

سرعتي الانطلاق والانتقاليه وتأثيرهما على اداء لاعبي كرة القدم

م . وسام نجيب اصليوه

مستخلص البحث

احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث اذ هدف البحث على :-

١. التعرف على مدى تأثير سرعة الانطلاق على اداء لاعبي كرة القدم.
٢. التعرف على مدى تأثير السرعة الانتقالية على اداء لاعبي كرة القدم.

ويفترض الباحث الى ان

❖ يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لسرعتي الانطلاق والانتقالية على اداء لاعبي كرة القدم .

اما الباب الثاني فقد تطرق الباحث فيه الى المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وعن عينة البحث والتي اختارها الباحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي بلادي لكرة القدم وقد تطرق ايضا على اجراءات البحث التي شملت التجربة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات القبليية وايضا شملت التجربة الرئيسية والتي استغرق تنفيذها ٢ اشهر بواقع ٨ وحدات تدريبية في الشهر وتنفيذ المنهج التدريبي واخيرا تم ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة .

وفي الباب الثالث تطرق الباحث الى عرض النتائج التي توصل اليها ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي .

اما الباب الرابع فقد ذكر الباحث اهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها ومنها :-

١. لعبة كرة القدم تعتمد بالاساس على الصفات البدنية الاساسية (التحمل - القوة - السرعة) .
٢. الاهتمام بالسرعة وذلك لان لعبة كرة القدم فيها الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس .

١ - التعريف بالبحث :-

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :-

ان التطور الحاصل في رياضة كرة القدم والذي فتح افاقا جديدة في عالم تدريب المستديرة والذي اخذت منحى جديد من خلال اتباع الاساليب الحديثة وكذلك السرعة في تنفيذ الواجبات واساليب اللعب وسرعة ايقاع اللعب اذا كان فرديا ام جماعيا ام فرقيا ، اذ فرض واقعا جديدا وهو الاهتمام اكثر واكثر في التدريبات البدنية والتي هي تكملة لعملية التدريب المهاري والخططي .

لذا يجب الاخذ بنظر الاعتبار كل ماورد اعلاه من خلال الاهتمام بالعناصر الاساسية للياقة البدنية وهي (التحمل - القوة - السرعة) لما له اهمية في بناء لاعبي كرة القدم .

ومن هنا اتت اهمية البحث من خلال ايجاد تمارين تطويرية لتطوير كل من سرعتي الانطلاق والانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لان اجزاء الثواني تتحدد فيها الكثير من الفوارق في عالم كرة

القدم والتي نستفاد منها في سرعة انتقال اللاعب وكذلك سرعة انتقال الكرة وتنفيذ الواجبات الخطئية الدفاعية والهجومية بالسرعة الممكنة للوصول للاداء الافضل.

١ - ٢ مشكلة البحث :-

السرعة هي واحدة من عوامل الاداء الاساسية للاعبي كرة القدم وهي تمثل اجدى القواعد الثلاث لتطوير اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة) وتكمن اهميتها للعبة كرة القدم من حيث الانتقال السريع بالكرة او بدون كرة ومن خلال الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس ، لذا من هنا تبين ان عدم الاهتمام بكل من سرعتي الانطلاق والانتقالية بعد ملاحظتنا لاغلب الفرق العراقية التي لها ضعف واضح في هذه الصفتين وهو ما يؤثر سلبا على اداء لاعبي كرة القدم سواء كان مهاريا او خططيا وحتى بدنيا ومن هنا اتت مشكلة البحث .

١ - ٣ أهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

٣. التعرف على مدى تأثير سرعة الانطلاق على اداء لاعبي كرة القدم.

٤. التعرف على مدى تأثير السرعة الانتقالية على اداء لاعبي كرة القدم.

١ - ٤ فروض البحث :-

ويفترض الباحث الى ان

❖ يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لسرعتي الانطلاق والانتقالية على اداء لاعبي كرة القدم .

