

تأثير تمرينات السرعة المصاحبة للأداء المهاري في تطوير السرعة الحركية للرجلين

لطلبات قسم التربية الرياضية للصالات بكرة القدم

جامعة القادسية – كلية التربية للبنات – قسم التربية الرياضية

م.م سماهر سلمان علوان حسين

Samahersalman@gmail.com

قبول البحث : ٢٠١٧/٧/١٦

استلام البحث : ٢٠١٧/٦/١٨

ملخص البحث

أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين تعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب والربط ما بين الجوانب البدنية والمهارية لخدمة العملية التدريبية لهذا تكمن مشكلة البحث في كيفية استثمار أسلوب اللعب بأشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب لتطوير القدرات البدنية الخاصة . يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات السرعة المصاحبة للأداء المهاري في تطوير السرعة الحركية للرجلين لطلبات قسم التربية الرياضية للصالات بكرة القدم . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم اختيار تحديد مجتمع البحث والبالغ عددهن (٢٠) طالبة ، وتم تقسيمهم عشوائيا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (٧) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية . وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة لإحصائيات . استنتجت الباحثة . ان تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير الاتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات واهتت الباحثة التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.

abstract

The effect of speed exercises associated with the performance of the skill in the development of the two-speed motor for legs for pupils Department of Physical Education for the halls of football

M.Samaher Salman Alwen Hussein / University of Al-Qadisiyah

The selection of the appropriate, organized and controllable exercises in terms of speed of performance and understanding the duties assigned to the players is important. The training loads can be controlled by the planning of the appropriate training load. The problem of research is how to invest replay style in various forms of play through the player's dynamic performance and behavior The same motility during training to develop special physical abilities.

The aim of this research is to identify the effect of the speed exercises associated with skill performance in developing the motor speed of the two male athletes. The researcher used the experimental method with the style of the equivalent groups. The sample of the 20 randomly selected research teams was randomized to two experimental groups and a control group (10) for each group by simple lottery method. The training period lasted 7 weeks with three training models. 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:

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.

١- المقدمة :

تعد 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 والمراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية أثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطئية

أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على الطالبات، وتعد من الأمور المهمة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول لأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لا يتم إلا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة" (٧:١). هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بأشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للطالبة وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في إعداد الطالبات الناشئات بكرة القدم للصالات.

٢- الغرض من الدراسة :

ان الغرض من الدراسة يتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة 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 الباحثة للبحث في موضوع تمرينات السرعة ممزوجة بالأداء المهاري تكون هذه التمرينات قريبة من اجواء اللعب والمنافسة ليتسنى معالجة الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق والطالبات أثناء اللعب .

٣ - الطريقة والاجراءات المستخدمة:

٣-١ مجتمع البحث :- تم تحديد مجتمع البحث من طالبات قسم التربية الرياضية للصالات بكرة القدم المرحلة الثانية للسنة الدراسية ٢٠١٦ - ٢٠١٧ البالغ عددهم (٢٠) طالبة وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (١٠) طالبات. وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبسوطة .

جدول (١)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		الاختلاف	المجموعة الضابطة		الاختلاف	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الاختلاف	الاحصائية
	ت	القياسات	س	ع	س	ع				
١ العمر بالسنة	٢٠,٣٣٣	١,٢٢٥	٦,٠٢٣	١١١,٢١	٢٦٩,١	٠,١٢,٦	٣١٧,١	٢,٤٢	١٨	عشوائي
٢ الطول بسم	١٥٢,٥٣١	٣,٨٢٣	٢,٥٠٦	١٥٤,٨	٣,٠٨٣	١,٩٩١	١,٢٨٧	٢,٤٢	١٨	عشوائي
٣ الوزن بكغم	٤٨,٩٤٣	٤,٨٢٤	٩,٨٥٦	٤٨,٢٥٠	٤,٤٦٦	٩,٢٥٥	٠,٦٩٢	٢,٤٢	١٨	عشوائي

٢-٣ تصميم الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة ذات الاختبار البعدي كون مجتمع البحث على خط شروع واحد كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، " إذ ان 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 وتغييرها ضمن منطق علمي سليم (٣٢٧:٢)

٣-٣ المتغيرات المدروسة :-

استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة

بعد اجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فضلاً عن توثيق آراء أغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة لطالبات قسم التربية الرياضية للصالات بكرة القدم. وقد استخلصت الباحثة من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية واتفاقاً عالى نسبياً ، من وجهة نظرا لخبراء والمختصين .

٣-٤ الاختبارات المدروسة :

جدول (٢)

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 ١٠م كل ٣م شاخص تغير الاتجاه	٥١		٨٥%		مقبول

٤- الشدة المستخدمة في المنهاج التدريبي شدة الأداء الأمثل للمهارة

٣-٥ - مفردات التمرينات المستخدمة :

٦- جميع التمارين تؤدي بمزيج من السرعة الحركية للرجلين مقرونة بالأداء المهاري.

