

# تأثير تمارين مركبة في تطوير سرعة الادراك وبعض القدرات البدنية للاعبين الشباب في كرة القدم

طالب الماجستير ياسر جعفر عبد الله

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

[asd\\_d424@yahoo.com](mailto:asd_d424@yahoo.com)

[abdbasrah@yahoo.com](mailto:abdbasrah@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، سرعة الادراك، كرة القدم

## ملخص البحث

من المعروف ان لعبة كرة القدم تحتاج الى سرعة إدراك وقدرات بدنية ومهارية وعقلية بشكل كبير وواضح وما ينسجم وظروف المباريات من خلال البناء الصحيح في الوحدات التدريبية لذا هدف البحث إلى تعرف تأثير التمارين المركبة في تطوير سرعة الادراك وبعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب في كرة القدم. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث، واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي ديالى الرياضي. والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وبنسبة مئوية مقدارها (٤٥%) من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهم ٢٢ لاعب. وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

*The impact of exercises vehicle speed in the development of cognitive and physical abilities of some of the young players in football*

*Yasser Abdullah Jaafar Prof. Abdurrahman Nasser Rashid*

## *Research Summary*

*The research aims to identify the impact of compound exercises in the development of cognitive speed and some physical abilities of young players in football The researchers used the experimental approach to the problem of relevance of search, sample examination and researchers chose the way they deliberate players Diyala Youth Sports Club .ualbalg number (10) players and a percentage of (45%) of the original research community After the completion of the tests was the use of appropriate statistical treatments to arrive at the results after the results were displayed and analyzed and discussed have been the researcher suggested the most important conclusions mentioned, as the most important recommendations was the need for attention to the diverse work out the vehicle and progressive in terms of ease and difficulty as exercise begins in all training units gradually Easy to hard.*

## ١- المقدمة:

تسعى جميع دول العالم لتحقيق خطوات متقدمة وواسعة في اغلب الأنشطة الرياضية حيث تبذل هذه الدول جهودا كبيرة على المستوى الداخلي والخارجي وذلك من اجل تحقيق التقدم والتطور ويتم ذلك التقدم عن طريق اتباع الوسائل العلمية الصحيحة والحديثة وعن طريق التخطيط السليم.

وكرة القدم هي الرياضة الاكثر شعبية في العالم وهي من الرياضات التي تحتاج في ممارستها الى سرعة ادراك لمعرفة التصرف الصحيح اثناء المواقف الحرجة وايضا لتحقيق الانجاز يجب ان تكون للعمليات العقلية دورا مهم لدى جميع اللاعبين، وأن القابلية للأداء الصحيح والجيد يعتمد على عدة عوامل تتركز في الناحية الخطية والمهارية فضلا عن بعض القدرات البدنية كل حسب متطلبات المواقف التي تواجه اللاعب فضلاً على الإعداد البدني والقدرات العقلية .

وتكمن مشكلة البحث في ملاحظة ان اداء الفرق العالمية يتسم بالسرعة في تنفيذ الواجبات داخل الملعب بحيث أصبح الاداء الحركي السريع للاعب كرة القدم من العناصر الأساسية التي يتطلبها اللعب الحديث والتي تسهم في تحقيق الفوز والحصول على افضل النتائج على عكس الفرق المحلية التي يتسم اداءها في الغالب بالبطيء، مما حدا بالباحث الى وضع تمارين خطية ومركبة تهدف الى تطوير سرعة الاداء البدني والمهاري وسرعة الادراك لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

ومن خلال اطلاع الباحثان كونهما لاعبان سابقان بكرة القدم لاحظا ان من الضروري ان تعطى تمارين يوجد فيها دمج بين القدرات البدنية والمهارية والعقلية للوصول الى الهدف المراد تحقيقه وهو ان يكون للاعب سرعة ادراكية أي البديهية التي تمكنه من التقدم الصحيح لتحقيق الانجاز في لعبة كرة القدم. وافترض الباحثان إن لاستخدام التمارين المركبة من قبل المدرب له تأثير إيجابي في تطوير سرعة الادراك وبعض القدرات البدنية للاعبين الشباب في كرة القدم.

وتتضمن مجالات البحث المجال البشري ويشمل لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب والبالغ عددهم ١٠، اما المجال الزمني كان من ٢٠١٥/٨/١٢ الى ٢٠١٦/٣/٢٥. واما المجال المكاني فكان ملعب نادي ديالى الرياضي.

## ٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### ٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة قيد البحث.

## ٢-٢ عينة البحث:

اختار الباحثان عينة بحثهما بالطريقة العمدية وهم (١٠) لاعبي من شباب نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا، وبهذا بلغت النسبة المئوية للعينة (٤٥%).

## ٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

جهاز لابتوب نوع (hp)، ساعة توقيت يدوية، استمارة تسجيل الاختبارات، كرة قدم عدد (١٠)، ملعب كرة قدم، صافرة، حاسبة الكترونية.

## ٤-٢ اختبارات البحث:

### ١-٤-٢ اختبار السرعة الادراكية (الحسي العام) (Georg Liset : 84:2009)

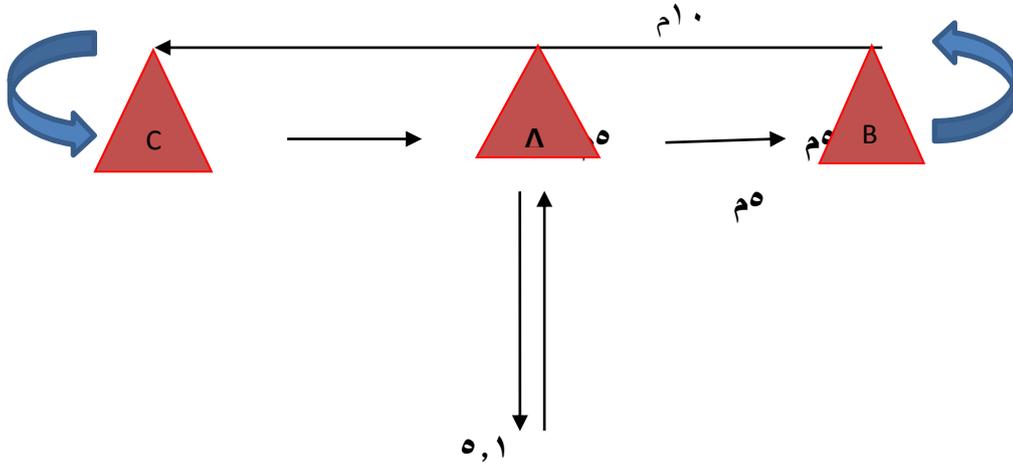
الغرض من الاختبار: قياس السرعة الادراكية الحركية.

الادوات المستخدمة: شواخص عدد (٣)، ملعب، ساعة توقيت.

مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (٥,١) نقاط البداية والنهاية، المسافة من البداية الى النقطة (A) ٥م ومن النقطة (B,C) المسافة ٥م.

الركض من رقم ١ الى النقطة A ومسها ثم الركض نحو B ومس النقطة ثم الركض نحو C ومس النقطة ثم الركض نحو A ومسها الرجوع الى منطقة البداية والنهاية في الرقم ٥.

التسجيل: احتساب الوقت لأقرب ١٠/١٠ثا. كما في الشكل (1)



شكل (١) يوضح اختبار السرعة الادراكية

### ٢-٤-٢ اختبار تحمل السرعة الركض المكوكي (٢٠×٥م) (غالب : ٢٠٠٣ : ٦٩).

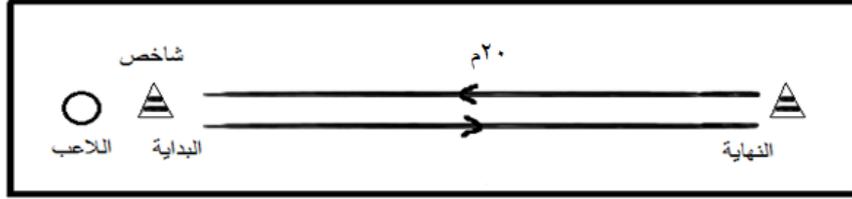
- اسم الاختبار: الركض المكوكي (٢٠×٥م).

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

- الأدوات المستعملة: ساعة توقيت، شريط قياس، صافرة، شاخص عدد ٢، مجال للركض بطول لا يقل عن (٣٠م).

- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع صافرة البداية يركض إلى الشاخص الثاني أي مسافة (٢٠م) ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (١٠٠م) ينظر الشكل (3) .

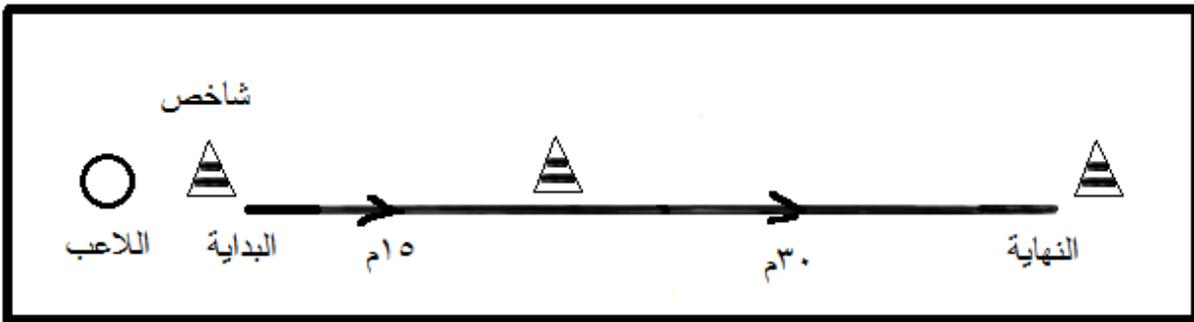
طريقة التسجيل: يحتسب الزمن ويسجل لكل لاعب مختبر لأقرب (٠.٠١ ثانية).