١ - ٥ مجالات البحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري :- اشتملت عينة البحث لاعبي نادي بلادي الرياضي

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني :- للفترة من ٢٠١٨/٧/١٤ ولغاية ٢٠١٨/٩/١٤ (٨ اسبوع).

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :- ملاعب نادي بلادي الرياضي.

٢ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٢ - ١ منهج البحث :-

يشير مصطلح المنهج الى "الاساليب والاجراءات او المداخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها الى نتائج او تفسيرات او شروح او تنبؤات تتعلق بموضوع البحث" (٧ : ٧٤)

اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعته المشكلة واجرائتها.

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته :-

ان اختيار عينة البحث يعد من الامور الهامة والاساسية في سير العمل في البحث ، لذا يجب ان تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا اذ " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليية ." (٢٦ : ١٦٣)

لذا اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بلادي (المتقدمين) للدرجة الاولى بكرة القدم بواقع (١٠) لاعبين وقد تم استبعاد حراس المرمى ونسبتها ٥٠% من مجتمع البحث الاصلي من اصل (٢٠) لاعب ماعدا حراس المرمى وعددهم (٣) حراس.

٢ - ٣ الاجهزة وادوات ووسائل جمع البيانات :-

❖ المصادر والمراجع

❖ ملعب كرة القدم وجميع متطلباته .

❖ شواخص

❖ شريط قياس

❖ صافرة + ساعة توقيت

❖ حاسبة

٢ - ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :- (٤ : ٦٧)

❖ عدو 30 م بملابس الكرة على الملعب الاخضر (سرعه الانطلاق)

غرض الاختبار :- قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة القصوى الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

الادوات اللازمة :- مضمار الالعاب القوى او منطقة فضاء وطولها لا يقل عن ٥٠ م وعرضها لا يقل عن ٥ م
٣ ساعات ايقاف .

وصف الاداء :- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول وعندما يعطى الاذن بالبداة يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايد تصل الى اقصى مدى لها عند خط البداة الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب رافعا احدي ذراعية للاعلى وعندما يقطع المختبر خط البداة الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعية للاسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بايقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه المختبر بين الاشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازة لخط النهاية .

حساب الدرجات :- يسجل الزمن لاقرب ١/١٠ من الثانية ويحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين .

❖ عدو 60 م (سرعة الانتقال)

هدف الاختبار :- قياس السرعة

الادوات اللازمة :- ساعة توقيت ، ساحة او ملعب

وصف الاداء :- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض الى ان يجتاز خط النهاية .

حساب الدرجات:- يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطعه لمسافة الاختبار .
تعطى محاولة واحدة فقط.

٢ - ٥ إجراءات البحث الميدانية :-

٢ - ٥ - ١ التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (٥ : ٧٩)

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٨/٧/٧ المصادف يوم السبت في ملعب نادي بلادي الرياضي على عينة مكونة من (٨) لاعبين من عينة البحث الأصلية ، وكان الهدف من التجربة التي :-

١- التعرف على مدى فهمهم واستيعاب اللاعبين بمفردات الاختبارات ومدى ملائمتهم لهم .

٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار والتدريبات .

٣- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها و معرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية بشكل كامل .

٤. التعرف على مستوى أداء فريق العمل المساعد لواجباته المطلوب منه .

٢ - ٥ - ٢ الاختبارات القبليّة :-

في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٧/١٢) وفي تمام الساعة (الخامسة عصرا) تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في ملعب نادي بلادي الرياضي .

٢ - ٥ - ٣ تجربة البحث الرئيسية :- بعد ان اتم الباحث الاستعدادات جميعا بدأ العمل بالتجربة الرئيسية وقد قسمت الى ٢ مراحل :- انظر ملحق رقم (١) (٢) (٣) (٤) (٥)

❖ مرحلة الاعداد الخاص ٤ اسابيع

❖ مرحلة الأعداد للمباريات ٤ أسابيع

وقد بدأت التجربة بتاريخ (٢٠١٨/٧/١٤) المصادف يوم السبت وانتهت يوم ٢٠١٨/٩/١٤ الموافق (الجمعة) واستغرق تنفيذ التجربة (٢) شهر وبواقع (٢٠) وحدة تدريبية في الشهر الاول و ١٧ وحدة تدريبية في الشهر الثاني) يعني (٣٧) وحدة تدريبية المجموع الكلي وكانت الشدد التدريبية تتراوح من المتوسطة والعالية .

