

اثر تمارينات بوزن الجسم في تطوير أشكال القوة السريعة وبعض المهارات الدفاعية للناشئين

بكرة القدم

م.د. ناجي كاظم علي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية

Naji Kazem66_sport@yahoo.com

الملخص

نتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهارى في كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام بقدرة القوة المميزة بالسرعة التي تعد احدى القدرات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بكرة القدم . وللتأكيد في التدريب بوزن الجسم من خلال اداء مختلف القفزات السريعة والمتكررة والمختلفة سواء بالكرة او بدونها من أفضل الاساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى السرعة والقدرة والتي تنعكس على النجاح بتطبيق المهارات المختلفة بكرة القدم ومنها المهارات الدفاعية باعتبار ان هذه المهارات تقع في نفس نظام تدريبات القوة السريعة من جهة ومن جهة اخرى ان القوة السريعة هي المسبب في ادامة الحركة السريعة والانطلاق والاستمرار بها اوسع من قبل المدربين وخصوصا للاعبين الناشئين وهدف البحث التعرف على اثر المنهج التدريبي بوزن الجسم وتكمن اهمية البحث بان التمارينات بوزن الجسم وبمختلف القفزات السريعة والمتكررة هي التي تؤدي برفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وبالأخص المهارات الدفاعية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية ل24 لاعبا للمركز التدريبي بغداد بكرة القدم لاعمار 15-17 سنة . واستنتج الباحث ان اسلوب تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد حقق الحماس والاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المدافعين بكرة القدم الناشئين .

الكلمات المفتاحية : بوزن الجسم , القوة السريعة , بكرة القدم

The impact of body weight exercises in the rapid development of forms of power and some defensive skills for junior players in football

M.D. Naji Kazem Ali

Iraq. Baghdad University, Faculty of Physical Education

Naji Kazem66_sport@yahoo.com

Abstract

As a result of the close and great link existing between the physical preparation and the skill preparation in football, it became necessary to consider the explosive power of speed, which is one of the special physical abilities that is affecting the success of the performance of the basic skills in football. For emphasizing in the training sessions through performing different quick and repeated jumps, either with a ball or without it, are the best training methods to achieve the functional adaptation and getting speed level higher, which reflect the success in applying the different skills in football, including the defensive skills, as these skills are considered in the same training system with the speed power training on one hand. On the other hand, the speed power is the one causes the continuity of the quick movement, going off, and going on more by the coaches, especially for the junior players. The research aimed to identify the impact of the training syllabus on the body weight. The research important lies the training, on the body weight and on the different quick and repeated jumps, leads to increase the level of the players physically and in their skills, especially, the defensive skills for the development of the explosive power of speed and some defensive skills in football. The research used the experimental approach with the intentional method on 24 players in the training positions in football, for the ages 15-17. The researcher concluded that the method of training for the explosive power of speed had achieved thrill and rush, which caused a clear development for the special physical abilities among the defenders in football for juniors.

Keywords: body weight, quick power, football

1- المقدمة :

نتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري في كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام بقدرة القوة المميزة بالسرعة التي تعد احدى القدرات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بكرة القدم . كانت سابقا لعبة كرة القدم توصف بأنها لعبة تحمل اما اليوم وبعد التطور الكبير في اساليب التدريب والتمرينات فقد اصبحت توصف بلعبة سرعة أي سرعة الحركة والاستجابة وكذلك سرعة الفعاليات التكنيكية والتكنيكية مما ادى الى التغيير الكامل وفق هذا المبدأ واصبح اللاعب البطيء ليس له مكان ضمن المجموعة لفقدانه هذه الصفة. فلزاما ان يشتمل التدريب على تطوير الصفات البدنية والتي تتصف بالسرعة الحركية والمهارية لما لها من تأثير واضح على قابلية اللاعب اثناء المباريات واداء دوره. وبالرغم من تنوع التمرينات للقوة المميزة بالسرعة على اختلاف انواعها واساليبها التدريبية الا ان الفائدة الكبيرة هي عندما تدخل بأدائها في نفس الفعالية المراد رفع مستواها البدني والمهاري فعلا وهذا سيؤثر بطبيعته ايجابيا على الجوانب الاخرى من عناصر أو قدرات تدريبية . وتكمن اهمية البحث بان التمرينات بوزن الجسم وبمختلف القفزات السريعة والمتكررة هي التي تؤدي برفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وبالأخص المهارات الدفاعية لكثرة الاخطاء المتعددة والمتكررة التي تبدر من خط الدفاع وبطئ السرعة الحركية وسرعة القوة والانقضاض على المنافس هي التي تؤدي بخسارة الفريق ان رفع مستوى السرعة والقدرة تنعكس على نجاح تطبيق المهارات المختلفة بكرة القدم والدفاعية منها ، وزيادة القوة السريعة، ومن هنا جاءت اهمية البحث في التأكيد على اكتساب سرعة اللعب من خلال تدريبات القوة بوزن الجسم وفق الاداء المهاري من اجل الاهتمام بهذه القدرة بشكل اوسع من قبل المدربين وخصوصا للاعبين الناشئين.

وتعد القوة القدرة البدنية الأساسية والمؤثرة في الاداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، ومن انواع القوة المميزة بالسرعة التي تلعب دورا هاما كإحدى القدرات الاساسية المهارات التي يرتبط اداؤها بالركض وتغيير الاتجاه والوثب للأعلى والتصويب بكرة القدم واليد وباقي الفعاليات الاخرى.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا محترفا للأندية والمنتخبات بكرة القدم لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أثر سلبا على مستوياتهم في اللعب السريع وبالأخص في المهارات الدفاعية التي تعد السلاح الفعال بكرة القدم الحديثة لأجل رفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم خدمة للأداء الامثل وتعزيز الحالات الهجومية بعد النجاح في هذه الحالات الدفاعية، لذا ارتأى تدريب القوة

المميزة بالسرعة بوزن الجسم وبالأداء المهاري لمعرفة أثرهما في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم للناشئين . ويهدف البحث الى

- التعرف على اثر التمرينات بوزن الجسم على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

شملت عينة البحث على لاعبي المركز التدريبي في بغداد بالطريقة العمدية الذين تتراوح اعمارهم من 15- 17 سنة والذين يمثلون فئة الناشئين حيث بلغ عددهم (30) لاعبا والذين يمثلون المجتمع الاصلي للمركز التدريبي ونسبة 100% وتم تقسيم العينة الى مجموعتين بالتساوي لكل مجموعة (12) لاعبا إذ استبعد (6) لاعبين لأسباب خاصة والجدول (1) يبين ذلك. ولمعرفة التكافؤ في الجدول (2) .

جدول (1)

يبين القياسات والاختبارات والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والمعنوية

للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة قياس	التجريبية		الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	معامل الالتواء	المعنوية
			ع	س-	ع	س				
4	وثب طويل	م	59	6,76	57	3,52	0,74		غير معنوي	
5	ركض ارتدادي 9×4م	ث	26,4	1,76	26	1,73	1,29	2,07	غير معنوي	
6	ركض 45 م	ث	15	2,59	14,5	2,12	1,13		غير معنوي	

جدول (2)

يبين التجانس لعينة البحث

المتغيرات	س-	ع	وسيط	الالتواء
الطول	سم	161,80	4,90	0,925
الوزن	كغ	55,54	5,75	098
العمر	سنة	15,15	0,391	1,005

2-3 ادوات وأجهزة البحث :

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء .
- جهاز لقياس الوزن .
- شريط قياس لقياس الطول وتثبيت المسافات طول 50 م .
- ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (3) .
- كرات قدم عدد 10 .
- كامرة فيديو ناشونال قياس M5 لتصوير الاداء المهاري والبدني .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1-1 الاختبارات البدنية :

1- الاختبار الاول :- الوثب الطويل من الثبات بالرجلين

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

- الادوات : ملعب - شريط قياس

- وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ويقوم بالتحضير للقفز لابعد مسافة وبأسرع ما يمكن.

