Journal of Physical Education and Public Health
Website: https://meijournals.com/ara/index.php/jpeph/index

أثر تمرينات مركبة في تطوير تحمل القوة للاعبين الناشئين بكرة القدم

م.م السجاد عباس مخيف ، م.د أمير غالب حسن ، م.د علي فيصل ضايف
جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
جامعة بابل - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

Corresponding Author: E-mail:

ARTICLE INFO

Received: 21 Jan
Accepted: 25 March
Volume: 1
Issue: 1

ABSTRACT

هدفت هذه الدراسة الى إعداد تمرينات مركبة لتطوير تحمل القوة لناشئي كرة القدم، وكذلك الكشف على تأثيرها، وقد استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة البحث، حيث تضمن مجتمع البحث لاعبو نادي المحاويل الرياضي لفئة الناشئين بعمر (تحت 15 سنة) والبالغ عددهم (18) لاعبا إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة، وبعدها تم مجانسة عينة البحث ومن ثم الاختبار القبلي وبعدها كُوفِئَتْ المجموعتين وبعدها طبقت التمرينات الموضوعة على طول فترة المنهج التدريبي، وما إن تم تطبيق التمرينات قام الباحثون بالاختبار البعدي والحصول على بيانات عولجت إحصائياً ومنها تم الحصول على معلومات بنيت الاستنتاجات عليها من أهمها إنه التدريب باستخدام التمرينات المركبة يساعد في تطوير مستوى الرياضي في الجوانب البدنية بصورة ملحوظة ومن ثم قام الباحثون بتوصياته وأهمها ضرورة إدخال هكذا تمرينات جديدة بعمليات التدريب الرياضي.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة، تحمل القوة، ناشئي كرة القدم .

المقدمة

العالم يشهد تطورا كبيرا في الميادين كافة ولاسيما الميدان الرياضي الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشرا كبيراً بمدى الاهتمام لدى المختصين والباحثون في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجاز، حيث فتح التقدم العلمي آفاقاً لاحدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي، وقد سُخِرَت لخدمة التطور الرياضي, لما لها من أصول وقواعد راسخة، يستند عليها ويستمد منها مادتهُ، ومما لاشك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة وضعت لهذا الميدان اذا ما اتبعها بُنّاء المجتمع بسياقات مناسبة وصحيحة كانت في خدمة المجتمع . **(مصطفى جاسم وأحمد شكور وعلي فيصل، 2018، ص 5)**

فاليوم لامحدودية للعلوم وإمكانية إستخدامها في شتى المجالات فقد رأى الباحثون إمكانية الإستفادة من فكرة دمج التمرينات في مجال التدريب الرياضي حيث تلعب هذه الفكرة دورا كبيرا في روح الرياضي المدرب كان أم اللاعب من خلال ما تبعثه هذه التمرينات من حوافز إيجابية حيث تكون بيئة جيدة للرياضي ليقدم ابداعاً رياضيا ساحرا ومن خلالها يمكن أن نضع تمريناتنا والاستفادة من امكانية الرياضي فللتدريب بالتمرينات المركبة دورا كبيرا في تطوير الكثير من الجوانب البدنية والنفسية. والفترة الحالية نلاحظ تطورا كبيرا في مجال كرة القدم والاهتمام بها، واليوم أصبح الإعداد البدني للاعبي كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، حيث تعتبر تحمل القوة أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية. ولذلك فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية، الإسبوعية، الفترية، والسنوية. **(قاسم حسن وبسطويسي أحمد، 2000، ص 23)**

تكمن مشكلة البحث على وجود ضعف واضح بمستوى تحمل القوة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم، لذلك قام الباحثون بوضع دراسة علمية لتطوير تحمل القوة لناشئي كرة القدم من خلال وضع تمرينات مركبة والإستفادة من هذه الفكرة.

ويهدف البحث الى إعداد تمرينات مركبة لتطوير تحمل القوة لناشئي كرة القدم، وكذلك الكشف على تأثير التمرينات المركبة ومدى تطويرها لتحمل القوة لناشئي كرة القدم.

