

تأثير تمارينات خاصة لعضلات الطرف العلوي والجذع في تطوير بعض القدرات الخاصة ومسافة ركل الكرة ورمية التماس للاعبين كرة القدم المتقدمين

م.د. شهاب احمد كاظم

م.د. حيد رصبيح نجم

م.د. مثنى ليث حاتم

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى وضع تمارينات خاصة للطرف العلوي والجذع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، والتعرف على تأثيرها في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة. واقتضى الباحثون بان تؤثر التمارينات الخاصة للطرف العلوي والجذع في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

اما اجراءات البحث الميدانية استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لعينة البحث ذو تصميم المجموعة الواحدة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي ضغط ميسان المشركون في الدوري العراقي الممتاز للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ والبالغ عددهم (٢٧) لاعباً وتم تحديدهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً بعد ان تم استبعاد (٣) لاعبين مصابين. كما قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية خاصة بالاختبارات يوم السبت والاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢١-٢٠١٧/٨/٢٢ بعد اسبوع اجري الباحثون تجربة استطلاعية للتمارين المعدة وذلك يوم السبت والاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٦-٢٠١٧/٨/٢٧. ثم قام الباحثون باجراء اختباراتهم القبليّة يوم الاربعاء والخميس الموافق ٢٠١٧/٨/٣١-٢٠١٧/٩/١ ووحدة تدريبيّة يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/٢ واور وحدة تدريبيّة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٥ / ١٠. استمر المنهاج التدريبي لمدة (٨) اسابيع وبمعدل (٣) وحدات تدريبيّة اسبوعياً يوم (السبت والاثنين والاربعاء) وكانت الوحدات مركبة من هدفين تدريبيين. الوحدة الاولى (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) والثانية (السرعة والقوة الانفجارية) والثالثة (السرعة والقوة المميزة بالسرعة) وبعد الانتهاء من المنهاج اجري الباحثون اختباراتهم البعدية يومي السبت والاحد الموافقين (٢٨-٢٩ / ١٠ / ٢٠١٧). بعد ذلك عمد الباحثون الى معالجة النتائج احصائياً من خلال برنامج (SPSS) وبعد الحصول على النتائج قاموا بعرضها ومناقشتها ومن خلال النتائج توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات وهي. اثرت التمارينات المستخدمة ايجابياً في تطور الصفات البدنية ومسافة الركل ورمية التماس قيد الدراسة، وان التمارينات المشابهة للأداء تسهم بشكل افضل في تطوير الاداء البدني والمهاري.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثون وضعوا اهم التوصيات وهي. ضرورة الاهتمام بتدريبات الطرف العلوي والجذع وينسب معيّنّة تتناسب مع حاجة الفعاليّة، والاهتمام بتدريبات القوة ولجميع عضلات الجسم عند بناء المناهج التدريبيّة، وضرورة اضافة تدريبي اللياقة البدنية لفرق كرة القدم في الدوري الممتاز. ومن الضروري التدرب على الرمية الجانبية وركلة الهدف باعتبارها احدى عوامل نجاح العمل الخططي.

The effect of special exercises for the upper limb and trunk muscles in the development of some special abilities and the distance of the ball kick and throw seam for advanced soccer players

Dr. Hayder Sabeeh Najem

Dr. Muthana Layth Hatem

Dr. Shihab Ahmed Kahdim

University of Misan – Collage of physical Education a sport sciences

Abstract

The study aimed to develop special exercises for the Upper and Trunk to develop some of the physical and skill capabilities under study and to identify their effect in developing physical and skill abilities under study. The researchers hypothesized that special exercise of the upper limb and trunk would affect the development of physical and skill capabilities under study.

Research procedures, the researchers used the experimental method to fit the research sample with a single group design. The research community is one of the (27) players of the Misan oil chub in players who participated in the Iraqi league for the 2017-2018 season. The sample of the research was also chosen in a deliberate manner (24) players after the exclusion of (3) injured players.

The researchers also conducted a test experiment on the tests on Saturday and Sunday, 20-21/8/2017 A week later, the researchers conducted a trial of the exercises on Saturday and Sunday, 26-27/8/2017, then the researchers done the pretests in Wednesday and Thursday 30-3/8/2017. The first training unit was held on Saturday, 2/9/2017, and the last training unit was held on Wednesday 25/10/2017. The training curriculum lasted for 8 weeks (3) training units per week (Saturday, Monday and Wednesday) and the units consisted of two training objectives. (Speed and explosive force) and the third (speed and force characteristic of speed). After the completion of the curriculum, the researchers conducted their past tests on Saturday and Sunday (28-29/10/2017), after which the researchers processed the results statistically Through the (SPSS) program, after the results were presented and discussed, and through the results, the researchers reached the most important conclusions: The exercises were positive in the development of physical characteristics, the distance of the kick and the contact pitch under study, Develop physical and skill performance.

