

السرعة الانتقالية وعلاقتها بسرعة الدرجة لدى لاعبي خماسي كرة القدم

م.م. وميض شامل كامل
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

تضمن الباب الاول التعريف بالبحث والمشكلة والاهداف والفروض، اذ ان العملية التدريبية تتضمن اعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وان اساس اكمال الأداء هو الربط ما بين الناحيتين البدنية والمهارية ومن هنا كانت اهمية البحث في المزج بين بعض القدرات البدنية ومهارة تعد من المهارات المهمة في خماسي كرة القدم وهي مهارة الدرجة. اما الباب الثاني، فتضمن الدراسات النظرية والمشابهة، الباب الثالث: وتضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية وباستخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني بخماسي الكرة ، اذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية لمعرفة صلاحية الأختبارات وبعدها قام بالأختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث . الباب الرابع وتناول عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بشكل علمي استناداً الى المصادر والمراجع العلمية التي تدعم ما توصلت اليه. اذ اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين

المتغيرات قيد البحث والباب الخامس: خرج الباحث بعدة استنتاجات وبناءً عليها اوصى بمجموعة من التوصيات .

Abstract

Transitional Speed and Its relationship with Dribbling Speed in Futsal Players

The first chapter included the introduction, problem, aims and hypotheses of the research. The training process includes preparing the players physically and skillfully. The key for performance completion is the linking between the physical aspect and the skillful aspect. The importance of the research lies in linking some physical abilities with the most important skill in futsal which is dribbling. In chapter two, the researcher tackled theoretical and similar studies. The procedures of the research were tackled in chapter three. The researcher selected the descriptive method. The subjects were (10) futsal league players. The researcher conducted a pilot study to identify the validity of the tests then the tests were applied on the subjects of the research. Chapter four included the display, discussion and analyses of the results based on statistical operations. The results showed a significant correlations relationship among the variables under study. The final chapter; chapter five, tackled many recommendations that the researcher came up with in the light of the results.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة خماسي كرة القدم واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي اسلوب لعب جديد وتعد ركيزة اساسية لتطوير كرة القدم الأعتيادية فضلاً عن انها تملك عنصر اشارة وتشويق اكثر للجمهور.

عندما دخلت هذه اللعبة الى العراق اخذت بالانتشار سريعاً من خلال ازدياد عدد اللاعبين الراغبين في ممارستها عن طريق الأندية الرياضية المختلفة واصبحت الحاجة ماسة الى دوري لخماسي كرة القدم وتشكيل منتخب وطني وما نتج عن ذلك من الأختلاف في عملية التدريب بمختلف انواعه البدني والمهاري والخططي مما تطلب اختلافاً في صيغ تدريب القدرات البدنية والجوانيب المهارية للاعبين.

ان لاعب خماسي كرة القدم يجب ان يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عالٍ ليستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة ، لما لها من من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء ضمن مساحات ضيقة اضافة الى عدد اللاعبين القليل الذي يفرض عليهم الأستمرار بالحركة وعدم التوقف ، لأن متطلبات اللعبة تفرض على اللاعب ان يتحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في الربط بين النواحي البدنية والمهارية من خلال معرفة علاقة السرعة الأنتقالية بسرعة الدرجة لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث:

نظراً لتعدد المفردات التدريبية لخماسي كرة القدم فقد تنوعت تبعاً لذلك اساليب اداء مهاراتها الاساسية ومن اهم هذه المهارات مهارة الدرجة كونها من المهارات المهمة في خماسي كرة القدم ، ومن اجل تكامل الأداء لابد من ربط الناحية البدنية بالناحية المهارية.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب منتخب العراق بخماسي الكرة سابقاً ومساعد مدرب المنتخب العراقي بخماسي الكرة حالياً ومن خلال متابعة الباحث لمباريات خماسي كرة القدم لاحظ وجود ضعف وبطئ في اداء مهارة الدرجة ، لذلك عمد الباحث الى معرفة العلاقة بين السرعة الأنتقالية ومهارة الدرجة بخماسي الكرة وايجاد السبل لتطوير الناحية البدنية الخاصة بالمهارة وبالتالي تطوير المهارة من جميع جوانبها.

