

أثر استخدام تدريبات البولومري على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم من سن 13 إلى 15 سنة

سالم محمد علي موسى

كلية التربية البدنية-جامعة سبها، ليبيا

للمراسلة: sal.mousA@sebhau.edu.ly

الملخص يتناول هذا البحث استخدام تدريبات البولومري التي تعد أحد أنواع تدريبات القوة العضلية، ويتم فيها استخدام نوع من التمرينات تحدث درجة من المطاطية، وكذلك ومعرفة أثر هذه التدريبات على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشئ من كرة القدم من سن (13 - 15) سنة في نادي الطليعة الرياضي في مدينة غات ... وأشارت النتائج الي وجود تحسن واضح في القياس البعدي في متغيرات البحث من خلال استخدام وتطبيق البرنامج التدريبي المنفذ والذي أثر تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
الكلمات المفتاحية: البولومري، القدرات، القياس، العضلية، المهارات.

The effect of the Employ of Polomer Trainings on some Physical Capabilities, and The Performance Level of Some Basic Skills of Teen - Agers of Football, who are aged Between 13 years Up To 15 years

SALEM MOHAMED ALI MOUSA

Physical education College. University of Sebha Libya

Corresponding author: sal.mousA@sebhau.edu.ly

Abstract The importance of this study is that, The Employ op polomer Trainings IS Consider is one of Types of The Musles Power Trainings, it used Some Types of Trainings That Lead to Some Degree of Flex ability and will decide The Performance level of Some Basic skills of Teen - Acers of Football Plapers The Study also Aimed to specify the effect of using polymer Trainings on some general physical capabilities. THE Sample of Research is consisted of (20) Player of teen. Ages aged: 13-15 Years from "Alitalia" football , club in Chat City The results of study indicated that clear improve Took place in scaling variable during USA of this program of Training, that prove considerable positive development in physical capabilities and the level of skills in football scope.

Key Words: polometry, capacity, analogy, muscular, skills.

المقدمة

الرياضية التي تعتمد في احد مراحلها على الوثب(1). ويؤكد كل من عبد العزيز وناريمان الخطيب إلى أهم مميزات تدريب البولومري أنه يزيد من سرعة الأداء الحركي أن القوة المكثفة تؤدي لأداء حركي أفضل(2).

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوي من الأداء في اللعب خلال المباريات الحديثة يجب ان يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسته لكرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوي عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتي يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة(3).

مشكلة البحث:

مشكلة البحث تستند أساسا إلى الحاجة إلى تدريبات البولومري للناشئين في كرة القدم " عينة البحث " ومن خلال ملاحظة الباحث فقد تبين له أن هناك ضعفا واضحا في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم التي تناولها

إن الاهتمام المتزايد بدراسة الأداء الحركي للإنسان سواء في مجال التدريس أوفي مجال المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية أدى إلي دراسة العوامل المؤثرة بطريقة مباشرة أو طريقة غير مباشرة في الاداء الحركي سواء أكانت العوامل نفسية أم فسيولوجية أم بدنية أم غيرها التي تهدف إلى الوصول إلى تقسيمات يمكن عن طريقها تحسين الأداء الحركي لا نجاز افضل النتائج الرياضية والعمل على رفع مستوي أداء اللاعبين.

والتدريب البولومري هو أحد أنواع التدريبات المتعلقة بالقوة العضلية يتم فيها استخدام نوع من التمرينات تحدث درجة من المطاطية في العضلة ثم يحدث انقباض مركزي سريع كرد فعل انعكاسي للمطاطية من خلال الوثب والحجل والخطو مع حركات لف الجذع ... ويشير طلحة حسام الدين أن التدريب البولومتر يهدف إلي تحسين مستوي عملية الارتقاء في الأداءات

التماس لدى ناشئ كرة القدم، واشتملت العينة على عدد 20 ناشئ تحت 16 سنة واسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على بعض القدرات البدنية الخاصة للمهارتين قيد البحث لدى ناشئ كرة القدم(5).