In the light of the findings of the researchers put the most important recommendations are. The importance of attention to upper and torso exercises at specific rates commensurate with the need for efficiency, attention to strength training and all muscles of the body when building training curricula, and the need to add fitness coaches to the football teams in the Premier League. It is necessary to train the side throw and kick the target as one of the success factors of the action plan.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

ان التطور الكبير الحاصل في مستويات الاداء بكرة القدم عالمياً لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التكامل والانسجام بين نظريات علم التدريب الرياضي وتطبيقاتها العملية والاهتمام بكل جزئيات العملية التدريبية وسلوك المنهج العلمي في بناء وتقنين البرامج التدريبية لأحداث التكييفات اللازمة وفقاً لحاجة الاداء اثناء المنافسة وفي مختلف المكونات البدنية والمهارية والخطية وغيرها ويعد الجانب البدني الاساس الذي تركز عليه بقية الجوانب.

كما وتعد القوة العضلية اساساً للقدرات البدنية الاخرى وعليه ينبغي الاهتمام بتدريب القوة سواء كانت للمجاميع العضلية الكبيرة او الصغيرة المشركتة بالأداء او المقابلة في الجزء المفضل او الغير مفضل في الطرف العلوي او السفلي. اذ ان التدريب الشامل للقوة العضلية يؤثر ايجابياً بالأداء وتعد كرة القدم من الرياضات التي تتعدد فيها المهارات والحركات منها ما يؤدي من الجري واخر من القفز واخر من الثبات وعليه فان جميع اجزاء الجسم تكتسب اهمية تبعاً لذلك.

من خلال ما تقدم يرى الباحثون ان عضلات الذراعين والجذع نسبة مساهمة لا بأس بها في الاداء بكرة القدم باعتبار ان الحركات او المهارات تؤدي بشكل افضل من خلال النقل الحركي الامثل. ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمازج القوة الخاصة للطرف العلوي والجذع على تطوير بعض القدرات الخاصة للوصول للأداء نحو الافضل.

٢-١ مشكلة البحث:-

ان تطورا ساليب اللعب بكرة القدم بمفهومها الحديث يفرض على اللاعبين متطلبات بدنية عالية لتنفيذ الواجبات الخططية كما ويفرض على المدربين الاهتمام بمناهج الاعداد البدني ونظراً وبالنظر ايضاً الى طبيعة الاداء بكرة القدم من حيث تكرار الصراعات البدنية الثنائية. اذ اصبح من الضروري الاهتمام بالتنمية البدنية الشاملة من حيث القدرات البدنية ولجميع اجزاء الجسم بما فيها الطرف العلوي والجذع والاهتمام بتطوير القدرات البدنية لهما.

اذ ان جسم اللاعب يسهم بجميع اجزائه في الاداء رغم اختلاف نسب المساهمة، ويلاحظ الباحثون قلّة الاهتمام من قبل المدربين واللاعبين بالقسم العلوي من الجسم (الذراعين والجذع) وعدم ايلائها القدر الكافي من الاعداد وهنا تكمن اهمية البحث وعليه عمد الباحثون الى محاولة ايجاد الحل لتلك المشكلة من خلال وضع تمارين الغرض منها تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية قيد الدراسة.

٣-١ اهداف البحث:-

- ١- وضع تمارين خاصة للطرف العلوي والجذع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات قيد الدراسة.
- ٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات البدنية والمهارات قيد الدراسة.
- ٤-١ فرض البحث:-

تؤثر التمارين الخاصة للطرف العلوي والجذع في تطوير القدرات البدنية والمهارات قيد الدراسة.

٥-٣ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي نفط ميسان بكرة القدم للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨.

١-٥-٢ المجال المكاني: الملعب الملحق لملعب ميسان الدولي.

١-٥-٣ المجال الزمني:

٣- اجراءات البحث الميدانية:

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لعينة البحث ذو تصميم المجموعة الواحدة وذلك من خلال اجراء اختبارات قبلية للعينة ومن ثم تطبيق البرنامج وبعدها اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبيو نبط ميسان المشاركون في دوري العراقي الممتاز للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ والبالغ عددهم (٢٧) لاعباً وتم تحديدهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً بعد ان تم استبعاد (٢) لاعبين مصابين.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاطاعة والادوات المستخدمة في البحث:-

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:- (المراجع والمصادر وشبكة المعلومات الدورية والانترنت، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب والاختبارات والقياس والبرمجيات والتطبيقات).

