



The effect of some competition exercises using the tactical sentences in developing the motor speed associated with fitness and the skillful performance of the players Al Qadisiyah University football team

Abdullah Huail Farhan Al-Kaabi

University of Qadisiyah - Faculty of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Science

Muhammed Haidar Shamkhi

University of Qadisiyah - Faculty of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Science

Article Information

Article history:

Received: April 25,2024

Reviewer: May 5,2024

Accepted: May 5,2024

Available online

Abstract

The researcher used the experimental method in the style of equal groups, and the sample of the research was chosen from them (20) randomly, and they were randomly divided into two groups. (10) for each group by simple lottery method. The homogeneity and equivalence of the investigated variables was conducted. The training period lasted 8 weeks with two training units. 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. Emphasis on the development of muscle strength of different muscles of the body, especially the muscles of the two legs and trunk to ensure the increase efficiency and strength and speed of the member in charge of performance in the movements of changing direction.

Keywords:

Correspondence:

تأثير بعض تمارين المنافسة في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم

عبدالله حويل فرحان الكعبي
كلية التربية للبنات قسم التربية
البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

محمد حيدر شمخي
كلية التربية للبنات قسم التربية
البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

ملخص البحث:

تأثير بعض تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم

يهدف البحث الى تأثير بعض تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (٢٠) لاعبه عشوائيا ، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعبه لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (٦) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبيتين . وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة لإحصائيات في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات . و اوصى الباحثان التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.

الكلمات المفتاحية :

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

تعتبر 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 المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطية .

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

١-٢- مشكلة البحث :

وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي 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 الباحث للبحث في موضوع تمرينات المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم من خلال تصميم منهج تدريبي لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبات أثناء اللعب .

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير تمرينات تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم.

٢- التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم

٣- التعرف على الفروق بين الاختيارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم

١-٤ فروض البحث :

(١) أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، ١٩٨٨ ، ص٧.

يفترض الباحث :

١- إن لتمرين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في اثر تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي كرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي كرة القدم

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي كرة القدم

١-٥- مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي كرة القدم ٢٠١٧ - ٢٠١٨

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة الزمنية من ٩ / ١١ / ٢٠١٧ إلى ٢٩ / ١ / ٢٠١٨

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب قسم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة 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 وتغيرها ضمن منطق علمي سليم^(١).

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات جامعة القادسيه بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٧ -٢٠١٨ البالغ عددهم (٢٠) لاعبه الذين يمثلون مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (١٠) لاعبات . وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبحوثه.

جدول (١)

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٣٢٧

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية *	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	س	ع ±	س	ع ±				
١ العمر / السنة	١٥,٩٧٥	٠,٣٥٧	١٥,٠٦٢	٠,٤٣٠	٠,٧٢٨	٢,٠٤٢	٣٠	عشوائي
٢ الطول / سم	١٥٢,٥٣١	٣,٨٢٣	١٥٤,٨	٣,٠٨٣	١,٢٨٧			عشوائي
٣ الوزن / كغم	٤٨,٩٤٣	٤,٨٢٤	٤٨,٢٥٠	٤,٤٦٦	٠,٦٩٢			عشوائي

٣-٣ الأدوات والوسائل الاجهزة المستخدمة :

- استمارة استبيان - المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة جمع البيانات- القياسات والاختبارات - المقابلة الشخصية .
- فريق العمل المساعد - ساعة إيقاف . جهاز الرستامتر لقياس الطول والوزن.
- كرات قدم قانونية عدد (٢٥) - أعلام عدد (١٥) - حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات
- مصاطب بارتفاعات مختلفة (٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠) سم .

٣-٤- استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فضلا عن توثيق آراء أغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبين كرة القدم الناشئين . وقد استخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية و اتفاقاً عالٍ نسبياً ، من وجهة نظر الخبراء والمختصين . جدول (٣)

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 الجانيه	٢٨		٤٦%		غير مقبول
٧	ركض ١٠ م كل ٣م شاخص تغير الاتجاه	٥١		٨٥%		مقبول

٥-٣ - المنهج التدريبي

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (٦) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع .

٦-٣ الوسائل الإحصائية

استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيبة الإحصائية (spss) . ومنها استخراج الآتي :

١- قانون النسبة المئوية .

٢- الوسط الحسابي .

٣- الانحراف المعياري .

٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٤-١- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	بعد التدريب تجريبية		بعد الضابطة		التدريب	قيمة (ت)*	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	
	ع+	س-	ع+	س-					
١	ت	القياسات	ع+	س-	ع+	س-	الجدولية	المحسوبة	
١	الدرجة	بالكرة	٣,٧٧	٠,٢٥٦	٤,١	٠,٤٢٤	18	2.42	٩,٥٧٨
		يدون كرة	٢,٢٥١	٠,١٦٣	٢,٤٧٧	٠,٠٧٧			٣,٩٤٧
٢	الجري المتعرج	بالكرة	١٠,٩٢	٠,٣٣٧	١١,٣١	٠,٠٣٠١	18	2.42	٣,٦١٧
		يدون كرة	٨,٢٩٢	٠,٣٣٧	٩,٤	٠,٩٦٦			٥,٤٢٤
٣	المناول		٤,٨	١,١٨	٤,٥٦	١,٨٩	18	2.42	٧,٣٤
		التهديف	٥,٤٢	٠,١٦	٤,٥٦	٣,٨٨			٤,٥٣
٤	ت	بالكرة	٤,١	٠,٤٢٤	٤,٢٩٣	٠,٣٦٤	18	2.42	٥,٩٦٨

			٠,٤٣٠	٠,١٨٨'	٢,٩٦٦	٠,١٦٥	٢,٩٨٥	بدون كرة	ركض ١٠ م كل ٣ أشخاص تغير الاتجاه
--	--	--	-------	--------	-------	-------	-------	-------------	--

من خلال الجدول (٦) 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 إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحثان 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 في " إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية . أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٠) ، بهاء سلامة (١٩٩٤) ، ، ومفتي إبراهيم (1998) ، بسطويسي أحمد (١٩٩٩) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) 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 تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى 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 يرى الباحث 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 (فالمناولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الواعي والإدراك لاستخدام المناولة خطيا افضل استخدام)^(٢) . فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها ، في مساعدة المدرب للاعب في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمرينات التي يختارها في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة"^(١) . إما بالنسبة لمهارة التهديف ، يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات التهديف على المرمى في اغلب التمرينات مما أدى إلى تطور التهديف ، إذ كان الوضع النهائي في اغلب التمرينات المشروطة ينتهي بالتهديف على المرمى وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة ، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكيد على آلية التهديف من حيث الوضع التشريحي الصحيح

(٢) مفتي إبراهيم : محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع

، ١٩٩٤ ، ص ١١٠ .

(١) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ٩٠ .

لجسم اللاعب إثناء التهديف ، وهنا يؤكد (مفتي ابراهيم ١٩٩٤) " إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد (٣)"

-٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

-١-٥- الاستنتاجات :-

١- ان بعض تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية ساهمت في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم وكذلك ساهمت في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجه – المناولة- التهديف) لعينة البحث .

-٢-٥- التوصيات :

١- ضرورة اعتماد تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القدم خلال فترة الأعداد الخاص لما لها من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجه – المناولة- التهديف) للاعبات كرة القدم لما لها من أهمية في تقييم الحالة التدريبية ومقدار تطور اللاعبين خلال هذه المرحلة التدريبية المهمة.

٢ - ضرورة إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى .

(٣) مفتي ابراهيم : نفس المصدر السابق ، ١٩٩٤ ، ص ٩٩ .

المصادر العربية

١. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، ١٩٨٨
٢. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي .١٩٨٧.
٣. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٩
٤. حنفي محمود ابراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
٥. حنفي مختار (ب ت) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٦. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨
٧. حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ١٩٧٨
٨. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، ١٩٩٩،
٩. زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٠ .
١٠. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩١
١١. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩ .