

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم الرياضة الدولية



المجلد الثالث العدد (8)
اب 2021 م ذي الحجة 1443هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية

مجلة علوم الرياضة الدولية

International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (.51)

info@issjksa.com



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات.....
2016	2- تحليل الاداءات الخططية الهجومية لفرق دور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016
5
S9-	3-تأثير تمارينات وقائية خاصة في تطوير انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (-S9
13.....	(S10).....
100 متر)	4-تأثير تمارينات وقائية خاصة في تطوير في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحة (100 متر)
21	حرة للرجال فئة (S9-S10).....
400 متر	5-تأثير التدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز عدو مسافة 400 متر
31	للناشئات.....
400 متر للناشئات	6-تدريبات التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن 400 متر للناشئات
39
2016	7-مؤشرات الاداءات الخططية الهجومية لفرق بطولة أمم أوروبا 2016 وعلاقتها بنتيجة
47.....	المباراة.....



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 8, August 2021

ISSN: 1658-8452



تحليل الاداءات الخططية الهجومية لفرق دور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016

أ.د. سعد منعم النعيمي الشبخلي¹

جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية¹

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: على الرغم من ان خطط لعب كرة القدم الحديثة تؤكد على اللعب الجماعي الا ان قدرات ومهارات اللاعب الفردية والتصرف الخططي السليم في مواقف اللعب هو الاساس في اللعب الهجومي الجماعي، لكون اللعب الهجومي الفردي يلعب دورا كبيرا في نجاح اللعب الجماعي، والذي بدوره يفسح المجال للاعبين للوصول الى مرمى المنافس بنجاح واحراز هدف في مرماهم، لانها اساسا تعتمد على كفاءة اللاعب في اداء الواجبات الفنية والخططية خلال المباراة، لذا ارتأى الباحث دراستها والتعرف على مدى تأثيرها على نتيجة المباراة.

ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تتكون من ثمانية فرق والتي تمثل الفرق الأربعة التي خرجوا من الدور الأول والفرق الأربعة التي وصلت الى دور النصف النهائي و قد لعبوا (23) مباراة المشاركة في بطولة أمم أوروبا 2016 من اصل اربعة وعشرين، وشكلت نسبة مئوية مقدارها 45.098% من المجتمع الأصلي للبحث، إذ تم تحليل (23) ثلاثة وعشرين مباراة من مجموع المباريات البالغة 51 مباراة، والفرق التي شملها البحث هي روسيا و اكرانيا و التشيك و النمسا و البرتغال و فرنسا و المانيا وويلز .

وفي ضوء تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى التالي:

1- أن الفرق التي وصلت الى المربع الذهبي كانت لها الأفضلية في جميع متغيرات (وسائل تنفيذ الاداءات الخططية الهجومية) من الفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016.

2- هناك نتيجة الأداء المتميز لدى الفرق التي وصلت الى المربع الذهبي لذلك كانت هي الأفضل في جميع متغيرات (الأداء الخططي الهجومي) مقارنة بالفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016 .

فيما اوص الباحث بالتالي:

1- الاستفادة من النتائج البحث في عملية التدريب والتركيز على تلك المتغيرات التي كانت تركز عليها الفرق العالمية .

2- التدريب على الاداءات الخططية الهجومية للفرق من خلال مواقف تدريبية مشابهة.

3- التركيز من خلال المدربين على كافة الخطط الهجومية من خلال التركيز على التحركات الفردية و الجماعية والتحركات بالكرة و بدون كرة وخصوصاً في تدريبات الناشئين لخلق قاعدة من اللاعبين المتميزين .

الكلمات المفتاحية: الاداءات الخططية الهجومية - كرة القدم - بطولة أمم أوروبا.

تحديد المصطلحات:

-الأداء الخططي: هي استخدام المهارات الاساسية للاعبين من خلال التحركات او المناورات الفردية او الجماعية او الفرعية الهجومية او الدفاعية بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو الفوز و منع المنافس من تحقيق ذلك الهدف.

2-منهج البحث واجراءات الميدانية:

1-2 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

2-2 **مجتمع البحث وعينته:** يمثل المجتمع الكلي للبحث جميع الفرق المشاركة في بطولة كأس امم أوروبا لكرة القدم 2016، والتي أقيمت في فرنسا وعددهم 24 فريق لعبوا (51) مباراة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (8) منتخبا ويمثلون الفرق الأربعة التي خرجوا من الدور الأول والفرق الأربعة التي وصلت الى دور النصف النهائي و قد لعبوا (23) مباراة، وكما يوضح في الجدولين (1، 2) .
الجدول (1) يبين الفرق التي تمثل عينة البحث

الفرق التي وصلوا الى مربع الذهبي	الفرق التي خرجوا من دور الاول مبكرا
البرتغال	روسيا
فرنسا	اكرانيا
ألمانيا	التشيك
ويلز	النمسا

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

المستخدمة لجمع البيانات: تم الاستعانة بالآتي: (المراجع العلمية والدراسات السابقة، الملاحظة العلمية من خلال التصوير، استمارة تسجيل البيانات، جهاز داتاشو ماركة (Epson)، جهاز استقبال القنوات الفضائية ماركة (Bien Sport)، جهاز حاسوب ماركة (DELL)، هارد ماركة (WD) بالسعة تخزينية (1) تيرابايت) .

2-4 خطوات إجراء البحث:

2-4-1 **استمارة التحليل:** من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والدراسات تم أعداد استمارة لتحليل الناحية الخططية الهجومية بكرة القدم، والتي أثبتت موضوعيتها من خلال آراء الخبراء، فضلا عن تحقيق الصدق والثبات من

1-المقدمة:

على الرغم من ان خطط لعب كرة القدم الحديثة تؤكد على اللعب الجماعي الا ان قدرات ومهارات اللاعب الفردية والتصرف الخططي السليم في مواقف اللعب هو الاساس في اللعب الهجومي الجماعي، لكون اللعب الهجومي الفردي يلعب دورا كبيرا في نجاح اللعب الجماعي، والذي بدوره يفسح المجال للاعبين للوصول الى مرمى المنافس بنجاح واحراز هدف في مرماهم، لأنها اساسا تعتمد على كفاءة اللاعب في اداء الواجبات الفنية والخططية خلال المباراة.

مشكلة البحث:

ان دراسة وتشخيص مستوى أداء الجانب الخططي الهجومي لأحد أفضل بطولة لكرة القدم من حيث المستوى البدني والفني والخططي على مستوى العالم وهي بطولة أمم أوروبا لكرة القدم 2016، لتحليل مستويات المتغيرات قيد البحث للاستفادة منها في توجيه تخطيط المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية المحلية لكرة القدم للمساعدة في تطور كرة القدم العراقية، لذا سعى الباحث في تحليل الاداءات الهجومي للفرق المشاركة في بطولة امم اوربوا ومعرفة الفروق في تلك الاداءات بين الفرق المتأهلة للدور النهائي والفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016 .

اهداف البحث:

-التعرف على الاداءات الخططية الهجومية لفرق دور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 .

فروض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاداءات الخططية الهجومية بين فرق دور الصف النهائي والفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016 .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبوا منتخبات المشاركة في بطولة امم اوربوا 2016 المقامة في فرنسا.

المجال الزمني: للمدة من 2016/6/10 الى 2016/7/10.

المجال المكاني: تم اجراء التحليل في وحدة النشاطات الطلابية/كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد.

4-خط مواقف الثابتة:

- أ-الضربات الحرة.
- ب-ضربة ركنية.
- ج-ضربة تماس.
- د-ضربة جزاء.

2-4-3 كيفية تحليل الاستمارة: قام الباحث وفريق العمل

المساعد (ملحق 1) بتحليل المباريات من خلال الاعتماد على استمارة التحليل إذ يتم جمع المعلومات بواسطة تأشير جميع الحالات التي تحدث أثناء المباراة الواحدة ولكل فريق على حدة ثم تجميع المعلومات كاملة، ولغرض توخي الدقة في التحليل من خلال المشاهدة المباشرة ارتأى الباحث استخدام جهاز الفيديو في مراجعة ما تم تسجيله من الحالات الخاصة قيد الدراسة والمتمثلة بالأداء الذي يقوم بأدائه لاعبي الفريقين المشتركين في كل مباراة، وتم استخراج النسبة المئوية للمتغيرات المبحوثة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: بعد الانتهاء من اعداد استمارة

الاستبيان الخاصة بالمتغيرات الهجومية المبحوثة، إذ وضعت المتغيرات قيد الدراسة في تصميم لاستمارة التحليل وعرضت على الخبراء، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- الاطمئنان على صلاحية استمارة التسجيل والتفريغ للبيانات.
- التدريب على الأسلوب الأمثل لتسجيل النتائج ودقة وسرعة تفريغ البيانات.

-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

2-6 الاسس العلمية:

2-6-1 صدق الاستمارة: قام الباحث بتحديد متغيرات

البحث بعناية ودقة إذ تم تحديد المتغيرات المرتبطة بالإداءات الخطئية الهجومية، ومن ثم عرضها ومناقشتها على الخبراء المتخصصين في مجال كرة القدم بحيث بات فيها التوصيف للمتغيرات المراد ملاحظتها بشكل دقيق، وبهذا تحقق من صدق محتويات الاستمارة وبناءً على ملاحظات الخبراء أجريت بعض التعديلات اللازمة من حيث الصياغة وهو ما يطلق عليه صدق المحتوى، فضلا عن قيام الباحث بتجريب الاستمارة على مباراتي (الزوراء والشرطة) (والطلبة والجوية) حتى يتم التأكد من صدق هذه الاستمارة وكانت نسبتها 100% على وفق اتفاق الخبراء .

خلال عمل إحصائي بعد إجراء التجربة الاستطلاعية وقد تم تثبيت النواحي الفنية المراد تحليلها.

2-4-2 تحديد المتغيرات المبحوثة: وقد تضمنت

الاستمارة المتغيرات التالية:

أ-خط هجومية أساسية:

- 1-العمق في الهجوم .
- 2-الأنساع في الهجوم.
- 3-الاسناد في الهجوم.
- 4-تبادل المراكز.
- 5-الركض الحر.
- 6-الاحتفاظ بالكرة فترة قياسية عند اللزوم.
- 7-الزيادة العددية في مكان الكرة.
- 8-التغلب على مصيدة التسلل.

ب-خط هجومية عامة:

- 1-خلق مساحات.
- 2-خط هجومية متكررة.
- 3-جمل خطئية.
- 4-خط مواقف الثابتة.

1-خلق مساحات:

- أ-فردى.
- ب-جماعية .

2-خط هجومية متكررة:

- أ-تمرير 1-2 (دبل باص).
- ب-تمرير 1-3 .
- ج-تمرير في غير اتجاه الركض الأصلي.
- د-تمرير، قصير، طويل.
- هـ-لاوفرلاب.

3-جمل خطئية:

- أ-تبدا وتبنى وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية.
- ب-تبدا في الجناح وتبنى في الوسط وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية.
- ج-تبدا في الجناح وتبنى وتطور في الوسط وتنتهي بكرة عرضية.
- د-تبدا في الوسط وتبنى وتطور في الوسط وتنتهي بالوسط.

2-6-2 ثبات الاستمارة: قام الباحث بتطبيق الاستمارة في صورتها النهائية على مباراتي في الدوري العراقي للموسم 2016-2017 وهي مباراة (الزوراء والشرطة) (والطلبة والجوية) للتأكد من ثبات نتائج الاستمارة، من خلال اعادة الملاحظة بعد اسبوع من التطبيق الأول على نفس المباريات ونفس الفرق وتم تفريغ كل ملاحظة على حدة لمتغيرات الدراسة التي تم ملاحظتها، وتبين بان هناك معامل ثبات عالي بين نتائج التطبيقين فبلغ معامل الارتباط 96% .

2-6-3 موضوعية الاستمارة: تم حساب موضوعية الاستمارة من خلال ملاحظة لمتغيرات البحث على مباراتي الثبات، من قبل المحكم الاول والثاني بملاحظة نفس المباراة الانفة الذكر، فقد بلغ معامل الارتباط 96% للأداء الخطي الهجومية مما يدل على موضوعية الاستمارة ومدى قدرتها على استخدام في تحليل الاداء الخطي الهجومية كأساس علمي لتقييم الاداءات الخطية من خلال تسجيلات المباريات .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج: بعد أن حصل الباحث على الدرجات الخام من خلال استمارة تحليل الأداء الفني لفرق عينة البحث، ولغرض تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وبناء على ما جاء في نتائج البيانات تم عرضها على شكل جداول وكما يأتي.

جدول (2) يبين استمارة التحليل الأداءات الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم في بطولة أمم أوروبا لعام 2016

الدلالة	درجة الاحتمالية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الفرق الخارجة من الدور الأول ن=12		الفرق الواصلة إلى المربع الذهبي ن=14		المتغيرات	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
				معنوي	0.000	*9.41	8.23		
معنوي	0.000	*6.38	6.56	2.61	3.08	2.62	9.64	الانساع في الهجوم	
معنوي	0.000	*7.75	7.27	1.24	3.58	3.03	10.86	الانسداد في الهجوم	
معنوي	0.000	*9.37	8.12	1.70	1.17	2.55	9.29	تبادل المراكز	
معنوي	0.000	*8.17	8.90	3.23	3.67	2.31	12.57	الركض الحر	
معنوي	0.000	*13.12	9.23	2.11	2.92	1.46	12.14	الاحتفاظ بالكرة لفترة قياسية عند اللزوم	
معنوي	0.000	*7.67	8.30	2.27	2.92	3.09	11.21	الزيادة العددية في مكان الكرة	
معنوي	0.000	*11.00	9.94	1.38	0.92	2.85	10.86	التغلب على مصيدة التسلل	
غير معنوي	0.200	1.32	1.69	1.59	3.17	4.19	4.86	خلق مساحات	خطط هجومية عامة
معنوي	0.000	*8.88	6.56	1.44	3.58	2.18	10.14	جماعية	
معنوي	0.000	*10.41	8.48	2.08	2.17	2.06	10.64	تمرير 1-2 (دبل باص)	
معنوي	0.000	*9.93	9.83	1.07	0.67	3.28	10.50	تمرير 1-3	
معنوي	0.000	*8.64	8.73	2.39	2.92	2.71	11.64	تمرير في غير اتجاه الركض الأصلي	
معنوي	0.000	*12.01	10.75	1.66	1.25	2.69	12.00	تمرير، قصير، طويل	
معنوي	0.000	*11.62	10.30	1.56	1.42	2.70	11.71	لاوفلاب	
معنوي	0.000	*4.94	5.80	0.79	0.42	3.98	6.21	تبدأ وتبني وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية	
معنوي	0.001	*3.66	3.05	1.56	3.67	2.49	6.71	تبدأ في الجناح وتبني في الوسط وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية.	جمل خططية
معنوي	0.000	*6.21	6.02	1.87	3.33	2.87	9.36	تبدأ في الجناح وتبني وتطور في الوسط وتنتهي بكرة عرضية.	
معنوي	0.000	*10.86	7.04	1.71	1.25	1.59	8.29	تبدأ في الوسط وتبني وتطور في الوسط وتنتهي بالوسط	خطط مواقف الثابتة
معنوي	0.000	*8.20	8.38	1.59	0.83	3.21	9.21	الضربات الحرة	
معنوي	0.000	*8.35	5.99	1.56	3.08	2.02	9.07	ضربة ركنية	
معنوي	0.000	*10.47	8.87	1.62	2.92	2.52	11.79	ضربة تماس	
معنوي	0.000	*11.00	9.94	1.38	0.92	2.85	10.86	ضربة جزاء	

فيما يكون الهدف الاساسي من الاختراق في الهجوم لأي فريق عند امتلاكه للكرة هو اختراق مرمى المنافسين ولن يأتي ذلك الا من خلال الاستغلال السليم للمهارات الاساسية ويعد التمرير من اهم الاسلحة الخططية لتحقيق هذا الهدف، ويطلق على التمريرة اختراقية في حالة ما استطاعت ان تتخطى عددا من المدافعين في وقت واحد، ومن الملاحظ ان كثير من اللاعبين تكون امامهم فرصة لأداء التمريرة الاختراقية الا انهم يفضلون التمريرات التي تتصف بالأمان الزائد، مما يضع على الفريق فرصا لبناء هجمات ذات تأثير قوي على الفريق المنافس (7): (1998، 122-123). فيما تتم عملية التوسع لجبهة الهجوم بغية تقادي تكتل المدافعين المنافسين وتركيزهم من خلال العمل على خلق جبهة عريضة للمهاجمين، الامر الذي سيشكل

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحث سبب تلك الفروق لامتلاك لاعبي الفرق المتأهلة نقاط القوة للخطط الهجومية اكثر منه من لاعبي الفرق التي لم تتأهل، فان العمق في الهجوم ماهي الى خطة تهتم بصورة مباشرة بتوزيع اللاعبين في الملعب بصورة تتيح فرصا متعددة ومتنوعة للاعب المستحوذ على الكرة ويان يمررها الى أي منهم في سهولة ويسر وينتج عن ذلك تكوين مثلثات واشكال رباعية وخماسية بين بعض اللاعبين وبعضهم وعمق الفريق يعني انتشار اللاعبين بطول الملعب ("الوحش ومحمد: 2000، 101)، وهذا ما اكده (سعد منعم الشخيلي، 2000) على انها "وسيلة فردية يمتلكها خط الوسط والهجوم للتخلص من ضغط المدافع واجتيازه لمواجهة المرمى" (4: 2000، 23).

الخططي الهجومي) مقارنة بالفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016 .

فيما اوصى الباحث بالاتي:

1-الأستفادة من النتائج البحث في عملية التدريب والتركيز على تلك المتغيرات التي كانت تركز عليها الفرق العالمية .

2-التدريب على الاداءات الخططية الهجومية للفرق من خلال مواقف تدريبية مشابهة.

3-التركيز من خلال المدربين على كافة الخطط الهجومية من خلال التركيز على التحركات الفردية و الجماعية والتحركات بالكرة و بدون كرة وخصوصاً في تدريبات الناشئين لخلق قاعدة من اللاعبين المتميزين .

4-فتح دورات للمدربين للتعرف على أهمية التحليل العلمي في مجال كرة القدم و ذلك للتعرف على نواحي القوة و اثرائها و التعرف على نواحي الضعف وتلافيها والنهوض بها .

5-ضرورة اجراء مثل هذه الدراسات بعد كل دورة او بطولة دولية او قارية يشارك فيها مدارس كروية مختلفة و التعرف على اوجه الاداءات الخططية الهجومية المختلفة من خلال تحليل و ترجمة هذا الاداء الى المناهج تدريبية واستخدامها في خدمة المنتخبات الوطنية والاندية الرياضية.

