



The effect of suggested exercises using ladders and hoops to developing some motor abilities among young football players

Asst. Lec. Waed Muhammad Atallah * 

General Directorate of Al-Anbar Education, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 12-05-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The research aimed to identify the effect of the proposed exercises using ladders and hoops on youth football players. The research population was the same sample of Ramadi club youth players in Anbar Governorate, who numbered (30) players and were divided into two control and experimental groups, each group containing (15) players. The most important results of the research were that there were significant differences in favor of the experimental group that applied ladders and hoops exercises. The researcher recommended the necessity of using ladders and hoops in the training units to help players master motor abilities.

Keywords

Suggested Exercises, Ladders and Hoops, Motor Abilities, Football.



أثر تمارين مقترحة باستخدام السلالم والأطواق في تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.م. وعد محمد عطا الله

العراق. المديرية العامة لتربية الانبار

تاريخ نشر البحث 2024/8/28

تاريخ استلام البحث 2024 /5 /12

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المقترحة باستخدام السلالم والأطواق لدى لاعبي كرة القدم للشباب، تكون مجتمع البحث وهو نفس عينتها من لاعبي شباب نادي الرمادي في محافظة الانبار والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تضم (١٥) لاعباً، وكانت اهم نتائج البحث بأنه هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت تمارين السلالم والأطواق، اوصى الباحث بضرورة استخدام السلالم والأطواق في الوحدات التدريبية لمساعدة اللاعبين في اتقان القدرات الحركية.

الكلمات المفتاحية: تمارين مقترحة ، السلالم والأطواق ، القدرات الحركية ، كرة القدم

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من اكثر الالعاب شعبيه ; لأنها الجالب الأكبر لعدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماعية مبسطة لا تتطلب تحضيرات مسبقة يشعر بمتعنها اللاعب او المشجع صغيرا كان ام كبيرا ، ويحبها الرجال والنساء حتى الكتاب والقراء ، ولعبة كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة مما جعلها رياضة الاكثر شعبية في العالم حيث يمارسها الصغار والكبار كما أن ممارستها حاليا لم تعد مختصرة على الرجال فقط بل تمارسها الفتيات أيضا، وهذا ما دعى دول العالم المتقدمة بالاهتمام الشامل بتدريبات الشباب بكافة النواحي باعتبارهم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل لهذه اللعبة. (النمري، 2013)

تعتبر القدرات الحركية من العوامل المهمة المؤثرة في كافة المجالات الرياضية وبمختلف العابها الجماعية والفردية، ولأهميتها بالنسبة للرياضي في كافة نشاطاته الرياضية وفي حياته اليومية بشكل عام فان تواجدها لدى الرياضي يعتبر عنصرا اساسيا وفعالا لرفع قابليات التعلم للوصول الى أفضل المستويات.

ويعتبر التوافق من المفاهيم المركزية وهذا المفهوم الاكثر شيوعاً لأهميته في العصر الحالي وخصوصا مع الامن والاستقرار النفسي، وبأنه السلوك المتكامل الذي من خلاله الفرد يحقق اقصى حد من استغلال الامكانيات الاجتماعية والرمزية التي يفردها الانسان للإشباع حاجاته وحاجات غيره وبقائه وكل هذا يتميز بالضبط الذاتي، ويعد توافقا ايجابيا للنضج الانفعالي.

(احمد، ٢٠٢٠، ٣)

تعتبر الرشاقة أحد الصفات البدنية المركبة الاساسية لوصول اللاعب الى المستويات الرياضية العالية في مختلف الانشطة فضلا عن إنها تمكن اللاعب من سرعة اتقان الناحية الفنية للنشاط الرياضي الممارس، لذا كانت محور اهتمام العديد من الباحثين والقائمين في المجال الرياضي باعتبارها اساس اداء الحركات التي فيها تغيير أوضاع الجسم سواء على الارض أو الهواء أو الماء، وتنمي الرشاقة العامة عن طريق المهارات الحركية الاساسية الجري، التعلق، المرجحة، والوثب أما الرشاقة الخاصة فتتم في مراحل متقدمة.