- التسجيل : يبدأ المسجل بحساب المسافة التي قفز اليها المختبر بشريط القياس

- يعطى اللاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة

2-4-1-2 الاختبار الثاني :- الركض الارتدادي 9م × 4

- الهدف من الاختبار : قياس القوة السريعة للرجلين

- الادوات : ملعب - ساعة توقيت .

- وصف الاداء : يقف المختبر امام مجال الركض الذي طولة 9 متر وعند الاشارة ينطلق

ليقطع 9 م ثم يعود لخط البداية ويلمسه ويعاد ذلك مرتين لتكون المسافة لتي يقطعها 45 متر.

- التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب لأقرب عشر الثانية.

- التعليمات : يعطى اللاعب المختبر محاولة واحدة

3-4-1-2 الاختبار الثالث :- الركض 45 م

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة القوة 0

- الادوات : ملعب - شريط قياس - ساعة توقيت

- وصف الاداء : من وضع الوقوف خلف خط البداية وعند سماع الاشارة ينطلق اللاعب لقطع

مسافة 45 متر

- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع المسافة

2-4-1-2 الاختبارات المهارية :-

قام الباحث بتحديد واعداد اختبارات مهارية دفاعية من خلال المقابلات الشخصية وخبرة الباحث ورأي بعض خبراء اللعبة المتخصصين بكرة القدم وهي كالآتي :

1- الاختبار الاول :- اختبار قطع الدرجة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م (ثامر محسن ، واثق ناجي، 1980، ص29)
- الهدف من الاختبار : قياس مستوى قطع الكرة اثناء درجة المنافس خلال مسافة 30 م متعرجة.

- الادوات : كرات قدم - ساعة توقيت - خمس شواخص - ملعب كرة قدم
- وصف الاداء : تثبيت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص واخر ثلاثة امتار ، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة 3 م من الشاخص الاول ويقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الاشارة بالبداية يقوم اللاعب بدرجة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا ويقوم اللاعب المدافع بمحاولة قطع الكرة. من لحظة لعب الكرة للمنافس أي بعد استلامها مباشرة0
- التسجيل : يبدأ اللاعب المدافع بملاحقة اللاعب المنافس من لحظة البدء وتعطى 3 درجات لكل لمسه كرة دون قطعها و(5) درجات عند الاستحواذ على الكرة وقطعها.

2- الاختبار الثاني :- الاستحواذ على الكرة (ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم ، 19880، ص363)
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الاستحواذ على الكرة.
- الادوات : كرة قدم - ارض مستوية - ساعة توقيت.
- وصف الاداء : يقف المختبر(المدافع) والمنافس على قوس خط منطقة الجزاء ، ويقف المدرب في منتصف المختبرين(اي بمسافة 5م) ومعه الكرة ويبدأ بتمرير الكرة باتجاه منطقة الوسط (أي الدائرة الوسطية) المقابلة وفي نفس اللحظة ينطلق كلا المختبرين للاستحواذ على الكرة.

- التسجيل : يحسب عدد مرات الاستحواذ الناجحة والفاشلة في الزمن المحدد
- التعليمات : وجود مسجل وحكم وتعطى خمسة محاولات وتعطى 5 درجات لكل استحواذ صحيح ، و2 درجة للمس لكرة دون الاستحواذ عليها و(0) عند الفشل في الاستحواذ.

3- اختبار قطع الكرات المرتدة :
- الهدف من الاختبار : قطع الكرات المرتدة في منطقة الجزاء.