المصادر:

- [1] زهير قاسم الخشاب و(آخرون)؛ **كرة القدم**: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [2] سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ **تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات**: (السليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012).
- [3] سعد منعم الشبخلي، صباح محمد مصطفى؛ علاقة الوقت الضائع القانوني بالاطفاء القانونية بنتيجة المباراة للدوري الممتاز بكرة القدم: (جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد التاسع، العدد الرابع، 2000)، 151.
- [4] سعد منعم الشبخلي؛ دراسة فاعلية الاداء ببعض المؤشرات الوظيفية للاعب كرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص23.
- [5] عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات**، ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [6] كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني؛ تدريب الناشئين: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 1991) ص160.
- [7] مفتي ابراهيم حماد؛ **الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [8] مفتي ابراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص38.
- [9] هاشم ياسر حسن؛ تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009) ص156.

صعوبة كبيرة على المدافعين للقيام بواجباتهم الدفاعية، بسبب قيامهم بعملية التغطية لتلك المساحات العريضة لجهة هجوم الفريق المهاجم الامر الذي يؤدي الى تشتيت جهودهم واضعاف امكانية القيام بواجبات المراقبة والتغطية والاسناد بسهولة، وبالإمكان القيام بالاتساع الهجومي من خلال احداث التميريرات الطويلة العرضية من جانب الى جانب، او عن طريق تحويل اللعب من جانب الى جانب من خلال تمريرتين او اكثر وبسرعة الى الجانب الاخر من الملعب وقد يسبق التميريرات الطويلة من جانب الى اخر عدة تمريريرات قصيرة بهدف تجميع وجذب عدد من المدافعين لمكان الكرة (8: 177-178، 1994). والحلول الاتية والتصرف السليم في خلق الفراغات واستخدام المساحات من خلال احتلال المكان المناسب والتغطية والاسناد للاعب الحائز على الكرة كل تلك الامور تولد حالة من الخلل في صفوف الفريق المنافس مما ينتج عنه فرص لتحقيق هدف بمرمي المنافس، وهذا ما أكده (مفتي ابراهيم، 1994) " ان لاعب كرة القدم يجب ان تكون لديه القدرة على تحديد المكان المناسب الذي يستطيع فيه ان يرسل الكرة في التوقيت السليم بالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل اليه الكرة" (7: 1994، 38)، ويتفق في ذلك كل من (كاظم الربيعي والمشهداني، 1991) الى ان " طريقة انتقال الكرة عند التحرك لتطبيق موقف هجومي او دفاعي معين من الطرائق المهمة في الحصول على مساحة اللعب في الفعاليات الفرقية" (6: 1991، 160)، والتنفيذ بأقصر وقت وباقل جهد والتحرك السريع واتخاذ القرار بالضغط على المنافس بالوقت المناسب تعد من الامر التي تخدم الفريق في تطبيق الواجبات المكلفين بها.

خاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1-الفرق التي وصلت الى المربع الذهبي كانت لها الأفضلية في جميع متغيرات (وسائل تنفيذ الأداءات الخططية الهجومية) من الفرق الخارجة من الدور الأول في بطولة أمم أوروبا 2016 .

2-نتيجة الأداء المتميز لدى الفرق التي وصلت الى المربع الذهبي لذلك كانت هي الأفضل في جميع متغيرات (الأداء

الملاحق:

الملحق (1) يوضح فريق العمل

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل
1	ا.د فرات جبار سعد الله	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى
2	ا.د هائل خورشيد رفیق	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سلیمانية
3	ا.د مجيد خدا يخش	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سلیمانية

الملحق (2) يوضح استمارة تسجيل البيانات

المتغيرات				الاداءات الخططية الهجومية
العمق في الهجوم	خطط هجومية أساسية	خلق مساحات	خطط متكررة	
الأتساع في الهجوم				
السند في الهجوم				
تبادل المراکز				
الركض الحر				
الاحتفاظ بالكرة لفترة قياسية عند اللزوم				
الزيادة العددية في مكان الكرة				
التغلب على مصيدة التسلل				
فردی	خطط متكررة	خطط متكررة	خطط الهجومية العامة	خطط الهجومية العامة
جماعي				
تمرير 1-2				
تمرير 1-3	خطط متكررة	خطط متكررة	خطط الهجومية العامة	خطط الهجومية العامة
تمرير في غير اتجاه الركض الأصلي				
تمرير - قصير - طويل				
لأوفر لوب				
تبدأ وتبني وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية	جمل خططية	خطط الهجومية العامة	خطط الهجومية العامة	خطط الهجومية العامة
تبدأ في الجناح وتبني في الوسط وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية				
تبدأ في الجناح وتبني وتطور في الوسط وتنتهي بكرة عرضية				
تبدأ في الوسط وتبني وتطور في الوسط وتنتهي بالوسط				
الضربات الحرة	خطط مواقف الثابتة	خطط مواقف الثابتة	خطط مواقف الثابتة	خطط مواقف الثابتة
ضربة ركنية				
رمية تماس				
ضربة جزاء				

النتيجة (عدد الاهداف المسجلة)



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 8, August 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات وقائية خاصة في تطوير انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10)

م. طه غافل عبدالله حسين¹، أ.د. مثنى احمد خلف²

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Taha.sport@tu.edu.iq, ² Prof.dr.muthanna_sport@tu.edu.iq)

المستخلص: تكمن مشكلة البحث في كون سباحة المعاقين بدينا تعد من اكثر الفعاليات التي تلقي اعباءً على اللاعبين المعاقين من حيث الشدة الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعبين اثناء التدريب او اثناء المنافسات نتيجة لوجود مقاومة على جسده في الوسط المائي تختلف عن المقاومة الطبيعية لباقي الفعاليات، فضلا عن فقدان احد اطرافه، ومن خلال الاطلاع الميداني والتحري واجراء اللقاءات مع بعض المدربين واللاعبين والاطلاع على المصادر العلمية وجد ان اغلب السباحين المعاقين بدينا فئة (S9-S10) يعانون من وجود بعض الاصابات في عضلات الاطراف العليا وخصوصا خلال فترة التدريب لارتفاع الاحمال التدريبية، فضلا عن من خلال استخدام العكازات اثناء ممارسة حياتهم العامة، لذلك كان من الضروري دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين وقائية خاصة من شأنها العمل على تحسين وتهيئة العضلات العاملة وخصوصا عضلات الاطراف العليا ومحاولة تقليل الاصابات من خلال تقوية المجاميع العضلية العاملة على كل مفصل من مفاصل الاطراف العليا بالشكل الذي يضمن استفادة لاعبي السباحة لذوي الاعاقة البدنية من تلك التمارينات الموضوعية. وهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10)، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بدينا فئة (S9-S10) والبالغ عددهم (5) سباحين من ذوي البتر الاحادي في الطرف السفلي إذ يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث الاصلي ثلاثة منهم من فئة S9 واثنان من فئة S10. اما اهم الاستنتاجات فكانت:

- 1- اعتماد التمارينات الوقائية يمثل احد الأركان الهامة في العمل الرياضي بصورة عامة والسباحة بصورة خاصة إذ انها تعطي الحماية الكاملة للرياضي لأداء التمارينات دون الخوف من الإصابة.
 - 2- تطوير عضلات الذراعين وعضلات حزام الكتف وعضلات الجذع كون الجهد المبذول لديهم يكون اكبر باعتبار ان النقص الحاصل في الطرف السفلي سوف يضيف أعباء أخرى على الطرف العلوي .
- الكلمات المفتاحية:** تمارينات وقائية- الانجاز - سباحة (100 متر) حرة- فئة (S9-S10).

1-المقدمة:

(S9-S10) مما سينعكس بشكل ايجابي في الحفاظ على سلامة اللاعبين وتجنبهم الاصابة او الضرر العضلي لعضلات الاطراف العليا التي تشترك في فعالية السباحة وخصوصا في فترات التدريب واثاء المنافسات واثاء ممارسة حياتهم اليومية (كالتنقل باستخدام العكازات) .

مشكلة البحث:

تعد سباحة المعاقين بدينا من اكثر الفعاليات التي تلقي اعباءً على اللاعبين المعاقين من حيث الشدة الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعبين اثناء التدريب او اثناء المنافسات نتيجة لوجود مقاومة على جسده في الوسط المائي تختلف عن المقاومة الطبيعية لباقي الفعاليات فضلا عن فقدان احد اطرافه، ومن خلال الاطلاع الميداني والتحري واجراء اللقاءات مع بعض المدربين واللاعبين والاطلاع على المصادر العلمية وجد ان اغلب السباحين المعاقين بدينا فئة (S9-S10) يعانون من وجود بعض الاصابات في عضلات الاطراف العليا وخصوصا خلال فترة التدريب لارتفاع الاحمال التدريبية، فضلا عن من خلال استخدام العكازات اثناء ممارسة حياتهم العامة، لذلك ارتأى الباحثان ضرورة دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين وقائية خاصة من شأنها العمل على تحسين وتهيئة العضلات العاملة وخصوصا عضلات الاطراف العليا ومحاولة تقليل الاصابات من خلال تقوية المجاميع العضلية العاملة على كل مفصل من مفاصل الاطراف العليا بالشكل الذي يضمن استفادة لاعبي السباحة لذوي الاعاقة البدنية من تلك التمارين الموضوع .

اهداف البحث: يهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات خاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي في تطوير انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

تعد الوقاية من الأساسيات المهمة في الطب الرياضي، إذ يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولاً ثم كيفية علاجها حال وقوع الإصابة ثانياً، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية، لذلك يمكن تعريف الوقاية على أنها " كل الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية والصحية وفسولوجيا التدريب الرياضي والبيوميكانيك وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني والتي تتخذ أثناء التدريبات أو البطولات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة" (1: 2015، 30).

أصبح من الضروري للمدربين والرياضيين الإلمام الشديد والواسع بكل علوم الطب الرياضي وبما يسهل عملية التدريب ويوسع دائرة الوقاية من حدوث الإصابات، وأخصائي التدريب الرياضي حالياً يختلف عما كان عليه في السابق، إذ إن المدرب الرياضي الآن يمتلك معلومات واسعة في مجال الطب الرياضي مما يؤهله للدخول في هذا الميدان ووقاية فريقه من التعرض للإصابات (2: 2002، 24). وهذا يتفق مع ما أشار إليه (لوي غانم الصميدعي، 2002) بأن " المدرب الكفئ المؤهل علمياً وعملياً يعمل في تقليل نسبة الإصابات وتفايدها وكيفية الحفاظ على اللاعب" (3: 2002، 395). تعد فعالية سباحة (100 متر) حرة رجال للمعاقين بدينا هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى امتلاك اللاعبين إلى العديد من القدرات البدنية لغرض تحقيق أفضل انجاز والذي يعتمد بدوره على الزمن في تحديد الفائز إذ إن حصول اللاعب على زمن أقل عند المنافسة سيكون فوزاً بتلك الفعالية لذلك يجب التركيز على تقليل الزمن للوصول إلى أفضل انجاز، ولكن في بعض الأحيان قد يتسبب التركيز على تقليل الزمن في حدوث إصابات كثيرة ومفاجئة للاعبين منها التي تحدث في المجاميع العضلية في الاطراف العليا كالتشنج العضلي والسحب والتمزق العضلي وغيرها من الاصابات، لذا يتطلب الوقاية من هذه الإصابات ومعرفة كيفية تفاديها. وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة للوقاية من الاصابات التي من المحتمل حدوثها في الاطراف العليا للاعبين المعاقين في سباحة (100 متر) حرة رجال من فئة

فرض البحث:

2-3-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، الاختبارات والقياسات، استمارة تفرغ البيانات).

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

مجالات البحث:

2-4-2 1-4-2 اختبار انجاز سباحة (100) متر سباحة حرة: (9: 2013، 17)

المجال البشري: سباحو المنتخب الوطني العراقي للمعاقين فئة S9-S10 رجال.

المجال الزمني: للمدة من 2020/1/7 ولغاية 2021/2/28 .
المجال المكاني: مسبح الشعب الدولي المغلق.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- اسم الاختبار: سباحة (100) متر حرة .
- الهدف من الاختبار: قياس زمن الانجاز و زمن اجزاء ال (100) متر سباحة حرة منفصلة ومجمعة .

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بالتصميم التجريبي ذي اسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى .

- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل .
- وصف الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف الخاصة به وعند سماعه كلمة مكانك من الحكم المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وانتظار صافرة البداية وعند سماع الصافرة يقفز من مربع البداية الى الماء ويقوم بسباحة مسافة (100) متر بالسباحة الحرة بأقصى سرعة لديه من اجل تحقيق اقل زمن .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بدينا فئة (S9-S10) وبالبالغ عددهم (5) سباحين من ذوي البتر الاحادي في الطرف السفلي، إذ يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث الاصلي ثلاثة منهم من فئة S9 واثنان من فئة S10، اما في ما يخص تجانس افراد عينة البحث فهم من فئة اعاقاة متقاربة فضلا عن كونهم اعضاء في المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين ويمارسون نفس الفعالية سباحة (100) متر حرة .

- التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه السباح لقطع مسافة (100) متر سباحة حرة مجمعة وزمن مسافة ال (25) متر الاولى منفردة و زمن ال (25) متر الثانية منفردة و زمن ال (25) متر الثالثة منفردة و زمن ال (25) متر الرابعة منفردة و زمن ال (50) متر الاولى و زمن ال (50) متر الثانية و زمن ال (100) متر سباحة كاملة .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثان مجموعة من الاجهزة والادوات و الوسائل من خلالها تم جمع المعلومات والبيانات والخروج بنتائج البحث .

2-5 التجربة الاستطلاعية: من اجل التوصل الى نتائج دقيقة والتعرف على اجراء الاختبارات بصورة صحيحة قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية اذ كانت التجربة الاستطلاعية على مدى يومين: اليوم الاول يخص الاختبارات البدنية وكانت في تاريخ 2020/11/30، اما اليوم الثاني فقد تم اجراء اختبار سباحة انجاز (100) متر حرة بتاريخ 2020/12/1 على عينة البحث الرئيسة وذلك لعدم وجود لاعبين في هذه الفئات. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

2-3-1 اجهزة البحث: (ساعات توقيت الكترونية عدد (5)، جهاز كومبيوتر محمول عدد (1) نوع HP، جهاز قياس (الجونيوميتر)، ساعة توقيت، كامرة نوع (نيكون-Nikon)).

2-3-2 ادوات البحث: (مسبح اولمبي (طوله 50 متر وعرضه 25 متر)، الواح طفو عدد (5)، دفتر ملاحظات، اقلام جاف، صافرة عدد (1)، كرات طبية زنة (3 كغم) عدد (5)، شريط قياس، كرسي لاختبار رمي الكرة الطبية، شريط لاصق).

1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
2- معرفة صلاحية والأجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

كما تم استخدام تمارين الانتقال المختلفة لتطوير حزام الكتف وعضلات الذراع والذراعين. اما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فقد تم استخدام طريقة التدرج في التمارين الموجهة لتطوير هذه القدرة، وعلى مرحلتين (الاربع أسابيع الأولى) المرحلة الأولى اعتمد فيها أسلوب تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تغلب القوة على السرعة (القوة في القدرة) باستخدام تمارين الانتقال وتمرينات الكرات الطبية و تمرينات الحبال المطاطية وفقا للتقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	عدد / زمن	الشدة %
فئري مرتفع الشدة	5-2 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 3-1 و 4-1 و 5-1 و 6-1	8-5	10-15 ثانية	70-85%

وفي المرحلة الثانية استخدمت نفس التمارين ولكن بشدد بطريقة تقنين مختلفة للحمل فقد استخدم أسلوب (سرعة القوة) أي تغلب السرعة على القوة. وفق للتقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	عدد/زمن	الشدة %
فئري منخفض الشدة العمل سريع جدا	3-2 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 3-1 و 4-1 و 5-1 و 6-1	8-5	10-15 ثانية	30-50%

اما بالنسبة لتدريب تحمل القوة فقد اعتمدت تمارين ركزت على تكرار العمل بوجود مقاومات ذات شدة متوسطة أحيانا وعالية أحيانا أخرى كما في التقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	عدد / زمن	الشدة %
فئري منخفض الشدة	2-1 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 1-1 و 1 نصف	8-5	30-60 ثانية	60-85%

اما بالنسبة لتقنين الحمل لتطوير تحمل السرعة في الماء فقد اعتمدت مرحلتين استخدم في المرحلة الأولى تمارين تطوير التحمل لمسافات قصيرة نسبيا وفقا للتقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	مسافة	الشدة %
تكراري	لغاية الاستشفاء	مجموعتين	لغاية الاستشفاء التام	10-7	قصيرة	90-100%

وفي المرحلة الثانية استخدم التقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	مسافة	الشدة %
الفئري مرتفع الشدة	وصول النبض الى 110-120 ن/د	مجموعتين	وصول النبض الى 110-120 ن/د	10-20	قصيرة ومتوسطة	85-90%

3- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد على الاختبارات وتسجيل النتائج في استمارة تفريغ البيانات.

4- التعرف على المعوقات والمشاكل والصعوبات التي قد تظهر في اثناء عمل التجربة الرئيسية.

5- معرفة مدى إمكانية تطبيق التمارين والتعرف على الأخطاء التي يمكن إن تحدث عند تطبيق التمارين ومحاولة تلافيها .

2-6 التمارين الخاصة (الوقائية): تمثلت خطوات

إعداد البرنامج الوقائي في الاتي:

2-6-1 أسس وضع التمارين الخاصة: بعد الاطلاع

على أغلب المصادر العلمية المتوافرة في الطب الرياضي والتدريب الرياضي، من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بوضع مجموعة تمارين لتطوير القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، تحمل القوة للذراعين، تحمل السرعة للذراعين، المرونة المفصالية للذراعين، للوقاية من بعض اصابات الطرف العلوي وانجاز سباحة 100 متر حرة، باستخدام وسائل وأدوات في التدريب، مع أداء التمارين بصورتها الصحيحة .