٢ - ٦ الوسائل الإحصائية :-

❖ اعتمد ألباحث في تفريغ البيانات وجدولتها وأعداد المعاملات الإحصائية على الحاسب الآلي باستخدام حقيبة (spss 22) إذا أخذ ألباحث بنظر الاعتبار الأسلوب العلمي في تحليل النتائج لتحقيق أهداف البحث.

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على الشكل الآتي :-

٣ - ١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث وتحليلها لفترة الإعداد الخاص والمباريات

جدول (١) يمثل اختبار السرعة ٣٠ م

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	١٢,٤٠	٣,١٤٥	٠,٣٩٠	٠,٢٢٥	٣,٩٨	٠,١٩٤	٤,٣٧

من الجدول رقم (١) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٣٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (٤,٣٧ ثانية) و (٠,١٩٤) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (٣,٩٨ ثانية) و (٠,٢٢٥) . أما (ت) المحتسبة هي (١٢,٤٠) و (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأما درجة حرية (٩) .

جدول (٢) يمثل اختبار السرعة ٣٠ م

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	٣٧,٣١	١,٥٢٨	٠,٥٧٠	٠,٢٠٠	٣,٨٠	٠,١٩٤	٤,٣٧

من الجدول رقم (٢) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٣٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (٤,٣٧ ثانية) و (٠,١٩٤) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) هو (٣,٨٠ ثانية) و (٢٠٠٠) .

أما (ت) المحتسبة هي (٣٧,٣١) و(ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩) .

جدول (٣) يمثل اختبار السرعة ٣٠ م

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	٧,٢١٦	٢,٤٩٤	٠,١٨٠	٠,٢٠٠	٣,٨٠	٠,٢٢٥	٣,٩٨

من الجدول رقم (٣) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٣٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (٣,٩٨ ثانية) و (٠,٢٢٥) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (٣,٨٠ ثانية) و (٠,٢٠٠) . أما (ت) المحتسبة هي (٧,٢١٦) و (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩) .

جدول (٤) يمثل اختبار السرعة ٦٠ م (السرعة الانتقالية)

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	١٣,٠٧	٥,٨١٢	٠,٧٦٠	٠,٤٧١	٧,٩٣	٠,٥٨٠	٨,٦٩

من الجدول رقم (٤) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٦٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (٨,٦٩ ثانية) و (٠,٥٨٠) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (٧,٩٣ ثانية) و (٠,٤٧١) . أما (ت) المحتسبة هي (١٣,٠٧) و (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٩) .

جدول (٥) يمثل اختبار السرعة ٦٠ م (السرعة الانتقالية)

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	١٥,٤٣	٦,٦٧٥	١,٠٣٠	٠,٥٠٨	٧,٦٦	٠,٥٨٠	٨,٦٩

من الجدول رقم (٥) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٦٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س)

والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (٨,٦٩ ثانية) و (٠,٥٨٠) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (٧,٦٦ ثانية) و (٠,٥٠٨) أما (ت) المحتسبة هي (١٥,٤٣) و (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٩) .

جدول (٦) يمثل اختبار السرعة ٦٠ م (السرعة الانتقالية)

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
							ع	س	ع	س
دال احصائيا	٠,٠٥	٩	٢,٢٦	١٠,٣٧	٢,٦٠٣	٠,٢٧٠	٠,٥٠٨	٧,٦٦	٠,٤٧١	٧,٩٣

من الجدول رقم (٦) الذي يبين نتائج اختبار ركض ٦٠ م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (٧,٩٣ ثانية) و (٠,٤٧١) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (٧,٦٦ ثانية) و (٠,٥٠٨) . أما (ت) المحتسبة هي (١٠,٣٧) (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩) .

٣ - ٢ مناقشة النتائج :-

من نتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث في الاختبارات قبل التجربة وبعد الأعداد الخاص والاعداد للمباريات ومن خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبارات (ت) والتي تحولت إلى أرقام وجداول ، نلاحظ ما يلي :-

من الجداول (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) (اختبار السرعة ٣٠ م واختبار السرعة ٦٠ م) نلاحظ في هذه الجداول أعلاه أن (ت) المحتسبة أكبر من (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩) . ومن خلال ما تم عرضه في الجداول أعلاه لصفتي السرعة الانتقالية وسرعة الانطلاق ومدى تأثيرها في النواحي البدنية على لاعبي كرة القدم قيد البحث ، ظهر وجود فرق معنوي بين الاختبارات بفترات الأعداد الخاص والأعداد للمباريات ولصالح المجموعة التجريبية والسبب حسب رأي الباحث يعود إلى التدرج في الشدة ضمن البرنامج التدريبي المقترح في الوحدات التدريبية الخاصه بالسرعة ويعلل الباحث أسباب تطور المجموعة خلال فترة البحث التجريبي هي :-

١- استخدام البرامج التي تعتمد العلمية عند وصفها إذ لم يعد الحصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث. (٢ : ٣٠)

٢- حسب رأي الباحث أن التحسن الرقمي تعود إلى عدد التكرارات في المنهج التدريبي المقترح مما حصل لدى اللاعبين تكيف (فسلجي) مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة وكما يقولون من أجل الحصول على تكيفات (فسلجية) حقيقية يجب أن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨-١٢ أسبوعاً). (١ : ٤٢٤)

٣- السبب كما يرى الباحث حدث من عمليات التطبع الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي من خلال التكرارات الكثيرة في النهج التدريبي وخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بمطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة مراعيًا فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البينية التي تعتمد على أساس معدل نبضات القلب حيث راعى الباحث ذلك في حتى في الإحماء يجب أن يصل معدل نبضات القلب ١٢٠ ن/د حتى يكون حقيقياً يكون فيه الجسم مهيباً للتدريب الفعلي ضمن الوحدة التدريبية في المنهاج المقترح وهذا أما يؤكده المختصون في علم التدريب والفلسفة نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها أسم التكيف المزمّن. (٣ : ٢٦٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :-

٣. لعبة كرة القدم تعتمد بالاساس على الصفات البدنية الاساسية (التحمل - القوة - السرعة).

٤. الاهتمام بالسرعة وذلك لان لعبة كرة القدم فيها الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس.

٥. ثبت ان نجاح تنفيذ الانتقال السريع في الواجبات الخططية يعتمد على السرعة.

٤-٢ التوصيات :-

١. ان يكون المدير الفني متوافقا مع مدرب اللياقة البدنية وذو دراية تامه بعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة

٢. نوصي بوضع منهاج تدريبي خاص لعناصر اللياقة البدنية ضمن المنهاج التدريبي العام لكرة القدم.

٣. الاهتمام بعناصر السرعة والقدرة على الانتقال السريع وخاصة في الواجبات الخططية (دون كرة - مع الكرة) وبوجود منافس وبدون وجود منافس .

٤. الاهتمام بعنصر السرعة وذلك لاحتياج لعبة كرة القدم لهذا العنصر المهم من خلال الاداء العالي في الخطط الدفاعية والهجومية والفردية والجماعية .

المصادر

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤
٢. أمر الله أحمد الباسطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، نشأة المعارف ١٩٨٩ .
٣. ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ن ١٩٩٩ .
٤. ريسان مجيد خريبط : (موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، (كلية التربية الرياضية ن جامعة البصرة ن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي دار الكتب والوثائق (١٩٩٩)
٥. مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ١٩٨٩ .
٦. وجية محجوب ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه . ط ١ ؛ (عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١)
٧. وسف العنزي ؛ مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ١٩٩٩ .