٣-١ هدف البحث:

التعرف على معنوية العلاقة بين السرعة الأنتقالية ومهارة الدرجة بخماسي كرة القدم.

٤-١ فرض البحث:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين السرعة الأنتقالية ومهارة الدرجة بخماسي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب الوطني بخماسي كرة القدم عددهم (١٠) لاعبين.

٢-٥-١ المجال الزماني: للفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠١٠ ولغاية ٢٧ / ١١ / ٢٠١١.

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية (كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد) ، الجادرية.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ الأعداد البدني:

يعد الأعداد البدني أحد أجزاء التدريب الذي يوجه نحو تطوير الصفات البدنية وهو يمثل كافة العمليات الموجهة لتحسين عناصر اللياقة البدنية وتطويرها من خلال رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية وتكامل أداؤها على وفق متطلبات المباريات .

إن الأعداد البدني يرتبط ويتحدد على وفق المتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية) اذ يحتاج لاعب خماسي الكرة إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية

تسمح له بالاستفادة من المهارات وتنفيذها بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة طوال زمن المباراة .

ونظراً لما تتطلبه لعبة خماسي كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء أكان ذلك التحرك بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقاً لنتائج دراسات التحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات الخماسي تتضح الأهمية القصوى لمستوى عناصر اللياقة البدنية والتي تدخل كجزء بدني اساسي ومكمل للجزء المهاري وبالتالي تنفيذ الجزء الخططي باكمل وجه.

١-١-٢ الأعداد البدني بكرة القدم :

" مجموعة عمليات هدفها الحصول على أعداد اللاعب من جميع الجوانب وتطويره والثبات عليه للمستوى الذي يجعله قادراً على أن يعطي في المباراة اكبر إنجاز ممكن" (١) .

ويقسم الأعداد البدني بخماسي كرة القدم إلى :

الأعداد البدني العام : هو العملية التي يتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة .

الأعداد البدني الخاص : هو العملية التي تتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الهامة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعبين" (٢) .

٢-١-٢ الأعداد البدني الخاص :

وهو الأعداد الموجه نحو تقوية أجهزة الجسم و زيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المباراة في خماسي كرة القدم . أي تطوير الصفات البدنية للاعب مثل التحمل والسرعة

(١) يوسف عبد الأمير ؛ تأثير الحجم التدريبي في اللياقة البدنية و الأداء المهاري بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .

(٢) مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الترويبي . ط١: (القاهرة ، مؤسسة المختر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢)، ص ١٧٣ .

الحركية و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل السرعة الخ .

" وتقل تدريبات الأعداد البدني الخاص في بداية فترة الأعداد مقارنة بالأعداد العام إذ تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الأعداد الخاص والاستعداد للمباريات ومقارنة بالأعداد العام تزداد تدريجياً ويقل حجم الأعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الأعداد " (١) .

٣-١-٢ السرعة:

تعد السرعة من اهم الصفات البدنية ونظراً لكونها تتأثر بالوراثة فإن التدريب يجعلنا نستفيد من الوراثة الى ابعد مدى لتحقيق افضل النتائج.
وتعرف السرعة بانها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن" (٢).

"وفي خماسي كرة القدم تظهر أهمية السرعة لدى اللاعب في مقدرته على البدء السريع للحركة وإمكانية اكتساب اعلى سرعة انتقالية ممكنة خلال الخمسة أمتار الأولى من الركض ،كما ان السرعة مهمة للاعب خماسي كرة القدم عند الركض لمسافات قصيرة ومتوسطة (٥م - ٣٠م) سواء بالكرة أو بدونها، وكذلك فان مساحة الملعب الصغيرة نسبياً تجعل من السرعة ذات اثر كبير ومهم في الفوز إذ ان السرعة ترتبط بسرعة الحركات المستمرة في الملعب وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة والقدرة على القيام بالحركات المباغثة التي تتطلبها لعبة خماسي كرة القدم" (٣) .

(١) امر الله احمد ؛ التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم . ط١ : (الأسكندرية ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، ٢٠٠١) ، ص٤٧ .