- الادوات : كرة قدم - ارض مستوية - ساعة توقيت.
- وصف الاداء : يقف المختبر (المدافع) في منطقة الجزاء والمنافس خارج منطقة الجزاء ويقوم المدرب الذي يقف خلف (المدافع) بتمرير الكرة بسرعة الى المنافس يدفعها بسرعة الى احد جانبي الجزاء ويلحقها وعلى المدافع ان يقوم بمتابعتها وقطعها خارجا.
- التسجيل : يحسب عدد مرات القطع الناجحة والفاشلة من خمسة محاولات
- التعليمات : وجود مسجل وحكم وتعطى 5 درجات لكل قطع صحيح ، و2 درجة للمس الكرة دون قطعها بشكل كامل و(0) عند الفشل في حالة عدم القطع.

2-4-1-2 المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

اوجد الباحث معامل الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المهارية . فقد استخدم الاختبار واعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، واستخدم معامل الصدق الذاتي وهي ناتج الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، اما الموضوعية ، فقد تم عرض الاختبارات على عدد من متخصصي لعبة كرة القدم (أ.م.د. صباح رضا ، أ.م.د. كاظم الربيعي ، أ.م.د. رعد حسين ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية) وقد اشاروا جميعهم الى ان هذه الاختبارات تقيس الهدف الموضوع من اجلها وانها بعيدة عن التحيز الذاتي .

ت	اسم الاختبار	الثبات	الصدق
1	اختبار قطع الدرجة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م	0,87	0,93
2	الاستحواذ على الكرة	0,91	0,95
3	اختبار قطع الكرات المرتدة	0,88	0,93

2-5 التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين عددهم (6) من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) لاعب والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث وبهذا أصبحوا خارج عينة البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات للتوصل الى الآتي
- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
 - تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.
 - التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث .
 - معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة .
 - معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .
 - تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
 - اختبار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبارات .

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

بعد ان تم الوقوف على جميع المتغيرات والظروف الخاصة بالبحث وذلك لإجراء التجربة الميدانية قام الباحث بتحديد ايام ومواعيد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وفترة تطبيق المنهج التدريبي وكذلك مواعيد اجراء الاختبارات البدنية وكالاتي .

2-6-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث :

اجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب تدريبات القفز بوزن الجسم في يوم الاربعاء المصادف 2014/8/23 في تمام الساعة العاشرة صباحا في ملعب الشعب الدولي .

اجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات يوم الخميس المصادف 2014/8/24 في تمام الساعة العاشرة صباحا وفي نفس الملعب .

قبل اجراء الاختبارات قام الباحث بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث.

2-6-2 التدريبات المستخدمة :

خضعت المجموعة التجريبية الاولى الى مفردات المنهج التدريبي والذي تم اعداده من قبل الباحث لتطوير القوة السريعة وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم لدى لاعبي المركز التدريبي بأعمار 15-17 سنة (ناشئين) والتي حددت مدة التطبيق (8) اسبوعا ابتداءً من يوم 2014/8/27 واستمر لغاية 2014/10/21 وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية حيث كان (السبت، الاثنين، الاربعاء) واعد الباحث منهجا تدريبيا مقترحا يهدف الى تطوير القوة السريعة ويؤثر في بعض المهارات الدفاعية بكرة القدم بأعمار 15-17 سنة (ناشئين) .

وتضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير القوة السريعة للرجلين والجزع موزعة على 24 وحدة تدريبية بمعدل 3 وحدات اسبوعيا إن عمل المجموعة التي تستخدم تدريبات القفز بوزن الجسم باختلافه هو أن يقوم اللاعب بأداء الحبل على رجل واحدة لمدة زمنية من (5-10) ثانية ثم التبديل على الرجل الاخرى وفي النهاية يقوم باستلام الكرة من الزميل ومناولتها الى زميل اخر. وكذلك اجراء القفز بتبادل الرجلين (ركض على شكل وثبات) ومن ثم الركض للاستحواذ على الكرة بالإضافة لقطع الكرات الجانبية والامامية، واصبح التناوب بالتمرينات صعودا وهبوطا بالاعتماد على الزمن والتكرارات وفترات راحة ملائمة وهكذا.....مع مراعاة الاستفادة من اراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي كلا حسب اختصاصه والتوجيهات التي ابدها فيما يخص كتابة وتنظيم مفردات المنهج ونموذج من منهج التدريبات المهارية وباستخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة بأسلوب التنافسي (ملحق 1)

