

تأثير تمارين المنهجية الطولية على الجهد البدني والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم

أ.م.د. رشا رائد حامد¹

جامعة كرميان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ Rasha.raed@garmian.edu.krd)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى أعداد تمارين (المنهجية الطولية) لاستخدامها في تدريبات الجهد البدني والتحمل الخاص لدى اللاعبين، والتعرف على نتائج تأثير التمارين لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، لأنه يتناسب مع طبيعة اجراءات الدراسة، تم تحديد مجتمع البحث الكلي لاعبي كرة القدم 2022/2021، إذ بلغ مجموع افراد عينة البحث (16) لاعباً يمثلون المجتمع بأعمار (17-22) سنة، وتم استبعاد (4) لاعبين لتنفيذ التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (12) لاعباً اذ يمثلون نسبة (85.33%) من مجتمع الأصل واستنتج الباحثة أن أعداد تمارين (المنهجية الطولية) أسهمت وبشكل فعال في تطوير وتحسين بعض القدرات (تحمل القوة وتحمل السرعة) واكتساب المهارة اثناء اللعب لان فهم واستيعاب اللعب من ضروريات العملية التدريبية بكرة القدم، فضلاً عن أنها أسهمت في تحقق أفضلية التأثير في بعض المتغيرات الجهد البدني والتحمل الخاص والمتمثلة في قياس حامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد الجهد لدى افراد عينة البحث ومقارنه بالأسلوب المتبع، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصي الباحثة إلى ضرورة الاهتمام بالتدريبات والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار في المراحل العمرية الاخرى لما لها من تأثير في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات المنهجية الطولية - الجهد البدني - التحمل الخاص - كرة القدم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

هناك العديد من الطرق التي تستخدم في اعداد اللاعبين للوصول الى الإنجاز الرياضي وعندما يصل اللاعب لأعلى المستويات ينتقل الى المستويات المتقدمة. ويعد المفهوم الصحيح للعملية التدريبية وارتباط مكونات بعضها ببعض من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العليا كما ان معرفة اصغر تكوين في العملية التدريبية هو الاساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب لذا تعد التدريب جرعة اصغر مكون في البناء التنظيمي وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات -أحمال تدريبية -وتكون موجهة نحو تحقيق الواجبات (أمر الله البساطي: 1998، 172) .

وبذلك يعتبر حامض اللاكتيك احد الاسباب الرئيسية التي تسبب الاجهاد البدني ويرتبط ذلك بظاهرة التعب ولذلك فان قياس لاكتات الدم أثناء الراحة والمجهود يمثل مؤشرا هاما يعبر عن الاجهاد نظرا لان مستوى لاكتات الدم هو المؤشر الجيد لتحمل الاداء ولان استجابة لاكتات الدم للتدريب حساسة جدا فان برنامج التدريب تحتاج الى تخطيط اكثر تخصصا وارتباطها باستجابة لاكتات الدم (سعد الله، ابراهيم يحيى: 2004، 89). وبعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية الحديثة ومحاولة علمية ارتأت الباحثة في دراسة المنهجية الطولية والجهود البدني وتدريب التحمل الخاص والتعرف على ايهما اكثر فاعلية في تطوير (تحمل القوة وتحمل السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، إذ تأمل الباحثة من خلال تطبيق هذه التدريبات وضع بعض الأسس التي تساعد المدربين على ايجاد افضل السبل لتطوير اللياقة البدنية.

وهدف البحث إلى:

- 1-أعداد تمرينات على وفق منهجية التدريب الطولي.
- 2-التعرف على تأثير تمرينات على وفق منهجية التدريب الطولي على مستوى الجهد البدني لدى افراد عينة البحث.
- 3-التعرف على تأثير تمرينات على وفق منهجية التدريب الطولي على مستوى التحمل الخاص لدى افراد عينة البحث.

فرض البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبار البعدي.

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الجهد البدني قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المجال الزماني: الفترة من 2021/11/16 ولغاية 2022/1/30

المجال المكاني: ملعب كرة القدم - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة للاختبارات القبلي والبعدي يتناسب مع طبيعة اجراءات الدراسة.

2-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث الكلي لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم للموسم 2022/2021، إذ بلغ مجموع افراد عينة البحث (16) لاعبا يمثلون المجتمع، وتم استبعاد (4) لاعبين لتنفيذ التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (12) لاعبا اذ يمثلون نسبة (85.33%) " ان اختيار العينات كافية وفق النسب لأجل ان تمثل مجتمع الاصيل تمثيلا كافيا يسمح بتعميم نتائجه وهذه النسب تتراوح ما بين (5%-20%) " (الشوك والكبيسي: 2004، 72).