2-6-2 اسس تنفيذ التمارين الخاصة: بالنسبة

لتدريبات القوة الانفجارية اعتمد الباحثان تقسيم فترة ال (12) أسبوع الى فترتين الأولى كانت بمثابة تمارين لتطوير القوة القصوى باستخدام الانتقال، اذ اعتمد في الأسبوعين الأوليين أسلوب تطوير القوة القصوى بطريقة التكرارية اذ تم استخدام النموذج الاتي من تقنين الحمل التدريبي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمارين	التكرار	عدد/ زمن	الشدة %
تكراري	5-2 دقيقة	3-2 مجموعات	3-2 دقيقة	8-5	4-1 مرات	95-100%

وكان الغرض من هذا التقنين هو رفع قدرة الرياضي في العمل ذو متطلبات عالية دون ان تشكل عبئا كبيرا على المفاصل اذ ان فترة الراحة كانت كافية لغرض عودة مصادر الطاقة الى حالتها الطبيعية مع تسليط جهد على العضلات والاورتار والمفاصل لغرض لتحمل الجهد القادم وبذلك كان هذا النوع من التمارين بمثابة تمارين وقائية. تم استخدام أنواع التمارين باتجاهات مختلفة باستخدام كرات طبية بأحجام واوزان مختلفة

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج الوصفية:

4-1-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف

المعياري لاختبار انجاز سباحة (100) متر.

4-1-3 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف

المعياري لاختبار انجاز سباحة (100) متر.

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية لاختبار انجاز سباحة (100) متر.

الاختبار	وحدة القياس	المسافة		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		25 متر الاولى	25 متر الثانية	100 متر	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
انجاز سباحة (100 متر)	ثانية	0.96	1.32	1.08	17.66	1.83	36.93
	واجزائها	1.08	1.83	1.92	17.66	1.83	36.93
		1.08	1.83	1.92	17.66	1.83	36.93

بالنسبة لاختبار الإنجاز فان الجدول (1) يمثل تفاصيل الاختبارين القبلي والبعدي، فنجد ان الوسط الحسابي للإنجاز في مسافة اول (25) متر في الاختبار القبلي بلغ (18.49) بانحراف معياري مقداره (1.08)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لأول (25) متر (17.66) بانحراف معياري (0.96).

اما في مسافة (25) الثانية وفي الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (39.28) والانحراف المعياري (1.83) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (36.93) بانحراف معياري (1.32). وأخيرا فان الوسط الحسابي لإنجاز (100) متر بلغ في الاختبار القبلي (81.80) والانحراف معياري (1.92)، وبلغ في الاختبار البعدي (78.13) بانحراف معياري مقداره (2.11).

4-2 عرض وتحليل النتائج الاستدلالية.

4-2-3 عرض نتائج اختبار الفروق (T-Test) والمعنوية

الحقيقية ودالاتها لاختبار انجاز سباحة 100 متر.

جدول (2) يبين نتائج اختبار الفروق (T-Test) والمعنوية الحقيقية ودالاتها لاختبار انجاز سباحة 100 متر.

الاختبار	الاتجاه	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
انجاز سباحة (100 متر)	25 م الاولى	0.83	0.11	7.80	0.00	معنوي
	25 م الثانية	2.35	0.37	6.26	0.00	معنوي
	100 متر	3.67	0.30	12.33	0.00	معنوي

لغرض اثبات فرضية البحث الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في

2-7 التمرينات الخاصة (الوقائية) المستخدمة: تم

عرض تمرينات القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، تحمل القوة للذراعين، تحمل السرعة للذراعين، المرونة المفصلية للذراعين على السادة الخبراء، وتم اختيار مجموعة من التمرينات لاستخدامها في المنهج الوقائي والتي وصلت نسبة توافق الخبراء عليها لأكثر من 90% واستبعاد كل التمرينات التي كانت نسبة توافق الخبراء عليها أقل من 75%. والملحق (7) يمثل المنهج التدريبي المستخدم.

2-8 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة على

أفراد مجموعة البحث في يوم السبت الموافق 2020/12/5 ويوم الاحد الموافق 2020/12/6 في الساعة العاشرة صباحا، إذ تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة.

2-9 التجربة الرئيسيّة: تم بدأ البرنامج التدريبي لمجموعة

البحث يوم الاربعاء بتاريخ 2020/12/9 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2021/2/24 الملحق (7) بواقع (12) اسبوع اي مدة (3) اشهر، تضمن كل اسبوع (3) وحدات تدريبية (الاربعاء، السبت، الاثنين) من كل اسبوع، فقد قام مدرب المنتخب الوطني (الكابتن سمير صبحي/مدرب المنتخب الوطني) بتطبيق المنهج التدريبي بمعدل (36) وحدة تدريبية، وكان الزمن المستغرق لكل وحدة تدريبية (30-50) دقيقة من الجزء الرئيسي .

2-10 الاختبارات البعديّة: تم اجراء الاختبارات البعديّة

لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2021/2/27 ويوم الاحد الموافق 2021/2/28 في تمام الساعة العاشرة صباحا بعد الانتهاء من الفترة المقررة لتنفيذ تمرينات البرنامج الوقائي، إذ تم الالتزام في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، فضلا عن ضرورة توافر الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد.

2-11 الوسائل الإحصائية: لمعالجة النتائج اعتمد

الباحثان الحقيبة الاحصائية (Spss) .

الأدنى، إذ يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولاً ثم كيفية علاجها حال وقوع الإصابة، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية كثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية والتي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها التمرينات الرياضية والعلاج الحركي، ويعرف (Van VuLpen, 1989) الوقاية بانها " تجنب او محاولة الاقلال من تكرار حدوث الإصابة او الحد من شدتها، او من نقص القدرة الوظيفية لدى الرياضي " (12: 1989، 119).

وتشمل تمرينات الوقاية من الإصابة على تمرينات المرونة للمفاصل والإطالة العضلية وتمرينات تقوية العضلات والاربطة والاورتار المحيطة بالمفاصل، التي تساهم في الحد من إصابات الذراعين للرياضيين بشكل عام وللسباحين بشكل خاص، ويذكر (محمد لطفى وآخرون، 2008) أن القدرة العضلية ترفع من درجة صلابة وتحمل عضلات الجسم للصدمات الخارجية وبالتالي تقلل من خطورة الإصابات المختلفة، كما أن المرونة تعد من العوامل الوقائية المهمة من الإصابة، وتعمل أيضاً على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالتمزق والشد والخلع وغيرها (13: 2008، 47). كما ذكر (أبو العلا احمد، 1997) إن زيادة مرونة العضلات يقلل من حدوث الإصابات الرياضية (14: 1997، 245)، ومن خلال ذلك يرى الباحثان أهمية التركيز على تمرينات القوة والمرونة معا لغرض الوقاية من الإصابات وتلافيتها قدر الإمكان وللارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للسباحين لأعلى ما يمكن، وبذلك تحققت الفرضية الثالثة.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التمرينات الوقائية، يمكن حصر الاستنتاجات التي خلص اليها البحث بالنقاط الآتية:

1-اعتماد التمرينات الوقائية يمثل احد الأركان الهامة في العمل الرياضي بصورة عامة والسباحة بصورة خاصة إذ انها تعطي الحماية الكاملة للرياضي لأداء التمرينات دون الخوف من الإصابة.

2-الرياضيون من الفئات المدروسة في هذا البحث يحتاجون الى تمرينات وقائية، وتطوير عضلات الذراعين وعضلات

انجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10)، استخدم الباحثان اختبار (T-Test) عن طريق الحقيبة الإحصائية SPSS وأظهرت النتائج في الجدول (2) وجود فروق معنوية اذ بلغت قيمة المعنوية Sig (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) ودرجة حرية (4) بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث من السباحين ولصالح الاختبار البعدي، ويعزى هذا التطور الى التمرينات الوقائية المستعملة من الباحثان للأسابيع الاثني عشر، اذ ان الاعداد البدني لا يمثل مؤشرا هاما لتحسين اللياقة البدنية والصحة للرياضي فقط، بل ويساعد على الوقاية وتجنب الإصابات الرياضية، كما يساعد في تحسين الأداء الحركي للرياضي، على وفق ما يحتاجه الرياضي في رياضته التخصصية على سبيل المثال، في رياضة السباحة يحتاج اللاعب الى تحمل القوة مع اتساع مدى الحركة في عضلات مفصل الكتف حتى لا تؤدي الاحمال الواقعة على عضلات الكتف في الأداء اثناء التدريب الى حدوث الإصابة. وقد يؤدي حدوث الإصابات الى نتائج خطيرة او سلبية على مستوى الأداء، اذ يجب ان تشمل برامج التدريب الفعال لتطوير اللياقة البدنية على عناصر تحقق كافة مؤشرات ومتطلبات اللياقة المناسبة للتخصص الرياضي، ويشتمل أيضا على جانب الوقاية من حدوث الإصابة الرياضية الذي يحتوي على عناصر بدنية وحركية تتمثل اهدافها في مفاهيم القوة، السرعة، قوة التحمل، المدى الحركي، المهارة والروح العالية، والتي تمثل مكونات هامة في إطار مكونات أخرى، مثل المكون الوقائي والمكون النفسي (10: 2007، 100). وهنا ما يؤكد الباحثان الى تطوير القدرات البدنية كان له الأثر الإيجابي في تطوير زمن السباح لاسيما القدرات قيد البحث القوة العضلية للذراعين (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) اذ يشير (أبو العلا ونصر الدين، 2003) ان حركات الذراعين مسؤولة عن ما نسبته (70%-85%) من القوة التي تدفع جسم السباح للتحرك الى الامام (11: 2003، 178). وبصورة عامة تعد الوقاية من اهم مبادئ التدريب الرياضي والطب الرياضي الحديث والتربية البدنية العلاجية الذي يتجه في الوقت الحاضر إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد

[11] أبو العلا احمد و احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).

[12] Van Vu pen: sports injuries and their prevention, scientific report, coordinated research project, (Osterbeek, National Institute for Sports Health Care, 1989),

[13] محمد لطفى السيد واخرون؛ الاستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية، ط1: (القاهرة، المكتبة الأكاديمية، 2008).

[14] أبو العلا احمد عبدالفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

حزام الكتف وعضلات الجذع كون الجهد المبذول لديهم يكون أكبر باعتبار ان النقص الحاصل في الطرف السفلي سوف يضيف أعباء أخرى على الطرف العلوي.

3- استعمال تقسيم الفترات التدريبية الى فترات لزيادة القاعدة التي يستند عليها السباح ثم الانتقال الى فترة أخرى وفقا لنوع التدريب لها الأثر الإيجابي في تطوير السباح بدنيا وتزيد من الوقاية مما يعطي دافع لتحقيق زيادة في الإنجاز.

4- استخدام تمرينات السباحة القصيرة المتكررة لمرات عديدة واستخدام المسافات المتوسطة والطويلة نسبيا تساعد السباحين في تطور تحمل السرعة وتطوير الإنجاز.

فيما يوصي الباحثان الاتي:

- 1- اجراء بحوث أخرى على فئات أخرى والإفادة من النتائج التي خلصت اليها هذه الدراسة في تطوير الرياضيين السباحين من ذوي الاعاقة البدنية.
- 2- اعتماد مبدا الوقاية خير من العلاج في التدريبات بصورة عامة، واعتماد التدريبات البدنية باستخدام الأدوات وتعويد السباحين على استخدامها لضمان استمرار الرياضي في التطور.
- 3- التركيز على تطوير المرونة والاطالة العضلية باستخدام تدريبات المرونة الثابتة والمتحركة.
- 4- اتباع مبدأ التنوع والتدرج بالحمل والتفكير دائما في تكوين قاعدة للرياضي من الناحية البدنية.

المصادر:

- [1] عماد خليل جابر؛ تأثير تمرينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكوندو بأعمار (11-13): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015).
- [2] فريق كمونة؛ موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها: (الأردن دار الثقافة للنشر، 2002).
- [3] لؤي غانم الصميدعي؛ رشاقة القوام، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002)
- [4] Swain, David P.; Brawner, Clinton A.; and American College of Sports Medicine, "ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription"(USA ,Human Movement Sciences Faculty Books(2014).
- [5] سميرة خليل محمد؛ الوسائل والتقنيات الحديثة: (محاضرة منشورة على موقع الأكاديمية الرياضية، 2007).
- [6] ايمان عبد الامير واحمد محمد؛ رياضة المعاقين، ط1: (بغداد، مطبعة يثرب، 2012).
- [7] مصباح ابراهيم جعفر؛ التصنيف الوظيفي في السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة: (ب. م، دار الكتاب، 2003).
- [8] بيسار صبيح علي؛ تأثير تمرينات خاصة في تحمل السرعة والقوة والانتجاز لسباحة 100 م حرة لذوي الاعاقة فئة S9-S10 رجال : (الطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017).
- [9] مصطفى صلاح الدين و جنان سلمان؛ تعليم السباحة للمبتدئين: (بغداد، مطبعة الكتاب، 2013).
- [10] علي جلال الدين؛ الإضافة في الإصابات الرياضية، ط3: (الزقازي، دار الكتاب للنشر، 2007).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue. 8, August 2021

ISSN: 1658-8452



تأثير تمارينات وقائية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10)**(S10)**

م. طه غافل عبدالله حسين¹، أ.د. مثنى احمد خلف²

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Taha.sport@tu.edu.iq, ² Prof.dr.muthanna_sport@tu.edu.iq)

المستخلص: تكمن مشكلة البحث في كون سباحة المعاقين بدينا تعد من اكثر الفعاليات التي تلقي اعباءً على اللاعبين المعاقين من حيث الشدة الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعبين اثناء التدريب او اثناء المنافسات نتيجة لوجود مقاومة على جسده في الوسط المائي تختلف عن المقاومة الطبيعية لباقي الفعاليات فضلا عن فقدان احد اطرافه، ومن خلال الاطلاع الميداني والتحري واجراء اللقاءات مع بعض المدربين واللاعبين والاطلاع على المصادر العلمية وجد ان اغلب السباحين المعاقين بدينا فئة (S9-S10) يعانون من وجود بعض الاصابات في عضلات الاطراف العليا وخصوصا خلال فترة التدريب لارتفاع الاحمال التدريبية، فضلا عن من خلال استخدام العكازات اثناء ممارسة حياتهم العامة، لذلك كان من الضروري دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين وقائية خاصة من شأنها العمل على تحسين وتهيئة العضلات العاملة وخصوصا عضلات الاطراف العليا ومحاولة تقليل الاصابات من خلال تقوية المجاميع العضلية العاملة على كل مفصل من مفاصل الاطراف العليا بالشكل الذي يضمن استفادة لاعبي السباحة لذوي الاعاقة البدنية من تلك التمارين الموضوعة .

ويهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير بعض القدرات البدنية في سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10)، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة للوقاية من بعض عضلات الطرف العلوي في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بدينا فئة (S9-S10) والبالغ عددهم (5) سباحين من ذوي البتر الاحادي في الطرف السفلي، إذ يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث الاصلي ثلاثة منهم من فئة S9 واثنان من فئة S10.

اما اهم الاستنتاجات فكانت:

1-التدريبات الوقائية وتدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتدريبات تحمل السرعة لاسيما تلك التي تؤدي باستخدام الأدوات كالكرات الطبية والحبال المطاطية والاقبال اسهمت بشكل فعال في تطوير الإنجاز في السباحة 100 متر لفئة (s10 - s9).

2-تدريبات المرونة وتمرينات الاطالة العضلية لها دور كبير في الحد من الإصابات الرياضية وتعد من العوامل الهامة التي تزيد من الامكانية العضلية والمدى الحركي والسرعة الحركية كون ان جميع تلك المتغيرات مرتبطة مع بعضها.

الكلمات المفتاحية: تمارينات وقائية- القدرات البدنية - سباحة (100 متر) حرة- فئة (S9-S10).

1-المقدمة:

متر) حرة رجال من فئة (S9-S10) مما سينعكس بشكل ايجابي في الحفاظ على سلامة اللاعبين وتجنبهم الاصابة او الضرر العضلي لعضلات الاطراف العليا التي تشترك في فعالية السباحة وخصوصا في فترات التدريب واثاء المنافسات واثاء ممارسة حياتهم اليومية (كالتنقل باستخدام العكازات) .

مشكلة البحث:

تعد سباحة المعاقين بدينا من اكثر الفعاليات التي تلقي اعباءً على اللاعبين المعاقين من حيث الشدة الكبيرة الواقعة على كاهل اللاعبين اثناء التدريب او اثناء المنافسات نتيجة لوجود مقاومة على جسده في الوسط المائي تختلف عن المقاومة الطبيعية لباقي الفعاليات، فضلا عن فقدان احد اطرافه، ومن خلال الاطلاع الميداني والتحري واجراء اللقاءات مع بعض المدربين واللاعبين والاطلاع على المصادر العلمية وجد ان اغلب السباحين المعاقين بدينا فئة (S9-S10) يعانون من وجود بعض الاصابات في عضلات الاطراف العليا وخصوصا خلال فترة التدريب لارتفاع الاحمال التدريبية، فضلا عن من خلال استخدام العكازات اثناء ممارسة حياتهم العامة، لذلك ارتأى الباحثان ضرورة دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين وقائية خاصة من شأنها العمل على تحسين وتهيئة العضلات العاملة وخصوصا عضلات الاطراف العليا ومحاولة تقليل الاصابات من خلال تقوية المجاميع العضلية العاملة على كل مفصل من مفاصل الاطراف العليا بالشكل الذي يضمن استفادة لاعبي السباحة لذوي الاعاقة البدنية من تلك التمارين الموضوعه.

اهداف البحث: يهدف البحث الى:

- 1-أعداد تمارينات خاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).
- 2-التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للوقاية من بعض عضلات الطرف العلوي في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

تعد الوقاية من الأساسيات المهمة في الطب الرياضي، إذ يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولا ثم كيفية علاجها حال وقوع الإصابة ثانيا، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية، لذلك يمكن تعريف الوقاية على أنها " كل الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقا للعلوم الطبية والصحية وفسولوجيا التدريب الرياضي والبيوميكانيك وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني والتي تتخذ أثناء التدريبات أو البطولات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة " (1: 2015, 30).

أصبح من الضروري للمدربين والرياضيين الإلمام الشديد والواسع بكل علوم الطب الرياضي وبما يسهل عملية التدريب ويوسع دائرة الوقاية من حدوث الإصابات، وأخصائي التدريب الرياضي حاليا يختلف عما كان عليه في السابق، إذ إن المدرب الرياضي الآن يمتلك معلومات واسعة في مجال الطب الرياضي مما يؤهله للدخول في هذا الميدان ووقاية فريقه من التعرض للإصابات (2: 2002، 24). وهذا يتفق مع ما أشار إليه (لوي غانم الصميدعي، 2002) بأن " المدرب الكفئ المؤهل علمياً وعملياً يعمل في تقليل نسبة الإصابات وتفاديها وكيفية الحفاظ على اللاعب " (3: 2002، 395).