2-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين بتاريخ 2014/10/25 بنفس اسلوب الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان

2-7 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث نظام SPSS الاحصائي

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- التجانس والتكافؤ
- الثبات
- قانون t بدلالة معنوية الارتباط
- قانون النسبة المئوية
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

القيم الاحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لنتائج الاختبارات البدنية لمجموعي البحث

الاختبار	المجموعة	س- قبلي	س- بعدي	ف-	ع هـ	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الوثب الطويل	تجريبية	1,85	2,25	0,40	0,122	3,26	0,02	دال
	ضابطة	1,81	1,185	0,04	0,03	1,26	0,71	غير دال
ركض ارتدادي 9م×4	تجريبية	1345	9,85	3,6	0,748	4,81	0,00	دال
	ضابطة	13,65	13,21	0,44	0,42	1,04	0,075	غير دال
ركض 45 م	تجريبية	7,12	6,23	0,98	0,30	3,18	0,00	دال
	ضابطة	7,06	6,98	0,08	0,085	0,94	0,061	غير دال

درجة الحرية (11) ومستوى الخطأ $0,05 \geq$

يرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التي استخدمت اسلوب تدريبات القفز المتنوعة بوزن الجسم والذي قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات استمرت طيلة فترة التجربة وهذا ما يتفق عليه الخبراء إذ يؤكدوا أنه (إذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات تصاعدية).

(منصور جميل ، 1994 ، ص111)

وعليه تعتبر ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة تدريب القفز بوزن لجسم التي ساهمت بشكل واضح ومؤثر في تطوير القوة السريعة لأفراد المجموعة التجريبية والتي عبرت عن القوة الانفجارية من خلال الوثب الطويل من الثبات إذ ان هذه القدرة مطلوبة لتعزيز قابلية اللاعب على البدء للانطلاق والتغلب على حالته الثابتة فضلا عن تطوير القدرة السريعة التي عبر عنها اختبار الركض الارتدادي (بذل القوة المناسبة لتغير الاتجاه والذي يعد احد المهارات الاساسية المطلوب تنميتها للاعب كرة القدم فضلا عن تطوير القدرة للتعبيل الايجابي الذي يتناسب مع تطور القوة السريعة إذ ان لنوع التدريب فاعلية مباشرة على مباشرة على الارتقاء (بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان (القلب، الرئتين، الدورة الدموية) كما يعتبر من أفضل الطرق المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها) (محمد عثمان ، 1990، ص82)

جدول (4)

القيم الاحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لنتائج الاختبارات المهارية لمجموعي البحث

الاختبار	المجموعة	س- قبلي	س- بعدي	ف-	ع هـ	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الركض	تجريبية	6	11	5	1,60	3,12	3,67	دال

المتعرج	ضابطة	3	3	0	0	0,00	0,999	غير دال
الاستحواذ	تجريبية	4	17	13	2,73	4,75	0,001	دال
على الكرة	ضابطة	4	6	2	1,38	1,45	0,083	غير دال
القطع	تجريبية	6	16	10	1,93	5,18	0,023	دال
	ضابطة	6	8	2	1,83	1,09	0,912	غير دال

درجة الحرية (11) ومستوى الخطأ $\geq 0,05$

يرى الباحث أن هذه الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية جاءت نتيجة لتطبيق أسلوب التدريب الخاص بالقوة السريعة لما له من أثر في التطوير وكذلك تميز هذا التدريب علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أنه يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (محمد عثمان ، 1990 ، ص82)

ان المنهج الذي استخدم في التدريب له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات القفز بوزن الجسم الموجهة على العضلات العامل الرجلين أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة (لأن التدريب الموجه بالقفز بوزن الجسم الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها)