٢-٣-٣ الاطاعة والادوات المستخدمة في البحث:- (ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (١٠)، كرات طبية عدد (٥)، شواخص عدد (١٠)، ساعة توقيت عدد (٤)، صافرة عدد (٤)، شريط قياس (فيتة) طول (١٠٠) متر، لابتوب نوع (Dell) عدد (١)، طابعة ليزيرية (Canon) عدد (١)).

٤-٣ تحديد متغيرات البحث: قام الباحثون بتحديد متغيرات البحث قيد الدراسة من خلال الاطلاع على المراجع والمصادر الخاصة بعلم التدريب وكرة القدم وقد تمثلت القدرات البدنية بـ (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف العلوي والجذع والرجلين، السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين). اما المهمات فتمثلت بـ (ركل الكرة لأبعد مسافة ورمي الكرة لأبعد مسافة).

٥-٣ الاختبارات البدنية والمهام:

١-٥-٣ الاختبارات البدنية:-

٢-١-٥-٣ الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) ثني الذراعين ومدهما على الأرض لمدة ١٥ ثانية:-^(١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة للسرعة لمنطقة الذراعين والكتفين.

الادوات المستخدمة: لا يحتاج إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية.

تعليمات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي الانبطاح المائل على الأرض، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأعلى أو للأسفل.

حساب الدرجات: يستمر المختبر في ثني كامل لحين ملاصقة الصدر بالأرض وضمر الساعد على العضد ومن ثم بعد ذلك يقوم بمد الذراعين كامل وتحسب كل ثني ومد كامل للذراعين ويد من تقوس الظهر للأسفل أو للأعلى وتحسب عدة واحدة دفع الذراعين للأعلى وهبوط كامل وصحيح لمدة (١٥) ثانية.

٣-١-٥-٢ اختبار البطن مع اختبار ظهر لمدة (١٥ ثانية):-^(٢)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للجذع.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت - قاعة - بساط - استمارة خاصة بالتسجيل.

وصف الاداء: الاستلقاء على الظهر ثني الجذع اماماً مع تثبيت الرجلين (١٥ ثانية) بالعد بعد ذلك يسجل العدد.

(١) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء الرياضي، جامعة القادسية، دار الطباعة والنشر، ٢٠٠٤، ص ٧٥-٧٦.
(٢) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٣٢٩.

٣-١-٥-٣ اختبار ثلاث خطوات على شكل وثبات متبادلة من الثبات:-(٣)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب، ومجال للقفز، شريط قياس وبورق.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وقدماه متباعدتان بفتحة مناسبة، ويبدأ اللاعب بمرجحة ذراعيه للخلف مع ثني ركبتيه، والميل إلى الإمام قليلاً، ثم يعمد اللاعب إلى الوثب للأمام بإحدى رجله، والدفع، والنهوض، والهبوط بالرجل الثانية، ومرة أخرى بالرجل الأخرى، والوثب للأمام، ومن ثم الهبوط بكلا القدمين، تعطى محاولتان لكل لاعب، وراحة (٥) دقائق بين محاولتي وأخرى.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية إلى أقرب أثر تتركه الرجلين ناحية هذا الخط، ويتم حساب أفضل محاولة.

٣-١-٥-٤ اختبار ركض (٣٠) م من البدء العالي:-(١)(٢)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة توقيت - شواخص - جبس (بورق) - شريط قياس بالأمتار.

وصف الأداء: يقف المختبر مباشرة خلف الخط، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول إلى خط النهاية بأقصر زمن ممكن.

التسجيل: يحسب الزمن بالثانية ولأقرب عشر من الثانية ١/١٠٠.

٣-١-٥-٥ اختبار رمي الكرة الطبية (٣) كغم باليدين (٢)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين.

الأدوات اللازمة: منطقة فضاء - حبل صغير أو حزام تثبيت - كرات طبية - كرسي - شريط قياس.

وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين وظهره مواجه لفضاء الرمي. بحيث تكون الكرة أمام الصدر كما يجب أن تكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي. ويوضع حول صدر المختبر حبل أو حزام تثبيت وذلك لغرض منع حركة المختبر للخلف أثناء دفع الكرة باليدين فضلاً عن تثبيت الكتفين لمنع اشتراك مجاميع عضلية أخرى من الذراع والاقتصا على عمل العضلة ثنائية الرأس العضدية المسؤولة عن ثني مفصل المرفق. وتتم دفع الكرة باليدين فقط للخلف ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

٣-١-٥-٦ الوثب الطويل من الثبات:-(٤)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساحة ترابية، شريط قياس، خط بداية عرض (٥سم).

(٢) صريح عبد الكريم الفضلي: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية، رسالت ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦، ص ٥٢.

(١) اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي: الأسس العلمية لتعليم السباحة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠، ص ١٤٩.
(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي. ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص ٢٤٧.
(٣) بسطويس أحمد: أسس ونظريات التدريس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١١٦.
(٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٩٥.

وصف الاداء: وقوف ثني ومد الركبتين ثم الوثب الى ابعد مسافة يكون القياس من خط البداية الى آخر جزء من الجسم يلمس الارض.

٢-٥-٣ الاختبارات المهارية:-

٣-٢-٥-١ الرمية الجانبية:-^(١)

الغرض من الاختبار: قياس قوة رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

الادوات: شريط قياس بالأمتار - كرات قدم - جيس (بورك).

وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم له يقوم برمي الكرة من خلف الرأس ويكلمنا اليدين مع عمل قوس في الظهر تعطى له محاولتان تسجل أفضلها.

التسجيل: تحسب المسافة بالمتر واجزاءه وأقرب (٠.٥ سم).

٣-٢-٥-٢ ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة:-^(٢)

الغرض من الاختبار: قياس قوة ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

الادوات: ملعب كرة قدم - كرات - شريط قياس بالأمتار

وصف الأداء: يقف المختبر داخل مربع بمسافة (٢م٤) وهي المنطقة المهيأة لركل الكرة حيث يقوم اللاعب بركل الكرة، لأبعد مسافة ممكنة، تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلها.

التسجيل: تحسب المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية داخل الملعب إلى مكان سقوط الكرة وتحسب المسافة بالمتر واجزاءه وأقرب (٠.٥ سم).

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية:

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية الاولى: قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المختارة على عينة مكونة من (٦) لاعبين من عينة البحث. وتم اجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة من يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٠١٧/٨/٢١ وبعد اداء الاحماء من قبل اللاعبين وبإشراف مد ربهم قاموا بأداء الاختبارات بعد اخذ اطوال واوزان اللاعبين. تم اختبار المهارات الحركية قيد الدراسة والمتمثلة بـ (رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات والحركة وركل الكرة لأبعد مسافة). ثم بعد ذلك قاموا باختبارات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، الجذع والرجلين، واختبار السرعة الانتقالية واختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) وقد استنتج الباحثون كفاية الوقت المخصص للاختبارات وملائمة تسلسلها، ملائمة المكان والأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وكفاية فريق العمل المساعد.

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: للتأكد من ملائمة البرنامج التدريبي لجميع عينة البحث وكذلك لتحديد الاوزان وشدها وزمن الاداء والتكرارات وملائمتها لمستويات اللاعبين ولإعطاء فكرة عن المنهاج والتمرينات قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية وذلك في تمام الساعة الثالثة من يومي السبت والاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٧-٢٦ على نفس عينة واستنتج الباحثون من التجربة ملائمة الشد التدريبي للمنهاج لعينة البحث ومراعاتها للفروق الفردية للاعبين.

٣-٦-٣ تطبيق التمرينات الخاصة: تم إعداد تمرينات المنهاج بالاعتماد على نوع القوة الخاصة في رياضة كرة القدم والتي تم الاعتماد عليها كمتغيرات للدراسة واختيرت من خلال مراجع ومصادر التدريب الرياضي وكرة القدم وعلى ضوءها قام الباحثون بصياغة تمريناتهم وتوضيحاً لمحتويات المنهاج التدريبي فإنها تندرج فيما يأتي:-

١- إجراء الباحثون أول وحدة تدريبيّة يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/٢ بعد الاختبارات القبلية مباشرة وأخر وحدة تدريبيّة يوم الاربعاء ٢٠١٧/١٠/٢٥.

(١) ثامر محسن ويوسف (اخران): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١، ص١٤٩.
(٢) صالح راضي اميش: تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠، ص٩٩-١٠٣.