تعد فعالية سباحة (100 متر) حرة رجال للمعاقين بدينا هي احدى الفعاليات الرياضية التي تحتاج الى امتلاك اللاعبين الى العديد من القدرات البدنية لغرض تحقيق افضل انجاز والذي يعتمد بدوره على الزمن في تحديد الفائز اذ ان حصول اللاعب على زمن اقل عند المنافسة سيكون فائزا بتلك الفعالية لذلك يجب التركيز على تقليل الزمن للوصول الى افضل انجاز، ولكن في بعض الاحيان قد يتسبب التركيز على تقليل الزمن في حدوث اصابات كثيرة ومفاجئة للاعبين منها التي تحدث في المجاميع العضلية في الاطراف العليا كالتشنج العضلي والسحب والتمزق العضلي وغيرها من الاصابات، لذا يتطلب الوقاية من هذه الإصابات ومعرفة كيفية تفاديها. وتكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة للوقاية من الاصابات التي من المحتمل حدوثها في الاطراف العليا للاعبين المعاقين في سباحة (100

2-3-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع

العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، الاختبارات والقياسات، استمارة تفريغ البيانات).

2-4-2 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية لعضلات الاطراف

العليا:

بعد الاطلاع على المصادر العربية والأجنبية ونتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوفرة التي تتعلق بموضوع الدراسة قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر دراسة (9: 2017) ودراسة (10: 1997) ودراسة (11: 2012) ودراسة (12: 1994) ودراسة (13: 2013).

والتي من خلالها حدد الباحثان مجموعة من القدرات البدنية للمجاميع العضلية الخاصة للأطراف العليا وكما مبين في الجدول (1):

الجدول (1) يبين القدرات البدنية المستخدمة في البحث

ت	القدرات البدنية
1	القدرة الانفجارية للذراعين
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
3	تحمل القوة للذراعين
4	تحمل السرعة للذراعين
5	المرونة المفصلية للذراعين

2-4-2 ترشيح الاختبارات المستخدمة في البحث:

إتماماً لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف، لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها والتي تتوفر فيها شروط معينة تجعلها مقاييس حقيقية وصادقة في قياس ما تطلب قياسه، وتم اختيار الاختبارات المقننة لقياس بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، تحمل القوة للذراعين، تحمل السرعة للذراعين، المرونة المفصلية للذراعين) كونها أكثر القدرات التي تم التوصل اليها من خلال مطالعة الباحثان وقراءته للمصادر العلمية والبحوث السابقة التي تخص هذا الجانب.

2-5 التجربة الاستطلاعية: من اجل التوصل الى نتائج

دقيقة والتعرف على اجراء الاختبارات بصورة صحيحة قام

فرض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية لسباحة (100 متر) حرة للرجال فئة (S9-S10).

مجالات البحث:

المجال البشري: سباحو المنتخب الوطني العراقي للمعاقين فئة S9-S10 رجال.

المجال الزماني: للمدة من 2020/1/7 ولغاية 2021/2/28 .
المجال المكاني: مسبح الشعب الدولي المغلق.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بالتصميم التجريبي ذي اسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بندا فئة (S9-S10) والبالغ عددهم (5) سباحين من ذوي البتر الاحادي في الطرف السفلي، إذ يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث الاصلي ثلاثة منهم من فئة S9 واثنان من فئة S10. اما في ما يخص تجانس افراد عينة البحث فهم من فئة اعاقاة متقاربة فضلا عن كونهم اعضاء في المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين ويمارسون نفس الفعالية (سباحة 100 متر حرة).

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثان مجموعة من الاجهزة والادوات و الوسائل من خلالها تم جمع المعلومات والبيانات والخروج بنتائج البحث .

2-3-1 اجهزة البحث:

(5)، جهاز كومبيوتر محمول عدد (1) نوع HP، جهاز قياس (الجونيوميتر)، ساعة توقيت، كامرة نوع (نيكون-Nikon).

2-3-2 ادوات البحث:

وعرضه 25 متر)، الواح طفو عدد (5)، دفتر ملاحظات، اقلام جاف، صافرة عدد (1)، كرات طبية زنة (3 كغم) عدد (5)، شريط قياس، كرسي لاختبار رمي الكرة الطبية، شريط لاصق.

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التكرار	عدد/ زمن	الشدة %
تكراري	5-2 دقيقة	3-2 مجموعات	3-2 دقيقة	8-5	4-1 مرات	95-100

وكان الغرض من هذا التقنين هو رفع قدرة الرياضي في العمل ذو متطلبات عالية دون ان تشكل عبئا كبيرا على المفاصل اذ ان فترة الراحة كانت كافية لغرض عودة مصادر الطاقة الى حالتها الطبيعية مع تسليط جهد على العضلات والاورتار والمفاصل لغرض لتحمل الجهد القادم وبذلك كان هذا النوع من التمرينات بمثابة تمرينات وقائية. تم استخدام أنواع التمرينات باتجاهات مختلفة باستخدام كرات طبية بأحجام واوزان مختلفة كما تم استخدام تمرينات الانتقال المختلفة لتطوير حزام الكتف وعضلات الجذع والذراعين.

اما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فقد تم استخدام طريقة التدرج في التمرينات الموجهة لتطوير هذه القدرة، وعلى مرحلتين (الاربع أسابيع الأولى) المرحلة الأولى اعتمد فيها أسلوب تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تغلب القوة على السرعة (القوة في القدرة) باستخدام تمرينات الانتقال وتمرينات الكرات الطبية و تمرينات الحبال المطاطية وفقا للتقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التكرار	عدد/ زمن	الشدة %
فترتي مرتفع الشدة	5-2 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 3-1 و 4-1 و 5-1 و 6-1	8-5	-10 15 ثانية	70-85

وفي المرحلة الثانية استخدمت نفس التمرينات ولكن بشدد بطريقة تقنين مختلفة للحمل فقد استخدم أسلوب (سرعة القوة) أي تغلب السرعة على القوة وفق للتقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التكرار	عدد/زمن	الشدة %
فترتي منخفض الشدة العمل سريع جدا	3-2 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 3-1 و 4-1 و 5-1 و 6-1	8-5	15-10 ثانية	50-30

اما بالنسبة لتدريب تحمل القوة فقد اعتمدت تمرينات ركزت على تكرار العمل بوجود مقاومات ذات شدة متوسطة أحيانا وعالية أحيانا أخرى كما في التقنين الاتي:

طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التكرار	عدد/ زمن	الشدة %
فترتي منخفض الشدة	2-1 دقيقة	مجموعتين	نسبة التكرار الى الراحة 1-1 و 1-1 نصف	8-5	60-30 ثانية	85-60

الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية اذ كانت التجربة الاستطلاعية على مدى يومين:

اليوم الاول يخص الاختبارات البدنية وكانت في تاريخ 2020/11/30، اما اليوم الثاني فقد تم اجراء اختبار سباحة انجاز (100) متر حرة بتاريخ 2020/12/1 على عينة البحث الرئيسية وذلك لعدم وجود لاعبين في هذه الفئات.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 2- معرفة صلاحية والأجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- 3- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد على الاختبارات وتسجيل النتائج في استمارة تفريغ البيانات.
- 4- التعرف على المعوقات والمشاكل والصعوبات التي قد تظهر في اثناء عمل التجربة الرئيسية.

5- معرفة مدى إمكانية تطبيق التمرينات والتعرف على الأخطاء التي يمكن ان تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها.

2-6 التمرينات الخاصة (الوقائية): تمثلت خطوات

إعداد المنهج الوقائي في الاتي:

1-أسس وضع التمرينات الخاصة: بعد الاطلاع على أغلب المصادر العلمية المتوفرة في الطب الرياضي والتدريب الرياضي، من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بوضع مجموعة تمرينات لتطوير القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، تحمل القوة للذراعين، تحمل السرعة للذراعين، المرونة المفصلية للذراعين، للوقاية من بعض اصابات الطرف العلوي وانجاز سباحة 100 متر حرة، باستخدام وسائل وأدوات في التدريب، مع أداء التمرينات بصورتها الصحيحة .

2-أسس تنفيذ التمرينات الخاصة: بالنسبة لتدريبات القوة الانفجارية اعتمد الباحثان تقسيم فترة ال (12) أسبوع الى فترتين الأولى كانت بمثابة تمرينات لتطوير القوة القصوى باستخدام الانتقال اذ اعتمد في الأسبوعين الأوليين اعتماد أسلوب تطوير القوة القصوى بطريقة التكرارية اذ تم استخدام النموذج الاتي من تقنين الحمل التدريبي:

(شحاتة، 2006) في " ان التدريب يجب ان يتبع نمطا معيناً يتناسب مع قواعد التدريب الرياضية المستندة على دورات الاجهزة الفسيولوجية المختلفة التي تتبع قوانينا معينة، يجب ان يتم توافقها مع مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وفترات راحة " (25: 2006، 352)، وهنا تشير الى ان استخدام التمرينات ذات الأنواع والاتجاهات المتخلفة باستخدام الكرة الطبية بأحجام كرات مختلفة أيضاً، اسهم وبشكل فاعل في تطوير القوة الانفجارية، فمن ملاحظة التمرينات نجد انها اشتملت تمرينات رمي الكرة الطبية بيد واحدة ثم التبديل الى اليد الثانية، والرمي بيدين اثنتين كما اشتملت التمرينات على حركات رمي الكرة الطبية مع لف الجذع، او تمرينات لف الجذع بوضع ضم الكرة الى الصدر او تمرينات تدوير اليدين اعلى الراس مع حمل الكرة الطبية، وهنا تم التأكيد على ان التمرينات المقننة باتجاه تطوير القوة العضلية للذراعين وتطوير العضلات المحيطة بمفصل الكتف تؤدي الى ثباته واستقراره وبالتالي تخفيض نسبة الإصابة.

ان الرياضي عندما يشعر بقوة عضلاته واستقرار في حركة المفاصل وبمدى واسع، فذلك يعطيه الثقة بالعمل بجهد اكبر وتكرار التمرينات بأقصى قوة واقصى سرعة، اذ يشير (Olmedilla, 2015) على ان قابلية الرياضي الانفجارية تزداد كلما شعر بان لديه القدرة على زيادة العمل بأقصى قوة دون الخوف من حدوث الإصابة (16: 2015، 89).

ومن جهة أخرى يعزو الباحثان التطور في القوة الانفجارية ايضا الى التمرينات الوقائية الخاصة المعدة من الباحثان باستخدام الانتقال لتطوير القوة بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة، والتي كان لها تأثير فعال في نتائج الاختبار وتطور عينة البحث، وتطوير القوة العضلية للذراعين، اذ ان هذا التطور في القوة العضلية للعضلات والاربطة والاورتار انعكس وبشكل ايجابي على الوقاية من إصابات الذراعين للسباحين خلال التدريب، ويتفق ذلك مع (مذكور وشحاتي، 2011) من ناحية كون القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية والصحية، وتعد ذات قيمة كبيرة في تطوير المهارات الرياضية ومن اهم العوامل المساعدة في ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة اثناء الحركة (17: 2011، 18) .

جدول (3) يبين نتائج اختبار الفروق (T-Test) والمعنوية الحقيقية ودلالاتها لاختبارات القدرات البدنية.

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	0.21	0.03	6.16	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3.00	0.63	4.74	0.01	معنوي
تحمل القوة للذراعين (العقلة)	2.60	0.24	10.61	0.00	معنوي
تحمل السرعة في الماء 125 متر	2.46	0.20	12.58	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) .

لغرض اثبات فرضية البحث (الأولى) والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في بعض القدرات لعينة البحث، استخدم اختبار (T-Test) عن طريق الحقيبة الإحصائية SPSS وظهرت النتائج ان قيم الفروق قيمة (T-Test) انها كانت في اختبار القوة الانفجارية (6.16) وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة (4.74) وفي اختبار تحمل القوة (10.61) وفي اختبار تحمل السرعة في الماء (12.58) اما قيم المعنوية الحقيقية (Sig) فقد كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (4)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وبالعودة الى جدول (3) الخاص بالإحصاء الوصفي للاختبارات البدنية نجد ان قيم الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة، ماعد الاختبار الأخير؛ كون وحدة قياسه هي الزمن، فكان الوسط الحسابي البعدي اقل من القبلي، وهذا يدل على ان الفروق كانت جميعها لصالح الاختبار البعدي بمعنى اخر حصول تطور في المستوى في المتغيرات البدنية المقاسة.

فعلى صعيد القوة الانفجارية فان النتائج المتحققة تعود الى التمرينات الوقائية المعطاة في الوحدات التدريبية والمنتمضة لتمرينات بالكرة الطبية وبالانتقال وبالحوال المطاطية، اذ ان هذا النوع من التمرينات كما يشير (Yusuke Ikeda and Others, 2007) اذا ما تم بالطريقة الصحيحة فانه سوف يزيد من القوة الانفجارية للأطراف جميعها لاسيما الطرف العلوي اذا ما تم استخدام التمرينات باليد الواحدة او اليدين (14: 2007، 2)، ونقصد بالطريقة الصحيحة هو ان يتم وفق مسارات حركية صحيحة وضمن متطلبات الحمل بالشدة القصوى وفترة أداء قصيرة، وراحة طويلة نسبياً، وهذا التقنين في الحمل اجتمعت عليه اراء العلماء، اذ انه يتفقان مع ما اكد عليه

تحقيق سرعته على حركة الذراعين السريعة والقوية (أي تغلب السرعة على القوة)، ويتفق هذا المبدأ مع (ريسان خريبط، 1995) والذي يؤكد فيه ان القوة المميزة بالسرعة هي: " قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة" (23: 1995، 549). فضلا عن ذلك ان هذا الأسلوب اكد عليه (عبد الخالق، 1989) على أن تنمية القوة المميزة بالسرعة تعتمد على الاسلوبين (24: 1989، 115) التي استخدمهما الباحثان في تطوير هذه القدرة، كما ان الأسلوب الذي اعتمده الباحثان يتفق مع (حلمي حسين، 2985) والذي أشار الى استخدام كلا الاسلوبين في تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تطور سرعة في النقل العضلي وزيادة في القوة واعتمادا على المتطلبات الخاصة بكل لعبة (25: 1985، 129).

ومن خلال الجدول (3) يظهر ان قدرة تحمل القوة اصبح فيها تطور من خلال كون قيمة المعنوية Sig. البالغة (0.00) كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على تطور هذه القدرة، ويشير الباحثان ان رياضة السباحة من الرياضات ذات الاحتياج العالي لاستعمال القوة لفترة طويلة نسبيا، فالسباح لا بد له من التغلب على مقاومة الماء باستمرار باستخدام تقلصات عضلية مستمرة باستخدام مجموعات عضلية تعمل بتناسق تام لتحقيق التقدم والمحافظة عليه، وانطلاقا من هذا الاحتياج فان التمرينات التي استخدمها الباحثان ركزت على تكرار العمل بوجود مقاومات ذات شدة متوسطة أحيانا وعالية أحيانا أخرى (60-85% من اعلى انجاز للرياضي) لازمان تتراوح بين 30-60 ثانية مع إعطاء فترات راحة قصيرة نسبيا، اذ يتفق ذلك مع نتائج (Phillip A. Bishop, 2008) ونتائج (Riscart And others, 20213) والذين اكدوا على الراحة القصيرة نسبيا وعلى الشد المتوسطه والعالية (26: 2008، 1015-1024)(27: 2021، 603-596).

ومن جهة أخرى فان تدريبات الكرات الطيبة ذات التكرارات العالية فضلا عن التمرينات باستعمال الحبال المطاطية بتكرارات عالية قد اثرت بشكل إيجابي وملحوظ في تطوير تحمل القوة، اذ يؤكد (Lopes and Others, 2020) ان تدريبات الحبال المطاطية لها أهمية بالغة في تطوير انواع القوة واذا تم

ومن جهة أخرى فان مدة التدريب والتي استمرت 12 اسبوعا كانت كافية لظهور التطور في القوة ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (Dhaliwal, 2012) و (Nurten Ali Alidadi and Others, 2020) و (Jakub Baron and Others, 2020) اذا اكدوا في دراساتهم ان منهاجا في 12 اسبوعا كافية لظهور تطور في القدرات البدنية لاسيما بعض انواع القوة (18: 2012، 70) (19: 2020، 37) (20: 2020، 70-76).

اما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فان النتائج تشير الى وجود تطور فيها ايضا ويعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام طريقة التدرج في التمرينات الموجهة لتطوير هذه القدرة، اذ اعتمد البحث في المرحلة الأولى (الاربع أسابيع الأولى) على تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تغلب القوة على السرعة (القوة في القدرة) (21: 2010، 73) والتي تم ضبطها على الشدة (وزن المقاومات) بين 70-85% من اعلى شدة للرياضي، فكانت ذات فائدة لتأسيس قاعدة عضلية متينة ضمن متطلبات الأداء القوي السريع، فضلا عن ضبط زمن اداء بمقدار 10-15 ثانية وبنسبة عمل الى الراحة (1-3) و (1-4) و (1-5) و (1-6) ووفقا لنوعية التدريب، ويتفق ذلك مع ذكره (Enamait, 2004) الى ان تدريبات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) يمكن ان تتم بشدة تتراوح شدتها بين 70-85% ولا تزيد عن 15 ثانية وينسب راحة تصل الى 1 عمل الى 6 راحة، على ان لا تكون ضمن مدة الاستشفاء التام (22: 2004، 23)، فتدريبات الضغط السريع باستخدام حمالات الصدر وبعض الانتقال كان لها الأثر الإيجابي في تطوير القوة السريع مع تغلب القوة وبناء قاعدة قوة في عضلات الذراعين وحزام الكتف فضلا عن الشد المستمر في عضلات الجذع.

ويعزو الباحثان التطور في القوة المميزة بالسرعة في المرحلة الثانية (الثمان اسابيع) الى استخدام نفس التمرينات ولكن بشد (وزن المقاومة) تتراوح بين (30-50%) من استطاعة الرياضي القصوى وبنفس التقنين السابق وبأزمان لا تزيد عن 15 ثانية وينسب راحة تصل الى 1 عمل الى 6 راحة-أي ان الاختلاف كان فقط في وزن المقاومات، وهنا يشير الباحثان الى ان هذا النوع من التدريب اسهم وبشكل فاعل في تطوير (سرعة القوة) المطلوبة في رياضة مثل السباحة اذا علمنا ان السباح يركز في

من الجدول أعلاه ان نتائج قياسات مفصل المرفق لم تحقق أي فرق معنوي بين القياسات القبلية والبعديّة لحركتي الثني والمد، لكون قيم المعنوية (Sig) كانت اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (4).