إجراءات البحث

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي والمنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المحاويل الرياضي لكرة القدم والبالغ عددهم (18) لاعباً للموسم 2023 / 2024، إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة.

التجانس: قام الباحثون بعمل التجانس بين أفراد عينة البحث كما في الجدول (1).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) .

المعالم الإحصائية / متغيرات		س-	ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	14.91	1.79	14.00	0.50
الطول	متر	1.52	0.11	1.50	0.18
الوزن	كغم	48.16	2.62	47.00	0.35

أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة:

المصادر العلمية . الاستبانة . المقابلة . الملاحظة والتجريب . الإختبار والقياس . ملعب كرة قدم. جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1) . كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع . ميزان طبي صيني المنشأ . صافرة عدد (1) . ساعة توقيت رقمية .

إجراءات البحث الميدانية:

تحديد المتغيرات البحثية:

تم تحديد اختبارات تحمل القوة لناشئي كرة القدم من خلال رأي العديد من الخبراء والمختصين.

تحديد إختبارات القدرات البدنية:

تم تحديد الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البحثية قيد الدراسة من خلال الإستشارات العلمية مع الخبراء والمختصين .

تحمل القوة للذراعين

إسم الإختبار : الشد لأعلى على العقلة.

الغرض من الإختبار: قياس تحمل قوة الذراعين.

الأدوات : جهاز عقلة.

وصف الأداء : من وضع التعلق يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى أقصى عدد ممكن من المرات.

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها.

تحمل القوة للرجلين

إسم الإختبار : الحجل بقدم واحدة.

الغرض من الإختبار: قياس تحمل قوة الرجلين.

الأدوات : ملعب كرة القدم ، شريط قياس ، صافرة.

وصف الأداء : يقوم المختبر بالدفع بالقدم لعمل حجله حول الملعب ويقوم بتغيير الرجل عند الشعور بالتعب ويستمر بالأداء لحين التوقف.

طريقة التسجيل : تحسب المسافة التي قطعها المختبر من نقطة إنطلاقه إلى حين توقفه.

تحديد التمرينات المركبة:

قام الباحثون بتصميم (12) تمريناً مركباً ما بين البدني والحركي وذلك بمساعدة خبراء ومختَصين بالمجال الرياضي وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميعا وبنسبة (100%) على تلك التمرينات.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الإستطلاعية على أربعة لاعبين من ناشئي نادي المحاويل لكرة القدم وذلك على ملعب نادي المحاويل بتاريخ 2023/10/4.

الأسس العلمية للإختبار:

إستعمل الباحثون صدق المحتوى والذي يعد "من أكثر أنواع الصدق صلاحية للإستعمال". **(نزار الطالب ومحمود السامرائي، 1999، ص 73)** وكذلك إستخراج معامل الثبات عن طريق الإختبار وإعادته إذ بلغت درجة الثبات لتحمل القوة للرجلين (0,91)، ولتحمل القوة للذراعين (0,93)، وكذلك الموضوعية على التوالي (0,90)، (0,89).

<u>الإختبارات القبلية:</u>

قام الباحثون بإجراء الإختبار القبلي على 9 لاعبين من ناشئي نادي المحاويل وذلك على ملعب نادي المحاويل الرياضي على متغير تحمل القوة للرجلين والذراعين قيد الدراسة بتاريخ 2023/10/8.

<u>التكافؤ في متغيرات البحث:</u>

عمل الباحثون على إستخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين للبدء من خط شروع واحد .

جدول (2) يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وإنحرافهما المعياري وقيمة (t) في الإختبار القبلي في متغيرات البحث

المتغير	المجموعة	س̄	ع	قيمة **(t)** المحسوبة	الدلالة
تحمل قوة الذراعين	التجريبية	8.6	0,99	0.2	غير معنوي
	الضابطة	8.5	0,98		
تحمل قوة الرجلين	التجريبية	10.8	0,95	0.25	غير معنوي
	الضابطة	10.7	0,87		

***قيمة (t) الجدولية (1,943)** عند درجة حرية **(6)** ومستوى دلالة **(0,05)**

من خلال الجدول أعلاه تبين انه لا يوجد فرق معنوي لكلا المتغيرين وهذا سيعطي الباحثون الشروع على خط بداية واحد .