- ٢- أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (١٢٠/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (٢ ساعة).
- ٣- أستغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (٨ أسابيع) وبمعدل (٣/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين والاربعاء). زمن كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين (٢١/دقيقة) لتدريبات القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة الانفجارية للأطراف العليا والجذع. مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث قابلياتهم البدنية والحركية.
- ٤- أما الزمن الذي أستخدامه الباحثون في القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (٢١/دقيقة) فقد كان في فترة الإعداد الخاص، وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين تمارين القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة الانفجارية وللأطراف العليا والجذع.
- ٥- كان الباحثون يعطيان تماريناتها المنهاج التدريبي في بدايته منتصف القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، وأحياناً يتم أخذ جزء من وقت القسم الختامي لاستخدامه لإعطاء التمارين. وكان الباحثون مسؤولون فقط عن مناهجها التدريبي فقط وليس مسؤولين عن منهاج المدرب. وكان البرنامج يطبق من قبل المدرب للفريق والباحثون مشرفون فقط على التطبيق للمنهاج ولا يتدخلون إلا في حالة وجب الأمر.
- ٦- أستخدم الباحثون طريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة والتكراري لملاءمتها مع مرحلة الإعداد الخاص وقاما بالتدريج بالشدة التدريبية التي كانت نسبتها (١-٢). أي وحدتين بشدة عالية ووحدة تدريبية بشدة متوسطة، مراعين بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة للاعبين تتراوح بين (١٢٠) ثانية بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد المجموعة التجريبية والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد وذلك من خلال تقنين فترات الراحة بين تمرين وآخر.
- ٧- وضع الباحثون برنامجهما التدريبي وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله فترة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة (٧٥٪) في الأسبوع الأول المكون من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (١٠٠٪) مراعيًا بذلك التدريج بالبرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب وعدم الوصول للاعب إلى مرحلة الحمل الزائد. كما كانت الوحدة التدريبية اليومية تبدأ بتمارين القوة المميزة بالسرعة وتليها السرعة ثم القوة الانفجارية.
- ٨- قام الباحثون بوضع التكرارات لتمازج المنهاج حسب قابلية اللاعب على الأداء القصوي للتمرين وأعتمد الباحثون فيه على عدد التكرارات.
- ٩- ولتدريج القوة الانفجارية أعتد الباحثون على أسلوب التثقيف وذلك من خلال المصادر والمراجع بالتدريج الرياضي. التي تنص على أقصى وزن يمكن دفعه أو رفعه من قبل الفرد وعلى ضوئها قام الباحث بتوزيع الإثقال لتناسب التمارين لبرنامجها التدريبي حسب القانون الآتي: (الوزن المستخدم في التمرين = أقصى وزن × الشدة المطلوبة / ١٠٠).^(١)
- ١٠- فيما يخص التكرارات التي تناسب القوة قام الباحثون بتحديداتها حسب المصادر والمراجع.^(٢) وحينما قاما بالارتفاع بالشدة التدريبية تم رفع الشدة التدريبية عن طريق زيادة الوزن للاعب وتقليل التكرارات أو تثبيث الوزن وزيادة التكرارات.
- ١١- أستخدم الباحثون في مناهجهم التدريبي أشكال مختلفة من التمازج بوزن الجسم أو بدونه وبالأدوات والأجهزة وباستخدام الإثقال لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله المنهاج.
- ١٢- قام الباحثون بتركيب أهداف الوحدة التدريبية وكالاتي الوحدة الأولى (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية). الوحدة الثانية (السرعة والقوة الانفجارية). الوحدة الثالثة (السرعة والقوة المميزة بالسرعة) ليتم تدريج كل فترة مرتين أسبوعين.

(١) منصور جميل العنبيكي: التدريب الرياضي وأفاق المستقبل، ط١، بغداد مكتب الابتكار، ٢٠١٠، ص٤٩.

(٢) المصادر والمراجع التي تم اعتمادها لتحديد التكرارات.

* محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ٢٠٠٦، ص٢٣٧.

* سيرجي أ. بوليفسكي: التمارين البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوة، الإسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص٧٨.