بعد الاطلاع على مصادر التدريب الرياضي وكذلك كرة القدم للصالات تم تنفيذ التمرينات بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة ، وقد راعت الباحثة الامور الآتية في التمرينات:

٨- نسبة العمل الى الراحة بين التمارين (١ : ٢)

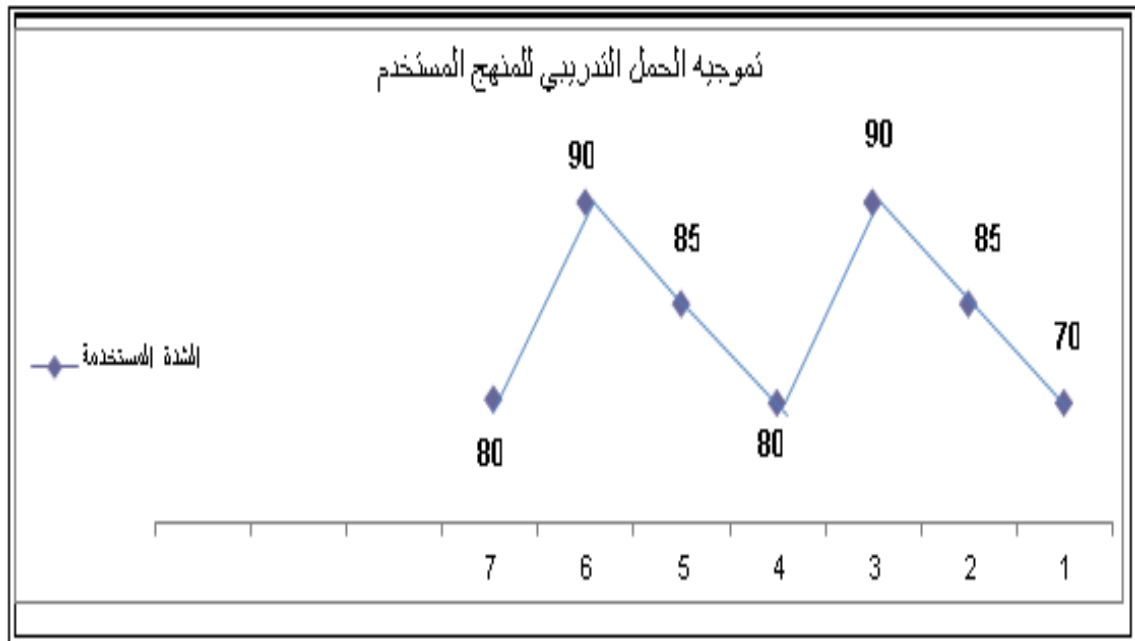
١- تموج حركة الحمل كان (١:٢) أي حملين مرتفع وحمل منخفض

٣-٦ - التجربة الرئيسية :

بعد ان قامت الباحثة بإعداد التمرينات المقترحة بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة لتطوير السرعة الحركية للرجلين والذي استغرق (٧) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع . قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/ ٤/٢٠ وعلى ملعب القاعة المغلقة -١٤ رمضان الساعة العاشرة صباحا .

٢- فترة دوام المنهاج التدريبي (٧) أسابيع

٣- عدد الوحدات في المنهاج التدريبي الأسبوعي (٣) وحدات تدريبية



٤- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
جدول (٣) 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)*	قيمة (ت)*	الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
١	الدرجة	بالكرة	٣,٧٧	٠,٢٥٦	٤,١	٠,٤٢٤	١٨	معنوي
		يدون كرة	٢,٢٥١	٠,١٦٣	٢,٤٧٧	٠,٠٧٧		معنوي
٢	الجري المتعرج	بالكرة	١٠,٩٢	٠,٣٣٧	١١,٣١	٠,٠٣٠١		معنوي
		يدون كرة	٨,٢٩٢	٠,٣٣٧	٩,٤	٠,٩٦٦		معنوي
٣	المناوله	التهديف	٤,٨	١,١٨	٤,٥٦	١,٨٩	٢,٤٢	معنوي
			٥,٤٢	٠,١٦	٤,٥٦	٣,٨٨		معنوي
	ركض ١٠ كل ٣ م شاخص تغير الاتجاه	بالكرة	٤,١	٠,٤٢٤	٤,٢٩٣	٠,٣٦٤		معنوي
		بدون كرة	٢,٩٨٥	٠,١٦٥	٢,٩٦٦	٠,١٨٨		عشوائي

الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبيه خاصة قريبة من ظروف المباراة" (١١٤:٥).

إن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي ويتفق، الكثير من الخبراء 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 تحسن الاداء 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 ترى الباحثة 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

من خلال الجدول (٣) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة اظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٤٢) تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية. ان هذا التطور نتيجة لطبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات و فترات الراحة، بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح حيث " أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية " (٩٨:١)، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على المتدربين وتعزو الباحثة كذلك الى 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 اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي اثرت بشكل ايجابي فبإعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية. ان هذا التقدم إلى فاعلية تمرينات السرعة الحركية المصحوبة بالاداء المهاري المستعملة من قبل الباحثة قد أثرت وبشكل كبير في تطور هذه المهارات كون هذه التمرينات تحتاج الى استخدام المهارة لاداءها بشكل صحيح إذ أكد (مفتي، ١٩٩٩) "أن الوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في المباراة لا بد من التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات

٥-الاستنتاجات:-

١- ان للتمرينات المعدة من قبل الباحثة ساهمت وبشكل كبير في تطوير السرعة الحركية للرجلين للطالبات قسم التربية الرياضية للصالات بكرة القدم .

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

المصادر

١. أبو العلا وأحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٣
٢. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، ١٩٨٨
٣. وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣ .
٤. مفتي إبراهيم – محمد صالح عبدة الوحش: اساسيات كرة القدم، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، ١٩٩٤ .
٥. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، ط١: القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩،
٦. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨

(فالمنولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الواعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا افضل استخدام (١١:٤). فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها ، في مساعدة المدرب للاعبه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمرينات التي يختارها في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة " (٩٠:٦). 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 وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة ، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكيد على آلية التهديد من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب أثناء التهديد ، " (إن دقة التهديد وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديد بقوة ودقة في المكان المحدد) (٩٩:٦)