

تأثير تمارينات بأسلوب التثقيل في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين نادي الخضر بكرة القدم

م.م أحمد ارحيم علي م.م نور طارق كاظم م.م مصطفى هادي محمد



ملخص البحث :

اشتمل الفصل الأول على المقدمة وأهمية البحث ومشكلته وأهدافه ، وفروضه ، ومجالاته ، وتكمن أهمية البحث بإعداد تمرينات بأسلوب التثقيل (بأكياس الرمل) لتطوير السرعة الانتقالية واثرها بسرعة الاستجابة للقدمين على نادي الخضر بكرة القدم . أما مشكلة البحث فتجسدت في أن هناك ضعف في بعض المتغيرات البدنية ومنها السرعة الانتقالية . اما فروض البحث فكان هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بالسرعة الانتقالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي نادي الخضر بكرة القدم. وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الخضر بكرة القدم لسنة (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا ، وفيما بعد نفذت التمرينات وفق الاسلوب التدريبي المقترح ولمدة (١٠) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبأسلوب التدريب التكراري .

وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي وقد اعد استمارة خاصة تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء واجمعوا على ملائمة الاختبارات لتحقيق هدف البحث ، وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها احصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث .

- ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها :
- ضرورة استخدام التمرينات المقترحة لما له من تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية بكرة القدم .
 - واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها :
 - ان التدريب على التمرينات المقترحة تعمل على تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم .

The effect of the way of weight In the speed of transition for the players of Al-Khader Football Club.

Ahmed Raheem Noor Tariq Mustafa Hadi

Research Summary

The first chapter included the introduction, the importance of the research, its problem, objectives, hypotheses, and fields, and the importance of the research. The importance of the research lies in the preparation of weighting exercises (with sandbags) to develop the transitional speed and its impact on the speed of response of the feet on the Al-Khader Football Club. As for the research problem, it was embodied in that there is a weakness in some physical variables, including the transitional speed. As for the research hypotheses, there were statistically significant differences between the pre and post tests in the transitional speed of the control and experimental groups, and in favor of the experimental group for Al-Khader football club players. The research community was determined by the players of Al-Khader Football Club for the year (2023/2024), which numbered (30) players.

Later, the exercises were carried out according to the proposed training method for a period of (10) weeks, with three training units per week, and in the repetitive training method. The researcher used the experimental program. He prepared a special form that included the tests for the research, and it was presented to a group of experts, and they agreed on the appropriateness of the tests to achieve the goal of the research. After applying the program completely, the results of the tests were collected, processed statistically, presented and discussed in a scientific manner in order to achieve the goal of the research.

From this, the researcher drew a set of conclusions, including

- The need to use the proposed exercises because of its positive impact in developing the transitional speed in football.

The researcher recommended a set of recommendations, including:

- Training on the proposed exercises works to improve the transitional speed of soccer players.

التعريف بالبحث

١- مقدمة البحث وأهميته :

تعد التغيرات الايجابية في المتغيرات البدنية الوظيفية و الفسيولوجية نتيجة النشاط البدني المبني وفق اسس علمية سليمة واحدة من الامور المهمة في صحة الفرد والفريق الرياضي وخصوصا ان التدريب الرياضي يسلط حملا خارجيا مما يؤدي الى تغيرات داخلية والتي بدورها تعمل على تحسين الحالة الفسيولوجية والبايوكميائية للجسم إذ شهدت لعبة كرة القدم كباقي الألعاب تطورا مستمرا في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها ، مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية . وتكمن اهمية البحث بإعداد تمارين بأسلوب التنقل لتطوير السرعة الانتقالية واثرها على سرعة الاستجابة الحركية للقدمين لنادي الخضر بكرة القدم .