(٢) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص٧٥ .

(٣) عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم . ط١ : (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، ٢٠٠٥) ، ص٤٥ .

كما ان السيطرة على الكرة يجب ان تكون أثناء الحركة السريعة أو عند أداء الركن مع الكرة إذ اننا لا نرى لاعباً يسيطر على الكرة من الوقوف، كما ان سرعة تنفيذ المهارات الأساسية كتمرير الكرة بين اللاعبين وكذلك سرعة الانطلاق للاستحواذ على الكرة وغيرها من الحركات تؤدي دوراً مهماً في أداء اللاعب أثناء المباراة لذلك يجب ان تحظى باهتمام المدربين من خلال وضع الخطط التدريبية السليمة واستخدام الوسائل المتطورة. وتكمن أهمية السرعة في لعبة خماسي كرة القدم في كون هذه اللعبة من الألعاب التي تتميز بانها ذات مواقف مختلفة وشدة متغيرة ما بين ارتفاع وانخفاض وكثرة الانطلاقات وعلى الرغم من ان هذه الانطلاقات تكون لمسافات قصيرة إلا ان هذه الحركات تعد حركات رئيسة تعكس وتحدد طبيعة أو شكل المباراة.

١-٣-١-٢ انواع السرعة:

ويرى أمر الله احمد أن السرعة تقسم إلى (١):

. سرعة الانتقال :

كما في الجري السريع اللحاق بالكرة من قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع والهجوم وتبديل المراكز والهروب من الرقابة أو بمعنى آخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك و تبادل المراكز - المساندة - خلق المساحات - الاختراق .
. سرعة الحركة (الأداء) :

وتتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام و التمرير أو التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها .
. "سرعة رد الفعل :

(١) أمر الله احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ١٢٩ .

وتعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل أي حسن التصرف في اقل زمن ممكن (سرعة اتخاذ القرار) " (١) .

١-٢-٤ المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم:

تعد المهارات الوسيطة الأساسية لتنفيذ خطط اللعب وبالتالي تحقيق اهداف اللعبة وتعرف المهارات الأساسية بانها "تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة" (٢) .
والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم هي:

- ١-الأخماد .
- ٢-المناولة .
- ٣-الدرجة .
- ٤-التهديف .
- ٥-ضرب الكرة بالرأس .
- ٦-المراوغة .
- ٧-الخداع .

١-٢-٤-١ الدرجة :

وتعد من الأساسيات الفنية لكرة القدم وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل الفريق المنافس أو عندما يكون التهديف هو الهدف المخطط له .

(١) أمر الله احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ١٢٩ .

(٢) يوسف لازم ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم(تعليم - تدريب):(عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، ٢٠٠٠) ص ١٥ .

" وتعد الدرجة بالكرة أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق فرصة لزملائه اللاعبين " (١) .

وفي التكتيك الحديث بكرة القدم الذي يؤكد على زيادة عدد المدافعين فإن الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية للدرجة بالكرة من أجل التخلص من المدافعين والاختراق نحو مرمى الخصم إذ أن الدرجة يجب أن تخدم خطط اللعب الهجومية .

وهناك أنواع كثيرة من الدرجة منها : (١)

١. درجة الكرة بخارج سطح القدم .
٢. درجة الكرة بداخل سطح القدم .
٣. درجة الكرة بالقسم الأمامي لمشط القدم .
٤. درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم .

" إن الركض بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن و المراكز سواء بالكرة أو بدونها " (٣) .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه انسب المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني بخماسي كرة القدم البالغ عددهم (٢٤) لاعباً ثم عن طريق القرعة تم اختيار (١٠) لاعبين.

(١) يوسف لازم ؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠ ، ص ٨٨ .

(٢) سامي الصفار (وآخرون) ؛ كرة القدم . ط ١ : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢) ص ١٣٣ .

(٣) مختار احمد ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم . ط ١ : (مطابع صوت الخليج ، ١٩٨٩) ص ١٢٨ .