3- قام محمد شوقي أمر الله أحمد في 2002 بدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريبات على البولومتر في الاتجاه الأفقي والراسي على مستوي القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين، وقد أظهرت النتائج أن التدريب البولومتر في الاتجاه الأفقي والراسي يؤثر ايجابياً على تحسن كل من القدرة الانفجارية الأفقية والراسية ومركبات السرعات خاصة سرعة الانطلاق(6).

تانياً: الدراسات الاجنبية:

1- قام جهري Gehri (1998) بدراسة مقارنة التدريب البولومتر لتتمية الوثب العمودي والطاقة المنتجة واستخدام الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة وقوامها 80 قسمت الي مجموعتين واطهرت النتائج أنه لم تظهر مرونة ذات صلة ودلالة في مقادير الوثب ونتاج الطاقة للمجموعتين على الرغم من الفروق في البيانات الخاصة بمتغيرات البرنامج(7).

2- قام دي بريوزش Diberzzo R سنة (1998) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للبولومتر معدل على ناشئات كرة السلة ذات المستوي العالي واشتملت عينة البحث على عدد 8 ناشئات من 14 - 15 سنة واطهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في الوثب العمودي(8).

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لبعض الدراسات السابقة اتضح أن أهمية البحث على مدى تأثير البرنامج التدريبي بالموضوع للمرحلة السنية المختارة وان تلك الدراسات اشتملت على برنامج ووحدات تدريبية مختلفة لتطوير وتنمية الأداء المهاري الناشئ لكرة القدم واستخدام بعض الوسائل والأساليب والأجهزة التي تساعد على تطوير وتنمية الاداء المهارى ومدى تأثير التدريبات المختلفة والمتنوعة على مستوي المهارات الأساسية من كرة القدم إلى جانب القدرات البدنية التي تناسب المرحلة السنية واستخدام تدريبات البولومتر ومدى تأثيرها على البرنامج التدريبي الموضوع.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المجموعة واحدة والقياس القبلي البعدي ...

ثانياً: مجالات البحث :

الباحث في هذا البحث تحديدا والتي تعتمد على عنصر القدرة العضلية الأمر الذي يؤثر سلباً على أداء اللاعبين سواء في التدريب او في المباريات الأمر الذي دعي الباحث إلى وضع برنامج باستخدام التدريب البولومتر في محاولة التنمية القدرة العضلية؛ لأن أسلوب التدريب البولومتر يعد من أفضل أنواع التدريبات المستخدمة لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين خاصة المرتبطة بمهارات (التصويب، ضرب الكرة بالراس، ورمية التماس)، الأمر الذي من شأنه أن يجعل اللاعب الناشئ يؤدي بكفاءة ودرجة عالية من الأداء والارتقاء بمستواه من خلال معرفة تأثير التدريب البولومتر على القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم علي أن يصبح منهاج علمي وعملي ويتم تطبيقه علي فرق الناشئين في كل القطاعات الرياضية في كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي أثر استخدام تدريبات البولومتر على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم من 13 - 15 سنة.

فروض البحث:

- 1- تدريبات البولومتر لها تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم.
- 2- تدريبات البولومتر لها تأثير ايجابي على مستوي أداء المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم.
- 3- هناك فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة.
- 4- يوجد تحسين في متغيرات البحث ما بين القياسين القبلي والبعدى.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- اجري ممدوح محمد سعد (2000) دراسة بهدف التعرف علي تأثير التدريب البولومتر على تحسين القدرة العضلية وقوة ودقة التصويب الناشئ لكرة القدم واشتملت العينة على عدد من 30 ناشئ تحت سن إلى 17 سنة واسفرت النتائج أن أبرز النتائج للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على القدرة العضلية والقوة والدقة في التصويب لدى ناشئ كرة القدم(4).

2- قام إسلام محمد عز الدين (2006) لدراسة بهدف التعرف على أثر استخدام تدريبات البولومتر على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالراس ورمية

- 1- المجال البشري: ناشئ كرة القدم لمدينة غات.
- 2- المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث بنادي الطليعة الرياضي بمدينة غات لكرة القدم.
- 3- المجال الزمني: تم اجراء قياسات البحث في الفترة من 2017/6/1 إلى الفترة 2017/8/28.

