

تأثير التمرينات الموجهة (نوع الصفة) في تطوير تحمل السرعة الفوسفاجينية

واللاكتيكية للاعبين لكرة القدم

م.م صفاء كاظم راضي
م.م. رؤى عباس اسويد
جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
safa.kadhemi@qu.edu.iq

ملخص البحث

أن التحكم بالحمل التدريبي من الأهداف المهمة في العملية التدريبية للأعداد اللاعبين وخاصة في المراحل المتقدمة من مراحل التدريب في تطوير القدرات البدنية الخاصة التي تعتبر هي الأساس التي يبنى عليها الأعداد المهاري وهي القوة الانفجارية والسرعة بأنواعها لذا توجب علينا ضبط متغيرات التدريب وفق التحكم بفترات الراحة ودرجة الحمل وحجمه وفق عدد اللاعبين ونوع الصفة البدنية المستهدفة ، ومن هنا تجل مشكلة البحث في كيفية تقنين فترات الراحة وعدد اللاعبين المشاركين وتوزيعهم وفق اشكال فريده أو مجاميع هندسيه يمكن من خلال ضبط التحكم بنوع الصفة البدنية حسب تسلسلها في التدريب والاستفادة منها بحيث تتساوى بين اللاعبين من عدد التكرارات وفترات الراحة والسيطرة عليها خلال الوحدة التدريبية، وقد كانت أهداف البحث أعداد تدريبات موجهه وفق كثافة اللاعبين ونوع الصفة في تطوير القدرات البدنية الخاصة الفوسفاجينية واللاكتيكية لدى اللاعبين، وأستخدم المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة (مجموعتان تجريبيه والأخرى ضابطه) وكان مجتمع البحث هم أندية محافظة القادسية للموسم التدريبي (2018-2019)، أما عينة البحث فهم نادي الديوانية بكره القدم وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد أعد الباحث المنهج التدريبي وفق التمارين الموجهة حسب نوع الصفة البدنية وكثافة الراحة وعدد اللاعبين لمعرفة أثرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة الفوسفاجينية واللاكتيكية لدى اللاعبين وفق زمن الوحدة التدريبية. وأستنتج الباحث أن التحكم بالتدريبات الموجهة وفق كثافة عدد اللاعبين ونوع الصفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الفوسفاجينية واللاكتيكية للاعبين نادي الديوانية بكره القدم . ويوصي الباحث المدربين والعاملين بالاهتمام بالجوانب الممنهجة والمنظمة للعملية التدريبية داخل الوحدة التدريبية بما يتطلب تحقيق أهدافها .

الكلمات المفتاحية: التمرينات الموجهة ، نوع الصفة ، تحمل السرعة ، الفوسفاجينية ، اللاكتيكية



Effect Of Oriented Exercises (Type Of Latency) In The Development Of Phosphoric And Plastic Speed Bearing For Football Players

Safaa Kadhum Radhi – Roaa Abbas Asyoud

Abstract

That control of the training pregnancy objectives in the training process for players, especially in the advanced stages of training in the development of special physical capacity, which are the basis for the skill and the elaboration and the speed of their kinds. And its size according to the number of players and a targeted physical type, and from here is a problem of research on how to codify periods of convenience and the number of players involved in accordance with individual forms or geometric groups can be made through the type of physical type in training and benefit from the number of repetitions And rest and control during the training unit. (2018-2019), and sample research understand the Diwanayah club To introduce the deliberate method, the researcher has prepared the training approach according to the exercises-oriented by the type of physical character, convenience density and the number of players to see their impact on the development of physical and plastic physical capacity among the players in accordance with the time of the training unit. The researcher concluded that the exercises-oriented exercises in accordance with the density of the number of players and the type of character in developing some physical and plastic physical abilities of Diwanayah players. The researchers and employees are interested in interest



in the applicable and organized aspects of the training process within the training unit in accordance with their objectives.

Keywords: guided exercise, type of trait, endurance of speed, phosphagenic, lactic