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 الوسائل وجمع المعلومات: استعانت الباحثة بالأدوات الاتية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتقويم، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

5-التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

2-4-3 الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات على أفراد عينة البحث من قبل فريق العمل وبحضور الباحثة بعد تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، المصادف 11/16 بأجراء الاختبارات المرشحة وعليه تم إجراء هذه الاختبارات على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تمام الساعة 10 صباحا .

2-4-4 التجربة الرئيسة: تم تنفيذ التمرينات الخاصة بمنهجية مفتي الطولية من قبل فريق العمل المساعد على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعبين بكرة، بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع، ولمد ثمان اسابيع.

2-4-5 تنفيذ التمرينات الخاصة بالمنهجية الطولية:

اعتمدت الباحثة بطريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات الخاصة لتطوير الجهد البدني والتحمل الخاص للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة وقسمت الوحدات التدريبية بمعدل 3 وحدات تدريبية في الاسبوع أيام الاحد، الثلاثاء، الخميس، ولمدة 8 أسابيع أي بمقدار (24) وحدة تدريبية، وكان زمن تطبيق مفردات التدرجات ما بين 20 دقيقة الى 40 دقيقة، اثناء القسم الرئيس. واعتمدت الباحثة على سعد منعم الشخيلي: (2012، 54) في تحديد الشدة التدريبية للتمرينات، فضلا عن تثبيت عدد المجاميع ومدد الراحة بين التكرارات بكل شدة من الشدّد التدريبية.

-تم تحديد مكونات حمل التدريب من (شدة، الحجم، الراحة) على وفق التالي:

1-عدد التكرارات للشدة (70%) 7 تكرار، ومدة الراحة (1) دقيقة وعدد المجاميع (2) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

2-عدد التكرارات الشدة (75%) 6 تكرار، الراحة بين التكرارات (2) دقيقة، وعدد (2)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

3-عدد التكرارات الشدة (80%) 5 تكرارات، الراحة بين التكرارات (2) دقيقة، وعدد المجاميع (2)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة-4. عدد التكرارات الشدة (85%) 4

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد 8، صافرة، شواخص، ساعات توقيت، جهاز معدل حامض اللاكتيك، ساعة إيقاف .

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات وترشيح الاختبارات

المستخدمة في البحث:

اولاً: اختبار تحمل القوة: اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد (حسانين: 1987، 269).

ثانياً: اختبار تحمل السرعة :اختبار العدو لمسافة 50 من الاقتراب 10 متر يتم حساب الزمن لحظة عبور خط البداية حتى خط النهاية

ثالثاً: اختبار حامض اللاكتيك قبل الجهد: اختبار نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل الجهد .

رابعاً: اختبار حامض اللاكتيك بعد الجهد اختبار نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (محبوب: 2002، 35) وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث، إذ أجرت التجربة الاستطلاعية للجهد البدني في يوم المصادف 2021/11/25 وذلك على قاعة ملعب الكلية، وقد تمت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث تم استبعادهم عن التجربة الرئيسة، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1-التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لإفراد العينة وسهولة تطبيقها.

2-التحقق من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث. ياسر جعفر عبد اهلل: 2020، 75):

3-التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

4-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل.

وان هذا الاختلاف بين قياسات يرجع الى تأثير المجهود العضلي وتعزو الباحثة نتيجة تدريبات المنهجية الطولية ادت الى التحسن في المتغيرات التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) التي يحتاج اليها اللاعب لطبيعة كرة القدم وزمن المباراة والتغير في اوضاع اللاعبين خلال المباراة بين الهجوم والدفاع .

ومن خلال المؤشرات حامض اللاكتيك اذ ان التدريبات المنهجية الطولية والذي تميز بتنوع التمرينات المستخدمة والتدرج في الحجم والشدة اذ كانت مقننة ومرتفعة مما ساهم في ظهور الفروق المعنوية للتدريبات .

