

تأثير تمرينات السايكو S.A.Q في بعض القدرات البدنية والوظيفية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات

أ.م.د. محمد غني حسين¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ remax.sport99@gmail.com)

المستخلص: اهداف البحث:

1-إعداد تمرينات السايكو S.A.Q في بعض القدرات البدنية والوظيفية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات تتلائم وعينة البحث.

2-التعرف على تأثير تمرينات السايكو S.A.Q في بعض القدرات البدنية والوظيفية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

فرضيات البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولصالح الاختبارات البعدية .

مجالات البحث:

المجال البشري: حكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات للموسم الكروي 2021/2020.

المجال الزمني: 2021 /2/3-2020/12/1

المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من حكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات في بغداد والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وللموسم 2021/2020.

وأُسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التدريبية المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في متغيرات قيد الدراسة، وقد تم التوصية اعتماد تمرينات السايكو S.A.Q المعدة من قبل الباحث في تطوير المتغيرات قيد الدراسة للحكام.

الكلمات المفتاحية: تمرينات السايكو (S.A.Q) - القدرات البدنية والوظيفية - حكام كرة القدم - الصالات.

1-مقدمة:

نظراً للتطور السريع في الآونة الأخيرة في التدريب والمناهج المقترحة في معظم الألعاب الذي شهد تطوراً واضحاً في مستوى الأداء البدني والوظيفي لحكام كرة القدم، وهذا ناتج من جراء التجارب العلمية التي قام بها العلماء والباحثون والذي كان اتجاههم يؤدي إلى تطوير الطرائق والأساليب التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، واحد هذه الطرق والتدريبات هي تدريبات السايكو S.A.Q والتي أصبحت شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي والتي أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للرياضيين وفي العديد من الفعاليات الرياضية، والتي تهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة والقدرات البدنية والحركية وحدث التكيفات اللازمة لأجهزة الجسم الداخلية. وكرة القدم من الألعاب التي تتطور باستمرار في جميع أنحاء العالم بسبب استخدام العاملين في حقلها للأسلوب العلمي في كافة المجالات وخصوصاً في مجال التدريب، وقد لاقت اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين بهدف تحقيق واستثمار قدرات وإمكانات الحكم البدنية والوظيفية مع مراعاة خصوصية اللعبة التي تتميز بالتغير المستمر لشدة الاداء داخل الملعب لأن الحكم يتعرض إلى مواقف متعددة ومجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد القصوى طيلة فترة المباراة ولذلك يجب ان يراعى عند وضع البرامج التدريبية تلك الخصوصية ولعل أهم الأمور الأساسية التي يجب أخذها بنظر الاعتبار الاعداد البدني الجيد بحيث يكون مستواها وسرعتها متطابقتين مع الحركة التي يؤديها الحكم في الملعب.

مشكلة البحث

لكون الباحث حكماً دولياً سابقاً في كرة القدم للصالات وجد من خلال متابعته للمباريات أن أكثر الحكام تكون مستوياتهم متباينة في بداية الموسم ونهايته وكذلك عند ابتداء المباراة وحتى نهايته وهذا قد يرجع إلى ضعف في الاعداد البدني والوظيفي للحكام مما يتطلب من المشرفين الحكام إيجاد بدائل تدريبية جديدة لمحاولة تطوير الجانبين البدني والوظيفي، من هنا برزت مشكلة البحث في

دراسة هذه الحالة ومحاولة استخدام تمارينات السايكو في تطوير الجوانب البدنية والوظيفية لدى الحكام.

أهداف البحث:

1- إعداد تمارينات السايكو S.A.Q في بعض القدرات البدنية والوظيفية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات تتلائم وعينة البحث.

2- التعرف على تأثير تمارينات السايكو S.A.Q في بعض القدرات البدنية والوظيفية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

فرضيات البحث

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولصالح الاختبارات البعيدة .

مجالات البحث

المجال البشري: حكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات للموسم الكروي 2021/2020

المجال الزمني: للمدة من 2020/12/1 ولغاية 2021/2/3

المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

2-2 **مجتمع وعينة البحث:** يتكون مجتمع البحث من حكام الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (10) حكام والمسجلين ضمن الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم 2021/2020 وقد تم استبعاد (2) حكام لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (8) حكام وكانت نسبته (80%) من المجتمع الأصلي.

واعتمد الباحث الاختبارات الآتية:

- اختبار السرعة القصوى (اختبار عدو 30 متر) (أبو العلا احمد، احمد نصر الدين رضوان: 1993، 223).

لتكون مجموع (24) وحدة تدريبية وبإشراف قسم الحكام في لجنة الصالات. وان التمرينات السايكو نفذت بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية وباستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة، ومن أجل تحقيق نفس الظروف في الوحدات التدريبية وبالتالي السيطرة على متغيرات البحث، وقد راعى الباحث بعض الأمور الهامة عند تصميم تمرينات السايكو S.A.Q أهمها:

1- أن تكون الأهداف الموضوعية لكل مجموعة واقعية وملامنة لقابليات الحكام .