٣-٣ وسائل وادوات جمع البيانات:

لأجل الوصول الى النتائج التي تحقق اهداف البحث تم جمع البيانات وفق التالي:

١. المصادر العربية والاجنبية.
٢. ملعب خماسي كرة قدم.
٣. كرات خاصة بالخماسي.
٤. الاختبارات والقياس.
٥. صافرة.
٦. شواخص.
٧. ساعة توقيت.
٨. استمارة تسجيل.
٩. شريط قياس.
١٠. فريق العمل المساعد^(*).

٤-٣ اجراءات البحث :

٣-٤-١ الأختبارات المستخدمة:

فيما يلي الأختبارات المستخدمة للمتغيرات قيد البحث:

- أ- اختبار الركض (٢٠) م للسرعة النقلية.
- ب- اختبار الدرجة بالكرة (٢٠) م والرجوع لسرعة الدرجة.

(*) فريق العمل المساعد : م م وسام شامل (ماجستير تربية رياضية).

السيد معاذ عبد الكريم (بكالوريوس تربية رياضية).

السيد عبد الرزاق ابو الهيل (مساعد مدرب المنتخب الوطني بخماسي الكرة).

السيد حين شلال (مدرب حراس المرمى للمنتخب الوطني بخماسي الكرة).

أ- اختبار الركض (٢٠) م من الوقوف.

اسم الاختبار: الركض (٢٠) م من الوقوف.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الأنتقالية.

الأدوات المستخدمة: مساحة للركض، صافرة، شريط قياس، ساعة توقيت، استمارة

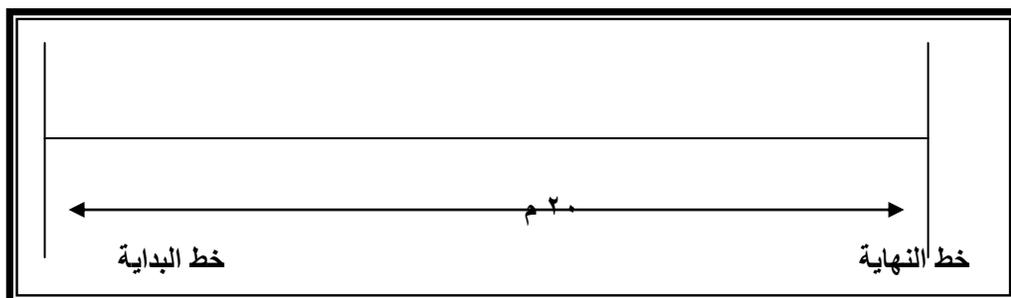
تسجيل.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالركض قاطعاً

مسافة (٢٠) م.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في الركض لمسافة (٢٠) م ويعطى

محاولة واحدة.



الشكل (١)

يبين اختبار السرعة الأنتقالية

ب- اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠) م و الرجوع (١).

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠) م و الرجوع .

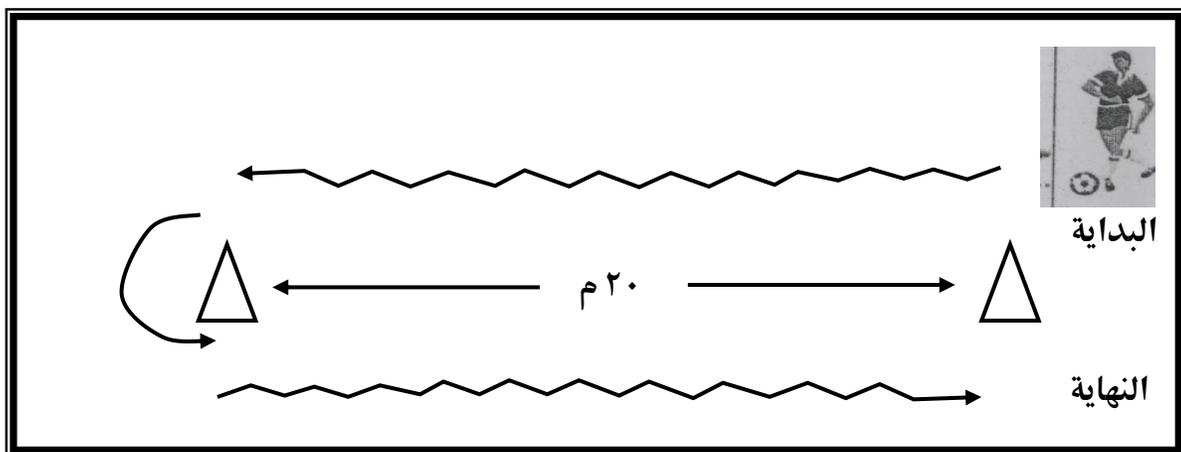
الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدرجة بالكرة .