١٢- لحساب شدة المنهاج التدريبي استخدم الباحثون قانون حساب الشدة الجزئية والكلية للمنهاج القانون الاتي: (الشدة الكلية = مجموع شدة التمرينات في الوحدة التدريبية / عدد التمرينات).^(٢)

جدول (١) يبين المنهاج التدريبي الخاص بالباحثون للأسابيع الاول والثاني والثالث والرابع

الاسبوع	حجم العمل	المدة	رقم اليوم	المدة	التمرين	محتوى التمرينات مهارية		الهدف	الوقت	التمرين	الوقت	التمرين	الوقت	التمرين	الوقت	التمرين	الوقت	التمرين	الوقت
						التمرين	الوقت												
الاول (١٣) دقيقة	متوسط ٧٥٪	١	الاثنين	متوسط	١٠/١٠	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع		١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
						السرعة للذراعين والجزع													
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
الثاني (١٣) دقيقة	عالي ٨٠٪	٢	الاثنين	متوسط	١٠/١٠	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع		١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
						السرعة للذراعين والجزع													
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
الثالث (١٣) دقيقة	عالي ٨٥٪	٣	الاثنين	متوسط	١٠/١٠	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع		١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
						السرعة للذراعين والجزع													
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
الرابع (١٣) دقيقة	عالي ٨٠٪	٤	الاثنين	متوسط	١٠/١٠	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع		١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠	١٠/١٠
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													
						السرعة للذراعين والجزع													
						القوة الانفجارية للذراعين والجزع													

٢-٧ الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (البدنية والمهاري) في الساعة الثالثة عصراً من يومي السبت والأحد والاثنين الموافق ٢٨-٢٩/١٠/٢٠١٧ وقد حرص الباحثون على توفير الظروف المشابهة التي استخدمها في التجربة القبلية من حيث ترتيب الاختبارات وتهيئة نفس كادر العمل المساعد واستخدم نفس الأدوات والأجهزة.

(٢) منصور جميل العنبيكي: (المصدر السابق)، ٢٠١٠، ص ٥٩.

٣-٨ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) الاصدار الثامن عشر لاستخراج النتائج النهائية للبحث والمتمثلة.

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

٤-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات قيد الدراسة:

جدول (٢) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية للقدرة البدنية قيد الدراسة لدى عينة البحث

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوية الفرق
القوة المميزة بالسرعة للذراعين						
قبلي	عدد / ثا	١٩.٦٦٦	١.١٨٨	٢١.٨٦٦	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٢٣.٩٤٤	٠.٩٩٨			
القوة المميزة بالسرعة للرجل						
قبلي	عدد / ثا	١٦.٤٤٤	١.٠٤١	٢٤.٩١٩	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٢١.٣٣٣	١.١١٨			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين						
قبلي	سم	٦.١٩٨	٠.٠٧٩	١٨.٧١٩	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٧.٠٢١	٠.٢٠٦			
القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية ٣ كغم من الثبات)						
قبلي	سم	٦.٣٦١	٠.٢٧٥	١٤.٢٥٣	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٧.٢٥٢	٠.١٨٥			
القوة الانفجارية للرجل (رمي الكرة الطبية ٣ كغم من الحركة)						
قبلي	سم	٩.٤١١	٠.١٩٥	٢٨.٩٤٧	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		١٠.٤٥٢	٠.٢٢٨			
القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الثبات)						
قبلي	سم	٢.٣٦٨	٠.١١٦	٤.٦٣٢	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٢.٦٢٣	٠.١١٧			
السرعة الانتقالية الركض (٢٠ متر من الوضع الطائر)						
قبلي	زمن	٢.٨٥٧	٠.١١٩	١٧.٦٩٦	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٢.٣٠٦	٠.١١٧			

* تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن-١)

جدول (٣) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية للمهارات قيد الدراسة لدى عينة البحث

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوية الفرق
ركل الكرة لأبعد مسافة						
قبلي	سم	٥٤.٢٨٨	١.٩٠٣	٦.٤٧٥	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٦٢.٢٥٠	٤.٦٥٨			
القوة المميزة بالسرعة للجزء						
قبلي	سم	١٦.٢٨٦	٠.٧٠٥	١٨.٨٨٧	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		١٨.٩١١	٠.٦٩٦			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين						
قبلي	سم	٢١.٢٠٣	٠.٩١٦	٢٣.٩٣٣	٠.٠٠٠	معنوي
بعدي		٢٥.٢٠٦	٠.٦٣٦			

* تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن-١)

يتبين من الجدول (٢) ان هنالك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية في نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ويعزو الباحثون النتائج الى العمل المستمر للمجاميع العضلية ولجميع اجزاء الجسم فضلاً عن التمرينات التي وضعت بشدد ملائمة وتكرارات راعت الفروق الفردية بين اللاعبين كما انها تناسب مع القدرة قيد الدراسة والذي اسهم بدوره بظهور النتائج وتتنفق