2- أن تكون الأحمال المقترحة مناسبة لقابليات الحكام .

3- أن تكون الأحمال المقترحة محققة لأهداف المنهج والدراسة.

2-6 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية، إذ تم اجراء جميع الاختبارات البعدية بتاريخ 2021/2/3.

2-7 الوسائل الاحصائية: وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج الوسائل الاحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة T	دلالة
			م	ع	م	ع		
1	السرعة الانتقالية	ثانية	4.61	1.04	3.7	1.52	6.86	معنوي
2	اختبار الخطوة لمدة (30 ثانية)	متر/ثانية	63.26	8.02	68.45	9.61	8.28	معنوي
3	مؤشر القابلية الأكسجينية النسبي Vo ₂ Max	متر/دقيقة	18.43	1.44	22.58	2.86	8.95	معنوي
4	حجم القلب المطلق	سم ³	794.103	16.83	846.68	17.82	9.88	معنوي
5	حجم القلب النسبي	سم ³ /كغم	12.83	2.65	15.62	1.85	11.03	معنوي
6	الناتج القلبي	مللتر/الدقيقة	5045.1	93.43	6.964.5	84.63	15.076	معنوي

مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)

يبين من الجدول (1) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة إذ بلغت قيمة احتمالية الخطأ وهي أصغر من مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05) في جميع متغيرات البحث، وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدى.

-اختبار مؤشر القدرة الوظيفية اللاهوائية اللاكتيكية (اختبار الخطوة لمدة (30 ثانية)(محمد نصر الدين رضوان: 1998، 162).

-اختبار مؤشر القابلية الأكسجينية Vo₂Max النسبي (Mudhafar A. SH: 1979, 57) .

-حجم القلب المطلق .

-حجم القلب النسبي .

-الناتج القلبي .

إن الاختبارات التي أجراها الباحث كانت على نوعين وهي اختبارات وظيفية واختبارات بدنية، وبما أن تنفيذ بعض الاختبارات الوظيفية يتطلب توفر أجهزة ومعدات طبية على درجة عالية من الدقة كجهاز الايكو مثلاً، مما دعا الباحث إلى القيام بنقل عينة البحث إلى مستشفى النعمان في الاعظمية وذلك لكون أن هذه المستشفى تتميز بتوفر أجهزة حديثة ومعدات طبية متطورة في هذا المجال.

2-3 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحث الى إجراء تجربة

استطلاعية في 2020/12/1 على العينة الاستطلاعية وعددهم (2) وذلك للتأكد من:

1-مدى ملائمة تمرينات السايكو S.A.Q لعينة البحث.

2- التعرف على مدى قابلية العينة واستطاعتها في تنفيذ الوحدات التدريبية .

3-تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبار .

2-4 الاختبارات القبلية: عمد الباحث الى اجراء الاختبارات

القبلية بتاريخ 2020/12/5 وانتهت في نفس اليوم وعلى ملعب وزارة الشباب، وذلك بإجراء اختبارات القدرات البدنية والوظيفية وكانت هناك فترات راحة مناسبة بين اختبار واخر وكذلك لضمان المشاركة الفاعلة للمختبرين.

2-5 التجربة الرئيسية: طبق البرنامج باستخدام تمرينات

السايكو للمدة من 2020/12/7 ولغاية 2021/2/1، إذ تضمن البرنامج ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) اسابيع

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية يدل ذلك على حدوث تطور في متغيرات قيد الدراسة للعينة البحث وذلك كون التمرينات البدنية قد تضمنت الأسس العلمية لمكونات الحمل التدريبي والمنسجم مع تدريب هذه الصفات البدنية التي هي أساس في تطوير أنظمة إنتاج الطاقة للحكام مما أدى إلى ظهور هذه المعنوية وهذا ما يؤكد محمد عثمان " إن تمرينات السايكو الذي يراعي فيه مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبته للهدف الموضوع من اجله البرنامج، واستخدام الحمل التدريب المقنن والمبني على أسس علمية والذي يتناسب مع كفاءة اللاعبين (الحكام) وإمكانياتهم يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي "(محمد عثمان: 1990، 46-45).

فضلا عن إن التمرينات البدنية وفق أنظمة إنتاج الطاقة التي يحتويها المنهج التدريبي والمنسجمة مع الحمل التدريبي للمتطلبات البدنية والوظيفية للحكام كان أثرها واضح وكبير في تطوير هذه القدرات وبالتالي أنظمة إنتاج الطاقة وهذا ما يؤكد ماجد علي موسى " تكون التمرينات الخاصة أكثر توجه ودقة من التمرينات العامة باعتبارها تساعد على تطوير القابلية الجسمية الخاصة، وبالتالي ترفع من كفاءة الجسم وأجهزته المختلفة من خلال الجهد الواقع عليها جراء الأداء بالشدة القصوى والأقل من القصوى وحسب طبيعة التخصص المعني لذا يختلف حمل التمرينات الخاصة في دائرة التدريب "(ماجد علي موسى: 2009، 46) .