٢- مشكلة البحث :

بعد اطلاع الباحث على بعض المصادر والمراجع والدراسات والبحوث في الجانب الفسيولوجي والتدريبي والطبي والبيولوجي لاحظ إن بعض المتغيرات الفسيولوجية والوظيفية قد تتأثر في الجهد البدني ومن هذه المتغيرات سرعة الاستجابة الحركية للقدمين . إذ إن لاعب كرة القدم يحتاج لهذا النوع من التدريبات لتطوير السرعة الانتقالية لذا عمدت الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التمارين بالتنقل في تطوير السرعة الانتقالية ، وقد اخترت لاعبي

نادي الخضر بكرة القدم لما تحتاجه آلية هذه الفعالية من سرعة انتقالية مما دفع الباحث إلى إعداد تمارين بأسلوب التنقل لتطوير السرعة الانتقالية للاعبين نادي الخضر بكرة القدم .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير تمارين بأسلوب التنقل على السرعة الانتقالية للاعبين نادي الخضر بكرة القدم
- ٢- التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة الانتقالية للاعبين نادي الخضر بكرة القدم .

١-٤ فروض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في السرعة الانتقالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في السرعة الانتقالية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : نادي الخضر بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من (١٥ / ١ / ٢٠٢٣) ولغاية (١٥ / ٤ / ٢٠٢٣) .

١-٥-٣ المجال المكاني : : ملعب نادي الخضر بكرة القدم .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث الى دراستها هي التي تحدد نوع وطبيعة المنهج المستخدم إذ إن " المنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم للوصول الى نتيجة معينة "(١). عليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وذلك بأسلوب المجاميع المتكافئة (الضابطة والتجريبية) والاختبارات القبلية والبعدية .

٣-٢ مجتمع البحث وعينه:- المجتمع " (هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو

الأشياء أو الحالات الذين يكونون موضوع مشكلة البحث التي يدرسها الباحث)"(١)، حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين نادي الخضر بكرة لسنة (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا . بما إن " العينة الجيدة لابد لها أن تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة الظاهرة

١- محمود الغريب وآخرون ، البحث العلمي ، التصميم ، الإجراءات . الاسكندرية : مكتب الجامعي الحديث ، ١٩٧٧ ، ص ٧٧ .

١- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٥ .

المدرسة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها⁽²⁾ فقد تم حصر

المجتمع حصرا شاملا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ،

وأجري التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

٣-٣-١ / وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية :-

١.المصادر والمراجع العلمية .

٢.استمارة تسجيل البيانات.

٣.شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة :

• ساعة توقيت الكترونية يدوية .

• جهاز حاسوب لا بتوب من نوع (hp) صيني الصنع .

• ساحة كرة قدم نظامية.

• شواخص بلاستيكية عدد (١٠) .

• (اكياس رمل) لتثقيل القدمين بأوزان مختلفة .

• مساطب وصناديق بارتفاعات مختلفة .

²- ريسان خريبط مجيد ، مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ م ، ص ٤١ .

• سطوح مائلة .

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة:

١. الاختبارات والقياس.

٢. المقابلات الشخصية.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

من أجل الوصول إلى نتائج البحث قام الباحث بالإجراءات الآتية

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

من أجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث إذ إن التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيه التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها"^(١).

٣-٤-٢ توصيف اختبارات القوة المميزة بالسرعة :

١- قيس ناجي وبسطويسي احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٧. ص ٩٥ .

٣-٤-٢-١ اسم الاختبار : اختبار ركض ٣٠ م من البداية العالية . (٢)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

- تحدد منطقة أجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (٣٠ م)

للنهاية .

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) ، صافرة .

إدارة الاختبار :

- مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .

- موقت عدد (٢) / يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة

الأداء .

