

علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في

كرة القدم

بحث مسحي

على عينة من لاعبي منتخب شباب العراق بأعمار (17-18) سنة

م.د. ضياء ناجي عبود

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

2008

مستخلص البحث

علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم ان الاستدلال على نوعية العلاقة بين القدرات البدنية والمهارية الحركية علمياً سوف يساعد المدرب على تحديد مفردات المنهج التدريبي ومكونات الحمل فيه وفق المعلومات المتوفرة لديه عليه يهدف البحث:

- التعرف على مقدار العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة بكرة القدم.
- وقد شملت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون منتخب شباب العراق بكرة القدم ومن نتائج البحث:
- وجود ارتباط ضعيف بين القوة المميزة بالسرعة والدقة والسرعة الحركية للمناولة.
- ان اللاعبين الذين لديهم صفة القوة المميزة بالسرعة ليس بالضرورة ان يكون لديهم دقة وسرعة حركية للمناولة بكرة القدم.

Abstract

The Knowledge of The Type of Relationship Between The Physical Abilities and Skills Will helps The Coaches to identify the terms of the training course and load components according to his Scientific information, The aims of Research are:

- Know The Relation of Power and Movement Speed and Accuracy in Football.
- The Subject of the Study Consist of (10) player Representing The Youth League.
- There is a weak Relation Between the power, Accuracy and movement speed for Passing.
- The Player Whom has power not necessary to have the Accuracy and Movement Speed for Passing.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن غالبية الدول في عصرنا الحديث تسعى جاهدة الى البروز في مجالات مختلفة ابرزها الجانب الرياضي اذ اخذ هذا الجانب الاهتمام الكبير، فقد اشتهرت دول عديدة من خلال انجازاتها الرياضية الباهرة واصبح واضحاً ان الانجازات الرياضية دليلاً على رقي الدول وتحضرها.

وتحتل كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضياً ولاسباب كثيرة اهمها تعدد مهاراتها التي تعتمد على الجوانب البدنية فالاداء الجيد يحتم على اللاعبين الاداء بسرعة ودقة وقوة ولا مجال للتوقف والانتظار في اللعب الحديث عليه اصبح من الضروري اختيار القدرات البدنية المناسبة للوصول باللاعبين الى مستوى متقدم باللعب، فعملية تنفيذ جوانب كرة القدم تعتمد على الانسجام والتوافق بين صفات القوة والسرعة والدقة، وتلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً بارزاً ومهماً في الالعاب الرياضية وخصوصاً كرة القدم التي " تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد مثل العدو وركل الكرة سواء كان بغرض المناولة ام التهديف " (1).

من هنا جاءت اهمية البحث في الاستدلال على نوعية العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة عند لاعبي منتخب شباب العراق بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

ان ما يتميز به اللعب الحديث من سرعة وقوة ودقة يشترط استخدام القدرات البدنية ذات التأثير المباشر وغير المباشر على جسم الرياضي لتحفيز الانسجام بين تلك المتطلبات والارتقاء في مستوى اللعبة، عليه أي تقدم في مجال اللعبة يتطلب تجارب علمية مستمرة من اجل تطبيقها ميدانياً.

ومشكلة البحث تتركز في ان اغلب مدربي كرة القدم لا يركزون علمياً على درجة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة مما حدا بالباحث دراسة هذه المشكلة للاستفادة منها عند التخطيط والتدريب ولتحقيق افضل النتائج للفرق العراقية.

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص 85.

3-1 هدف بالبحث:

- التعرف على مقدار العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة للمناولة في كرة القدم.

4-1 فروض البحث:

- ان للقوة المميزة بالسرعة تاثير ايجابي على السرعة الحركية والدقة في كرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي منتخب شباب العراق بكرة القدم باعمار (17-18) سنة.

2-5-1 المجال الزماني: 2008/12/8-6

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء (الشالجية).

2- الدراسات النظرية:

1-2 القوة العضلية:

احتلت هذه الصفة حيزاً كبيراً في البرامج التدريبية التي يضعها المدربون في مختلف الالعاب الرياضية وخاصة في كرة القدم، اذ " نلاحظ ان سرعة اللاعب تتحدد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة " (1).

وقد عرفت القوة بانها " القدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها " (2)، وهي كذلك " اقصى جهد يمكن انتاجه لاداء انقباض عضلي " (3).

ويتفق كل من (سامي الصفار واخرون) (4) مع (ريسان خريبط وعلي تركي) (5) في ان عند تطوير القوة الميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم يجب التمييز بين انواع القوة العضلية الآتية:

1. القوة القصوى او العظمى.

(1) Allen wode; The Faguide to Lraing and Coaching. London, 1979, p.6.

(2) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص273.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص97.