<u>تنفيذ التمرينات المركبة:</u>

بعد إجراء الإختبارات القبلية لمجاميع البحث, تم تنفيذ التمرينات المركبة خلال (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل إسبوع (الأحد , الثلاثاء , الخميس) , بمجموع (24) وحدة تدريبية حيث تم وضـــع (5) تمارين للوحدة التدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (60)

دقيقة وأخذ (40) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وهو القسم الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات, وقد تم تنفيذها بفترة الإعداد الخاص بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين لناشئي كرة القدم, وقد تم وضع هذه التمرينات بشكل ملائم للدراسة الحالية إذ عملت هذه التمرينات على تقليل الشعور بالملل والرغبة في تكرار عدد أكثر من التكرارات التي طبقت على المجموعة التجريبية.

الإختبارات البعدية:

بعد الإنتهاء من الوحدات التدريبية الأربع والعشرون قام الباحثون بالإختبارات البعدية لمتغير البحث قيد الدراسة لكلا المجموعتين بتاريخ 2023/12/8.

الوسائل الاحصائية:

إستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار الخامس والعشرون.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج إختبارات تحمل القوة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (3) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وإنحرافهما المعياري وقيمة (t) في الإختبار القبلي والبعدي لمتغير تحمل القوة للذراعين والرجلين.

المجموعة	المتغير	الإختبار				قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		القبلي		البعدي			
		س̄	ع	س̄	ع		
التجريبية	تحمل القوة للذراعين	8.6	0.99	11.8	0.89	3.6	معنوي
	تحمل القوة للرجلين	10.8	0.95	12.1	0.93	3	معنوي
الضابطة	تحمل القوة للذراعين	8.5	0.98	9.4	0.95	2.6	معنوي
	تحمل القوة للرجلين	10.7	0.87	10.9	0.98	2.4	معنوي

*قيمة **(t)**الجدولية **(2,353)** تحت درجة حرية **(3)** ومستوى دلالة **(0,05)**

مناقشة نتائج مجموعتي البحث:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) أعلاه يتبين إن قيم (t) المحسوبة جاءت اكبر من الجدولية لكلا المتغيرين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على انه كلا المجموعتين قد تطورتا , ونظراً لتطور نتائج المجموعة الضابطة مما اثار فضولنا والبحث في تلك النتائج وجدنا المستوى العلمي الجيد للمدربين, واطلاعهم على العديد من المصادر العلمية لا سيما وهم من الشخصيات الاكاديمية العلمية, ولكي نستطيع معرفة أي المجموعتين تطورت بنسبة أكبر نراجع الجدول (4) .

جدول (4) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وإنحرافهما المعياري وقيمة (t) في الإختبار البعدي لمتغير تحمل القوة للذراعين والرجلين.

المتغير	المجموعة				قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	التجريبية		الضابطة			
	س̄	ع	س̄	ع		
تحمل القوة للذراعين	11.8	0.89	9.4	0.95	6	معنوي
تحمل القوة للرجلين	12.1	0.93	10.9	0.98	2.4	معنوي

*قيمة **(t)**الجدولية **(1,943)** تحت درجة حرية **(6)** ومستوى دلالة **(0,05)**

من خلال الجدول (4) والذي يبين قيم (t) نستطيع هنا أن نعلم إن التطور حدث لكلا المجموعتين وإن التطور الكبير الذي حصل جاء لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك التطور إلى التمرينات المركبة التي طبقت على المجموعة

التجريبيـة, والتـي قننـت وفـق معـادلات علميـة مدروسـة ومحسـوبة لـتلائم مسـتويات اللاعبـين للتغييـر مـن الـروتين التـدريبي، وخلـق أجـواء تدريبيـة جديـدة، والرغبـة فـي تكـرار عـدد اكبـر مـن التكـرارات، والـدليل علـى ذلـك النتـائج التـي توصـل اليهـا الباحثون.