يعزو الباحثان هذه النتائج الى ان مفصل المرفق هو من المفاصل محدودة الحركة، وتتفق كل المصادر العلمية المتخصصة في علوم التشريح وعلوم التشريح الوظيفي والفيولوجي وعلوم الكينيسولوجي على ان مفصل المرفق من المفاصل ذات الحركات المحدودة الحركة: اذ يعد مفصل المرفق من المفاصل (الرزية) وهي المفاصل التي يكون احد طرفي العظم المكون للمفصل محدبا بينما يكون العظم المقابل له مقعرا مما يكون حركة باتجاه واحد اي حركة رزية " (29: 2016، 17). ويشير (الفضلي والماجي، 2018) الى " ان هذا المفصل محدود الحركة، بسطح واحد" (30: 2018، 49). ويشير (فريجات، 1996)، الى ان مفصل المرفق يتحرك عادة حركة أمامية أو خلفية، أي تتحرك حركة مفصلية محدودة نظراً لطبيعة تطوّر المفصل ولوجود أربطة قوية " (31: 1996، 127).

ان الحركة المحدودة لمفصل المرفق لاسيما في حركتي الثني والمد فضلا عن التدريبات الوقائية المستعملة زادت من قوة العضلات المحيطة المتصلة بالمفصل من خلال الاوتار وهي العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس العضلة الغرابية العضدية العضلة العضدية العضلة ذات الراسين العضدية (32: 2015، 89)، ان الزيادة في قوة هذه العضلات وطبيعة المفصل، وطبيعة العينة أسهمت في تثبيت القيمة الرقمية لقياس زاوية المرفق.

ومن ناحية أخرى يظهر من الجدول المذكور ان نتائج قياسات زوايا الكتف في الاتجاهات جميعها (عاليا جانبا وعاليا اماما وعاليا خلفا) قد حققت فروقا معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، اذ ان قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس مفصل الكتف عاليا جانبا كانت (3.84) والمعنوية (Sig) كانت قيمتها (0.018) ام قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس مفصل الكتف عاليا اماما فقد بلغت (7.01) والمعنوية (Sig)

استخدامها لازمان طويلة فان اثرها يظهر اكثر وضوحا في تنمية تحمل القوة (28: 2020، 1-7).

اما بالنسبة لقدرة تحمل السرعة في الماء 125 متر فان الجدول (4) يبين وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ ان قيمة المعنوية Sig كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحتت درجة حرية (4).

ان استخدام تدريبات السرعة لمسافات تتراوح بين 25 متر-50 متر بتكرارات بين 10-20 تكرار وبفترات راحة من 30 ثانية-90 ثانية او باستخدام عودة النبض الى معدل نبض 120 ن/د، فضلا عن ذلك فان استخدام مسافة 75 متر-125 متر بتكرارات من 5-10 مرات أسهمت في تطوير قدرة تحمل السرعة.

ومن جهة أخرى فان استخدام طريقة التدريب المستمر متغير السرعة (الفارتلك) من خلال قطع مسافات معينة بسرعة عالية تتبعها مسافات أخرى بسرعة اقل، وهذا النوع من التدريب حفز الجسم على التكيف مع متطلبات تحمل العمل السريع الطويل، وبهذا تم اثبات الفرضية الأولى.

3-2-2 عرض نتائج اختبار الفروق (T-Test)

والمعنوية الحقيقية لاختبارات المرونة ومناقشتها:

جدول (5) يبين نتائج اختبار الفروق (T-Test) والمعنوية الحقيقية ودلالاتها لاختبارات المرونة.

المفصل	الاتجاه	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية	الدالة
زاوية مفصل الكتف	عاليا جانبا	14.00	3.65	3.84	0.018	معنوي
	عاليا اماما	6.80	0.97	7.01	0.002	معنوي
	عاليا خلفا	11.00	3.67	2.99	0.040	معنوي
زاوية مفصل المرفق	ثني	0.40	0.51	0.78	0.477	عشوائي
	مد	0.00	0.45	0.00	1.000	عشوائي
زاوية مفصل الرسغ	ثني	8.20	3.47	3.36	0.047	معنوي
	مد	4.40	0.68	6.49	0.003	معنوي
	تقريب	5.80	0.73	7.89	0.001	معنوي
	ابعاد	7.00	0.89	7.83	0.001	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

لغرض اثبات فرضية البحث (الثانية) والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعديّة في بعض قياسات مفصل الكتف ومفصل المرفق ومفصل الرسغ لعينة البحث، استخدم الباحثان اختبار (T-Test) عن طريق الحقيبة الإحصائية SPSS واطهرت يظهر

2019، 127-129)، اذ يشير (إبراهيم، 2001) في ان المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والاقتصاد في الطاقة والحد من الإصابات والقدرة على الأداء بمديات حركية كبيرة " (34: 2001، 194).

ومن خلال النتائج السابقة ضرورة الاهتمام بهذا التمرينات (تمرينات المرونة الوقائية) لما لها من أهمية للرياضي لمواجهة احمال التدريب والمنافسة وللاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع بسبب الإصابة، اذ "تزداد نسبة الإصابات الرياضية بازدياد المنافسة والتدريب وارتفاع الاحمال التدريبية لأنها تشكل ضغطا على جميع أجزاء الجسم الحيوية، واهمها المفاصل والاربطة والمحافظ الزلالية والاورار العضلية والعضلات" (35: 2002، 120)، وان التدريبات الوقائية من شأنها ان تحد من الإصابات وبالتالي استمرار اللاعب بالتدريب والمنافسة فيتحقق اهم مبدأ من مبادئ التدريب وهو مبدأ الاستمرارية، كما يقلل من المشاكل الكبيرة التي تحصل للرياضي من جراء الاخلال بهذا المبدأ المهم، اذ يؤكد (العنبي، 2010) على ان حالة التوقف عن التدريب بسبب الإصابة يفقد اللاعب مستواه ولياقته (36: 2010، 36-42).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التمرينات الوقائية، يمكن حصر الاستنتاجات التي خلص اليها البحث بالنقاط الاتية:

1-التدريبات الوقائية وتدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتدريب تحمل السرعة لاسيما تلك التي تؤدي باستخدام الأدوات كالكرات الطبية والحبال المطاطية والانتقال اسهمت بشكل فعال في تطوير الإنجاز في السباحة 100 متر لفئة (S9-S10).

2-تدريبات المرونة وتمريبات الاطالة العضلية لها دور كبير في الحد من الإصابات الرياضية وتعد من العوامل الهامة التي تزيد من الامكانية العضلية والمدى الحركي والسرعة الحركية كون ان جميع تلك المتغيرات مرتبطة مع بعضها.

3-اعتماد التمرينات الوقائية يمثل احد الأركان الهامة في العمل الرياضي بصورة عامة والسباحة بصورة خاصة اذ انها

(0.002) وأخيرا فقد بلغت قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس مفصل الكتف عاليا خلفا بلغت (2.99) والمعنوية (Sig) بلغت (0.040)، وبما ان جميع قيمة المعنوي (Sig) كانت اقل مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (4)، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اذ ان جميع قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي.

ومن جهة أخرى فقد حققت زوايا مفصل الرسغ وفي جميع الحركات المقاسة وهي الثني والمد والتقريب والابعاد فروقا معنوية اذ بلغت قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس زاوية الرسغ في حركة الثني (3.36) وبلغت قيمت المعنوية (0.047)، بينما بلغت قيمة الفروق (قيمة t) لحركة المد (6.49) والمعنوية (Sig) (0.003) قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس زاوية الرسغ في حركة التقريب (7.89) وبلغت قيمت المعنوية (0.001) وأخيرا قيمة الفروق (قيمة t) بين الاختبار القبلي والبعدي لقياس زاوية الرسغ في حركة الثني (7.83) وبلغت قيمت المعنوية (0.001) وبذلك فان قيم المعنوية (Sig) كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (4). وهذا يدل على وجود فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعود سبب هذه الفروق والتطور الى تأثير التمرينات الوقائية المعدة والتي كان هدفها الأساسي هو التأثير على تحسين مطاطية العضلات والاورار والانسجة الضامة المحيطة بالمفصل، ويرى الباحثان أهمية هذه الصفة لما لها دور فعال في الأداء الرياضي، ونتيجة لتمريبات المرونة التي ضمنها المنهاج التدريبي والتي اعتمد فيها على أنواع المرونة المختلفة فقد تم استخدام تمرينات الاطالة السلبية وتمريبات الاطالة الإيجابية، ومن جانب اخر فقد استخدمت التمرينات الديناميكية باستخدام تمرينات الاطالة بالحركة، كل ذلك اثر وبشكل فاعل في تطوير المرونة لدى عينة البحث، اذ "ان المرونة من اهم القدرات التي يجب ان يكتسبها الرياضي، لأنها تؤدي الى التقليل من احتمال الإصابة العضلية وزيادة مقاومة العضلات (33):

الكراسي المتحركة (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2012).

[12] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

[13] علي مبارك عبد الجليل؛ برنامج تأهيل بدني للوقاية من اصابات مفصل الكتف لانشاشي كرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2013).

[14] Yusuke Ikeda and Others Relationship between side medicine-ball throw performance and physical ability for male and female athletes, Eur J Appl Physiol, 99:47-55 DOI 10.1007/s00421-006-0316-4. (2007)

[15] محمد ابراهيم شحاته؛ اساسيات التدريب الرياضي: (الاسكندرية، المكتبة المصرية، 2006).

[16] Aurelio Olmedilla and Others. predicting and preventing sport injuries: the role of tress, Madrid.: Nova Science Publishers, Inc. (2015).

[17] فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة، الاطالة، التهنية: (عمان، مكتبة المجمع العربي للنشر، 2011).

[18] Ho, S.S., Dhaliwal, S.S., Hills, A.P. et al. The effect of 12 weeks of aerobic, resistance or combination exercise training on cardiovascular risk factors in the overweight and obese in a randomized trial. BMC Public Health 12, 704. https://doi.org/10(2012).

[19] Ali Alidadi and Others. The effect of twelve weeks of average aerobic training on IL-33serum levels of type 2 diabetic patient, International Journal of Advanced Research in Biological Sciences, Volume 7, Issue 3, OI: 2020

[20] Jakub Baron and Others, the effects of twelve-week functional training on the power of the lower limbs of young footballers, Acta Kinesiologica V.14 Issue. (2020).

[21] منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وفاق المستقل: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).

[22] Ross Enamait. Playing With Power, New York: (RossComp (2004).

[23] ريسان خريط مجيد؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب دنون للتحضير الطباعي، 1995).

[24] عصام عبد الحالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق: (الاسكندرية، مطابع السفير، 1989).

[25] حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها العوامل المؤثرة عليها اختبارات: (الدوحة، المنتبي، للنشر، 1985).

[26] Phillip a. Bishop and others, recovery from training: a brief review, journal of strength and conditioning research, 22(3) (2008).

[27] Javier Riscart And others, Effects of Four Different Velocity-Based Training, Journal of Strength and Conditioning Research 35(3) (2021).

[28] Jaqueline Santos Silva Lopes, and Others. Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: A systematic review and meta-analysis, AGE Open Medicine, Volume(7) (2020).

[29] علي فالح سلمان؛ التشريح الرياضي: (ستوكهولم، منشورات المجلس العالمي للعلوم الرياضية، 2016).

[30] صريح عبد الكريم الفضلي و عبد الرزاق جبر الماجدي؛ التشريح الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية: (بغداد، دار نشر، 2018).

[31] حكمت عبد الكريم فريجات؛ تشريح جسم الانسان: (عمان، دار الشروق، 1996).

[32] Drake r and others: Gray's Atlas of anatomy. (3rd ed, London: Churchill Livingstone, 2015).

[33] هاني محمد الديري؛ اللياقة العضلية للرياضيين: (عمان، دار امجد للنشر والتوزيع، 2019).

[34] مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث: 2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).

[35] اسامة رياض؛ الطب الرياضي واصابات الملاعب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).

[36] منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وفاق المستقل: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).

تعطي الحماية الكاملة للرياضي لأداء التمرينات دون الخوف من الإصابة.

الرياضيون من الفئات المدروسة في هذا البحث يحتاجون الى تمرينات وقائية، وتطوير عضلات الذراعين وعضلات حزام الكتف وعضلات الجذع كون الجهد المبذول لديهم يكون اكبر باعتبار ان النقص الحاصل في الطرف السفلي سوف يضيف أعباء أخرى على الطرف العلوي.

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

1- اجراء بحوث أخرى على فئات أخرى وإفادة من النتائج التي خلصت اليها هذه الدراسة في تطوير الرياضيين السباحين من ذوي الاعاقة البدنية.

2- اعتماد مبداء الوقاية خير من العلاج في التدرينات بصورة عامة، واعتماد التدرينات البدنية باستخدام الأدوات وتعويد السباحين على استخدامها لضمان استمرار الرياضي في التطور.

3- التركيز على تطوير المرونة والاطالة العضلية باستخدام تدرينات المرونة الثابتة والمتحركة.

4- اتباع مبدأ التنوع والتدرج بالحمل والتفكير دائماً في تكوين قاعدة للرياضي من الناحية البدنية.

المصادر:

- [1] عماد خليل جابر؛ تأثير تمرينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكوندو بأعمار (11-13) (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015).
- [2] فريق كمونة؛ موسوعة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها: (الأردن، دار الثقافة للنشر، 2002).
- [3] لؤي غانم الصميدعي؛ رشاقة القوام: 1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002).
- [4] Swain, David P.; Brawner, Clinton A.; and American College of Sports Medicine, "ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription"(USA ,Human Movement Sciences Faculty Books(2014).
- [5] سميرة خليل محمد؛ الوسائل والتقنيات الحديثة: (محاضرة منشورة على موقع الأكاديمية الرياضية، 2007).
- [6] ايمان عبد الامير واحمد محمد؛ رياضة المعاقين: 1: (بغداد، مطبعة بئرب، 2012).
- [7] مصباح ابراهيم جعفر؛ التصنيف الوظيفي في السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة: (ب. م، دار الكتاب، 2003).
- [8] يسار صبيح علي؛ تأثير تمرينات خاصة في تحمل السرعة والقوة والانتاج لسباحة 100 م حرة لذوي الاعاقة فئة S9-S10 رجال: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017).
- [9] ثامر غانم داود محمد الصوفي؛ دراسة مقارنة بمستوى الإنجاز بين دورتي بكين 2008 ولندن 2012 برفع الأثقال لذو الإعاقة البدنية للرجال: (جامعة بغداد، 2017).
- [10] كاظم جابر؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي: 1: (السالمية، 1997).
- [11] ثامر صالح شنيار الناصري؛ استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة-القوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على

تأثير التدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز عدو مسافة 400 متر للناشئات

أ.د. عامر فاخر شغاتي¹، ألاء حكمت جاسم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ amer71716@gmail.com, ² alaahkmat1985@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام تدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وزمن فعالية عدو (400 متر) حرة فئة الناشئات . وعند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأن كثير من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام تدريبات مكثفة ويستمر الجسم بالعطاء للإنجاز الأفضل، مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع تدريبات المكثفة لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصات بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث. وأهداف البحث أعداد تدريبات مكثفة لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات. التعرف على تأثير التدريبات المكثفة على متغيرات البحث لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات.

فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبات (الزعرانية والكهرياء والفتاة) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب الفكري (مرتفع الشدة) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان التدريبات وفق الدوائر التدريبية الصغيرة المكثفة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية فعالية عدو 400 متر. ويوصي الباحثان بضرورة التأكيد على وضع تدريبات مكثفة خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في أعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية ونخص بهم الناشئات.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي - القدرات البدنية - فعالية 400 متر.

1-المقدمة:

تدريبات مكثفة ويستمر الجسم بالعبء للإنجاز الأفضل مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع لتدريبات المكثفة لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصات بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث.

أهداف البحث:

1-إعداد تدريبات مكثفة لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات.

2-التعرف على تأثير التدريبات المكثفة على بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة لدى أفراد عينة البحث.

فروض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (البعدي-بعدي) لدى أفراد للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من اللاعبات الناشئات لفعالية عدو (400 متر) حرة من أندية بغداد.

المجال الزمني: للفترة من 2020/11/13 ولغاية 2021/1/7.

المجال المكاني: بغداد/وزارة الشباب والرياضة/ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ أن المنهج التجريبي (يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً

ما نراه اليوم من تحطيم للأرقام القياسية وتقارب المستويات بين المتنافسين في مختلف الألعاب وخاصة رياضة ألعاب القوى ما هو إلا دليل على المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول مهما كانت تصنيفاتها في اعتماد مدربيها لأساليب وطرائق تدريبية متنوعة تلائم المتطلبات الخاصة للأنشطة الممارسة، سعياً وراء تحقيق المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والألعاب الرياضية بصورة عامة ولمسابقات ألعاب القوى بصورة خاصة وبمختلف فعاليتها ومنها فعالية عدو (400 متر) كإحدى سباقات ركض المسافات القصيرة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى، تتضح الحاجة إلى تطوير المستوى الرياضي للعداء من خلال وضع اللمسات العلمية المتعلقة بنوع التدريب المستخدم وتشخيص العناصر البدنية والقدرات البدنية الخاصة المؤثرة في عملية الانجاز والكشف عن أفضل الطرائق والأساليب التدريبية المناسبة لتطويرها بشكل عام .

إذ أصبحت هذه الفعالية محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث اثر إيجابي في الاستمرار بالأداء كقدرة التحمل الخاص ذو العلاقة بالمسافات الأقل والأكثر بقليل من مسافة السباق، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام لتدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وزمن فعالية عدو (400 متر) حرة فئة الناشئات .

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية وخبرة الباحثان الميدانية كونهم أبطال على الصعيدين المحلي والدولي في فعالية عدو (400 متر) حرة وكونها متخصصة بهذا المجال كانت تعاني قلة تركيز اغلب المدربين على تدريبات مكثفة عند تدريب القدرات اللاهوائية بالنسبة للناشئات بذريعة ان الفئة في هذه المرحلة يعد في مرحلة نمو وإذا ما تم التركيز على هذا النوع من التدريب سيؤدي (توقف مستوى الانجاز) وهذا عكس ما تم ملاحظته عند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأن كثير من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام

(لابتوب HP، أفراس مدمجة CDKK) شريط قياس، ساعة توقيت عدد (10)، ميزان طبي (عدد1)، منقلات، شواخص).

