

تأثير تدريبات الأثقال في بعض أشكال القوة ودقة مهارة التهديف البعيد من الثبات بكرة القدم للشباب

د . ميثم حبيب سبهان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد

ملخص البحث

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعب من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليها اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين والذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم ، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي ، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال الحرة على تطوير مهارة دقة التهديف للاعبين كرة القدم وإيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتطوير وتحسين الفعالية التقنية لدقة التهديف للاعبين كرة القدم. و قد اتبع الباحث الاسلوب التدريب المقترح على مجموعة من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ و قد ظهر ان التدريب بالاثقال ادى الى حدوث تطور لدى المجموعة من خلال الاختبارات البعدية التي اظهرت تحسنا مقارنة بالاختبارات القبلية .

١-١ المقدمة و أهمية البحث :

المجال الرياضي حقل واسع للباحثين و العاملين في هذا المجال و من هذه فعالية كرة القدم للعبة الأوسع انتشارا للعالم و الأكثر رغبة للدارسين و الباحثين اللذين يسهمون في قراءة المعطيات و الدلائل التي طورت هذه الفعالية الجماهيرية و محاولة تقديم كل ما هو جديد علميا سواء في مجال التدريب أو المجالات الأخرى للإسهام في تطور المستوى و قدرة مجال التدريب بما يتناسب و ينسجم مع متطلبات الأداء .

و يرى المتابع لمباريات كرة القدم في الدوريات الأوروبية أن اللاعبين في هذه الفرق يتميزون لمستوى عالي من اللياقة البدنية و القدرة على الأداء دون انخفاض في المستوى البدني و المهاري مما يعني أنهم خضعوا لبرامج تدريبية ذات مستوى عالي في الأعداد أظهرت هذا المستوى المتطور . و من خلال اطلاع الباحث على الوحدات التدريبية لبعض فرق المقدمة في الدوري الممتاز العراقي وجد أنها تقتصر و بشكل كبير على تمرينات الساحة إي تدريبات كرة القدم و لم يتخللها تمرينات

خاصة بتطوير القوة رغم أهميتها و فاعليتها في بناء الرياضي بشكل عام و كرة القدم بشكل خاص إذ لا تخلو الوحدات التدريبية لفرق الأندية العالمية من تمارين خاصة بالأثقال الحرة او بالأجهزة للعمل على تطوير أشكال القوة العضلية و منها الإسهام في تطوير بعض القدرات و المهارات لدى اللاعبين .

أن تطور القوة بأنواعها المختلفة (القصوى ، الانفجارية ، المميزة بالسرعة) سوف يسهم في تطوير القدرات الحركية المهارية للاعبين كرة القدم من خلال استخدام و استثمار هذه القوة في الأداء و اعتماد القدرة العضلية خلال الأداء مما يميز لاعب عن آخر إذ تشير اغلب المصادر إلى اعتماد اللاعبين الجيدين بصورة كبيرة على تدريبات الأثقال لتنمية القوة العضلية كأساس لتحسين المستوى المهاري لهم (٩ : ٣٠٥).

٢-١ الغرض من الدراسة :

سعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أعداد منهج تدريبي بالأثقال في تطوير بعض أشكال القوة العضلات الرجلين و دقة و قوة التهديد البعيد من الثبات بكرة القدم للشباب إذ اعتمد الباحث على مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير القوة باستخدام الأثقال الحرة و الأجهزة التدريبية الأخرى . و قد لاحظ الباحث من خلال متابعته الوحدات التدريبية لبعض فرق الدوري الممتاز بكرة القدم عدم التأكيد على تدريبات الأثقال خاصة خلال الموسم و أعطائها أهمية بسيطة في فترة الأعداد العام مما يسهم و بشكل كبير في انخفاض اللياقة البدنية و القدرات الخاصة للاعبين خلال الموسم و تعرضهم للإصابة بالإضافة الى التذبذب في المستوى البدني و المهاري مما بلغت الانتباه إلى أهمية بناء قاعدة يرتكز عليها الأعداد العام و الخاص للرياضي من خلال تطوير المجاميع العضلية المختلفة و قد وجه الباحث اهتمامه لتطوير بعض أشكال القوة العضلية للرجلين لما لها من دور كبير في مهارات كرة القدم المختلفة و منها التهديد بأنواعه و المناولة و الاحتفاظ .