وهنـا نـرى إنـه لايخفـى علـى أحـد اليـوم أصـبح أغلـب المـدربون يواكبـون التطـور العلمـي علـى الصـعيد الرياضـي نظـراً لتـوفر كافـة الوسـائل لرفـع مسـتوياتهم العلميـة والعمليـة وخيـر دليـل علـى ذلـك إطلاعهـم علـى المنـاهج التدريبيـة للفـرق العالميـة سـواء علـى مسـتوى الألعـاب الجماعيـة أو الفرديـة والإسـتفادة منهـا، لـذلك وجـدنا تطـور المجموعـة الضـابطة بنسـبة قريبـة مـن التطـور الـذي حصل للمجموعة التجريبية .

الإستنتاجات والتوصيات

<u>الإستنتاجات:</u>

فـي ضـوء النتـائج التـي توصـل إليهـا البـاحثون مـن خـلال التجربـة الميدانيـة وباسـتخدام الوسـائل الإحصـائية المناسـبة أسـتنتج مـا يأتي:

- كان للتمرينات المركبة دور فعال في تطوير تحمل القوة عند ناشئي كرة القدم.
- إسـتخدام التمرينـات المركبـة وفـر الجهـد والوقـت للمـدرب واللاعـب فـي تطـوير تحمـل القـوة لناشـئي كـرة القـدم بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار.
- إسـتخدام التمرينـات المركبـة أثـر إيجـابي فـي تفاعـل اللاعبـين فـي أثنـاء التمـرين وحضـورهم والرغبـة فـي تكـرار عدد أكبر من التكرارات.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من إستنتاجات أوصى بما يأتي:

- ضرورة إستخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية لتطوير تحمل القوة لناشئي كرة القدم.
- ضرورة إستخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعب.
- يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية.

الملاحق

ملحق (1) نموذج من الوحدات التدريبية : الإسبوع الاول

الوحدة التدريبية: 1 التاريخ: 2023/10/4

التمرين	وصفه	شدته %	زمنه(ثا)	د	مج	الراحة بين		الزمن الكلي للتمرين
						د(ثا)	مج(ثا)	
التمرين 1	ربع (10 × 10م)، وضع أربعة أقماع اتجاه كل زاوية من زوايا المربع واللاعب تحرك من منتصف المربع خلف هذه الأقماع بكل زاوية والرجوع الى منتصف المربع وهكذا.	85	25.5	3	2	30	75	7 دقيقة
التمرين 2	وضع مجموعة من الأقماع، حيث يقوم اللاعب بالتحرك بين هذه الأقماع ذهاباً وإياباً.	85	25.5	3	2	30	75	7 دقيقة
التمرين 3	وضع سلم التدريب على ارض الملعب يقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم يقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً اخل الفتحات اثناء تحركه ونهاية السلم عمل استناد امامي	85	25.5	3	2	30	75	7 دقيقة
التمرين 4	وضع سلم التدريب على ارض الملعب يقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا قدمين	85	25.5	3	2	30	75	7 دقيقة
التمرين 5	وضع سلم التدريب على ارض الملعب يقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ن وضع الاستناد الامامي ويقوم بالتحرك ذلك بإدخال أحدى اليدين فقط داخل فتحات اثناء تحركه	85	25.5	3	2	30	75	7 دقيقة

المراجع

صطفى جاسم عبد زيد وأحمد : سس تدريب كرة الصالات، دار الكتب والوثائق الوطنية، مكتبة محترفون، العراق، ابل، 2018.

شكور مردان وعلي فيصل ضايف

ناسم حسن حسين : لتدريب العضلي الإيزوتوني، ط1، جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 2000.

يسطويسي أحمد

زار الطالب : لمعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

محمود السامرائي