الشكل (٢) يوضح اختبار تحمل السرعة الركض المكوكي (٥ × ٢٠م)

٢-٤-٣ اختبار السرعة الانتقالية: (علاوي: ١٩٧٩: ٢١٧).

- اسم الاختبار: ركض (٣٠م) من البداء العالي.
  - الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.
  - الأدوات المستعملة: ساعة توقيت، شواخص عدد (٣).
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة (١٥م) حتى يصل إلى خط بداية مسافة العدو الأصلية التي تحدد بشاخص ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية لقطع مسافة مقدارها ٣٠م، الشكل (٣)



الشكل (٣) يوضح اختبار ركض (٣٠م) من الوضع المتحركة

التسجيل: يسجل الزمن لأقرب (٠.٠١ ثانية) لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب.

شروط الاختبار :

١- يمنح اللاعب محاولتين وتسجل المحاولة الأقل زمناً .

٢- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل الفريق من أداء الاختبار.

٣- يتم الركض لكل لاعب من دون منافس .

#### ٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على (٨) لاعبين شباب من نادي بعقوبة الرياضي وذلك في الساعة الرابعة عصرا ٢٠١٦/١/١٤ للتعرف على السلبيات التي قد يقع فيها الباحثان في التجربة الرئيسية إضافة إلى التعرف إلى وقت التمارين والاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد.

#### ٢-٦ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية للسرعة الادراكية واختبار تحمل السرعة واختبار السرعة الانتقالية قيد البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم ٢٠١٦/١/١٩ وتحت إشراف الباحث ومدرّب نادي ديالى لفئة الشباب. وقد راعى الباحث قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من أجل بقائها نفسها في الاختبارات البعدية، وتم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية من أجل أن يعزو الباحث الفرق في مستوى الأداء الى المتغير المستقل.

#### ٢-٧ التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية للمجموعة التجريبية ٢٠١٦/١/٢٤ ولغاية ٢٠١٦ /٣/١٧ باستخدام التمرينات المركبة والمعدة من قبل الباحثان وتنفيذ تلك التمرينات من قبل المدرب، وقد بلغت عدد الوحدات التدريبية لمجمل مدة البحث (٢٤) وحدة وبمعدل (من ٤٠ الى ٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة بشدة من ٨٠% الى ٩٥%، وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري .

وكانت الفترة الزمنية للوحدات التدريبية ٨ اسابيع (شهرين) .

#### ٢-٨ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم الخميس ٢٠ / ٣ / ٢٠١٦، وحرص الباحث على تهيئة الظروف المشابهة نفسها لظروف الاختبارات القبلية ومن النواحي كافة الزمانية والمكانية وفريق العمل المساعد من أجل التعرف على مدى التحسن الذي حصل على المهارات قيد الدراسة من قبل المتغير المستقل حصراً .

#### ٢-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية .

### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج اختبار السرعة الإدراكية وبعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:  
الجدول (١) يبين بعض المؤشرات الإحصائية لنتائج متغيرات الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

معامل الالتواء		وسيط		ع		س-		المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	المتغيرات	
١.٨١	١.٤٧	٨.٧٢	٩.٧٦	٠.٨٩	٠.٥٤	٨.٨١	٩.٩٣	السرعة الإدراكية	ث
١.٣٥-	٠.٦١-	٢١.٧٤	٢١.٩٨	٠.٥٥	١.٠٨	٢١.٣٩	٢١.٨٦	تحمل السرعة	ث
٠.٧٥-	٠.٣٥	٣.٤٥	٤.٣٤	٠.١٦	٠.٣٢	٣.٤٥	٤.٤٤	السرعة الانتقالية	ث

من خلال الجدول (١) تتبين لنا قيم المؤشرات الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات (المركبة) في جميع المتغيرات المبحوثة اذ ظهر من خلال هذا الجدول ان جميع قيم معامل الالتواء القبلي والبعدي كانت محصورة بين (٣ ±) مما يدل على ان جميع النتائج تنتزع توزيعاً طبيعياً.