2-4-1 تحديد المتغيرات البدنية وترشيح اختباراتها:

2-4-2-1 تحديد المتغيرات البدنية المبحوثة:

المتغير المستقل:

-التدريبات المكثفة.

المتغيرات التابعة:

-السرعة القصوى.

-تحمل القوة.

-تحمل السرعة.

-انجاز ركض 400 متر.

2-4-2-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات

البدنية المبحوثة ووصفها:

اولا: اختبار 60 متر عدو من الوقوف (10:226).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .

الأدوات والأجهزة: ساعة إيقاف، طريق مستقيم ممهد (الجري في خط مستقيم) .

مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء، عند سماع كلمة (أنطلق) ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار 60 متر.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي فيه المسافة المحددة .

ثانيا: اختبار ركض بالقفز 150 متر (9:314).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة .

الأدوات: ساعات توقيت، أقماع صغيرة لتوضيح مكان الانطلاق وخط النهاية، صفارة للإعطاء إشارة الانطلاق.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند الخط الانطلاق آخذا وضعية البداية بالسباقات النصف طويلة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض بالقفز بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية بقليل.

لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية(6:217).

2-2 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بفئة الناشئات يمثلون أندية بغداد (نادي الكهرباء، مركز تدريب الزعفرانية، المدرسة التخصصية، نادي المحاوليل، نادي الفتاة) تابعة لاتحاد العاب القوى للموسم الرياضي (2020-2021)، والبالغ عددهم (14) رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة، وتم استبعاد (4) رياضية للتجربة الاستطلاعية، فيما بلغ عدد أفراد عينة البحث (10) رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة، وشكلت نسبة مئوية مقدارها (83.33%) من مجتمع البحث الأصلي، تم اختيارهم بطريق القرعة يمثلون عدائي اندية (الزعفرانية والكهرباء والفتاة) بأسلوب (الزوجي والفردي)، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بواقع (5) عدائي لكل مجموعة.

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول، الكتلة، العمر البيولوجي، العمر التدريبي) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
الطول	سم	153.10	9.492	148.5	0.327
الكتلة	كغم	41.44	5.914	41.77	0.373 -
العمر البيولوجي	سنة	14.7	0.823	14.5	0.687
العمر التدريبي	شهر	1.6	0.459	1.75	0.473 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات المتمثلة ب (الطول، والكتلة، العمر البيولوجي، والعمر التدريبي) تقع ضمن $(1 \pm)$ مما يدل على تجانسها .

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة و الادوات

المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية

والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات

2-3-2 الأجهزة و أدوات البحث: استعان الباحثان

بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة:

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان التجربة

الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) عداءات من مجتمع البحث الاصلي للبحث تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي، وذلك في يوم الخميس 2020/11/12 الساعة الرابعة عصراً، وبمعدل وحدة تدريبية في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى مع فريق العمل المساعد، والغرض منها:

- 1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث ايجابية، ومدى توفر الأمان للعمل عليها.
- 2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب.
- 3- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4- صلاحية التدريبات المكثفة المعدة من قبل الباحثين لهذه الأعمار.

5- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات.

6- تدريب فريق العمل المساعد ومدى الإلمامهم بالواجبات المكلفين بها.

2-6 **الاختبارات القبليّة:** إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (4:267)، أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة الموافق 2020/11/13 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى للألعاب القوى على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث .

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

الدالة	Sig	T قيمة المصوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س-	ع ±	س-		
عشوائي	0.215	1.347	0.289	10.48	0.645	10.05	ثانية	السرعة القصوى
عشوائي	0.06	2.208	0.382	42.72	1.925	40.72	ثانية	تحمل القوة
عشوائي	0.09	1.931	0.982	73.49	1.989	75.40	ثانية	تحمل السرعة
عشوائي	0.08	2.190	0.992	85.28	4.978	80.10	ثانية	تجاز 400 متر

2-7 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي): أعد الباحثان

التدريبات في فترة الأعداد الخاص بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية لركض (400 متر)، وصممت التدريبات المكثفة، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 150 متر من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى غاية لحظة اجتياز خط النهاية.

حساب الدرجة:

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول في خط النهاية.

- للمختبر محاولة واحدة لكل من 150 م.

- إذ يقوم كل مختبر من أفراد عينة البحث بالركض لمسافة الاختبار على وفق القوانين المعمول بها.

- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة (السباق).

ثالثاً: اختبار ركض (350) متر (2:156)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى (400) متر، ساعة توقيت، مساعدون، استمارة تسجيل .

وصف الاختبار: يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد من وضع البدء العالي، بعد أشاره البدء ينطلق المختبرون لقطع المسافة المقررة، على أن يقوم المختبرون بالركض بالفقر مع مراعاة الالتزام بقواعد الأداء، وعندما يجتاز خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف ساعة التوقيت .

التسجيل: ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل زمن كل مختبر بالتوازي .

رابعاً: الاختبار ركض 400 متر.

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز ركض 400 متر.

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت، استمارات تسجيل.

طريقة الأداء: يتم اختبار كل لاعبين سوية لضمان عنصر المنافسة، يبدأ الاختبار عند سماع اللاعبين إيعاز (خذا مكانك) إذ يأخذوا وضع البداية من الجلوس، ثم إيعاز (تحضرا) وبعد ذلك إشارة البدء والانطلاق بالركض حول المضمار دورة كاملة لقطع مسافة 400 متر.

طريقة التسجيل: يسجل زمن كل متسابق في استمارة التسجيل بال (ثواني وأجزائها).

الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية المهوبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية الاجتماعية (SPSS)، وتم حساب كل من قيم: (الوسط لحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون (T) للعينات المترابطة، قانون (T) للعينات المستقلة) .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة (التجريبية)

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية القبلي والبعدي

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
معنوي	0.029	3.343	0.870	0.152	9.18	0.645	10.05	ثانية	السرعة القصوى
معنوي	0.04	2.917	2.166	0.364	38.55	1.925	40.72	دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.007	5.083	4.004	0.336	71.40	1.989	75.40	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.030	2.419	3.904	1.887	76.20	4.978	80.10	ثانية	انجاز 400 متر

معنوية عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 5-1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة القبلي والبعدي.

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
معنوي	0.004	6.139	0.560	0.111	9.92	0.289	10.48	ثانية	السرعة القصوى
معنوي	0.000	9.986	3.23	0.445	39.49	0.382	42.72	ثانية	تحمل القوة
معنوي	0.000	11.127	4.916	0.286	68.57	0.982	73.49	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.000	11.493	5.518	0.244	79.76	0.992	85.28	ثانية	انجاز 400 متر

معنوية عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 5-1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

في مجال الاختصاص، ولخبرة الباحثان المتواضعة، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والألعاب القوى، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب، والفرق في استخدام التمرينات المكثفة في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الأعداد الخاص كالتالي:

1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2020/11/14 بعد الاختبارات القبليّة وآخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء 2021/1/6.

2- كانت المدة التدريبية (8) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، والاثنين، والأربعاء)، وعدد الوحدات (24 وحدة تدريبية) .

3- بلغت شدة التمرينات المكثفة المستخدمة (85-100%) .

4- وزعت هذه التمرينات داخل الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية .

5- أما بالنسبة للشدة المستخدمة من امكانيات اللاعبه القصوى.

6- استخدم الباحثان أداء التمرينات بالأدوات وبدون الأدوات طيلة تنفيذ المنهج .

7- الطريقة المستخدمة والمعتمدة بالتدريب هي التدريب الفترتي المرتفع الشدة .

8- اعتمد الباحثان على عدد التكرارات وفق مستويات الشدة المستخدمة، إما مدة الراحة فقد كانت بين التكرارات على وفق نوع التمرينات والهدف منها باتجاه الوصول إلى التحمل اللاهوائي فقد كانت بين (120 نبضة/دقيقة- 130 نبضة/دقيقة) إي الاستشفاء الغير كامل، إما بين

المجاميع فقد ثبتت الباحثان رجوع النبض إلى (90 نبضة/دقيقة) أي الحصول على الاستشفاء الكامل لدى أفراد عينة البحث ولهذه الفئة العمرية (الناشئات).

2-8 الاختبارات البعديّة: بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات المكثفة والمعدة من قبل الباحثين، تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/1/8 في تمام الساعة الرابعة عصراً، راعى الباحثان في ذلك ظروف

للاعب وفي تمارينات التقوية باستخدام الأثقال حوالي 85% من قابلية مستوى للاعب " (3:160). ويشير (محمد رضا، 2008) الى " أن الألعاب والفعاليات الرياضية باختلاف أنواعها وخصوصياتها تحتاج إلى أنظمة مختلفة وكمية مختلفة من الطاقة والعمل العضلي لذلك فإن تحسين مستوى الانجاز الرياضي يتطلب الاهتمام بعناية فائقة في تخطيط المناهج التدريبية التي تهدف إلى زيادة كفاءة عمل أنظمة الطاقة وكفاءة العمل العضلي الخاص في أداء هذه الألعاب " (8:479). ومن مراجعة الجداول (4) يتبين أن نتائج الاختبارات (البعدية) لمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تحسنت لدى كلاً من المجموعتين ومن مراجعة الجدول (5) يتبين تفوق نتائج افراد عينة المجموعة التجريبية على نتائج افراد عينة المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى التمارينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحثان وذلك لتعود اللاعبين (اعادة نظر هل هم عدائين ام رياضيين ام للاعبين لطفاً توحيد) على مثل هكذا تمارين والتي أثبتت ملاءمتها لأفراد العينة والتي كان هدفها بأكثر من اتجاه والتي تناسبت تكراراتها وشدتها مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير المتغيرات البدنية . ان من أهم الأمور التي يجب على المدرب ان يراعيها في صياغة مفردات المنهج التدريبي هو عدم الثبات في الأحمال من حيث مكونات الحمل البدني، إذ ان الوحدة التدريبية لابد من خلال ان يصل الرياضي الى مرحلة التعب ويعكسها فان التدريب يكون غير مفيد ولا مجدٍ باعتبار ان الرياضي تعود على أداء الجهد البدني نفسه وعلى هذا الأساس يجب الأخذ بمبدأ الزيادة التدريجية في مكونات حمل التدريب و بانتظام للارتقاء بالمستوى الرياضي " (5:64)، إذ نجد أنه " عند تنمية السرعة القصوى بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط المنهج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية " (1:195). ويشير (Sharkey, 1997) إلى أن تدريبات التحمل تؤدي إلى خفض معدل ضربات القلب في حالة الراحة وفي الأحمال الأقل من القصوى، وإلى زيادة حجم الضربة القلبية (13:9)، سبب تطور إلى فرق الضبط البدني في التحمل الخاص وأنواعه المختلفة في نجاح البرنامج التدريبي

3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمتغيرات البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدية) للقدرة البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		T قيمة المحسوبة	Sig	الدلالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
السرعة القصوى	ثانية	9.18	0.152	9.92	0.111	8.704	0.000	معنوي
تحمل القوة	ثانية	38.55	0.364	39.49	0.445	3.645	0.000	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	71.40	0.336	68.57	0.286	4.295	0.000	معنوي
انجاز 400 متر	ثانية	76.20	1.887	79.76	0.244	4.186	0.003	معنوي

*معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2-2=10-2=8، مستوى الدلالة (0.05)

3-4 مناقشة النتائج: من الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي أتمتد على التمارين البدنية التقليدية كون المدرب دريهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشئ غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت فضلاً عن لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، فضلاً عن استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى عداءات المجموعة الضابطة، فيما يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية، وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي من الملاحظ ان هناك فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية وكان الفرق والتطور لصالح الاختبار البعدي، وجاء ذلك نتيجة لاستخدام طرق وأساليب تدريبية مقننة استخدمت وإمكانيات مجموعة البحث التجريبية فقد استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة وبأشكال تدريبية مختلفة تتناسب مع إمكانات العينة من "تأثير تمارينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارينات الجري الى حوالي 85-95% من اقصى مستوى

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:

- 1- ضرورة التأكيد على وضع تدريبات مكثفة خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في أعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية ونخص بهم الناشئات .
- 2- الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص عن طريق تطبيق لتدريبات المكثفة لما لها من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسة .
- 3- اعتماد التدريبات المكثفة المعد من قبل الباحثان كون يناسب مسافة 400 متر للناشئات .

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] سنان عبد الحسين علي؛ تمرينات التحمل الخاص وأثرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية وانجاز ركض 800 م رجال: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 2، 2019).
- [3] عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999).
- [4] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [5] ماجد علي موسى؛ التدريب الرياضي الحديث: (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
- [6] محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [7] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1986).
- [8] محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب الفضلي، 2008).
- [9] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [10] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [11] مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010).
- [12] مهند عبد الستار العاني؛ أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الخصائص البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- [13] Sharky B.J; Fitness and Health Fourth sedition: (Human Kiniefies, 1997) .

الذي ينفذه المدرب ويشرح في "الممارسة أن أي تدريب يعطي نتائج جيدة" وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي، 1986) الى أن " التدريب الرياضي يحسن الصفات البدنية ومستوى المهارة " (17:7)، الهدف من التدريب هو ترقية الجوانب الجسدية والمهارية للاعبين في اللعبة التي يلعبونها هذا دليل على الهدف الذي حققته عينة المراقبة، وأوضح (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، 2010) أن " الهدف من عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (23:11)، يعود سبب تطور المجموعة التجريبية إلى التدريب المستخدم إذ كان فعالاً في تطوير متغيرات البحث لأنواع القدرات البدنية فضلاً عن نتيجة التمارين (هل هي تمارين ام تدريبات وما هو الفرق بينهما لطفاً) المختارة وتقنينها علمياً وتطبيقها من قبل الباحثان على وفق طريقتها الخاصة، "هناك حقيقة علمية لا بد من إثباتها أن التمارين المستخدمة في مناهج التدريب تؤدي إلى تطوير الأداء إذا تم بناؤها على أساس علمي في تنظيم التدريب. عملية واستخدام القدرات البدنية المناسبة ومراقبة الفروق الفردية وفي ظل ظروف تدريبية جيدة وتحت إشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية مقننة ومنظمة وفق أسس علمية تؤدي إلى تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (89:12).

4-الخاتمة:

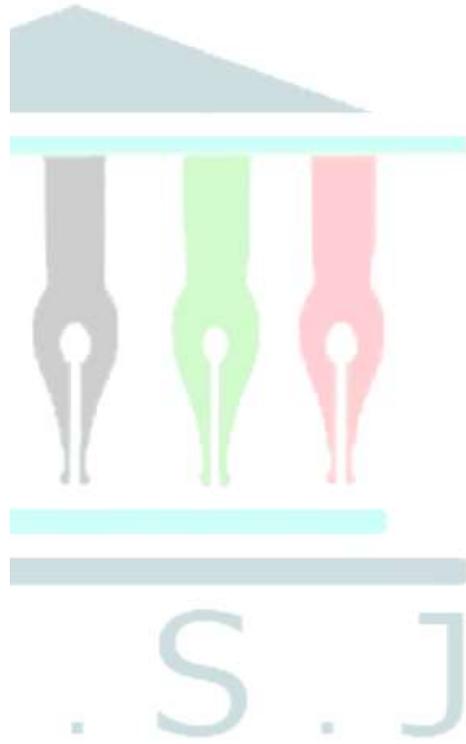
مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1-التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة المكثفة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية فعالية عدو 400 متر.
- 2-تجربة التدريبات المكثفة قد تعطي نتائج أفضل للعبة الأخرى كما في هذه الطريقة التي عكست دورها في فعالية عدو 400 متر .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح انموذج الوحدة التدريبية

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
السبت 2020/11/14	الأولى	- ركض 500 متر	%85	1	رجوع النبض	1	الراحة رجوع
		- ركض 60 متر باستخدام ثقالات نسبة من وزن الجسم للذراعين والرجلين 250 غم لكل جزء.		4	120	1	النبض 90
		- 20 متر وثب للأمام قرفصاء.		4	نبضة/دقيقة	2	نبضة/دقيقة
		- ركض 800 متر هرولة.		---	---	---	---



تدريبات التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن 400 متر للناشئات

أ.د. عامر فاخر شغاتي¹، ألاء حكمت جاسم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ amer71716@gmail.com, ² alaahkmat1985@gmail.com)

المستخلص: أصبحت فعالية 400 متر محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث اثر إيجابي في الاستمرار بالأداء كقدرة التحمل الخاص ذو العلاقة بالمسافات الأقل والأكثر بقليل من مسافة السباق (التحمل اللاهوائي)، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام لتدريبات التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن (400 متر) حرة فئة الناشئات. وعند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأن كثير من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام تدريبات مكثفة ويستمر الجسم بالعبء للإنجاز الأفضل مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع تدريبات التحمل اللاهوائي لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصة بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث. وأهداف البحث إعداد تدريبات التحمل اللاهوائي لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات. التعرف على تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي على متغيرات البحث لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات.

فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبات (الزعرانية والكهرباء والفتاة) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق تدريبات التحمل اللاهوائي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب الفترتي (مرتفع الشدة) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان لتدريبات التحمل اللاهوائي أثر بشكل كبير في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن 400 متر للناشئات . ويوصي الباحثان التأكيد على تدريبات التحمل اللاهوائي والتخطيط لها لهذا النوع من التدريب عند تدريب الناشئات .

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي – القدرات البدنية – فعالية 400 متر .

1-المقدمة:

والعلوم الخاصة والمرتبطة بأسلوب التدريب في ألعاب القوى من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية وخبرة الباحثان الميدانية كونهم أبطال على الصعيدين المحلي والدولي في فعالية عدو (400 متر) حرة وكونهم متخصصين بهذا المجال تم ملاحظة أن فئة الناشئات تعاني من تركيز اغلب المدربين على تدريبات التحمل اللاهوائي الذي يعد في مرحلة نمو وإذا ما تم التركيز على هذا النوع من التدريب سيؤدي (توقف مستوى الانجاز) وهذا عكس ما تم ملاحظته عند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأن كثير من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام تدريبات التحمل اللاهوائي ويستمر الجسم بالعبء للإنجاز الأفضل، مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع تدريبات التحمل اللاهوائي لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصات بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث.

أهداف البحث:

- 1-إعداد تدريبات التحمل اللاهوائي لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن 400 متر حرة ناشئات.
- 2-التعرف على تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي على متغيرات البحث وانجاز زمن 400 متر حرة ناشئات.