وتأتي اهمية البحث الحالي للفائدة من القدرات الحركية وتحسين مستوى اللاعبين الشباب من خلال التمارين المقترحة بواسطة السلاالم والاطواق.

ويعد التدريب الرياضي عملية مخطط لها وهادفة وتربوية الغرض منها هو الوصول باللاعب الى الاعداد الكامل ولأعلى المستويات ولهذا يعتبر وسيلة رئيسية يعتمد عليها المدرب لتحقيق اهدافه إن رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات تطلبا لقدرات بدنية مثل القوة والسرعة

والرشاقة والتوافق والتوازن لاسيما القوة مع السرعة إلا أن عامل السرعة بأشكاله المختلفة هو الأكثر أهمية لما له من تأثيرات بيولوجية إيجابية والتي يمكن أن تتحقق باستخدام تدريبات السلاالم والاطواق، كما أن لتدريبات السلاالم والاطواق دوراً حيوياً وفعالاً في تحقيق التوازن بين الكفاءة الحركية للاعبين وكفاءتهم البيولوجية الأمر الذي دعا الباحث لتطبيق برنامج يستخدم فيه تدريبات السلاالم والاطواق، وذلك لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر والدراسات العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة قدم لاحظ أن تمارين السلاالم والاطواق لها تأثير كبير في مستوى اللاعبين من حيث القدرات الحركية وذلك بسبب تنوع وتعدد هذه التمارين من حيث استخدامها من قبل المدربين، ومن هنا برزت فكرة البحث في إجراء دراسة علمية تجريبية لتمرين السلاالم والاطواق مبنية على أسس علم التدريب الرياضي لبيان تأثيرها في هذه القدرات الحركية في كرة القدم.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات مركبه باستخدام السلاالم والاطواق في تطوير متغيرات البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة باستخدام السلاالم والاطواق على الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة باستخدام السلاالم والاطواق على الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث وهو نفس عينتها من لاعبي شباب نادي الرمادي والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا وهم يمثلون نسبه (100%) من مجتمع العينة، وتم اخذ (8) لاعبين لاختبار العينة الاستطلاعية ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تكونت من (١٥) لاعبا.

2-3الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت

- رسم ثمان دوائر بقطر ٦٠ سنتيمتر

- صافرة

- شواخص عدد ٤

- شريط قياس

تكافؤ عينة البحث

الجدول (1) يبين الانحرافات المعيارية والاوساط الحسابية ودلالة الفروق وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وسيلة القياس	قيم المجموعة التجريبية		قيم مجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س ⁻	ع	س ⁻			
التوافق	زمن/ثا	2.218	11.066	1.698	10.8	0.356	2.048	غير معنوي
الرشاقة	درجة	1.424	11.2	1.334	10.933	0.513		غير معنوي
استخراج الجدولية اما درجة الحرية = (28) وتحت نسبة الخطأ 0.05								

تجانس العينة

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق وتجانس عينة البحث في المتغيرات التالية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س-	ع	س-			
العمر الزمني	السنة	3.1	18.2	2.9	18.9	0.618	2.048	غير دال
العمر التدريبي	السنة	0.83	3	0.76	3.2	0.666		غير دال
الطول	سم	3.3	169	3.8	167	1.488		غير دال
الكتلة	كغم	3.8	63.1	3.9	65.5	1.719		غير دال

قيمة (t) الجدولية امام درجة حرية (28) تحت نسبة خطأ (0.05)

4-2 اختبارات القدرات الحركية:

1-4-2 التوافق بين العين والرجلين معا (اختبار الدوائر الثمانية)

الغرض من الاختبار: قياس توافق العين والرجلين معا

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم ثمانية دوائر على الأرض قطر كل واحدة ٦٠ سنتيمتر، صافرة

كيفية إجراء الاختبارات: يقف المختبر بالقرب من دائرة رقم واحد وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز نحو دائرة رقم واحد بالقدمين معا ومن ثم إلى دائرة رقم اثنين التعاقب وبكلتا القدمين وصولاً إلى دائرة رقم ثمانية ثم الخروج من اللعبة، وعندها يقوم المدرب بإيقاف الساعة ومعرفة الوقت الذي استغرقه وتدوينه كما موضح بالشكل (1)