ملخص البحث

أن التحكم بالحمل التدريبي من الأهداف المهمة في العملية التدريبية للأعداد اللاعبين وخاصة في المراحل المتقدمة من مراحل التدريب في تطوير القدرات البدنية الخاصة التي تعتبر هي الأساس التي يبنى عليها الأعداد المهاري وهي القوة الانفجارية والسرعة بأنواعها لذا توجب علينا ضبط متغيرات التدريب وفق التحكم بفترات الراحة ودرجة الحمل وحجمه وفق عدد اللاعبين ونوع الصفة البدنية المستهدفة ، ومن هنا تجل مشكلة البحث في كيفية تقنين فترات الراحة وعدد اللاعبين المشاركين وتوزيعهم وفق اشكال فردية أو مجاميع هندسية يمكن من خلال ضبط التحكم بنوع الصفة البدنية حسب تسلسلها في التدريب والاستفادة منها بحيث تتساوى بين اللاعبين من عدد التكرارات وفترات الراحة والسيطرة عليها خلال الوحدة التدريبية ، وقد كانت أهداف البحث أعداد تدريبات موجهة وفق كثافة اللاعبين ونوع الصفة في تطوير القدرات البدنية الخاصة والفوسفاجينية والأكتيكية لدى اللاعبين، وأستخدم المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة (مجموعتان تجريبية والأخرى ضابطة) وكان مجتمع البحث هم أندية محافظة القادسية للموسم التدريبي(2018-2019)، أما عينة البحث فهم نادي الديوانية بكرة القدم وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد أعد الباحثون المنهج التدريبي وفق التمارين الموجهة حسب نوع الصفة البدنية وكثافة الراحة وعدد اللاعبين لمعرفة أثرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة والفوسفاجينية والأكتيكية لدى اللاعبين وفق زمن الوحدة التدريبية .وأستنتج الباحثون أن ألتحكم بالتدريبات الموجهة وفق كثافة عدد اللاعبين ونوع الصفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الفوسفاجينية والأكتيكية للأعبي نادي الديوانية بكرة القدم . ويوصي الباحثون المدربين والعاملين بالاهتمام بالجوانب الممنهجة والمنظمة للعملية التدريبية داخل الوحدة التدريبية بما يتطلب بما تحققه أهدافها .

المقدمة واهمية البحث :

أن الاهتمام بأعداد اللاعبين أعداداً متكاملًا من جميع النواحي وبالأخص التركيز على التحمل الخاص للجهاز العضلي العصبي سوف يجعل اللاعب يتمتع بقدرة عالية على إمكانية أداء المهارات الأساسية لكون جميع الحركات التي يؤديها اللاعب ناتجة عن عمل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة . وتتضح أهمية تحمل السرعة اللاكتيكية والفوسفاجينية من خلال قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وكذلك تنظيم الأفعال الحركية أثناء اللعب ، أن تطور الصفة البدنية وخاصة في كرة القدم تعتبر القدرة الانفجارية والسرعة وتحمل السرعة كونها تحتاج إلى سرعة ودقة في الأداء ، وكذلك هي المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى تدريب مستمر وهي تأتي على رأس أساسيات لعبة كرة القدم وهي من العوامل المؤثرة على نتيجة المباراة .¹ لذا تتجلى أهمية البحث من خلال المتغيرات الدراسة وذلك لوضع الحلول والمقترحات التي من شأنها أن ترفع مستوى اللعبة بشكل عام وتحمل السرعة بشكل خاص . من خلال ملاحظته لأغلب الوحدات التدريبية فقد لاحظ أن اغلب اللاعبين يرتكبون العديد من الأخطاء نتيجة مشاركة مجاميع عضلية لا علاقة لها بالأداء الحركي مما يسبب حدوث حركات زائدة وغير مرتبة ولا علاقة لها بالأداء الحركي بشكل عام وقيد الدراسة بشكل خاص وبالتالي يؤثر هذا على الأداء المهاري وعلى دقة أدائهما بشكل صحيح وذلك نتيجة استثارة مجاميع عضلية ليس لها علاقة أو صلة بتنفيذ الحركة لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وذلك لأهمية التحمل العضلي العصبي والذي في حال اكتسابه من قبل اللاعبين سيكون له الدور المهم والبالغ في عملية الحصول على التكنيك الصحيح وبالتالي الحصول على النقاط وبالنتيجة النهائية الفوز با لمباراة ومن خلال ما تقدم تتضح مشكلة البحث.

¹ (امجد مدانات : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة على تطوير السرعة في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، ع ١٤ ، الأردن ، ١٩٩٨ ، ص ٣٦ .

هدف البحث

1. تصميم تمارين لتطوير القوة الانفجارية والسرعة وتحمل السرعة .
 2. تنظيم التمرينات الموجهة وفق نوع الصفة البدنية وعدد اللاعبين ومساحة التمرين .
- التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

التمرينات الموجهة

وهي تدريبات تخصصية للجانب المهاري يمكن استخدامها بديلة عن التدريبات التقليدية لتطوير الجانب المهاري وتلك التدريبات تسمى بالتدريبات المشروطة او الموجهة ، التي تنفذ وفقا لشروط محددة وقواعد معينة يضعها المدرب عند التدريب أمام لاعبيه من التدريبات وأكثر تعقيدا وتكون أكثر صعوبة التقليدية لاحتوائها على متطلبين أو أكثر يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها ، وتحسب نتائجها بناء على مقدار دقة العمل بتحقيقها وسرعة يجاد أسلوب للشروط الموضوعية وتنفيذها وفقا جديد وحديث نوعي في التدريبات التخصصية لتطوير بعض المهارات الأساسية المختلفة للاعبين بكرة القدم