فروض البحث:

- 1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (البعدي-بعدي) لدى أفراد للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

إن ما يشهده الانجاز من تطور تدريجي في المجال الرياضي وعبر المراحل التاريخية في الألعاب كافة ولمختلف المستويات يعد مؤشراً إلى تقدم العلوم الرياضية في اختصاصاتها كافة، ومنها علم التدريب الرياضي الذي أسهم بشكل فاعل في بناء قاعدة رصينة من المعلومات لزيادة الجانب المعرفي لدى المدربين في استخدام الأسس العلمية في عملية التدريب الرياضي، ان تدريب فعاليات العاب القوى يعتمد على وضع برامج تدريبية علمية ومقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول الى المستويات العليا، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات عدو (400) متر والتي تحتاج الى تطوير بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفسيولوجي للأجهزة العضوية لأداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق أفضل زمن .

إذ أصبحت هذه فعالية 400 متر محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث اثر إيجابي في الاستمرار بالأداء كقدرة التحمل الخاص ذو العلاقة بالمسافات الأقل والأكثر بقليل من مسافة السباق (التحمل اللاهوائي)، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام لتدريبات التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن (400 متر) حرة فئة الناشئات .

مشكلة البحث:

من المعروف إن من خلال تدريبات التحمل اللاهوائي وجوب تقييم المستوى الرياضي للاعبين واللاعبات من قبل المدربين بشكل عام فقبل الخوض بأي منهج تدريبي يهدف الى التعرف على القدرات اللاهوائية والقدرات البدنية ولجميع الأنشطة الرياضية، إذ تعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات التي تتميز بموضوعية الإنجاز الرقمي الذي يكون غالباً مؤشراً صادقاً عن إمكانيات الفرد وقدرته على تحقيق مسافة السباق في أقل زمن ممكن معتمداً في ذلك على اكتسابه للمتغيرات البدنية الناتجة من عملية التكيف لجرعات التدريب المختلفة وتحقيقاً للمعلومات

المتمثلة بـ (الطول، والكتلة، العمر البيولوجي، والعمر التدريبي) تقع ضمن ($1\pm$) مما يدل على تجانسها .

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة و الأدوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة و أدوات البحث: استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (لابتوب HP، أقراص مدمجة CD) شريط قياس، ساعة توقيت عدد (10)، ميزان طبي (عدد1)، مقفات، شواخص).

2-4 تحديد المتغيرات البدنية وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات البدنية المبحوثة:

المتغير المستقل:

-تدريبات التحمل اللاهوائي

المتغيرات التابعة:

-تحمل القوة

-الرشاقة

-تحمل السرعة

-انجاز ركض 400 متر

2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات

البدنية المبحوثة ووصفها:

أولاً: اختبار ركض بالقفز 150 متر (7:314).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة .

الأدوات: ساعات توقيت، أقمار صغيرة لتوضيح مكان الانطلاق وخط النهاية، صفارة للإعطاء إشارة الانطلاق.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند الخط الانطلاق آخذا وضعية البداية بالسباقات النصف طويلة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض بالقفز بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من اللاعبات الناشئات لفعالية عدو (400 متر) حرة من أندية بغداد.

المجال الزمني: للفترة من 2020/11/13 ولغاية 2021/1/7.

المجال المكاني: بغداد/وزارة الشباب والرياضة/ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (ويتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ أن المنهج التجريبي (يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية)(6:217).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بفئة الناشئات يمثلون أندية بغداد (نادي الكهرباء، مركز تدريب الزعفرانية، المدرسة التخصصية، نادي المحاوليل، نادي الفتاة) تابعة لاتحاد العاب القوى للموسم الرياضي (2020-2021)، والبالغ عددهم (14) رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة، وتم استبعاد (4) رياضية للتجربة الاستطلاعية، فيما بلغ عدد أفراد عينة البحث (10) رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة، وشكلت نسبة مئوية مقدارها (83.33%) من مجتمع البحث الأصلي، تم اختيارهم بطريق القرعة يمثلون عدائي اندية (الزعفرانية والكهرباء والفتاة) بأسلوب (الزوجي والفردي)، إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بواقع (5) عدائي لكل مجموعة.

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول، الكتلة، العمر البيولوجي، العمر التدريبي) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
الطول	سم	153.10	9.492	148.5	0.327
الكتلة	كغم	41.44	5.914	41.77	0.373 -
العمر البيولوجي	سنة	14.7	0.823	14.5	0.687
العمر التدريبي	شهر	1.6	0.459	1.75	0.473 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات

طريقة الأداء: يتم اختبار كل لاعبين سوية لضمان عنصر المنافسة، يبدأ الاختبار عند سماع اللاعبين إيعاز (خذ مكانك) إذ يأخذوا وضع البداية من الجلوس، ثم إيعاز (تحضرا) وبعد ذلك إشارة البدء والانطلاق بالركض حول المضمار دورة كاملة لقطع مسافة 400 متر.

طريقة التسجيل: يسجل زمن كل متسابق في استمارة التسجيل بال (ثواني وأجزائها).

5-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) عداءات من مجتمع البحث الأصلي للبحث تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي، وذلك في يوم الخميس 2020/11/12 الساعة الرابعة عصراً، وبمعدل وحدة تدريبية في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى مع فريق العمل المساعد، والغرض منها:

1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث إيجابية، ومدى توفر الأمان للعمل عليها.

2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب.

3- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.

4- صلاحية التدريبات المكثفة المعدة من قبل الباحثين لهذه الأعمار.

5- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات.

6- تدريب فريق العمل المساعد ومدى الإلمامهم بالواجبات المكلفين بها.

2-6 الاختبارات القبليّة: أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة الموافق 2020/11/13 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى للألعاب القوى على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث . جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث.

الدالة	Sig	قيمة T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الملاحظات الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س -	ع ±	س -		
عشوائي	0.06	2.208	0.382	42.72	1.925	40.72	ثانية	تحمل القوة
عشوائي	0.09	1.876	0.652	13.19	5.341	13.81	ثانية	اختبار رشاقة
عشوائي	0.06	2.147	0.275	1.73	0.068	1.46	دقيقة	تحمل السرعة
عشوائي	0.08	2.190	0.992	85.28	4.978	80.10	ثانية	انجاز 400م

2-7 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي): أعد الباحثان التدريبات في فترة الأعداد الخاص ببناءً على بعض

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 150 متر من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى غاية لحظة اجتياز خط النهاية.

ثانياً: اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) (8:329) الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم او الكرات)، ساعة إيقاف، ومستطيل طوله (10 × 16 قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

وصف الأداء: يقف المختبر في مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث)

التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

ثالثاً: اختبار ركض (500) متر من وضع الوقوف (4:155) الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى (400) متر، ساعة توقيت، استمارة تسجيل .

وصف الاختبار: يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد لسباق (500) متر من وضع الوقوف (البدء العالي) يعطي الحكم إيعاز (خذ مكانك) ثم بعد أشاره البدء ينطلق المختبرون لقطع مسافة السباق المحدد وهي مسافة (100) متر مع دورة كاملة حول الملعب بعد وصولهم خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف ساعة التوقيت .

التسجيل: ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل زمن كل مختبر بالثواني .

رابعا: الاختبار ركض 400 متر.

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز ركض 400 متر.

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت، استمارات تسجيل.

المكثفة والمعدة من قبل الباحثين، تم اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/1/8 في تمام الساعة الرابعة عصراً، راعى الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)، وتم حساب كل من قيم: (الوسط لحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون (T) للعينات المترابطة، قانون (T) للعينات المستقلة) .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة (التجريبية):

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية القبلية والبعدي.

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±				
تحمل القوة	دقيقة	40.72	1.925	38.55	0.364	2.166	2.917	0.04	معنوي
اختبار رشاقة	ثانية	13.19	0.652	12.70	0.526	0.498	5.681	0.005	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	1.73	0.275	1.61	0.265	0.126	5.036	0.007	معنوي
انجاز 400 متر	ثانية	80.10	4.978	76.20	1.887	3.904	2.419	0.030	معنوي

معنوية عندما تكون $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 5 - 1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبارات القدرات البدنية للمجموعة (الضابطة) القبلية والبعدي.

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±				
تحمل القوة	ثانية	42.72	0.382	39.49	0.445	3.23	9.986	0.000	معنوي
اختبار رشاقة	ثانية	13.81	0.341	13.43	0.331	0.384	4.997	0.008	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	1.46	0.068	1.39	0.056	0.070	6.390	0.003	معنوي
انجاز 400م	ثانية	85.28	0.992	79.76	0.244	5.518	11.493	0.000	معنوي

معنوية عندما تكون $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 5 - 1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية لركض (400 متر)، وصممت التدريبات المكثفة، ووضع الشد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية في مجال الاختصاص، ولخبرة الباحثان المتواضعة، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والألعاب القوى، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب، والفرق في استخدام التدريبات المكثفة في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الأعداد الخاص كالاتي:

1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2020/11/14 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء 2021/1/6.

2- كانت المدة التدريبية (8) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، والاثنين، والأربعاء)، وعدد الوحدات (24 وحدة تدريبية) .

3- بلغت شدة التدريبات المكثفة المستخدمة (85-100%) .

4- وزعت هذه التمرينات داخل الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية .

5- أما بالنسبة للشدة المستخدمة من امكانيات اللاعبه القصوي .

6- استخدم الباحثان أداء التمرينات بالأدوات وبدون الأدوات طيلة تنفيذ المنهج .

7- الطريقة المستخدمة والمعتمدة بالتدريب هي التدريب الفئري المرتفع الشدة .

8- اعتمد الباحثان على عدد التكرارات وفق مستويات الشدة المستخدمة، إما مدة الراحة فقد كانت بين التكرارات على وفق نوع التمرينات والهدف منها باتجاه الوصول إلى التحمل اللاهوائي فقد كانت بين (120 نبضة/دقيقة- 130

نبضة/دقيقة) إي الاستشفاء الغير كامل، إما بين المجاميع فقد ثبتت الباحثان رجوع النبض إلى (90 نبضة/دقيقة) أي الحصول على الاستشفاء الكامل لدى أفراد عينة البحث ولهذه الفئة العمرية (الناشئات).

2-8 الاختبارات البعدي: بعد انتهاء مدة تنفيذ التدريبات

المرتفعة حيث تصل في تمارين الجري الى حوالي 85-95% من أقصى مستوى للاعب وفي تمارين التقوية باستخدام الأثقال حوالي 85% من قابلية مستوى للاعب " (6:160).

ومن مراجعة الجداول (4) يتبين أن نتائج الاختبارات (البعدية) لمتغيرات البدنية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة قد تحسنت لدى كلاً من المجموعتين، ومن مراجعة نتائج الجدول (5) يتبين تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى التمارين المستخدمة والتي اعدت من قبلهما، بسبب تعود افراد هذه المجموعة (التجريبية) على مثل هكذا تمارين والتي أثبتت ملاءمتها لهم، والتي كانت تهدف بأكثر من اتجاه فضلا عن تناسب تكراراتها وشدتها مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير المتغيرات البدنية، فيما اظهرت نتائج الدراسة بان هناك تطور واضح في مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة القصوى) وهذا الأمر نابع من تأثير التخطيط الصحيح لتدريبات التحمل اللاهوائي على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة ذات الأسلوب التدريبي الخاص لتطوير التحمل الخاص في فعالية 400 متر للناشئات، إذ يرى الباحثان ان السبب الأساسي في التطور هو فعالية التدريبات المعدة الشامل في جوانبه الرئيسية وخاصة تحمل سرعتين الخاصة والقصوى، إذ ان " التحمل الخاص يعمل على تحقيق انجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة والركض السريع والسباحة والدراجات " (1:150)، وبما أن تلك المتغيرات تمتاز بالشدّة العالية والتي تصل إلى القصوى أو شبه القصوى وكذلك بنظام طاقة لاهوائي لذا كان استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنفيذ التدريبات المعدة مناسباً في تطوير تحمل السرعة وإنجاز ركض 400 متر لما تمتاز به من خصوصية في استخدامها كونها تمتاز بالشدّة العالية والتي تصل ما بين 85-100%، لذا يكون استخدامها في تطوير قدرات بدنية معينة وفعاليت خاصة، وهذا ما أشار إليه (لتسلتر) نقلاً عن (حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني، 1999) بان هذه الطريقة تستهدف الارتفاع بمستوى القوة العظمى والسرعة وتحمل السرعة الخاص (3:20).

3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمتغيرات البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة):

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدية) للقدرات البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		± ع	س	± ع	س			
تحمل القوة	ثانية	38.55	0.364	39.49	0.445	3.645	0.000	معنوي
اختبار رشاقة	ثانية	13.43	0.331	12.70	0.526	2.631	0.030	معنوي
تحمل السرعة	دقيقة	1.39	0.056	1.61	0.265	3.198	0.01	معنوي
انجاز 400م	ثانية	76.20	1.887	79.76	0.244	4.186	0.003	معنوي

*معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2-2) = 8-2=10 مستوى الدلالة (0.05).

3-4 مناقشة النتائج: من الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي اعتمد على التمارين البدنية التقليدية كون المدرب درهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشئ غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت فضلا عن لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، واستخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى عداوات المجموعة الضابطة هو الاخر له ذات التأثير. ويتبين ايضا من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي، ومن الملاحظ ان هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية وكان الفرق والتطور لصالح نتائج الاختبار البعدي، وجاء ذلك نتيجة لاستخدام طرائق وأساليب تدريبية مقننة تم استخدامها وإمكانيات افراد المجموعة التجريبية التي نفذت التدريبات على وفق طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة وبإشكال تدريبية مختلفة تتناسب مع إمكانيات العينة من " تأثير تمارين المستخدمة في هذه الطريقة بالشدّة

2- إن لتدريبات التحمل اللاهوائي لها اثر بالغ في إحداث التغيرات في المنهج التدريبي من لدن المدربين باستخدام الدوائر التدريبية الصغيرة في تدريباتهم .

3-خاصية التحمل المميزة والمهمة في فعالية عدو 400 متر خاصة في نهاية السباق وذلك على وفق نتيجة السباق بالفوز أو الحفاظ على النتيجة في حالة التقدم على نفس المستوى.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:

1-الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص عن طريق تطبيق تدريبات التحمل اللاهوائي لما لها من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسة .

2-التأكيد على تدريبات التحمل اللاهوائي والتخطيط لها لهذا النوع من التدريب عند تدريب الناشئات .

3-اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان كون يناسب مسافة 400 متر للناشئات .

4-ضرورة التأكيد على وضع تدريبات التحمل اللاهوائي في أعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية ونخص بهم الناشئات .

المصادر:

- [1] بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [2] بيتر ج.ل. تومسن؛ المدخل الى نظريات التدريب، (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، القاهرة، 1996.
- [3] حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني؛ مذكرات علم التدريب: (القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، 1999).
- [4] سنان عبد الحسين علي؛ تمريبات التحمل الخاص وأثرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية وانجاز ركض 800م رجل: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد12، العدد 2، 2019).
- [5] طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [6] عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999).
- [7] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج 1، ط 4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- [8] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5، ج2: (لقاهرة، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 2003).
- [9] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [10]McRdle W.P., Ketch F.I. , Ketch V.L. Blood Lactate Accumulation. In Essentials of exercise Physiology, Lippincott Williams and Wilkins, U.S.A, 2000
- [11]Introduction in to general theory and Methodology of sports training and competition, German college for Physical culture , German Democratic Republic,2000.

أما (مفتي إبراهيم حماد، 1999) فيرى ان التدريب اللاهوائي والذي يستخدم بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام أنتاج الطاقة اللاكتيكي، وكذلك يضيف بان المنظمات العضلية تزداد بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتححرر من حامض اللاكتيك كي يكون الكترولنيا مما يقلل التعب (9:164)، لقد أظهرت تدريبات التحمل الخاص تأثيرها في المحافظة على أعلى قدر من معدل السرعة خلال مراحل السباق الأخيرة، فضلا عن ذلك ان الانتظام في تدريبات التحمل الخاص يزيد من كفاءة تركيز الإنزيمات المؤكسدة وحجم وعدد بيوت الطاقة والتي ترتبط بنظام أنتاج الطاقة والذي بدوره يساعد في المحافظة على اعلى قدر ممكن من الكفاءة للاستمرار في أداء الجهد البدني على طول مسافة السباق، إذ ان الألياف العضلية تبدأ بالتكيف مع نوع الجهد من خلال التكرارات بمعدلات كبيرة (5:41)، كما أكد على أهمية هذه الصفة (بيتر، 1996) الذي ذكر بان تحمل السرعة او التحمل اللاهوائي يساعد اللاعب على العدو بسرعة بالرغم من تكوين حامض اللبنيك (2:16). في عضلاته، إذ ان الشدة العالية تؤدي الى تكوين هذا الحامض نتيجة احتراق مواد الطاقة وانخفاض كمية الأوكسجين المتوفرة في جسم اللاعب (10:127)، وان تراكمه يؤدي الى حدوث التعب وبالتالي انخفاض في أداء اللاعب لذا فإن تطوير هذه الصفة يساعد اللاعبين على الاستمرار بالأداء بالرغم من شعورهم بالتعب، وهذا ما تم توضيحه في كتاب علم التدريب لمعهد لايبزك في ألمانيا الديمقراطية سابقا الذي يذكر بان تحمل السرعة يعني قوة المقاومة ضد التعب مع حمل شبه قصوي الى قصوي وإنتاج الطاقة اللاهوائية (11:60).

4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1-لتدريبات التحمل اللاهوائي أثر بشكل كبير في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز زمن 400 متر للناشئات .

الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج الوحدة التدريبية.