وفضلا عن أن التمرينات المستخدمة كان لها الدور الإيجابي في تنمية وتطوير القدرات البدنية للحكام من خلال التنوع بالتدريبات المستخدمة لاكتساب الحكام بعض القدرات البدنية كالتحمل والسرعة والقوة الذي يساعد الحكام على إنتاج الطاقة وزيادتها تبعا للنظام المستخدم لكل قدرة بدنية والتي تأتي هذه التدريبات بمقدمة تأثيراتها على الجسم الحكم إذ ساعدت على تحسين القدرة الوظيفية لأنظمة إنتاج الطاقة فضلا عن الأداء والمستوى البدني للحكام وهذا ما يتفق مع أمر الله احمد " إن تدريب التحمل والسرعة والقوة

والرشاقة في كرة القدم بأشكال تدريبية مختلفة يساعد على تحسين أنظمة الطاقة للاعبين والمساعدة في عملية التكيف للمتطلبات البدنية " (أمر الله احمد البساطي: 1998، 161).

وان معدل النبض عند الراحة اقل مما يدل على ايجابية التمرينات المستخدمة مما أدى الى التحسن في العمل الوظيفي للقلب لذلك نجد ان مجموعة التجريبية اذ احدثت التمرينات عدد من المتغيرات ادت الى تحسين في كفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي مما انعكس الى العمل الفسيولوجي للقلب وهذا يتفق مع ما اكدته سلمى من ان التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة التدريب الرياضي منها الفسيولوجي والتي وضعه اهمها انخفاض عدد ضربات القلب اثناء الراحة نتيجة الجهد البدني وبخاصة تدريب المطاولة ويتفق هذا مع ما اكده (Roy, 1995) " ان كميته العاليه للنتاج القلبي والشغل الذي تقوم به عضلة القلب وجهاز الدوران والذي يرافقه انخفاض لمعدل ضربات القلب والذي يعكس تكيف الجهاز العصبي لعضلة القلب من جراء التراكبات التي أحدثتها الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي وحجمه وشدته والتي هي كانت بصورة جيدة "(Roy, J, Shephard: 1995).

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في المتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2-اسهمت تمرينات السايكو S.A.Q التي تضمنها المنهج التدريبية في تطوير القدرات البدنية والوظيفية لدى الحكام لعينة البحث.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحث التالي:

1-اعتماد تمرينات السايكو S.A.Q المعد من قبل الباحث في تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية لحكام الصالات.

2-إجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة ودرجات التحكيم الأخرى.

3-ضرورة التركيز على تحسين قدرات البدنية والوظيفية وفي المتغيرات المختلفة المرتبطة بها لدى الحكام العراقيين.

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد، احمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [2] أمر الله احمد البساطي؛ التدريب والإعداد البدني في كرة القدم: (الإسكندرية، دار المعارف، 1998).
- [3] ماجد علي موسى؛ التدريب الرياضي الحديث: (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
- [4] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى تكنيك- تدريب- تحكيم: (الكويت، دار القلم، 2009).
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- [6] Mudhafar A. SH. "Mechanical Activity of the heart & Sinus Arrhythmia In evaluation of Physical Working Capacity in Athletes" (Ph.D. Thesis, Ministry of Health, Moscow-2010).
- [7] Roy-J-Shephard,:Responses of the cardio rascular system to exercise and training. Current the rapy in sports medicinge. Toronte.can ada. 2011.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الوحدة التدريبية

الوحدة التدريبية: الأولى الأسبوع : الأول

اليوم	الإجراءات	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
	تدريبات السرعة الركض لمسافة 40 متر من الجلوس ويتكرر (5) مرات 2 × مجموعة وبشدة 95% أي يقطع المسافة بزمين قدره 6 ثواني وراحة 1 : 7 تقدر بدقيقة واحدة بين التكرارات و 2-3 دقائق بين المجموعتين	95%	5	7:1	2	2-3 د
	تدريبات قوة القفز الحجل لمسافة 70 متر بالتعاقب على الرجلين (يمين ويسار) وبشدة 90 % ويتكرر 5 مرات 2 × مجموعة والراحة 1 : 6 وقدرها دقيقة واحدة بين التكرارات ومن 2-3 دقائق بين المجموعتين	90%	5	6:1	2	2-3 د
	تدريبات القوة بالأنقال تمرين نصف دبني (حمل وزن قدره 50 كغم) والعمل بثني الركبتين والنهوض 10 مرات 5 × تكرارات 2 × مجموعة وبشدة 60% والراحة بين التكرارات هي 1 : 4 أي فترة 45 ثانية والراحة بين المجموعتين من 2-3 دقائق.	80%	5	4:1	2	2-3 د



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol 3, issue 12, December 2021

ISSN: 1658- 8452