النتائج مع ما جاء به (عبد علي نصيف) نقلاً عن (ها را) "ان تنمية القوة المميزة بالسرعة يتم بطريقتين اساسيتين أولاً عن طريق تنمية القوة لمختلف اجزاء الجسم والثانية عن طريق زيادة سرعة الانقباض العضلي".^(١)

ويتبين ايضاً من خلال ملاحظة اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والجذع والرجلين بان هناك تطوراً لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون هذه النتائج والفروق المعنوية الى التمرينات المستخدمة للذراعين والجذع والتي ادت بدورها الى تنسيق حركات النهوض وجعل الحركة تتواصل بأقل ما يمكن من مقاومة اذ "انه عند القفز يجب ان يكون رد الفعل اكبر من وزن الجسم بسبب تعجيله".^(٢) وكلما تكبر القوة يكبر معها التعجيل لذا فان المسافة الافقية لرمي الكرة الطويلة والوثب الطويل تكبر ايضاً، بسبب الاشتراك الفاعل لعضلات الذراعين والجذع في الاداء الحركي.

كما ويتبين من الجدول (٢) وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون ذلك الى الترابط بين القوة والسرعة وتأثير مساهمة الطرف العلوي وعضلات الجذع اثناء العد والسريع من حيث معادلات حركات الرجلين لتحقيق التوافق في الاداء، وتؤدي حركات الحوض والجذع دوراً هاماً لإنجاز الخطوات بالطول المناسب فضلاً عن الحفاظ على اتجاه الجسم للعداء باتجاه خط الجري قدر الامكان وتتفق النتائج مع ما جاء به (ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى) "تتوقف سرعة الركض على حركة الذراعين فيجب ان تكون متوافقة مع حركات الرجلين وتتمرجح بقوة وسرعة دون توتر في عضلاتهما".^(٣) ويضيف (قاسم حسن ونزار الطالب) "ان حركة الذراعين من مفصل الكتف تضيف قوة تزيد من سرعة حركة الجسم الى الامام عن طريق نقل الزخم المتولد من حركة الذراعين عن طريق الجذع فالرجلين".^(٤)

ويتبين من الجدول (٣) من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية التي يعزوها الباحثون الى طبيعة التمرينات الخاصة بعضلات الذراعين والجذع قد ساعدت بتنظيم عملية النقل الحركي من اعلى الجسم الى الرجلين ثم القدم وهذا ما يؤكد (احمد مرتضى عبد الحسين) "ان عملية ضرب الكرة الى ابعد مسافة تحتاج من اللاعب الى قوة عضلية كبيرة تعمل على اخراج اقصى قوة ممكنة حتى يتمكن اللاعب المنفذ من اوصول الكرة الى مسافات بعيدة وهذا يحتاج الى اشراك معظم عضلات الجسم بوصفها وحدة واحدة".^(٥)

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في مسافة الرمي الى التمرينات المستخدمة كانت ذات تأثير فعال كما ان هنالك عدم اهتمام واضح من قبل المدربين بهذه المهارة رغم اهميتها في الجانب الخططي، كما يؤكد كل من (الربيعي والمشهداني) "ان اتقان مهارة الرمية الجانبية على وفق خطة مدروسة يتيح للفريق المستفيد منها بوضع خطط تكتيكية لشن هجوم او الاسراع بتهديد مرمى الفريق المنافس".^(٦) وعليه فقد استجابت عضلات الذراعين للتمرينات واسهم ذلك في تطوير مسافة الرمي من الحركات والثبات. وتتفق النتائج مع ما جاء به (علي زهير) "ان اقصى قوة انفجارية يمكن ان تظهر في حالات كثيرة ومن بينها الرمية الجانبية".^(٧)

(١) ها را: التدرج الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٩٧، ص ٦٩.

(2) Bullard and Knth Dlop: Jumping as training method for jumping ability, I. A. A. F. aral. May. Vo.; No 3, 1995, P.38-39.

(١) ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى: العاب القوى، ط١، الاصدار الاول، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٢، ص ٤٦.

(٢) قاسم حسن حسين ونزار الطالب: الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٥١.

(٣) احمد مرتضى عبد الحسين: تأثير ارضية الملعب لتطوير الاداء الحركي وفق الجمل الخططية الفردية والجماعية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨، ص ٥٦.

(٤) كاظم الربيعي وعبد الله ابراهيم المشهداني: كرة القدم للناشئين، دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١، ص ١٦٥.

(٥) علي زهير صالح حمود: اثر استخدام تدريبات الاثقال والبيلايومتر على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥، ص ٥٦.