(١) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم . ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٤٦ .

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، كرة قدم، ساعة توقيت، شواخص عدد (٢)، صافرة، استمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف المختبر ومع الكرة خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة لمسافة (٢٠م) حتى يصل إلى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية ، وكما موضح بالشكل (١٥) .

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (٢٠م) درجة والرجوع حيث تعطى له محاولتان وتحسب الأفضل منهما .



الشكل (٢)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) والرجوع

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/١١/١٥ على عينة مكونة من (٥) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني بخماسي الكرة من غير عينة البحث لغرض الحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الاختبارات المختارة ، والاطلاع على كافة

المستلزمات المطلوبة وتمثيل الاختبارات وملائمتها لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الارتباط البسيط بيرسون

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (١)

يبين درجة الارتباط بين السرعة الأنتقالية وسرعة الدرجة والدرجة الجدولية والدلالة بين الاختبارين

الأختبارات المهارية/ البدنية	السرعة الأنتقالية	R الجدولية	الدلالة
سرعة الدرجة	٠.٦٧٦	٠.٥٢١	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وإمام درجة حرية (٩)

نلاحظ من الجدول (١) ان قيمة معامل الارتباط بين المتغير المهاري (سرعة الدرجة) والمتغير البدني (السرعة الأنتقالية) بلغ (0.676) تحت مستوى دلالة

(٠.٠٥) وامام درجة حرية (٩) وهو اكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (0.521) تحت نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية مما يدل على ان علاقة الارتباط معنوية.

مناقشة النتائج:

من خلال ماتم ملاحظته في عرض وتحليل نتائج الارتباط بين الأختبارين المهاري (سرعة الدرجة) والبدني (السرعة الأنتقالية) وجد ان درجة معامل الارتباط بين الأختبارين والتي بلغت (0.676) هي اكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (0.521) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية(٩) مما يدل على وجود ارتباط معنوي ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان السرعة الأنتقالية تساهم وبشكل فعال في زيادة سرعة الدرجة وان التناسب يكون طردياً بين سرعة الدرجة والسرعة الأنتقالية وبما ان العينة هم من لاعبي المنتخب الوطني فأن سيطرتهم على الكرة تكون عالية جداً يبقى ان تتحكم في الجزء البدني وهو السرعة لكي يتم تطوير المهارة بشكل كامل.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الأستنتاجات:

١. وجود علاقة ارتباط معنوي بين سرعة الدرجة والسرعة الأنتقالية.
٢. تتطور المهارة بتطوير الجانب البدني لتكون المهارة متكاملة.

٢-٥ التوصيات:

ضرورة الأهتمام بعمل علاقات ارتباط بين الجوانب البدنية والمهارية في سبيل تكامل المهارة.

المصادر

- ◀ امر الله احمد ؛ التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم . ط ١ : (الأسكندرية ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، ٢٠٠١).
- ◀ زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم . ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
- ◀ سامي الصفار (وآخرون) ؛ كرة القدم . ط ١ : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢).
- ◀ عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم . ط ١ : (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، ٢٠٠٥) .
- ◀ محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨).
- ◀ مختار احمد ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم . ط ١ : (مطابع صوت الخليج ، ١٩٨٩).
- ◀ مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي التربوي . ط ١ : (القاهرة ، مؤسسة المختر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢).
- ◀ يوسف عبد الأمير ؛ تأثير الحجم التدريبي في اللياقة البدنية و الأداء المهاري بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٧
- ◀ يوسف لازم ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم(تعليم - تدريب):(عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، ٢٠٠٠) .