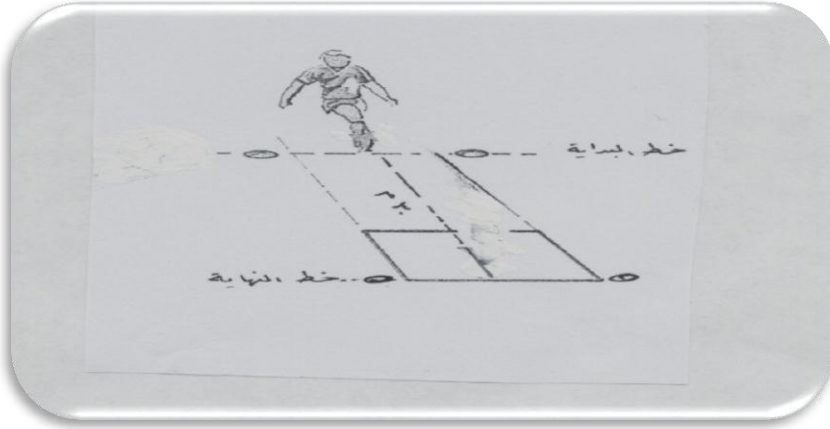
^٢- شامل كامل وكاظم الربيعي ؛ المرتكزات الحديثة لكرة القدم : (بغداد ، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد ، ١٩٨٧) ص ١٤٩ .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع أشاره البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم .



- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل :

يحتسب الزمن لأقرب (١٠٠/١) ثانية

يوضح طريقة أداء اختبار ركض ٣٠ م

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية :

بتاريخ ٢٠ / ١ / ٢٠٢٣ أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث .

٣-٤-٤ المنهج التدريبي المقترح:

- قام الباحث بتدريب المجموعة التجريبية على التمارين الخاصة التي يتضمنها المنهج المقترح في حين بقيت المجموعة الضابطة على المنهج الدراسي.
- استغرق المنهج (١٠) أسابيع .
- استخدمت الطريقة التكرارية.
- طبيعة الشدة في المنهج (١-٣)
- عدد وحدات التدريب الاسبوعية (٣) وحدات (احد ، ثلثاء ، خميس).
- عدد الوحدات في التجربة كلها (٣٠) وحدة تدريبية .
- زمن الوحدات التدريبية الواحدة (٣٠) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .
- نفذت المجموعة التجريبية المنهج المعد لها باستخدام تنقل الرجلين.

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية :-

بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٠ أجريت الاختبارات البعدية وذلك بعد إكمال المنهج التدريبي الذي بلغ (١٠) أسابيع ، مع مراعاة إجراء الاختبارات بالظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

٣-٤-٦ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لغرض

استخراج ما يلي :

- ١-النسبة المئوية
- ٢- الوسط الحسابي
- ٣-الانحراف المعياري
- ٤- الارتباط البسيط
- ٥- معامل الصدق الذاتي
- ٦- test(T) للعينات المتناظرة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

٤-١- عرض نتائج السرعة الانتقالية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١- عرض نتائج السرعة الانتقالية وتحليلها ومناقشتها

للمجموعة الضابطة :-

الجدول (١)

يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	السرعة الانتقالية		6.789	0.411	7.676	0.820	0.887	0.746	3.745	0.002

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (١) الفرق في متغير (السرعة الانتقالية) في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى .

أما في متغير السرعة الانتقالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٧٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .

٤-١-٢- عرض نتائج السرعة الانتقالية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :-

الجدول (٢)

يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	السرعة الانتقالية		6.421	0.600	6.351	0.605	0.070	0.019	11.910	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢) الفرق في متغير (السرعة الانتقالية) في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى .

أما في متغير السرعة الانتقالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.910) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٠) ، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى .

٤-٢ مناقشة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة والتجريبية .

في ضوء النتائج التي استحصل عليها من الجدول (١، ٢) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في صفة (السرعة الانتقالية) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بالنسبة للمجموعة الضابطة استخدمت منهاج و تمرينات المدرب ، فقد أظهر الجدول المذكور أن هناك فروقاً معنوية في الأوجه المذكورة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا التطور هو نتيجة لتطبيق هذه التمرينات بصورة منتظمة وفترة اعداد مناسبة مما أدى الى تحسن الذي يظهر جلياً في الجدول المذكور اعلاه . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فهناك ايضاً تطور واضح في السرعة الانتقالية وهذا يعود بالتأكيد إلى خصوصية التمرينات التي استخدمها الباحث وما تحتويه من تمرينات الانطلاقات (مسافات مختلفة) بالكرة وبدونها اضافة الى تمرينات تغيير الاتجاه اثناء الجري بالكرة وان تركيب التمارين (البدينية المهارية) وربطها مع بعضها اثناء الوحدة التدريبية أدت الى التوافق العصبي العضلي مما كان له تأثير ايجابي في تطوير مستوى اللاعبين وهذا يتفق مع ما اشار اليه سامي وآخرون " ان تدريب السرعة يجب ان يشمل تحسين السرعة العامة بالكرة وبدونها اما السرعة الخاصة في كرة القدم فتشمل الركض السريع