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
الأربعاء 2020/12/26	السابعة	-ركض 350 متر. -ركض مسافة 20 متر ثم الانتقال على السلم الأرض مسافة 5 متر مع حركة الذراعين والرجلين الى نهاية السلم ثم الانطلاق 10 متر ركض سرعة قصوى، -30 متر ركض بالقفز ثم بالسرعة قصوى مسافة 20 متر. -1000 متر هرولة.	%100	1 1 1	رجوع النبض 120 نبضة/دقيقة	2 3 3	الراحة رجوع النبض 90 نبضة/دقيقة ---



مؤشرات الاداءات الخططي الهجومية لفرق بطولة أمم أوروبا 2016 وعلاقتها بنتيجة المباراة

أ.د سعد منعم النعيمي الشبخلي¹

جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية¹

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: أن التدريب الخططي في كرة القدم واسعاً وقابل للتغير والتبديل على وفق أماكن معينة من الملعب وأعداد اللاعبين المشاركين في تلك الخطط إذ تختلف وتتباين الأساليب الواجب تنفيذها من خلال تعليمات المدرب والظروف المحيطة بموقف تنفيذها، لكونها مجموعة التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين وقد تستخدم فيها خطة أو أكثر من الخطط الهجومية للوصول الى مرمى المنافس وتحقيق الهدف المرجو من لعبة كرة القدم وهو الحصول على اعلى نسبة من الاهداف في مرمى المنافس، لذا جاءت عملية التحليل وهي واحد من الوسائل الفعالة لرفع مستوى الأداء من خلال تحديد السلبيات والإيجابيات في أداء الفرق لكون التحليل يولد التصور حول طبيعة الأداء الخططي للفرق وبالتالي إمكانية مقارنة المستوى الخططي للفرق مع الفرق المشاركة في البطولات المختلفة، وعلى ضوء ذلك تم الخوض في هذه المشكلة الميدانية المهمة بكرة القدم لكون التحليل يساعد في تحسين وسائل التدريب وبالتالي رفع مستوى الأداء بكرة القدم.

ولقد اهداف البحث الي:

1- التعرف على مؤشرات الأداء الخططي الهجومي الفردي لفرق دور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016.

2- التعرف على نتائج المباريات للفرق المشاركة بالدور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 .
فيما افترض البحث التالي:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات الاداءات الخططية الهجومية لفرق المشاركة بالدور النصف نهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 ونتيجة المباراة.
ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تتكون من ثمانية فرق التي وصلت الى دور النصف النهائي ضمن بطولة أمم أوروبا 2016 من اصل اربعة وعشرين، وشكلت نسبة مئوية مقدارها 45.098% من المجتمع الأصلي للبحث، إذ تم تحليل (23) ثلاثة وعشرين مباراة من مجموع المباريات البالغة 51 مباراة، والفرق التي شملتها الدراسة هي (روسيا و اكرانيا و التشيك و النمسا و البرتغال و فرنسا و المانيا وويلز).

وفي ضوء تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى أن

1- هناك علاقة ارتباط ايجابية بين الاداءات الخططية الهجومية بنتيجة المباريات لدى افراد عينة البحث.

فيما يوصي الباحث على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها بالتالي:

1- بضرورة الاهتمام بالاداءات الخططية الهجومية لما لها من تأثير ايجابي على نتيجة المباراة.

2- زيادة الوقت المخصص لتدريبات الاداءات الخططية الهجومية من اجل رفع مستوى أداء اللاعبين ولجميع المراحل العمرية.

3- لا بد لعملية التدريب ان تتم من خلال التركيز على تلك المتغيرات من خلال مواقف تدريبية مشابهة للمباراة.

الكلمات المفتاحية: الاداء الخططي الهجومية - بطولة أمم أوروبا - كرة القدم - نتيجة المباراة.

1-المقدمة:

لذا سعى الباحث في تحليل الاداء الهجومي الفردي للفرق المشاركة في بطولة امم اوربوا ومعرفة علاقتها بنتيجة المباراة، وتحديد الاداء الذي يسهم بحسم نتيجة المباراة.

اهداف البحث:

-التعرف على مؤشرات الأداء الخططي الهجومي الفردي لفرق دور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 .

-التعرف على نتائج المباريات للفرق المشاركة بالدور النصف النهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 .

فروض البحث:

-هناك علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات الأداءات الخططية الهجومية لفرق المشاركة بالدور النصف نهائي في بطولة أمم أوروبا 2016 ونتيجة المباراة .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو منتخبات المشاركة في بطولة امم اوربوا 2016 المقامة في فرنسا.

المجال الزماني: للمدة من 2016/6/10 الى 2016/7/10.

المجال المكاني: تم اجراء التحليل في وحدة النشاطات الطلابية/كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد.

تحديد المصطلحات:

-الأداء الخططي: هي استخدام المهارات الاساسية للاعبين من خلال التحركات او المناورات الفردية او الجماعية او الفريقية الهجومية او الدفاعية بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو الفوز و منع المنافس من تحقيق ذلك الهدف.

2-منهج البحث واجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: يمثل المجتمع الكلي للبحث

جميع الفرق المشاركة في بطولة كأس امم أوروبا لكرة القدم 2016، والتي أقيمت في فرنسا وعددهم 24 فريق لعبوا (51) مباراة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (8) منتخبا وقد لعبوا (23) مباراة، وكما يوضح في الجدولين (1)، (2).

لعبة كرة القدم يوجد فيها العديد من المواقف والحالات المتغيرة في أثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف ثم إدراك مواقف بقية اللاعبين من الزملاء والمنافسين، وعلى ضوء ذلك يتولد لدى التفكير المناسب على وفق خبرته بالتحرك لينتهي الامر إلى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب، بما يتناسب مع المعلومات الخططية والمستوى الاداء المهاري وسرعة رد الفعل والإرادة لدى، فأن تدريب الخطط في كرة القدم واسعاً وقابلاً للتغير والتبديل على وفق أماكن معينة من الملعب وأعداد اللاعبين المشاركين في تلك الخطط اذ تختلف وتتباين الاساليب الواجب تنفيذها من خلال تعليمات المدرب والظروف المحيطة بموقف تنفيذها، لكونها " مجموعة التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين وقد تستخدم فيها خطة او أكثر من الخطط الهجومية " (4): (1994، ص 105).

وما ان بطولة كأس امم اوربوا لكرة القدم تقام كل اربع سنوات ويقدم خلالها اللاعبين أرقى وأفضل مستوى من الأداء البدني والفني الذي يسعد الملايين من المشاهدين، ولغرض الاستفادة من الواقع التطبيقي للجوانب الفنية الحديثة التي يمكن الاستفادة منها و ترجمتها على شكل تطبيقات عملية من خلال التمرينات مهارية والخططية وهي المكون الأساسي للوحدة التدريبية اليومية التي يؤديها اللاعبون، لتمكنه ليكون قادراً على التعامل مع المواقف الخططية الهجومية المتعددة اثناء المباراة، من هنا برزت أهمية البحث في التعرف على أحدث وأكثر الخطط الهجومية الفردية المستخدمة من خلال تحليل مباريات كرة القدم لأفضل المستويات الموجودة على مستوى العالم لبطولة أمم أوروبا خدمة منا للمدربين وتطوير مستوى اللاعبين .

مشكلة البحث:

ان دراسة وتشخيص مستوى أداء الجانب الخططي الهجومية الفردي لأحد أفضل بطولة لكرة القدم من حيث المستوى البدني والفني والخططي على مستوى العالم وهي بطولة أمم أوروبا لكرة القدم 2016، لتحليل مستويات المتغيرات قيد البحث للاستفادة منها في توجيه تخطيط المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية المحلية لكرة القدم للمساعدة في تطور كرة القدم العراقية،

1-خلق مساحات.

2-خطط هجومية متكررة.

3-جمل خطوية.

4-خطط مواقف الثابتة.

1-خلق مساحات:

أ- فردي.

ب-جماعية .

2-خطط هجومية متكررة:

أ-تمرير 1-2 (دبل باص).

ب- تمرير 1-3 .

ج-تمرير في غير اتجاه الركض الأصلي.

د-تمرير، قصير، طويل.

هـ-لاوفرلاب.

3-جمل خطوية:

أ-تبدا وتبنى وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية.

ب-تبدا في الجناح وتبنى في الوسط وتطور في الجناح

وتنتهي بكرة عرضية.

ج- تبدا في الجناح وتبنى وتطور في الوسط وتنتهي بكرة

عرضية.

د- تبدا في الوسط وتبنى وتطور في الوسط وتنتهي بالوسط.

4-خطط مواقف الثابتة:

أ-الضربات الحرة.

ب-ضربة ركنية.

ج-ضربة تماس.

د-ضربة جزاء.

2-4-3 كيفية تحليل الاستمارة: قام الباحث وفريق العمل

المساعد (ملحق 1) بتحليل المباريات من خلال الاعتماد على

استمارة التحليل ملحق (2)، إذ يتم جمع المعلومات بواسطة

تأشير جميع الحالات التي تحدث أثناء المباراة الواحدة ولكل

فريق على حدة ثم تجميع المعلومات كاملة، ولغرض توخي الدقة

في التحليل من خلال المشاهدة المباشرة ارتأى الباحث استخدام

جهاز الفيديو في مراجعة ما تم تسجيله من الحالات الخاصة قيد

الدراسة والمتمثلة بالأداء الذي يقوم بأدائه لاعبي الفريقين

الجدول (1) يبين الفرق التي تمثل عينة البحث

الفرق التي خرجوا من دور الاول مبكرا	الفرق التي وصلوا الى مربع الذهبي
روسيا	البرتغال
اكرانيا	فرنسا
التشيك	ألمانيا
النمسا	ويلز

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

المستخدمة لجمع البيانات: تم الاستعانة بالآتي: (المراجع

العلمية والدراسات السابقة، الملاحظة العلمية من خلال

التصوير، استمارة تسجيل البيانات، جهاز داتاشو ماركة

(Epson)، جهاز استقبال القنوات الفضائية ماركة (Bien

Sport)، جهاز حاسوب ماركة (DELL)، هارد ماركة (WD)

بالسعة تخزينية (1) تيرا بايت).

2-4 خطوات إجراء البحث:

2-4-1 استمارة التحليل: من خلال اطلاع الباحث على

مجموعة من المصادر والدراسات تم أعداد استمارة لتحليل

الناحية الخطوية الهجومية الفردية بكرة القدم، والتي أثبتت

موضوعيتها من خلال آراء الخبراء، فضلا عن تحقيق الصدق

والثبات من خلال عمل إحصائي بعد إجراء التجربة

الاستطلاعية وقد تم تثبيت النواحي الفنية المراد تحليلها.

2-4-2 تحديد المتغيرات المبحوثة: وقد تضمنت

الاستمارة المتغيرات التالية:

أ-خطط هجومية أساسية:

1-العمق في الهجوم .

2-الأتساع في الهجوم.

3-الاسناد في الهجوم.

4-تبادل المراكز.

5-الركض الحر.

6-الاحتفاظ بالكرة فترة قياسية عند اللزوم.

7-الزيادة العددية في مكان الكرة.

8-التغلب على مصيدة التسلل.

ب-خطط هجومية عامة:

المشاركين في كل مباراة، وتم استخراج النسبة المئوية للمتغيرات المبحوثة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: بعد الانتهاء من اعداد استمارة الاستبيان الخاصة بالمتغيرات المبحوثة، إذ وضعت المتغيرات قيد الدراسة في تصميم لاستمارة التحليل وعرضت على الخبراء، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

-الاطمئنان على صلاحية استمارة التسجيل والتفريغ للبيانات.
-التدريب على الأسلوب الأمثل لتسجيل النتائج ودقة وسرعة تفريغ البيانات.

-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

2-6 التجربة الرئيسية: تم اجراء تحليل مباريات فرق عينة البحث من خلال جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة، لنصبح قاعدة بيانات تمكن الباحث من الاعتماد عليه ومعالجتها احصائيا، وقد استغرقت مرحلة التحليل مدة شهر، بوساطة فريق عمل يقوم بعملية التحليل على وفق مفردات استمارة جمع البيانات التي اعتمدها الباحث بعد حصلها على الاسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية، وفق الاجراءات العلمية.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج: بعد أن حصل الباحث على الدرجات الخام من خلال استمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي لفرق عينة البحث، ولغرض تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وبناء على ما جاء في نتائج البيانات تم عرضها على شكل جداول وكما يأتي:

جدول (2) يوضح المصفوفات الارتباطية البينية بين الاداءات الهجومية ونتيجة المباراة لدى افراد عينة البحث .

14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المتغيرات
														العمق في الهجوم
													0.93	الاتساع في الهجوم
												0.53	0.417	الاسناد في الهجوم
											0.638	0.459	0.29	تبادل المراكز
										0.328	0.788	0.44	0.36	الركض الحر
									0.228	0.066-	0.095	0.1950	0.17	الاحتفاظ بالكرة فترة قياسية عند اللزوم
								0.434-	0.519	0.473	0.546	0.1469	0.179	الزيادة العددية في مكان الكرة
						0.433	0.002-	0.745	0.312	0.772	0.49	0.204	0.204	التغلب على مصيدة التسلل
						0.634	0.296	0.053	0.529	0.209	0.557	0.236	0.136	خلق مساحات
					0.453	0.441	0.115-	0.104	0.262	0.005-	0.257	0.095	0.012	خطط هجومية متكررة
				0.111-	0.265-	0.035	0.013-	0.184-	0.064-	0.133	-	0.374	-	جمل خطية
				0.429	0.021	0.053	0.366	0.311	0.289-	0.276	0.373	0.281	0.783	خطط مواقف ثابتة
	0.708	0.547	0.168	0.047-	0.469	0.332	0.313	0.069-	0.256	0.431	0.35	0.608	0.145	الأهداف المسجلة

باستعمال المناولات السريعة والدقيقة والانتقال السريع والسيطرة للحصول على الكرة والمكان المناسب لأداء وتنفيذ التصرف الخططي المطلوب من المدرب على وفق قدرات وقابليات لاعبيه، فان ذلك يعني ملائمة تنفيذ الجانب الخططي بمستوى الأداء المهاري للاعبين، وان من بين تلك الامور التي تم تحديدها اثناء التحليل امتلاك فرق عينة البحث الى العمق في الهجوم، والاتساع في الهجوم أي خلق مساحات، والاسناد في الهجوم (الزيادة العددية في مكان الكرة)، فضلا عن تبادل المراكز بين اللاعبين، فضلا عن تنفيذ تلك الواجبات الخططية كانت تتميز بالاداءات السريعة لغرض تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات والدقة في التنفيذ والسرعة على وفق ظروف مشابهة لأسلوب اللعب وتكرار تلك التمرينات للوصول الى حالة الالية بالأداء على وفق ظروف غير متشابهة، مما أدى الى تطوير زمن تنفيذ الأداء الخططي الهجومي عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب، فكل تلك الامور التكتيكية هي التي اسهمت تحقيق النتائج الايجابية بالمباراة، وهذا ما اكده (سلام عمر البليسي، 2000) على " أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة " (3): (2000، 80).

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحث سبب تلك العلاقات الارتباطية الايجابية الى امتلاك فرق عينة البحث للاعب الذي يحسن التصرف والذي يعبر عنه باللاعب الذكي، إذ يتطلب من اللاعب أثناء المباراة أداء حركات إبداعية لأنه في بعض المواقف يعتقد أن الحلول السلمية غير ممكنة التحقيق، نجد اللاعب المبدع والذكي يتصرف بقدرة معقولة من الذكاء بالقيام بحركة إبداعية جديدة يحسم بها الموقف لصالح فريقه، من خلال أدائه تحركات ترتبط بأمر متعدد منها " الإعداد البدني والمهارة والخطية ومقدار استعمال كل منها في الوقت المناسب والطريقة المثلى ومنها الحالة الصحية والعلاقات الاجتماعية والانفعالات النفسية ومقدار قوة المنافس وظروف المباريات ويأتي الذكاء مكانا وسط هذه العوامل المتشعبة (1: 1990، 103)، فالحلول الانية والتصرف السليم في خلق الفراغات واستخدام المساحات من خلال احتلال المكان المناسب والتغطية والاسناد للاعب الحائز على الكرة كل تلك الامور تولد حالة من الخلل في صفوف الفريق المنافس مما ينتج عنه فرص لتحقيق هدف بمرمي المنافس، وهذا ما أكده (سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد، 2012) " بأن الاعداد المهاري هو الاساس للتطبيق الخططي لذا يجب تنمي كل مهارة بالشكل الذي تستعمل في هذه المهارة وفي مواقف خطية معينة، لذلك فان الاعداد المهاري والخططي تعد وحدة متكاملة والعمل الذي يشارك فيه جميع افراد الفريق ومجموعاته تبعاً لإمكاناتهم المهاريه" (2: 2012، 313)، لكون تنفيذ التصرف الخططي السليم يتطلب إتقان انتقال الكرة

الملحق (2) يوضح استمارة تسجيل البيانات

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1-هنالك علاقة ارتباط ايجابية بين الاداءات الخططية الهجومية بنتيجة المباريات لدى افراد عينة البحث.

فيما يوصي الباحث على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها بالتالي:

1-بضرورة الاهتمام بالاداءات الخططية الهجومية لما لها من تأثير ايجابي على نتيجة المباراة.

2-زيادة الوقت المخصص لتدريبات الاداءات الخططية

الهجومية من اجل رفع مستوى أداء اللاعبين ولجميع المراحل العمرية.

3-لابد لعملية التدريب ان تتم من خلال التركيز على تلك المتغيرات من خلال مواقف تدريبية مشابهة للمباراة.

المصادر:

- [1] ثامر محسن؛ الإعداد النفسي لكرة القدم: (بغداد، مطبع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [2] سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (السليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012).
- [3] سلام عمر محمد البليبيسي؛ أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، 2000).
- [4] محمد عبده ومفتي ابراهيم حماد: أساسيات في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [5] مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [6] يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب: (عمان، دار الخليج، 1999).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح فريق العمل

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل
1	ا.د فرات جبار سعد الله	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى
2	ا.د هافال خورشيد رفيق	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سليمانية
3	ا.د مجيد خدا يخش	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سليمانية

المتغيرات		الاداءات الخططية الهجومية
العق في الهجوم	خطط هجومية أساسية	
الاتساع في الهجوم		
السند في الهجوم		
تبادل المراکز		
الركض الحر		
الاحتفاظ بالكرة بفترة قياسية عند اللزوم		
الزيادة العددية في مكان الكرة		
التقلب على مصيدة التسلل		
فردى		خلق مساحات
جماعي		
تمرير 1-2		
تمرير 1-3	خطط هجومية متكررة	
تمرير في غير اتجاه الركض الأصلي		
تمرير - قصير - طويل		
لأوفر لآب		
تبدأ وتنتهي وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية	خطط الهجومية العامة	
تبدأ في الجناح وتنتهي في الوسط وتطور في الجناح وتنتهي بكرة عرضية		
تبدأ في الجناح وتنتهي وتطور في الوسط وتنتهي بكرة عرضية		
تبدأ في الوسط وتنتهي وتطور في الوسط وتنتهي بالوسط		
الضربات الحرة	خطط مواقف الثابتة	
ضربة ركنية		
رمية تماس		
ضربة جزاء		

النتيجة(عدد الاهداف المسجلة)