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثان إلى أن تدريبات (المنهجية الطولية) التي اعتمدت في المنهج التدريبي أسهمت وبشكل فعال في تطوير بعض (الجهد البدني- التحمل الخاص) لدى لاعبي كرة القدم، فضلاً عن أنها أسهمت في تحقيق أفضلية التأثير في بعض المتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والمتمثلة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى افراد عينة البحث، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصي الباحثة إلى ضرورة الاهتمام بتدريبات (المنهجية الطولية) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار المراحل الاخرى لما لها من تأثير في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم، وأنشاء مدارس تدريبية متخصصة في مختلف ارجاء العراق لتطوير عناصر اللياقة والجهد البدني باستخدام تدريبات (المنهجية الطولية)

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] احمد محمد خاطر، علي فهمي البليك؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1996).
- [3] حسام الدين محمد عزت؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح للارتزان وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الكاتا، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2011).
- [4] صدام محمد احمد؛ تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2013).
- [5] عباس الرملي ومحمد شحاتة؛ اللياقة والصحة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

تكرارات، الراحة بين التكرارات (2) دقيقة، وعدد المجاميع (2)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة .
5- عدد التكرارات الشدة (90%) 3 تكرارات، الراحة بين التكرارات (2) دقيقة، وعدد المجاميع (1).

6- تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ما بين (70%-90%).

7- استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (3:1) في أثناء الدورة المتوسطة الشهرية.

2-4-6 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، وذلك يومي المصادفين 2022/1/16 وعلى قاعة الكلية بكرة القدم وفق نفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية في تمام الساعة 10 صباحا .

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية-بعدية لمتغيرات

البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

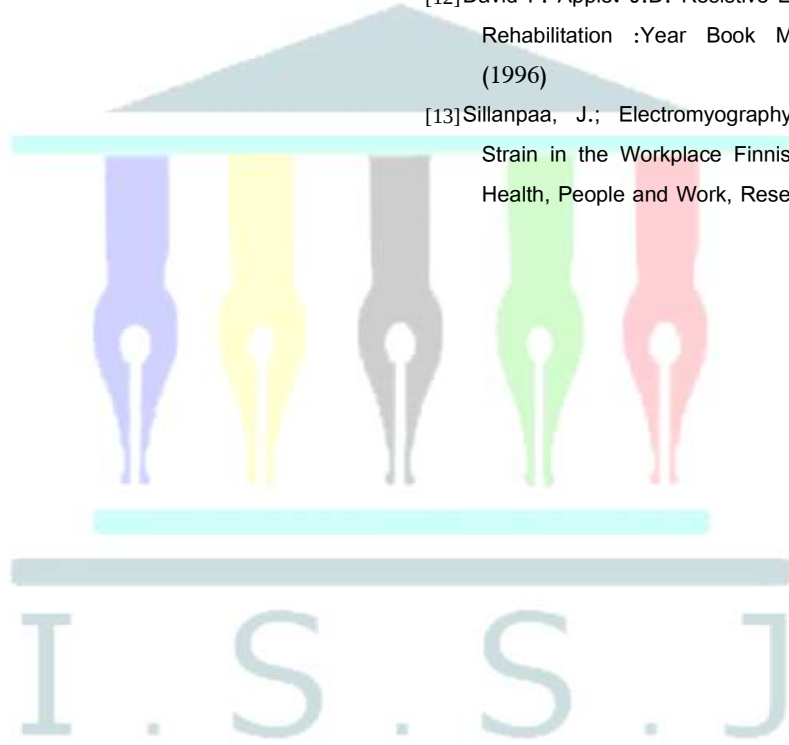
المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط
المتغيرات	تحمل السرعة	16.96	0.21	17
البدنية	تحمل القوة	11.74	1.52	12
الجهد	حامض اللاكتيك قبل الجهد	2.67	1.17	1.65
البدني	حامض اللاكتيك بعد الجهد	11.23	1.75	11

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (1) يُبين قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للمتغيرات بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية المخصصة (المنهجية الطولية)، وكانت جميع القياسات قد انحصرت بين (+3) مما يتبين على تجانس مجتمع البحث في (تحمل السرعة، تحمل القوة) والجهد البدني (حامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد الجهد)، وترى الباحثة هذه الفروق بين القياسات الى نوعية التدريبات والمنهج التدريبي (المنهجية الطولية) مما كان له اثر ايجابي على تحسين متغيرات الجهد

- [6] عباس مهدي صالح الغريزي؛ تأثير تدريبات لقوة وفقاً لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكراتيه: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008).
- [7] عبد الكريم محمود؛ تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة: (جامعة ديالى، رسالة ماجستير، 2007).
- [8] قاسم حسن حسين؛ تدريب الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [9] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [10] نوري الشوك و رافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- [11] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002).

- [12] David F. Apple, J.D. Resistive Exercise Training in Cardiac Rehabilitation :Year Book Medical, Publishers, USA. (1996)
- [13] Sillanpaa, J.; Electromyography for Assessing Muscular Strain in the Workplace Finnish Institute of Occupational Health, People and Work, Research 79, 2007)





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 2, February 2023

ISSN: 1658- 8452