التسجيل: يسجل المدرب للاعب المختبر الوقت الذي استغرقه لإنهاء الواجب إلى نهاية القفز والخروج من دائرة رقم ثمانية. (صدام، ٢٠١٣، ٢٢)



رسم شكل رقم (1) يوضح اختبار الدوائر الثمانية

2-4-2 اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

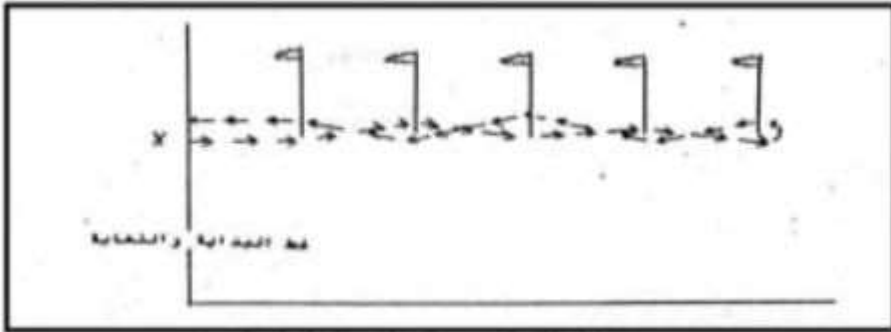
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، صافرة، ساعة توقيت

طريقة الأداء: وقفا على خط البداية الذي عرضه (1) متر ويبعد عن المانع الاول (3) متر

وعند سماع اشارة البدء ينطلق المختبر بين أربع موانع المسافة بين مانع واخر (1) متر كما

موضح في شكل (1)

التسجيل: حساب الزمن لدورتين متتاليتين دليلا لمؤشر اللياقة. (ناجي واحمد، ١٩٨٤، ٣٢٣)



شكل (1) يوضح اختبار الركض المتعرج

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراءها في يوم الاثنين الموافق 2024/2/26 على لاعبي شباب نادي الرمادي والبالغ عددهم (8) لاعبي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وابقاءهم في التجربة الرئيسية.

الجدول (3) يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	متغيرات الدراسة	الثبات	الصدق	الدلالة
1	اختبار التوافق	0.87	0.93	دال
2	اختبار الرشاقة	0.82	0.90	دال
درجة الحرية 30-2 = (28)، قيمة (R) الجدولية = (1,697)				

6-2 تجربة البحث الميدانية:

1-الاختبارات القبالية: في يوم الخميس الموافق 2024 /2/29 قام الباحث بإجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث الضابطة والتجريبية

2-التجربة الرئيسية: قام الباحث بإجراء التجربة في يوم الاحد الموافق 2024/3/3 على عينة البحث اذ استمرت التجربة لمدة (8) اسابيع وشهدت ثلاثا من الوحدات التدريبية في كل اسبوع (الاحد، الاثنين، الخميس) تم الانتهاء من التجربة في يوم الخميس الموافق 2024/4/25

7-2 التمارين المعدة من قبل الباحث

1-تمارين السلالم

- التمرين الأول: عمل تعجيل امامي بين السلالم.
- التمرين الثاني: عمل تعجيل جانبي بين السلالم.
- التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري على سلم بحيث تمس قدمه المربع مرة واحدة ويتطور إلى مستين، وثلاث مساة كما موضح بالشكل (1)
- التمرين الرابع: الجري جانبا على السلم بحيث تمس القدم مرة واحدة للمربع ويتطور إلى مستين، او ثلاث مساة كما موضح بالشكل (1)
- التمرين الخامس: يجري اللاعب خلفا على السلم بحيث تمس القدم مرة واحدة للمربع ويتطور إلى مستين او ثلاث مساة كما موضح بالشكل (1)
- التمرين السادس: يقوم اللاعبين بالجري اماما على السلم بحيث تمس القدم مرة واحدة للمربع ويتجهان إلى الجانبين وأداء دبل باص والتهديف على المرمى ويتم تغيير أماكنهما كما مبين في الشكل (1)



الشكل (1)

