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار (ركض 20 م وقوف مع الكرة)

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		الاختبار
	نسبة الخطأ	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.002	3.00	1,25	3.47	1,36	4.97	ركض 20م تغيير الاتجاه بالكرة

نرى من النتائج المعروضة في الجدول (2) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار ركض 20م مع الكرة وبتغيير الاتجاه كان (4.97) بانحراف معياري (1.36) وبلغ في الاختبار البعدي (3.47) بانحراف معياري (1.25) وظهرت قيمة t المحسوبة وهي اكبر من نسبة الخطأ (3.00) تحت درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.01).

وهذا ما يظهر بين كلا الاختبارين في هذا الاختبار الذي تأثرت نتائجه بمفردات التدريب التي طبقت على عينة البحث والتي راعى فيها الباحث اختيار التمارين الملائمة في المنهج التدريبي والتي تطورت بها سرعة اللعب وسرعة التقدم في كرة القدم للصالات بعد ان تم تطوير هذه السرعة من خلال تدريبات المنحدرات نزولا التي أثبتت فاعليتها في حدوث عملية للتطور والتكيف الملائمة في الألياف العضلية التي تقوم بالواجب الحركي ضمن حركات السرعة في كرة القدم حيث عد الباحث هذه التمارين من العوامل المؤثرة في السرعة ضمن ظروف اللعب بكرة القدم حيث تحددت سرعة الحركات والاداء من خلال اعتماد اللاعب على اعلى قمة نشاطه العضلي ويتأكد من هذا الكلام من خلال حقيقة "ان التدريب على المنحدرات صعودا قد أعطى قوة معينة للاعبين وجعلهم يبذلون طاقة اقتصادية في الركض اقل مما كان التدريب على مستوى سطح الارض مما حقق انفاق اكثر اقتصادية للطاقة من خلال تحسين تنسيق الحركات والاداء الفني مما حسن ذلك قياسات نشاط

(1) محمود موافي : علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010 ، ص 84 .

العضلات الخاص بالركض عند اداء سرعة تنافسية .⁽¹⁾ وطور من انجاز هذا الاختبار في القياس البعدي لعينة البحث.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. هناك فرق في اختبارات ركض 20م تغيير اتجاه من دون كرة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .
2. هناك فرق في اختبارات ركض 20م تغيير اتجاه بالكرة في القياس البعدي لعينة البحث وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.
3. ان تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير الى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

2-4 التوصيات:

1. التأكيد على ان تكون تدريبات تطوير السرعة باستخدام المنحدرات لتأثيرها الواضح في تطوير هذه الصفة وحسب ما ظهرت النتائج.
2. تصميم منحدرات في جميع ملاعب الاندية الممارسة لكرة القدم الصالات في المواصفات التي تم استخدامها في البحث لغرض اجراء التدريبات الخاصة للسرعة وفقا لما تضمنه البرنامج التدريبي.
3. التأكيد على انسيابية الاداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية وفن الاداء.
- 4- ان التكرار الصحيح لأداء بالكرة وضمن حدود السرعة المعقولة يهدف الى زيادة تركيز اللاعب بشعور الجسم الامثل عند تنفيذ المرحلة الرئيسية في الاداء.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد : مصدر سبق ذكره ، 2003 ، ص 144 .

المصادر

- 1- ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 2- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطوير، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 3- قاسم حسن حسين. التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد: مطبعة الأديب البغدادية، 1987.
- 4- كمال جميل الربضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. مطبعة الجامعة الأردنية، 2001 .
- 5- محمود موافي : علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010.
- 6- The football association at; [www . the . fa. org](http://www.the.fa.org)