(4) سامي الصفار (واخرون)؛ كرة القدم. ج1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).

(5) ريسان خريبط وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 2003)، ص37.

2. القوة المميزة بالسرعة.

3. تحمل القوة او مطاولة القوة.

2-2 القوة المميزة بالسرعة:

ان تطبيق الجوانب المهارية والخططية داخل المباراة تحتم امتلاك اللاعب صفات بدنية خاصة من اهمها القوة المميزة بالسرعة التي هي " مقدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة " (1)، كذلك هي " القدرة في التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالي " (2).

وتعد هذه القدرة جانباً مهماً عند تخطيط المناهج التدريبية من قبل المدربين وخاصة في الاعداد الخاص والمنافسات، " ولتنفيذ الاداء المطلوب تحت متطلبات صفة القوة والسرعة فانه يتطلب ان يكون هناك درجة عالية من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد مثل العدو السريع وركل الكرة " (3). ويرى الباحث ان القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً بارزاً في لعبة كرة القدم لما تتطلب هذه اللعبة من استخدام للقوة والسرعة معا في كثير من حالات اللعب سواء عند المناولات المختلفة او الانتقال بالكرة من مكان الى اخذ اسرع ما يمكن.

2-3 الدقة:

ان مهارة التهديف من اكثر المهارات استخداماً طوال زمن المباراة، وعند تنفيذها يكون عنصر الدقة هو الاساس في نجاح هذه المهارة، ان الدقة في كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الاداء الحركي لمهارات المناولة والتهديف والجري بالكرة والاحماد وغيرها من المهارات، وهناك نسبة عالية من الضربات تفشل في اصابة الهدف بل ان بعضها لا يحتاج ان يصدها حامي الهدق والسبب هو عدم اتقان الضربة لتأكيد اللاعب على القوة فقط وهذه القوة هي خارج السيطرة، والقوة خارج السيطرة تعني التشنيت والابعاد فالمهم اتقان التصويب لا تمزيق شبك الهدف.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد كسرى؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص85.

(2) محمد حسن علاوي واحمد كسرى؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص85.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص85.

والدقة بحسب ما يعرفها (ماينل) هي حل الواجبات الحركية بشكل سريع ومجدي والدقة عند (لارسون: Larson) و (يوكم: Yocom) هي قدرة الفرد على التحكم في الحركات الارادية وتوجيهها نحو هدف معين.

ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاية عالية من الجهازين العصبي والعضلي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات لذا فان الدقة تعد من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الاعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين، فلاعب كرة القدم يجب ان يكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع ان يرسل اليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل اليه والكرة وايضا اعضاء الفريق الاخر الخصوم⁽¹⁾.

2-4 السرعة الحركية:

ان السرعة في اداء الحركات الرياضية هي الصفة الغالبة على الالعاب كافة كافة، وخصوصاً العاب التنافس ضد الخصم ويحددها (محمد صبحي حسنين واحمد كسرى) عن (كلارك)⁽²⁾ " هي سرعة كل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة "، وتلعب السرعة في الاداء دوراً مهماً وحيوياً في كرة القدم فاداء حركات التصويب والاستلام والتسليم وتسليم الكرة الى زميل ولاجل تنفيذ كل هذه الحركات التي يتطلبها اللعب الحديث يتحتم على اللاعب امتلاك مستوى عالي من السرعة الحركية لمواجهة التغيرات والظروف المتوقعة وغير المتوقعة في المباريات.

2-4-1 الخصائص الخاصة لتنمية السرعة الحركية⁽³⁾:

1. ان تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية جداً.
2. توفر فترات راحة مناسبة.
3. التكرار يكون قليل.

واستناداً الى ما تقدم يرى الباحث ان هناك سرعة في الاداء وسرعة في حركة الكرة ويتوقف ما ذكره الباحث على:

1. التكنيك الجيد.

(¹) ضياء ناجي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003)، ص22.

(²) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص76-85.

(³) ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للطباعة، 1995)، ص626.

2. قدرة الجهاز العضلي العصبي.

3. السرعة في ضرب الكرة.

4. اكتمال الجانب البدني.

2-5 المناولة:

ان المناولات الدقيقة والسريعة بين اعضاء الفريق تزيد من حماس الجمهور وتشد انتباههم، " وان الفريق الذي لا يجيد لاعبيه المناولات الدقيقة بانواعها لا يمكنه الوصول الى الهدف من ثم تحقيق الفوز " (1).

ويرى الباحث ان المناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الاتية (الدقة اولا والسرعة والقوة الثانية).