2-تمارين الاطواق

- التمرين الأول: الركض بين الأطواق كما موضح في الشكل (1).
- التمرين الثاني: وضع الاطواق على شكل زگزاگ ويقوم اللاعب بالحجلة داخل الاطواق يمينا ويسارا كما موضح في الشكل (1).
- التمرين الثالث: وضع اطواق عدد ٢ واحد أمام الثاني يقوم اللاعب بالقفز أمام وخلف.
- التمرين الرابع: وضع اطواق فرديه عدد ٥ واطواق زوجية عدد ٦ وعند سماع صفارة واطواق البدء من قبل المدرب يقوم اللاعب بالوثب داخل الاطواق الفرديه بضم القدمين والاطواق الزوجية بفتح القدمين.
- التمرين الخامس: وضع ٥ اطواق يبعد الواحد عن الاخر مسافة ١ متر، يقف اللاعب على خط البداية عند سماع ابتدئ يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين داخل الطوق ويقوم المدرب بمناولة الكرة مره على الجهة اليمنى والمره الثانية على الجهة اليسرى، التكرار ٣ مرات كما موضح في شكل (2).
- التمرين السادس: يقوم اللاعب بعمل (شناو صدر) وعند سماع البدء يقوم اللاعب بالقفز داخل الطوق وتكرار التمرين لأكثر من مرة.



الشكل (1)



الشكل (2)

8-2 الاختبارات البعدية:

في يوم الاحد الموافق 2024/4/28 قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث الضابطة والتجريبية.

9-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss

- الانحراف المعياري

- الوسط الحسابي

- T test للعينات المترابطة

- ttest للعينات المستقلة

- النسبة المئوية

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج:

جدول (4) يبين عرض نتائج بين الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية						قيمة ت الجدولي	قيمة ت المحسوب	دلالة الفروق
			الاختبار القبلي			الاختبار البعدي					
			س-	ع_+	س-	ع_+	س ف	ع ف			
1	التوافق	الزمن/ثا	6	11.06	2.210	9.46	1.060	1.6	1.549	5.003	دال
2	الرشاقة	الزمن/ثا	3	11.2	1.424	9.53	0.743	1.666	1.290	4	دال

استخراج الجدولية اما درجة الحرية = (14) وتحت نسبة الخطأ 0.05

جدول (5) يبين عرض قيم النتائج للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية										
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ع_+	س-					
			ع	س	ع_+	س-							
1	التوافق	الزمن/ثا	0.774	0.2	1.502	10.6	1.698	10.8	غير دال	1.005	قيمة المحسوبة	قيمة الجدول	دلالة الفروق
2	الرشاقة	الزمن/ثا	0.910	0.4	1.457	10.533	1.334	10.933	غير دال	1.702	قيمة المحسوبة	قيمة الجدول	دلالة الفروق

استخراج الجدولية اما درجة الحرية = (14) وتحت نسبة الخطأ 0.05

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة فروق المتغيرات بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وسيلة القياس	قيم المجموعة التجريبية		قيم مجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س-	ع	س-			
التوافق	زمن/ثا	1.060	9.466	1.502	10.6	2.177		دال
الرشاقة	زمن/ثا	0.743	9.533	1.457	10.533	2.288	2.048	دال

استخراج الجدولية اما درجة الحرية = (28) وتحت نسبة الخطأ 0.05

2-3 مناقشة النتائج:

لقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات الحركية التوافق والرشاقة والسبب يعود الى اتقان عينة البحث للتمرينات التي أعدها الباحث وبتكرارات مناسبة. ومن خلال نتائج الدراسة تم تحقيق هدف البحث، وهو تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تدريب القدرات الحركية التوافق والرشاقة، ويعزو الباحث سبب هذا التفوق هو

التمارين المستخدمة وتطبيقها بشكل دوري، وكذلك يعزوا الباحث سبب ضعف المستوى في الاسلوب المتبع من قبل المدرب بعدم استخدام الأدوات أثناء التدريب بالشكل الصحيح واعتمادهم على التدريب العشوائي.