الجدول (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحسوبة ودلالة قيم (ت) لنتائج متغيرات البحث لأفراد المجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	المتغيرات	
					س-	ع
السرعة الإدراكية	٩.٩٣	٠.٥٤	٨.٨١	٠.٨٩	٤	٠.٠٠٣
تحمل السرعة	٢١.٨٦	١.٠٨	٢١.٣٩	٠.٥٥	٢.٢٨	٠.٠٤٩
السرعة الانتقالية	٤.٤٤	٠.٣٢	٣.٤٥	٠.١٦	١٧.٥	٠.٠٠٠

اما الجدول (٢) فقد تم فيه ايجاد قيم (ت) بين القياسين القبلي والبعدي ومستوى الدلالة لأفراد هذه المجموعة وفي جميع المتغيرات المبحوثة اذ ظهر من خلال نتائج هذا الجدول ان جميع قيم الدلالة المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي ولجميع المتغيرات كانت اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يعني ان جميع قيم (ت) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي.

اما مناقشة النتائج فان افراد المجموعة التجريبية طبقت التمرينات (المركبة) وقد بينت نتائجها الجداول ( ١ ) ( ٢ ) اذ قد اظهر لنا الجدول (٢) ان جميع قيم اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للاختبار السرعة الادراكية واختبار تحمل السرعة واختبار السرعة الانتقالية كانت ذات دلالة معنوية ان الباحث راعى عند وضع التمرينات (المركبة) ان تكون مناسبة وملائمة لقابليات افراد عينة هذه المجموعة وبالتالي تعطيهم القدرة على تنفيذها وعن هذا تشير ( نجم : ٢٠٠٥ : ١٢٣) ان "انسجام التدريب مع قابليات اللاعبين وتنظيم مكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضرورية على نحو جيد كل ذلك يترك أثرا ايجابيا في تطوير مهارات اللاعبين" علما ان هذه التمرينات تنوعت بين التمرينات المركبة من ناحية مهارة وبدنية وعقلية وكان الهدف منها هو معرفة تأثيرها على المتغير المبحوث (السرعة الادراكية والقدرات البدنية) لذا كانت هذه التمرينات مرتبة ومنظمة بحيث تحقق الهدف الذي وضعت من اجله ويجب ان لا يغيب عن بالنا ان التمرينات التي طبقها افراد هذه المجموعة هي تمرينات مركبة كان هدف كل تمرين منها تطوير السرعة الادراكية وبعض القدرات البدنية ، التمرينات نجدها تتشابه الى حد كبير مع مواقف اللعب التي يمر بها اللاعب في اثناء المباراة وهذا هو مبدأ الخصوصية في التدريب (Training of Specifically) وهذا يتفق مع ما أشار إليه (القدومي: 1998: ١٢) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس". ان الباحث وبعد ان اظهرت له نتائج المجموعة التجريبية تطور جميع المتغيرات المبحوثة سواء السرعة الادراكية او القدرات البدنية لابد له من الاشارة الى الترابط الوثيق بين جميع القدرات البدنية والقدرات كون هذه اللعبة تحتاج الى مستوى عال من اللياقة البدنية والفسولوجية حتى يتمكن من اداء الواجبات المهارية والخطية الموكلة اليه بذات المستوى وطيلة وقت المباراة وعن هذا يؤكد (السمالك: ١٩٨١:٥٣) "ان تحقيق الانجاز الجيد هو نتاج الترابط بين المستويات البدنية والمهارية والخطية والنفسية" ان المجهود البدني الذي يبذله اللاعب في اثناء المباراة سواء في قطع مسافة قد تصل الى (٦-٨) كم خلال (٩٠) دقيقة مع الانطلاقات المتعددة والقفزات الكثيرة والاحتكاك المباشر مع اللاعب المنافس وغيرها من المتغيرات تتطلب اعدادا بدنيا متكاملًا وعالي المستوى وضمن رؤى علمية واضحة وصحيحة.

#### ٤. الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي حصل عليها الباحثان استنتجا الى ان التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التدريبي لها تأثير واضح في تطوير سرعة الادراك وبعض القدرات البدنية والمهارية، وبناءً على نتائج البحث يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات المركبة من قبل المدربين، وإجراء بحوث مشابهة أخرى، والتركيز على الجانب المهاري والبدني فيها.

## المصادر والمراجع

- ابو علي غالب: تخطيط التدريب لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم في اليمن، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- ايمان نجم؛ (منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة) (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٥).
- عبد الناصر القدومي، دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البايومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الأوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة ، مجلة جامعة النجاح .
- محمد ازهر السماك: الاصول في البحث العلمي، (القاهرة، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مؤسسة روز يوسف، القاهرة ، ١٩٧٩ .

**Sensory motor learning Developing a kina esthetic sense in throws,2009. :Georg Liset**