وتقسم المناولات الى انواع هي (2):

- المناولة باطن القدم.
- المناولة بالقسم الداخلي للقدم.
- المناولة بالقسم الخارجي للقدم.
- وقد حددت المناولات بالاتي (3):
 - المناولات حسب الاتجاه وتقسم
 - الاخرافية.
 - العرضية.
 - القطرية.
 - الخلفية.
 - المناولات حسب الارتفاع
 - الارضية.
 - العالية.
 - المناولات حسب المسافة:
 - القصيرة.
 - الطويلة.

(1) محمد ثامر وموفق المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص16.

(2) عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل؛ تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص191.

(3) ثامر محسن ووائل ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 1972)، ص141-143.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

من المعروف ان لكل بحث منهج خاص ينهجه الباحث للوصول الى الحقائق العلمية وقد اختار الباحث المنهج المسحي لانه اقرب المناهج لحل مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب شباب العراق بكرة القدم، اذ بلغ عددهم عشرة لاعبين تم اختيارهم عمديا وهم يمثلون عينة مجتمع البحث.

3-3 اختبارات البحث:

1-3-3 اختبار الحجل الاقصى في (10 ثوان) (1):

- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للرجلين على حدة.
- الامكانيات والادوات: شريط قياس، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة.
- اجراءات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على احدى الرجلين ليقطع اطول مسافة ممكنة خلال (10) ثوان.
- التقويم: المسافة في زمن قدرة (10) ثوان مؤشر للقدرة العضلية للرجل يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى (يعاد الاختبار ثلاث مرات وتؤخذ احسن محاولة).

2-3-3 اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا) (2):

- اسم الاختبار: المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا).
- هدف الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة.
- الادوات اللازمة: جدار املس يؤشر عليه مستطيل (1,5×2,20م) ويحدد خط امام الجدار على البعد (5م) وكرات قدم عدد (3) وساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- وصف الاختبار: بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المستطيل المؤشر على جدار وضربها مرة ثانية بعد ارتدادها من الجدار لحين انتهاء (20ثا).
- التقويم: يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20)، وتعد المناولة خارج المستطيل (1,5×2,20م) المؤشرة على الجدار فاشلة.

3-4 الوسائل الإحصائية:

- قانون بيرسون (الارتباط).

(1) حميد عبد النبي عبد الكاظم: برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة واثرها في انجاز ركض 400م: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990)، ص28.

(2) اسماعيل سليم؛ تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002)، ص48.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 معامل الارتباط بين اختبار القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة

للمناولة:

جدول (1)

يبين معامل الارتباط بين اختبار القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة

س	ص	س ²	ص ²	س ص
455	161	20705	2593	7326

بعد استخدام قانون الارتباط لبيرسون عوملت النتائج في الجدول (1) لمعرفة

معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والدقة للمناولة، وظهر لنا معامل الارتباط (0.33) وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى مقابل (ن 10) ظهر (0.63) وبما ان معامل الارتباط بلغ (0.33) وهو اصغر من القيمة الجدولية هذا يدل على ان هناك ارتباط ضعيف عشوائي بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية للمناولة، ويوعز الباحث ذلك الى ان السرعة الحركية للمناولة تربط اولاً بالدقة ومن ثم يأتي دور صفات السرعة والقوة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج استنتج الباحث ما يلي:

1. وجود ارتباط ضعيف بين القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة وذلك لم يتحقق فرض البحث الذي وضعه.
2. استنتج الباحث ان اللاعبين الذين يملكون صفة القوة المميزة بالسرعة ليس بالضرورة يكون لديهم سرعة حركية للمناولة بكرة القدم.
3. ان الاختبارات التي استخدمها الباحث ساهمت في عدم تحقيق فرض البحث.

2-5 التوصيات:

1. التاكيد على الدقة اثناء تدريب المناولة ومن ثم ربطها بالسرعة والقوة.
2. اجراء احماء جيد عند اختبار او تدريب صفة القوة المميزة بالسرعة.
3. الاكثار من البحوث الفردية والمشاركة بين اساتذة الكلية وخصوصاً العاب اخرى من اجل رفع مستوى كرة القدم.

المصادر

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد كسرى؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
3. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
4. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضى الاسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
5. اسماعيل سليم؛ تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002)، ص48.
6. ثامر محسن ووائل ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 1972).
7. حميد عبد النبي عبد الكاظم: برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة واثرها في انجاز ركض 400م: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
8. ريسان خريبط وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 2003).
9. ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للطباعة، 1995).
10. سامي الصفار (واخرون)؛ كرة القدم. ج1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
11. ضياء ناجي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003).
12. عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل؛ تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
13. محمد ثامر وموفق المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).

14. محمد حسن علاوي واحمد كسرى؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
15. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).
16. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضى تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
17. Allen wode; The Faguide to Lraing and Coaching. London, 1979,