٣-١ هدفا البحث :

- ١- وضع تدريبات بالأثقال لتطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين .
- ٢- تأثير هذه التدريبات على تطوير دقة و قوة التهديد البعيد من الثبات بكرة القدم .

٢-٢ إجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي منتخب كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد للموسم ٢٠١٥-٢٠١٦م البالغ عددهم ٢٠ لاعب يمثلون مجتمع البحث الكلي و تم اختيار ١٢ لاعبا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي بعد استبعاد اللاعبين المحترفين في الأندية و المنتخب الوطني و المصابين .

٢-٣ الأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :**٢-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :**

١- شريط قياس .

٢- كاميرا تصوير نوع سوني .

٣- ساعة توقيت عدد (٣) صينية الصنع .

٤- كرات قدم عدد (٥) .

٥- ميزان طبي .

٦- اجهزة خاصة بالتدريب و الاختبارات .

٧- استمارتي الاستبيان.

٢-٤ توصيف الاختبارات :

من خلال خبرة الباحث في مجال التدريب و التدريس و بغية تحقيق أهداف البحث قام الباحث باختيار مجموعة من المتغيرات التي يطمح إلى تطويرها باستخدام منهج خاص بالأثقال الحرة و الأجهزة التدريبية و هذه المتغيرات هي :

- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- القوة الانفجارية للرجل القائدة .

- القوة القصوى لعضلات الفخذ .

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الفخذ .

- القوة القصوى للرجلين .

- دقة التهديف بكرة القدم .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة :

بعد الاطلاع الباحث على المصادر العلمية و أدبيات تدريب الأثقال و كرة القدم و انسجاما مع المتغيرات المدروسة قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات التي تتناسب مع مشكلة البحث

و المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث للتوصل إلى نتائج ايجابية تؤدي إلى حل مشكلة البحث و هذه الاختبارات هي :

- ١- القفز العمودي من الثبات (٢ : ٢٦٣).
- ٢- اختبار الحبل للرجل القائدة (٢ : ٣٦٤).
- ٣- اختبار الوثب للأمام القصوى (٢ : ٢٦٤)
- ٤- دبني خلفي لعضلات الرجلين . (٣ : ٢١١).
- ٥- اختبار دقة التهديف في كرة القدم (٣ : ٢١٥).

٢-٦ إجراءات البحث الميدانية

٢-٦-١ المنهج التدريبي :

خضعت العينة إلى منهج تدريبي بالأثقال الحرة والأجهزة التدريبية استمر لمدة ٦ أسابيع و بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة التدريبية بحدود (٦٠-٨٠) دقيقة تكونت الوحدة التدريبية من ٣-٤ تمرينات و بمعدل شدة متدرجة من ٦٥% إلى ٨٥% بأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة و قد تم تحديد الشدة وفقا لنتائج الاختبار القبلي و الملحق (١) يوضح تفاصيل المنهج التدريبي و التمرينات المستخدمة .

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت ١ / ٣ / ٢٠١٦ على عينة من (الطلاب) لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم (٥) لاعبين وهم ضمن مجتمع البحث والغرض من التجربة هو :

- ١- التعرف على كفاءة المساعدين (فريق العمل) .
- ٢- معرفة مدى تقبل أفراد العينة للاختبارات المستخدمة .
- ٣- التعرف على المعوقات لغرض تجاوزها .
- ٤- معرفة مدى تقبل أفراد العينة للاختبارات المستخدمة .
- ٥- التعرف على المعوقات لغرض تجاوزها .
- ٦- معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات .

٢-٦-٣ الأسس العلمية :

قام الباحث بإجراءاته الخاصة للحصول على الأسس العلمية للاختبارات السرعة والقوة ففي الثبات استخدمت طريقة الاختبار وإعادة إجراءه وكان الثبات (٠،٨٩) والصدق الذاتي (٠،٩٤). أما الموضوعية فان استخدام الأجهزة الالكترونية وبرمجتها فانه كفيل بالحصول على موضوعية الاختبارات لأبعاد دور المحكمين فيها .

