

أثير تدريبات اجتياز حاجز السرعة في تنمية سرعة الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للصالات

م.د. رزاق حسين عودة

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

razak.hussain@uta.edu.iq

الملخص

تم التطرق إلى أهمية السرعة في الأداء وتجاوز الحدود التي يمكن أن تقف في وجه تطوير اللاعب. أما مشكلة البحث فكانت من خلال ملاحظة الباحثان للهبوط الواضح في مستوى القدرات البدنية إلى نهاية المباراة. وكان هدف البحث: هو التعرف على تأثير تدريبات اجتياز حاجز السرعة في تطوير سرعة الأداء المهاري بكرة القدم للصالات. وافترض الباحثان ان لتمرين اجتياز حاجز السرعة تأثير ايجابي على مستوى سرعة الأداء المهاري. اما المجال البشري فهم لاعبو نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات والمجال المكاني هو القاعة المغلقة لمركز الشباب والرياضة في محافظة ذي قار. استخدم الباحثان المنهج التجريبي إما عينة البحث فكانت لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات. وبعد معالجة النتائج تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمتغيرات البحث. واستنتج الباحثان ان هناك تأثير ايجابي لتدريبات اجتياز حاجز السرعة التي وضعها الباحثان. أما التوصيات فكانت التأكيد على تدريبات اجتياز حاجز السرعة في تطوير سرعة الأداء المهاري بكرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات اجتياز ، حاجز السرعة ، سرعة الأداء المهاري ، كرة القدم للصالات

The effect of cross-speed barrier exercises on developing the speed of the skillful
performance among Futsal players

Lect .Dr Razzaq Hussain Odeh

Iraq, Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

razak.hussain@uta.edu.iq

Abstract

The importance of speed in performing and exceeding the limits that may stand in the way of player development was discussed. The research problem was through the researchers' observation of the apparent decline in the level of physical abilities until the end of the match. The research aimed to identify the effect of passing the cross-speed barrier training exercises on developing the speed of skill performance in Futsal. The researchers hypothesized that the exercises for crossing the speed barrier had a positive effect on the level of skill performance. As for the human field, they are the players of the Al Furat Sports Club in football for halls and the spatial domain is the closed hall of the Youth and Sports Center in Dhiqar Governorate. The researchers used the experimental method, either the research sample was for the Al Furat Sports Club players in football for halls. After processing the results, the results of the research variables were presented, analyzed and discussed. The two researchers concluded that there is a positive effect of the cross-speed barrier exercises set by the researchers. As for the recommendations, the emphasis was on the cross-speed barrier training exercises in developing the speed of the skillful performance of futsal

Key words: passing training, speed barrier, speed skill, futsal

1- المقدمة:

لقد شهد العالم الكثير من التغيرات في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت في الألعاب الفرعية أو الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا .

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي يجب أن يمتلك فيها اللاعب مستوى عال من المهارات الأساسية والسرعة في اتخاذ القرار وتعتمد طبيعة الأداء في هذه اللعبة على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية وتوظيف تلك المهارات خططياً ونتيجة لصغر مساحة الملعب وقرب المنافس والتطور في الأداء فأن اللاعب يجب ان يمتلك متطلبات بدنية عالية من المهارات الأساسية ومن القدرات الخاصة التي يجب أن يتمتع بها اللاعب هي سرعة الأداء وإمكانية المحافظة على هذه السرعة وتجاوز الحدود التي ممكن أن تقف في وجه تطور اللاعب بسبب الإمكانيات البدنية التي قد تؤثر على سرعة الأداء وتجعله يقف عند حد معين إن سرعة الأداء في لعبة كرة القدم للصالات تفرض على المدربين واللاعبين استعمال طرائق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين البدني والمهاري .