ويرى الباحثون الى ان التطور بصورة عامة يعود الى انسجام مفردات التمرينات المعدة من قبلهم مع الاستمرار على التدرب بالمنهج الخاص بالمدرب خلق حالة من التكامل بين جميع اجزاء الجسم اذ ان "انسجام هذه التمرينات مساعدة في الحصول على قوة عضلية مضافة اسهمت في الحصول على مستوى جيد في الاختبارات البدنية وكذلك تم تطوير مفاصل الذراعين وبالأخص مفصل الكتف ومرونة العمود الفقري حيث تم التوصل الى فاعلية الاعداد البدنية التي تزداد بشكل كبير في حال زيادة الاداء الحركي للمفصل وهذا ما ساعد على استخدام المكونات المطاطية للعضلة في بداية الحركة".^(٦) اما بالنسبة للاختبارات المهارية فيرى (ابو العلا) ان القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ترتبط بالدرجة الاولى بالاداء المهارية.^(٧)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- اثرت التمرينات المستخدمة ايجابياً في تطور الصفات البدنية قيد الدراسة.
- ٢- اثرت التمرينات الايجابية في تطور مسافة الركض ورمية التماس.
- ٣- عدم ايلاء تدريبات القوة الاهتمام الكافي وعدم استخدام الاسلوب العلمي في ذلك.
- ٤- اقتناع اللاعبين لثقافة اللياقة البدنية وتدريبات القوة واثرها على الجوانب الاخرى.
- ٥- اظهرت عينة البحث تفاعل كبير بعد اللقاءات المتكررة مع الباحثين للمنهج المستخدم والرغبة في تطوير المستوى البدني.
- ٦- ان التمرينات المشابهة للاداء تسهم بشكل افضل في تطوير الاداء البدني والمهاري.
- ٧- اظهرت عينة البحث عدم الاهتمام الواضح بتنفيذ الرمية الجانبية وركلة الهدف واسلوب ادائها ودورها في الواجبات الخططية.

٢-٥ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات الطرف العلوي والجذع وينسب معينة تتناسب مع حاجة الفعالية.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتدريبات القوة ولجميع عضلات الجسم عند بناء المناهج التدريبية.
- ٣- ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الاسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب بالأثقال.
- ٤- ضرورة اضافة مدربي اللياقة البدنية لفريق كرة القدم في الدوري الممتاز.
- ٥- عقد الندوات والدورات التدريبية الخاصة بالتدريب الرياضي على ان تستهدف المدربين واللاعبين على حد سواء.
- ٦- عقد الندوات والمحاضرات التثقيفية للاعبين حول اهمية تدريبات القوة العضلية.
- ٧- اجراء تجارب مشابهة على عينات من لاعبي فعاليات مختلفة.
- ٨- ضرورة التدريب على الرمية الجانبية وركلة الهدف باعتبارها احدى عوامل نجاح العمل الخططي.

(٦) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٢٤٧.

(٧) ابو العلا احمد عبد الفتاح: (المصدر السابق نفسه)، ص ٢٤٨.

المراجع والمصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريبات الرياضية الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- أحمد مرتضى عبد الحسين: تأثير ارضية الملعب لتطوير الاداء الحركي وفق الجمل الخططية الفردية والجماعية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي: الاسس العلمية لتعليم السباحة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠.
- بسطويس احمد: اسس ونظريات التدريبات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ثامر محسن ويوسف (واخران): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١.
- ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى: العاب القوى، ط١، الاصدار الاول، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٢.
- سيرجي. أ. بوليفسكي: التمرينات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوة، الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- صالح راضي اميش: تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠.
- صريح عبد الكريم الفضلي: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦.
- علي زهير صالح حمو: اثر استخدام تدريبات الاثقال والبلايومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء الرياضي، جامعة القادسية، دار الطباعة والنشر، ٢٠٠٤.
- قاسم حسن حسين ونزار الطالب: الاسس النظرية والميكانيكية في تدريبات الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- قيس ناجي وبسطويس احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- كاظم الربيعي وعبد الله ابراهيم المشهداني: كرة القدم للناشئين، دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١.
- محمد ابراهيم شحاتة: اساسيات التدريبات الرياضية، الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ٢٠٠٦.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- منصور جميل العنبيكي: التدريبات الرياضية وأفاق المستقبل، ط١، بغداد، مكتب الابتكار، ٢٠١٠.
- هار: التدريبات الرياضية، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- Bullard and Knth Dlop: Jumping as training method for jumping ability, I. A. A. F. aral. May. Vo;. No 3, 1995.