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التدريبي بطريقة المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث وهم لاعبو نادي الاتفاق الرياضي لناشئين والبالغ عددهم (22) لاعب. وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة) بعد استبعاد حراس المرمى

جدول (1)

يبين المجموعتين التجريبية والضابطة وعددهم والأسلوب المتبع مع النسبة المئوية

ت	المجاميع	الأسلوب المستخدم	التدريبي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	التجريبية	المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث		10	7.27
2	الضابطة	تدريبات الخاصة للمدرب		10	7.27
	المجموع			20	14.54

جدول (2)

يبين التكافؤ افراد المجموعتين في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى دلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	3.38	0.12	3.35	0.12	0.91	0.37
القوة الانفجارية	35.40	3.06	35.59	2.88	1.21	0.26
	232.02	15.56	207.33	13.53	1.23	0.22
تحمل السرعة	32.65	1.15	33.32	0.87	1.74	0.14
تحمل السرعة	17.42	0.57	16.71	0.42	1.98	0.09

الاختبار القبلي

قام الباحثان باجراء الاختبارات البدنية للصفات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وراعى ترتيب الاختبارات

1. اختبار الوثب العمودي والافقي
2. اختبار 30م من الوضع الطائر
3. اختبار (30م 5×) راحة 30ثانية تحمل سرعة فوسفاجيني.

4. اختبار (50م×5) راحة 30 ثانية تحمل سرعة لاكتيكي .

المنهج التدريبي المستخدم

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمدا بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . مقترحا وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في 1 أسبوع . وركز الباحث على العمل في تطوير وتحسين التدريبات الذي تؤدي وفق اللعب المشروط من حيث عدد اللمسات الكرة وأسلوب اللعب ودرجة الصعوبة من حيث الشدة وحجم التمرين ، وسوف يطبق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية . وقد تضمن منهج التدريب عدة أمور من أهمها : العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، تتدرب المجموعة التجريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع . إما المجموعة الضابطة فتدرب بوحدة تدريبية نفسها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب ، طريقة التمرين للأسابيع التدريبية (2:1) وبالطريقة نفسها للوحدات التدريبية اليومية، الشدة المستخدمة خلال الوحدة التدريبية من (64 - 100 %) من أقصى مقدرة اللاعب وتم تحديد الشدة القصوى لكل تمرين من التمارين المستخدمة

-الاختبارات البعدية

بعد إن يتم تطبيق مفردات التدريبية المقترحة ،سوف يقوم الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) مع مراعاة إن تؤدي الاختبارات تحت نفس الظروف المشابهة لطريقة إجراء الاختبارات القبلية من حيث أجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة. -الوسائل الإحصائية استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة نتائج واختبار وتحقيق فرضيات البحث .

عرض وتفسير النتائج

جدول(3)

يبين قيمة (ت) للعينات المستقلة لبيان الفرق بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

مستوى دلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.00	3.72	0.01	3.31	0.09	3.19	السرعة	
0.00	6.12	2.86	38.00	2.18	42.82	عمودية	القوة
0.00	3.96	10.85	214.84	9.94	232.02	افقية	الانفجارية
0.00	3.62	0.90	33.18	0.67	32.65	تحمل السرعة	
0.00	3.84	0.21	16.54	0.35	17.42	تحمل السرعة	

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول قيمة (ت) للعينات المستقلة لبيان الفرق بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وقد كان الفرق معنوي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية. وقد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ولجميع المتغيرات، حيث ان السرعة القصوى باستخدام تقنين الحمل بشكل منظم ساهم في تطوير المجموعة التجريبية بشكل جيد افضل من المجموعة الضابطة وقد كان لزمان الراحة وفق العمل وهذا الاسلوب بالإضافة الى التمرينات الموجهة والهادفة وهذين الاسلوبين التدريبيين كان لهم تأثير مباشر في تنظيم مستوى السرعة التي تعمل بها وهو النظام الفوسفاجيني¹.