ولأهمية التوافق الحركي كونه يحتوي على حركات منها ما هو بسيط ومنها ما هو مركب ولهذا يعد من الوسائل المهمة لدى لاعبي كرة القدم وذلك لتنفيذ الخطط التدريبية الحديثة لهذه اللعبة والتي تبنى على أسس علمية وكيفية تطويرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، ولهذا يعد اساسا في تعلم جميع المهارات لذا يعتبر العنصر الرئيسي في تطور التدريب وربط العمليات الجزئية للقدرات الحركية. (مصطفى، ٢٠٢٠، ٥)

وعلى هذا يؤكد الباحث أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل ما يلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرنامج بالشكل المطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال، وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية. ومن الضروري أن يمتلك لاعبي كرة القدم عنصر الرشاقة كونه يساعدهم على أداء الواجبات الحركية المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة ، وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة وبدونها لا يمكننا تطوير اللاعب كون جميع الألعاب الرياضية تعتمد على الرشاقة وكذلك القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ، والوقوف المفاجئ بالكرة أو بدونها، وتعد الرشاقة من القابليات الحركية المهمة لدى لاعبي كرة القدم ، والتي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها لتطوير مستوى أداء اللاعبين التي تضمنت صفات بدنية عديدة مثل التوافق الحركي والتوازن والقوة والسرعة كلها مجتمعة ومتداخلة ومنسجمة تجعل اللاعب قادرا على انجاز القرار في اوضاعا مختلفة . (محمود، ٢٠١٩، ٤)

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي قد حسن مستوى كل من التوافق والرشاقة على بذل الجهد المناسب، والقدرة على التوجيه المكاني لدى لاعبي كرة القدم للشباب، حيث تعد المدة الزمنية للبرنامج ثمانية أسابيع مدة كافية لحدوث التكيف والتطور في مستوى أداء اللاعبين.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-إن استخدام السلالم والاطواق كان له تأثير إيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2-إن استخدام السلالم والاطواق جذب انتباه اللاعبين مما كون لديهم اتجاهات ايجابية في العمل.
- 3-إن استخدام السلالم والاطواق اختصر الزمن المخصص للوحدة التدريبية.
- 4-إن استخدام السلالم والاطواق ساعد على تنمية الإحساس الحركي لدى اللاعبين.
- 5-إن التنوع وحسن استخدام أدوات أدى إلى سرعة إتقان القدرات الحركية لدى اللاعبين.

4-2التوصيات:

- 1-ضرورة استخدام السلالم والاطواق في الوحدات التدريبية لمساعدة اللاعبين في إتقان القدرات الحركية.
- 2-ضرورة استخدام وسائل أخرى تدريبية تساعد في سرعة وإتقان القدرات الحركية.
- 3-إجراء دراسات لفئات أخرى الغاية منها معرفة كيفية استخدام الادوات المساعدة في التعلم وإتقان القدرات الحركية.

المصادر

- النمري، مشعل عدي: (2013) مهارات كرة القدم قوانينها، ط١، عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن.
- احمد محمود: ٢٠٢٠، التوافق النفسي لدى معلمين التربية الرياضية بمحافظة قنا، العدد السادس عشر، رفح، فلسطين.
- وجيه محبوب: ١٩٨٩، علم الحركة، جامعة بغداد، بيت الحكمة
- صدام محمد احمد: ٢٠١٣، تأثير تمرينات خاصة مساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، العراق، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية.
- ناجي، قيس، بسطوسي احمد: ١٩٨٤، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، العراق، جامعة بغداد، مطبعة الجامعة.
- مصطفى ثابت، ايمن سعد: (٢٠٢٠) دراسة مقارنة في التوافق الحركي والرشاقة في الكره الطائرة وكرة السلة، العراق جامعة سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
- محمود حسن، محمود محمد: ٢٠١٩ تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعه حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان عمله
1	د. عدنان فدعوس عمر	استاذ	تدريب كرة القدم	جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. فؤاد حماد عسل	استاذ مساعد	تدريب كرة القدم	جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. باسم عواد علي	مدرس	الاختبارات والقياس في كرة القدم	جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. مكي محمود حسين	استاذ مساعد	اختبارات كرة القدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة