

اثر تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

ملخص البحث

يهدف البحث اعداد تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تتحدد مشكلة البحث هبوط بعض القابليات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه ارتأت الباحثة وضع برنامج تدريبي تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية والارتقاء بمستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي القاسم الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم (24 لاعب)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (12 لاعب) لكل مجموعة وتم تطبيق تدريبات اقتصادية الجهد البدني ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات ان تدريبات اقتصادية الجهد البدني اثرا ايجابيا في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم

الكلمات المفتاحية : تدريبات اقتصادية الجهد، القابليات البيوحركية ، كرة القدم.

The effect of physical exercise economics on developing some of the biokinetic abilities of football players**Abstract**

The research aims to prepare economic exercises of physical effort in developing some of the biokinetic abilities of football players, where the research problem is determined by the decline of some physical abilities of football players, and accordingly the researcher decided to develop a training program for economic exercises of physical effort in developing some of the biokinetic abilities and improving

the level of performance of players football The research community is Al-Qasim Sports Club football players for the 2022 sports season, which are (24 players) Conclusions: Physical exercise economical exercises have a positive effect on developing some of the biokinetic abilities of football players .

Keywords: Economical effort exercises, biokinetic abilities, football.

المقدمة :

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتستقطب أكبر عدد من المجتمع لأنها لعبة مشوقة وتحتوي على خصائص عديدة في الدفاع والهجوم واللعبة الجماعي والعديد من المهارات الممتعة ، لذلك تسعى جميع دول العالم إلى تطور هذه اللعبة لتحقيق افضل الإنجازات على المستوى الدولي . ويعد العراق أحد البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص وأن اتساع قاعدتها يعكس التطور الرياضي للبلاد ولذلك من الضروري بذل مجهود كبير لتحقيق افضل المستويات التي تضمن التقدم والازدهار للقطر ، ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الأعداد البدني والمهاري في لعبة كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام القابليات البيومترية ، لكي يكون اللاعب أكثر تأهيلاً لتحمل عبء المباريات وتحقيق افضل الاداء في لعبة كرة القدم، ومن هنا تكمن أهمية البحث عن طريق إعداد برنامج تدريبي يعتمد تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيومترية لدى لاعبي كرة القدم في تطور الجانب البدني لدى اللاعبين .

مشكلة البحث:

أن عملية الوصول إلى الإنجاز العالي والمستوى الجيد يتطلب دراسة جميع الجوانب التي تتعلق برفع مستوى الإنجاز، حيث تعد القابليات البيومترية أساسية وعامل رئيسي مؤثر في الأداء البدني والمهاري في التدريب والمنافسات، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريب لاحظت هبوط بعض القابليات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه ارتأت الباحثة وضع برنامج تدريبي تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيومترية والارتقاء بمستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم.

اهداف البحث:

- اعداد تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم

فروض البحث:

- ان تدريبات اقتصادية الجهد البدني اثرا ايجابيا في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي القاسم الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي 2022.

المجال الزمني: المدة 2022/ 5/6 الى 2022/ 7 /12.

المجال المكاني: ملعب نادي القاسم الرياضي / محافظة بابل

منهج البحث وجراءته الميدانية:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينه: لاعبي نادي القاسم الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم (24 لاعب)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (12 لاعب) لكل مجموعة

تجانس وتكافؤ العينة:**جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث**

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-------------	---------------	--------	-------------------	----------------

الطول	متر	168.187	168.000	1.785	0.459
الوزن	كغم	66.154	66.000	1.621	0.921
العمر	سنة	25.178	25.000	1.456	0.493

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات القابليات البيومترية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	10.321	0.564	6.793	0.671	0.412	0.879	غير معنوي
القوة السريعة لعضلات البطن	11.678	0.554	7.845	0.469	0.665	0.992	غير معنوي
القوة السريعة لعضلات الرجلين	16.432	0.861	15.789	0.632	0.431	0.669	غير معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

الأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم ، كرة قدم عدد (4) مطابقة للمواصفات الدولية ، صافرة خاصة بكرة القدم حواجز عدد 40 ، شواخص عدد 60 ، ساعة توقيت إلكترونية نوع (ZAGROS) شريط قياس ، كاميرا فيديو نوع (Sony) ذات تردد (24 صورة) عدد (1)، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد .ميزان طبي إلكتروني عدد(1).

الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار ثني ومد الذراعين (قيس ناجي وبسطويسي احمد : 1994 ، ص 289)

- اختبار جلوس رقود (امر الله احمد البساطي 2001 ، ص 47 .)

- اختبار جلوس رقود (حنفي محمود مختار ، 2004 ، ص 317 .)

الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 6 / 5 / 2022 نادي القاسم الرياضي بكرة القدم
التجربة الرئيسية :

• بدأت العينة تنفيذ تدريبات بتاريخ 9 / 5 / 2022 لغاية 9 / 7 / 2022.

• مدة البرنامج التدريبي : (8) اسابيع.

• عدد الوحدات التدريبية الكلية : (24) وحدة تدريبية.

• عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .

• أيام التدريب الأسبوعية : (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .

• الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري المرتفع الشدة. والتكراري

• الشدة التدريبية المستخدمة: (80 - 100 %).

الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 12 / 7 / 2022 نادي القاسم الرياضي بكرة القدم

الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات
الاحصائية المناسبة .

عرض وتحليل نتائج الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) للمتغيرات قيد البحث

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القابليات البيومترية لدى المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القابليات البيومترية قيد البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	10.321	0.921	14.786	0.543	3.776	0.003	معنوي
القوة السريعة لعضلات البطن	11.678	0.579	11.667	0.893	5.667	0.001	معنوي
القوة السريعة لعضلات الرجلين	16.432	0.932	17.897	0.567	6.689	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة القابليات البيومترية لدى المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة القابليات البيومترية قيد البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	9.411	0.765	12.276	0.467	3.543	0.003	معنوي
القوة السريعة لعضلات البطن	10.667	0.698	15.654	0.578	7.834	0.004	معنوي
القوة السريعة لعضلات الرجلين	15.789	0.782	16.432	0.434	5.933	0.002	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية القابليات البيوحركية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات القابليات البيوحركية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	14.554	0.675	6.879	0.664	7.877	0.000	معنوي
القوة السريعة لعضلات البطن	13.221	0.791	7.679	0.655	8.786	0.000	معنوي
القوة السريعة لعضلات الرجلين	18.443	0.775	5.956	0.499	7.265	0.004	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

مناقشة النتائج:

من خلال ما تبين من عرض نتائج اختبارات القابليات البيوحركية كما هو في الجدول (5) ظهر هناك تأثير معنوي في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، يعزو الباحث الى مكونات الحمل التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والذي يتصف به كل لاعب من اللاعبين والذي له دور إيجابي في تحقيق المستوى الأفضل للرياضي (علي البيك وصبري عمر : 1994) ، لتطور القوة العضلية والسرعة والتحمل والذي يسمح للجسم للتكيف والمصاحبة لإعطاء نتائج إيجابية لتحقيق الإنجاز الأفضل للرياضيين وتعد السرعة هي المقياس الرئيس للقوة المميزة بالسرعة وهي عبارة عن القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القدرة مرة إلى السرعة أكثر ومرة إلى القوة القصوى أكثر. ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك على

التكوين الخارجي للحركة (ريسان خريط مجيد وعلي تركي مصلح : 2002) ، لأن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء البدني والمهاري وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة المناولة والاستلام وسرعة الأداء في التهديد وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع يتطلب بطبيعة الحال إلى قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة ولاكثر من مرة وعلى مدى وقت المنافسة (يوسف ذهب علي ومحمد جابر 2012) والقوة العضلية التي تحتاج إلى توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة ونتيجة لأهمية القوة المميزة بالسرعة فإن الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية تحتاج إليها بدرجات مختلفة اعتمادا على المرحلة التدريبية التي وصل إليها الرياضي في نوع النشاط الممارس من قبله (John:2009) ، عمل المجاميع العضلية الخاصة بتمارين القفز وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : 2000) ، ان تدريبات القفز هي وسيلة لتنمية عمل الجهاز العضلي - العصبي كي يستجيب بقوة وسرعة اكبر اثناء اداء الحركات تتطلب مدأ عضليا يتبعه مباشرة قصر في العضلة نفسها (بسطويسى احمد: 1996)، لتطوير قدرة مطاطية العضلات التي تعمل على تنمية القوة السريعة (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: 2000).

- الاستنتاجات

- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- الاهتمام تدريبات اقتصادية الجهد البدني في تطوير بعض القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة القدم
- أجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

المصادر

- قيس ناجي وبسطويسى احمد . الاختبارات والقياس ، جامعة بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، 1994 .
- امر الله احمد البساطي. التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم ، الإسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر ، 2001 .
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2004 .

- علي البيك وصبري عمر : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي . الإسكندرية: منشأة المعارف ، 1994 .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح . نظريات تدريب القوة ، جامعة بغداد، بغدا د: 2002 .
- يوسف ذهب علي ومحمد جابر . موسوعة الإيقاع الحيوي ج 1، الإسكندرية: منشأة المعارف، 2012.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- بسطويس احمدا: البلايومترك في مجال القوى: (نشرة العااب القوى، العدد19، مركز التنمية الاقليمي، 1996.
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمدا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- John & Nelson. practical. Measurements for Evaluation in physical education .Minnesota, Burgess, publishing. Co, 2009.

ملحق (1)

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول ليوم الاحد

الراحة بين مجموعة واخرى	الحمل التدريبي			المفردات	الوحدة التدريبية	
	الراحة	الحجم				الشدة
		التكرار	الزمن			
90/ ثا	45/ ثا	4	60/ ثا		الاحد	
90/ ثا	45/ ثا	4	60/ ثا			
90/ ثا	45/ ثا	4	60/ ثا	85%		
90/ ثا	45/ ثا	4	60/ ثا			
90/ ثا	45/ ثا	4	60/ ثا			