وتعد الصفات البدنية الخاصة من المتطلبات الرئيسية للاعب كرة القدم للصالات والتي تمكنه من مجارات ما يحصل من تطور في القدرات الهجومية والدفاعية وهذا ما نلاحظه في صفة سرعة الأداء المهاري التي يجب ان يمتلكها اللاعب خلال المباريات ومن خلال خبرة الباحثان وملاحظتهما للوحدات التدريبية والمباريات لاحظا هبوط في سرعة الأداء وعدم الإبقاء على المستوى نتيجة مجارة المباراة مما يدل على هبوط مستوى القدرات البدنية الخاصة في نهاية المباراة والذي يعتمد على سرعة الأداء لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة مساهمة منهما في بيان أهمية التنويع في استخدام الأساليب التدريبية في تطوير المستويين البدني والمهاري بغية الوصول إلى حلول من شأنها اجتياز حدود توقف السرعة لدى اللاعبين .

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى سرعة الأداء المهاري بكرة القدم للصالات للاعبين عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات اجتياز حاجز السرعة على مستوى سرعة الأداء المهاري لدى عينة البحث .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة القدم للصالات من محافظة ذي قار والبالغ عددهم (10) لاعبين ونسبة مئوية تمثل (71.42%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (14) لاعباً بعد استبعاد لاعبين بداعي الإصابة ولاعبين حراس المرمى .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة قدم للصالات
 - كرات قدم للصالات
 - شواخص التدريب
 - شريط قياس
 - حبال مطاطية
 - جهاز حاسوب (لابتوب)
 - الاختبارات والقياس
 - المصادر والمراجع
- 2-4 تجربة البحث:

2-4-1 الاختبارات القبليّة: أجرى الباحث الاختبارات القبليّة للاعبي عينة البحث بتاريخ 2018/10/6 وسجلت النتائج التي تم الحصول عليها .

2-4-2 التجربة الرئيسية:

استخدم الباحث مجموعة من التمارين بأسلوب زيادة السرعة أو العدد مع الشد من الخلف مع سحب الزميل واستخدام الحبال المطاطية وكذلك عن طريق تطوير السرعة عن طريق تحسين الأداء المهاري ويكون ذلك أفضل من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال تمارينات الوثب واستخدام الأثقال وغيرها وكذلك استخدام تمارينات وبأشكال مختلفة وسواء كانت ذلك بالكرة أو بدونها وتمارين تم وضع حدود لنهاية الركض والتوقع السريع هذا وقد تمت هذه التمارين بواقع (2-4) تمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولفترة ثمانية أسابيع حيث بلغ مجموع مرات التدريب (24مرة) وبواقع ثلاث مرات أسبوعياً .

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
سرعة الأداء المهاري	س	+ع	س	+ع	1.951	1.83	معنوي
	5.945	0.332	5.679	0.400			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 عند مستوى دلالة $183=0.05$

يتبين من الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للاختبار سرعة الاداء المهاري ،حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاداء (5.945) وبانحراف معياري قدره (0.332) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.679) وبانحراف معياري قدره (0.400) اما قيمة ت المحسوبة فكانت (1.951) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.83) تحت درجة حرية 9 عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 183 مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

يلاحظ من الجدول ان هناك تطور ملحوظ على أداء اللاعبين عينة البحث من خلال معنوية الفروق وتقوى درجة ت المحسوبة على الجدولية وهذا يدل على التأثير الايجابي لتمرين اجتياز حاجز السرعة التي مارسها اللاعبين حيث تضمنت هذه التمارين أشكال مختلفة من الأداء سواء كان ذلك بالكرة او بدونها أو تمارين فردية أو مشتركة وكذلك استعمال أجهزة لسحب الرياضي أو مع الزميل والتي تعمل على تردد حركي سريع وحجم حركة كبير وكذلك استخدام شروط السباقات في التدريب وهي واحد ضد واحد بنفس المستوى أو أحسن منه أو اثنان ضد اثنان لإزالة أو منع حدوث حاجز السرعة .وهذا ما أشار إليه عبد الله اللامي "إن من الضروري استخدام التدريب المتنوع الخاص والعام والابتعاد عن تمارين السرعة ذات الجانب الواحد للرياضيين وذلك لمنع توقف تطور السرعة " (عبد الله حسين اللامي ، 2010 ، ص194)

ويرى الباحث ان استخدام تمرينات اجتياز حاجز السرعة كانت على درجة من التنظيم الصحيح وكذلك احتواء التمارين على تحركات نسبة ما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة من خلال الركض السريع بخطوات قصيرة وسريعة مع الكرة والركض نحو الفراغ لاستلام كرة والركض السريع مع تغير سرعة الكرة والاتجاه والدوران السريع وغيرها هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء .

وهذا ما أشار إليه محمد لطفي "إن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء"

(محمد لطفي طه ، 1986 ، ص450)

وكذلك يرى الباحث إن استخدام عنصر المفاجئة والمباغطة في الأداء يساعد في تطوير سرعة الاستجابة وسرعة تنفيذ الواجب الخططي على مختلف إشكاله وهذا ما حصل في قسم من التمارين المستخدمة قيد الدراسة حيث استخدم الباحثان مبدأ المفاجئة في الإيعاز وكذلك تغيير الاتجاه المفاجئ للركض أو عكس اتجاه الركض (الركض للخلف) وكان من ضمن الوسائل المستخدمة وضع علامات تحدد بأرقام يركض اللاعب إليها بأمر من المدرب بحيث تكون اتجاهاتها مختلفة ،كل هذه الوسائل والتمارين ساهمت بشكل ملحوظ في تجاوز نقطة توقف مستوى السرعة عند حد معين بسبب حداثة التمارين ووصولها للوحدات لأول مرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هناك تأثير ايجابي لتدريبات اجتياز حاجز السرعة التي وضعها الباحثان قيد الدراسة .
- 2- هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- إن تكرار هذه التمارين أو التدريبات ساهم في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري .

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة التنوع بالتدريبات الخاصة بالسرعة بأساليب مختلفة .
- 2- التأكيد على تدريبات اجتياز حاجز السرعة في تطوير سرعة الأداء المهاري .
- 3- استخدام البدائل في تدريبات السرعة كالجري مع وجود مقاومة أو سحب ثقل أو تغيير الاتجاه

المصادر

- رزاق حسين عودة : تأثير التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2012.
- عبد الله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطلبة كليات المرحلة الرابعة ، دار الضياء للطباعة ، ط 1 ، 2010 .
- محمد لطفي طه : خصائص تطوير سرعة رد الفعل البصري على هدف متحرك ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1986.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في المنهج التجريبي

الأسبوع : الأول والثالث والخامس والسابع مرحلة الأعداد الخاص/القسم الرئيسي

الوحدة التدريبية: (20-15-9-3) عدد اللاعبين: (10)

الأسبوع والشدة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
الأسبوع الأول	الوحدة التدريبية الثالثة	تمرين رقم (1)	70%	5 ثا	6	30 ثا	2	3 د	8 د
		تمرين رقم (2)		8 ثا	6	30 ثا	2	4 د	10.6 د
		تمرين رقم (3)		7 ثا	4	30 ثا	2	4 د	7.9 د
الأسبوع الثالث	الوحدة التدريبية التاسعة	تمرين رقم (4)	80%	5 ثا	6	30 ثا	2	3 د	9 د
		تمرين رقم (5)		9 ثا	5	30 ثا	2	4 د	10 د
		تمرين رقم (6)		12 ثا	4	30 ثا	2	3 د	7.6 د
الأسبوع الخامس	الوحدة التدريبية الخامسة عشر	تمرين رقم (7)	80%	11 ثا	6	30 ثا	2	4 د	11.2 د
		تمرين رقم (8)		10 ثا	6	30 ثا	2	3 د	10 د
		تمرين رقم (9)		9 ثا	6	30 ثا	2	3 د	9 د
الأسبوع السابع	الوحدة التدريبية العشرون	تمرين رقم (10)	90%	13 ثا	6	30 ثا	2	4 د	11.6 د
		تمرين رقم (11)		14 ثا	5	30 ثا	2	4 د	10.3 د
		تمرين رقم (12)		16 ثا	4	30 ثا	2	4 د	10 د