(سعد محسن اسماعيل ، 1996 ، ص99)

إذ يتم فيه (عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب) (فاضل سلطان شريدة ، 1990 ، ص156)

وجاء ذلك نتيجة استخدام أسلوب تدريب القوة الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب المهاري وادى ذلك الى ان تطور المهارات الدفاعية قيد البحث نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة السريعة للاعبين التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث يؤكد (بارو ومك جي) على

((أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه))

(فاضل كامل ، 1992 ، ص88)

((فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية الوقت نفسه))

(عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، 1978 ، ص40)

وهذه بدورها عملت على سرعة الاداء المهاري عند الاستحواذ على الكرة وكذلك متابعة لكرة في الركض المتعرج نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها ، لهذا يؤكد (ماريو)

((على ضرورة زيادة قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الدرجة ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات التي تعتمد على القوة والسرعة كل ذلك)) (Brin Coleman, Peter Ray. 1980. p107)

مما ادى الى تطوير الاداء المهاري وزيادة تحسين التوافق الحركي لأداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب القفز المختلفة بوزن الجسم وهذا ما يؤكد (سليمان علي حسن) على أن ((السرعة تعتمد كلياً على القوة وإذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن))

(سليمان علي حسن ، 1993، ص276)

كما اشار بعض الباحثين منهم (Harre نقلا عن محمد عثمان 1990) الى ((ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام ثقل وزن الجسم)) (محمد عثمان ، 1990 ، ص107)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- تبين ان اسلوب تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد حقق الحماس والاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المدافعين بكرة القدم الناشئين .
- 2- تطور المهارات الدفاعية للمجموعة التي تدربت القوة بوزن الجسم .
- 3- ان التطور البدني بوزن الجسم ادى بنفس الوقت تطورا مهاريا وذلك بسبب استخدام القوة المميزة بالسرعة بوقت واحد.

4-2 التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام الاسلوبين لتدريبات بوزن الجسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- يفضل استخدام هذه التمرينات لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .
- 3- اعتماد هذه الاساليب في المدارس لما لها من اسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من اللاعبين في أي مكان .
- 4- استخدام مهارات دفاعية وهجومية ببحوث اخرى .

المصادر

- ثامر محسن ، واثق ناجي : 100 تمرين واختبار بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد؛ 1980
- سليمان علي حسن : المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل 1993،
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996.
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل : 1988 .
- عبد علي نصيف قاسم حسن حسين : تدريب القوة ، ط1 ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، 1978
- فاضل سلطان شريدة : وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض: دار الهلال للاوفست، 1990،
- فاضل كامل : أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992
- منصور جميل : اساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994 .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . دار القلم ، الكويت : 1990.
- HARRE .D/LOTE ,K,Schnelkraft training , Berlin ,1990
- Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing company limited, 1980.

ملحق (1)

نماذج من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة. وقت التدريب 35د موزعة على التدريبات البدنية والمهارية .

اليوم	التمرينات	الشدة %	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع
السبت	الحجل على رجل واحدة ثم التبديل على الرجل الاخرى ومناولة الكرة للزميل. القفز بتبادل الرجلين (على شكل وثبات) ثم الاستحواذ على الكرة.	80	10	1د	2	3
الاثنين	=	85	9	1د	2	3
الاربعاء	=	90	8	90ثا	2	3
						الزمن الكلي
السبت	العمل مجموعتين وحدة تعمل والاخرى تنتظر العمل بالتعاقب تمرينات تنافسية مجموعة ضد مجموعة 4 مهاجمين ضد 3 مدافعين للقطع ثم الاستحواذ فالتسليم	80	5د	بالتعاقب	2	5د 15د
الاحد	=	85	5د	بالتعاقب	3	5د 15د
الاثنين	=	90	5د	بالتعاقب	3	5د 12د
	=	100	4د	=	3	4د 12د