٢-٦-٤ الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث اختباره القبلية بتاريخ ١٠/٣/٢٠١٦ على أفراد عينة البحث البالغة (٢٠) لاعباً يمثلون منتخب جامعة بغداد بكرة القدم للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦،

٢-٦-٥ الاختبارات البعدية :

عمل الباحث على إجراء اختباره البعدية بتاريخ ٢٥/٤/٢٠١٦ بعد انقطاع اللاعبين عن الاستمرار بالتمرين لستة أسابيع وعلى عينة البحث نفسها وبنفس الآلية التي تم بها إجراء الاختبارات القبلية للحصول على البيانات اللازمة لإكمال إجراءات البحث والحصول على النتائج الخاصة به.

٢-٧ الوسائل الإحصائية :

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار - ت للعينات المتناظرة.

٣- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة:

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان المنهج التدريبي الذي استخدمه الباحث احدث تغييرا ايجابيا و لصالح الاختبارات البعدية . ويرجح الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى اتقان مهارة التهديف للاعبين كرة القدم وفق البرنامج تدريبي مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم "إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع مستواهم مهارياً و فنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة" (٧: ٢٨٧) . وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين ١٩٩٧ دراسة ممدوح إبراهيم على حسين ١٩٩٣ ، دراسة حنفي شعلان ١٩٩٤ ، دراسة بن قوة على ١٩٩٧ ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد ٢٠٠٥ ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ويرجح الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة ، وفترة الحصص الزمنية ، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير الجدول (١) .

يوضح الاختبار القبلي و البعدي و قيمة ت المحتسبة لافراد العينة

حنفي محمود مختار "إن تنمية مهارة أساسية ،أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحدات هب شكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة" (١: ٤٧) . ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن مهارة التهديف قيد الدراسة، حيث يرى إبراهيم حنفي " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم" (١: ٤٨) . ان القوة العضلية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
ق. الانفجارية	سم	٤٣,٧٦	٤,٩١	٥٣,١٥	٣,٦٧	١٢,٨٦	معنوي
٣حجلات	متر	٥,٠٤	٠,٧٠	٦,٠٦	٠,١٦	٤,٧٤	معنوي
ق.ق. سيقان	كغم	٥٢,٣٠	٥,٦٣	٦٣,٨٤	٤,٦١	١١,٠٧	معنوي
ق.م.س سيقان	ك/١٠ثا	٧,٦١	٠,٧٦	١٠,٥٣	١,١٩	١٦,٤٥	معنوي
ق.ق. رجلين	كغم	٦٢,٣٠	٥,٢٥	٧٤,٢٣	٤,٤٩	١٦,٩٧	معنوي
التهديف	درجة	٣,٦٩	٠,٨٥	٥,٦١	٠,٦٥	١٤,٠٤	معنوي

ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدقة حيث ان التطور الذي حصل لعضلات الرجلين دفع اللاعبين الى اداء عالي من خلال التأثير المعنوي في تطور دقة التهديف لدى اللاعبين في الاختبار البعدي .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات و التوصيات الآتية:

٤-١ الاستنتاجات :

١- من خلال نتائج الاختبارات البعدية يتبين ان التطور حصل من خلال البرنامج التدريبي لعضلات الرجلين و لصالح الاختبارات البعدية .

٢- ارتفع المستوى التهديفي في الاختبارات البعدية في مهارة التهديف و لصالح الاختبارات البعدية

٣- ارتفاع الدقة خلال الاختبارات البعدية من خلال مهارة التهديف .

٤-٢ التوصيات :

١- الاهتمام بإعداد برامج تدريبية محددة تعمل على تطوير المهارات الفنية لدى اللاعبين في مختلف المستويات و المهارات .

٢- اعتماد التدريبات البدنية المتخصصة لغرض تحقيق الأهداف الموضوعية .

٣- استخدام تدريبات الأثقال التخصصية لتطوير بقية المهارات الأساسية في كرة القدم .

المصادر:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، ١٩٩٦.
- ٢- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، مصر، ١٩٨٨.
- ٣- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩ .
- ٤- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ٥- محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٦- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٧- مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٧م
- ٨- لؤي غانم الصميدعي، و آخرون: الإحصاء و الاختبار في المجال الرياضي ، ط١، اربيل ، ٢٠١٠.
- ٩- مهند حسين البشتاوي، و احمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني ، ط١، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٦.