اما المتغير القوة الانفجارية فقد كان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث ان صفة القوة الانفجارية صفة تساهم في اغلب المهارات الاساسية وهنا نؤكد على ان اغلب التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحث كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير المهارة الى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة القدم. وان هذه التمارين تعمل وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني من خلال مسافة التمرين والازمنة المحددة لكل تمرين مع مراعاة الراحة

¹ كاظم الربيعي - موفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988

المناسبة وكذلك المحافظة على مستوى الاداء وعدم هبوط الاستتارة الانفعالية لزيادة فترات الراحة او تقليلها يمكن ان يعمل على تطوير هذه الصفة بشكل كبير .¹

اما متغير تحمل السرعة الفوسفاجيني واللاكتيكي فقد كان الفرق غير معنوي بين الاختبارين لان مستوى الدلالة (0,05) وهي اكبر من (0,05) كذلك اختبار الثاني فقد بلغ مستوى الدلالة (0,08) وهو اكبر من (0,05) حيث ان هذه المجموعة فقد تدربت وفق نفس الحجم والشدة والمسافات المقطوعة ولكن اختلف في فترات الراحة وهو المكون الحامل التدريبي المهم في تنمية هذه الصفة وزيادة تطورها وهي تتناسب مع طبيعة البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين التي تتوافق مع نظام الطاقة المستخدم الزمن المستخدم في التمرينات له تأثير كبير في تطوير هذه الصفة والتي تتطلب جهد من اللاعب اثناء التدريب قد تصل شدة التمرين الى 90% لكن فترات الراحة لغير المنتظمة هي الفيصل الاساس في تطوير وان التحكم في فترات الراحة والزمن المستخدم حالة دون تطورها حيث ان تقليل فترات الراحة سوف يعمل على ان يعيد اللاعب مصادر الطاقة بنسبة كبيرة مما لايساهم في تطور تحمل العضلات والعمل بنقص الطاقة وهذا هو الفرق بين المجموعتين. وانعكس ذلك على تطور الحاصل في المتغيرات مهارية ، اذ أدى الى زيادة مقدرة اللاعب على اداء المهارات التي تتطلبها كرة القدم دون وصول اللاعب الى مرحلة التعب المبكر الذي قد يؤثر على الاداء المهاري) ان أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف مشابهة للمباراة كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة². (بالتدريب بدون كرة) 0 وهنا نؤكد على ان اغلب التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحث كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير المهارة الى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة القدم . ان هنالك تطورا واضحا في المهارات كافة ، فمثلا مهارة المناولة يرى الباحث ان سبب التطور هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج، أي ان اللاعب يصل الى درجة عالية من الثبات في الاداء المهاري والأوتوماتيكية

¹ كاظم الربيعي - موفق المولى : الالعب المتسلية المصغرة بكرة القدم ، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011، ص10

² حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (1) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص114

عندما يكون التدريب مستمرا وبدون انقطاع فضلا على التركيز بالتمارين ذات الطابع المتغير والمتنوع . أما بالنسبة لمهارة التهديف نجد ان هذا التطور جاء نتيجة كثرة استخدام التهديف إثناء الوحدات التدريبية للمدرب اذ ان اغلب مدربي كرة القدم يؤكد على مهارة التهديف اذ يعدونها (من اهم اهداف التدريب اليومي للاعبين كرة القدم او قد يتوقف اداء نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى المنافس ويسجل هدفا¹ .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. للتمرينات اللعب الموجه أثرا ايجابيا في تطوير الصفات البدنية الخاصة لدى للاعبي كرة القدم الشباب.

2. ان تقنين الحمل التدريبي ساهم في تطوير الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .

3. تنظيم التدريب وفق الزمن والمساحات اللعب المحدد وفترات الراحة ساهمت في تنمية صفة تحمل السرعة بشكل افضل .

4. ويوصي الباحثان

1. الاهتمام بالجانب التنظيمي لاجراء الوحدة التدريبية بالشكل المطلوب .

2. الاهتمام بالتمرينات الموجه التي تتناسب مع امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وتوظيفها وفق نظام الطاقة المستخدم لتطوير صفة تحمل السرعة حسب زمن العمل وفترات الراحة المناسبة .

3. التركيز على كثافة الحمل عند تدريب صفة تحمل السرعة وخصوصا بين التكرارات وجعلها تتناسب مع طبيعة العمل .

4. ضرورة اجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير بعض المهارات الأساسية (الدرحة - المناولة - التهديف) للاعبين كرة القدم الشباب.

المصادر العربية:

1. - 1. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته U ، الإسكندرية ، مسلة المعارف،

¹ مفتي ابراهيم حماد - محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع 1994

2. امجد مدانات : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة على تطوير السرعة في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، ع ١٤ ، الأردن ، ١٩٩٨
3. 1988. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي 1987
4. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ،
5. حنفي محمود ابراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
6. حنفي مختار (ب ت) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
7. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1998 .٧
8. حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت 1978 ٨
9. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، 1999.
10. كاظم الربيعي - موفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988
11. كاظم الربيعي - موفق المولى : الالعب المسلية المصغرة بكرة القدم ، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011، ص1
12. زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1990 .
13. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1991
14. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفك، ر العربي ، القاهرة 1989.
15. عبد القادر زينل. كرة القدم للناشئين ، عمان :مطبعة عبود، 1994 ،