بخطوات مختلفة والركض نحو الكرة وعدم انتظارها والركض نحو الفراغ وسرعة استلام الكرة وتمريرها وتهدفها وكذلك سرعة القفز والاقتراب من المنافس^(١).

٤-١-٣- عرض نتائج السرعة الانتقالية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (٣)

يبين الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية .

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	السرعة الانتقالية	7.676	0.820	6.351	0.605	4.313	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفرق في (السرعة الانتقالية) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت تبايناً في الفرق في الاختبار البعدي .

اما في متغير السرعة الانتقالية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.313) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٢٠) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - سامي الصفار (واخرون): كرة القدم ، منهجي ، مطبعة الجامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ١٧٨-١٧٩ .

٤-٢-١ مناقشة الفرق بين الاختبارات البعيدة للسرعة الانتقالية لمجموعتي البحث

ولغرض مناقشة النتائج التي جاءت في جدول رقم (٣) لابد من توضيح الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث تبين هناك فروق ذو دلالة معنوية لمتغير (السرعة الانتقالية) للمجموعتين البحث .

ويرى الباحث ان التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية فيعزو الباحث الى معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية كان نتيجة استخدام تمارين القوة المستخدمة في البحث المتمثلة بالمقاومات وبالقفزات من اوضاع مختلفة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الواحد حسين) نقلا عن (وديع ياسين وياسين طه) ان " هناك علاقة طردية بين زيادة القوة العضلية وما ينتج عنها في السرعة" ^(١) . وايضا تؤكد كل من (نوال مهدي وفاطمة عبد المالك) ان "السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا وليس هناك قوة عضلية دون سرعة" ^(٢)

^١ - (عبد الواحد حسين قادر روخزايي، ٢٠٠٦، ص٧٧)
^٢ - (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، ٢٠٠٨، ص٧٦)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

من النتائج التي تحققت استطاع الباحث التوصل الى الاستنتاجات

الآتية:

١- اظهر التمرينات بأسلوب التنقل (الاكياس الرملية) تطورا واضحا في

السرعة الانتقالية .

٥-٢ التوصيات:

١- ضرورة احتواء المناهج التدريبية لكرة القدم تمرينات السرعة الانتقالية

وبأسلوب التنقل المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح.

٢- مراعاة التدرج في نسب التنقل من (٣% من وزن الجسم ٨%) لما

تعطيه من نتائج ايجابية حسب ما ورد في البحث.

٣- ان التدريب على التمرينات المقترحة تعمل على تحسين السرعة الانتقالية .

المصادر

- ١- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، ٢٠٠٨.
- ٢- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، القاهرة ، دار الفكر الغربي ، ١٩٨٨.
- ٣- ريسان خريط مجيد ، مناهج البحث في التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ م .
- ٤- سامي الصفار (وآخرون) : كرة القدم ، منهجي ، مطبعة الجامعة بغداد ، ٢٠٠٠.
- ٥- شامل كامل وكاظم الربيعي ؛ المرتكزات الحديثة لكرة القدم : (بغداد ، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد ، ١٩٨٧ .
- ٦- عبد الواحد حسين قادر روخزايي ، ٢٠٠٦ .
- ٧- قيس ناجي وبسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ٨- محمود الغريب وآخرون ، البحث العلمي ، التصميم ، الاجراءات . الاسكندرية : مكتب الجامعي الحديث ، ١٩٧٧ .