ثالثاً: عينة البحث: حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين كرة القدم من سن 13-15 سنة من يزاولون لعبة كرة القدم في نادي الطليعة الرياضي بمدينة غات وعددهم 20 ناشئ.

جدول (1) التوصيف الاحصائي لمتغيرات البحث الاساسية (سن - الطول - الوزن)

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	13.852	0.815	14.001	0.295
الطول	سم	162.949	6.667	162.400	0.160
الوزن	كجم	58.302	9.168	58.00	0.223

حيث يتضح من الجدول الاول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لدى العينة تتحصر ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية تجانس افراد العينة

أجهزة وادوات القياس:

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً — عرض النتائج:

جدول (2) معنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث من ناشئ كرة القدم من سن 13-15 سنة من الاختبارات البدنية.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق المتوسطات	بين قيمة ت	نسبة تحسن %
	س	±س	س	±س			
وثب عمودي من الثبات	21.533	3.815	30.867	3.334	9.323	6.409	43.34
وثب عمودي من الجري	30.333	2.093	39.000	2.000	8.667	11.130	28.57
وثب عريض من الثبات	126.933	5.216	159.200	3.688	32.267	25.42	25.42
دفع كرة طبية من أمام الصدر لأبعد مسافة	2.289	0.370	4.003	1.414	1.414	5462	54.62

معنوي عند مستوى 0.05 = 2.16

جدول (3) معنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث من ناشئ كرة القدم من سن 13 - 15 سنة في الاختبارات المهارية (ضرب الكرة بالراس ورمية التماس).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق المتوسطات	بين قيمة ت	نسبة تحسن %
	س	±س	س	±س			
ضربة الكرة بالراس لأبعد مسافة	3.222	0.506	1.864	0.594	2.642	11202	81.999
تمرير الكرة بالراس على دوائر متباعدة	1.533	1.187	2.800	0.775	1.267	3.106	82.609
رمية التماس لمسافة بالكرة	7.605	1.106	11.467	0.883	3.863	9.504	50.79
رمية التماس بكرة طبية لأبعد مسافة	2.705	0.428	4.135	0.239	1.430	10.001	52.88
دقة رمية التماس	1.069	6.733	6.733	1.163	2.733	5.909	68.33

معنوي عند مستوى 0.05 = 2.16

جدول (4) معنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث من ناشئ كرة القدم من 13 - 15 سنة في الاختبارات المهارية (التصويب).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة تحسن %
	س	±س	س	±س			
ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة	21.133	2.949	35.333	1.877	14.200	15.406	67.19
وضع الكرة الطبية بالقدم لا دفع لأبعد مسافة	2.384	0.368	4.735	0.415	2.351	15.406	98.60
التصويب على المرمى المقسم	1.067	0.884	4.933	0.704	3.867	15.406	292.50
دقة اللاعب في التصويب على المرمى من أماكن أمام المرمى	2.7.5	1.014	7.800	0.862	3.600	15.406	85.71

معنوي عند مستوى $0.05 = 2.16$

أولاً : الاستنتاجات:

1. تدريبات البولومترية أظهرت تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية وتحسين مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لعينة البحث.
2. وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث
3. وجود تحسن واضح في القياس البعدي لمجموعة البحث في جميع المتغيرات

ثانياً: التوصيات:

1. استخدام تدريبات البولومترية لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.
2. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التدريبات بالطرق والأساليب المناسبة والمقننة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية التي بدورها تظهر تحسن واضح في الأداء بالنسبة لناشئ كرة القدم.
3. إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم وبقية الأنشطة المختلفة والتي تستخدم تدريبات البولومترية.
4. توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي وخطوات التنفيذ إلى القائمين في مجال التدريب لناشئ كرة القدم للاستفادة من النتائج.

الهوامش:

- [1]- طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994، ص 206
- [2]- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم الرياضي، مركز القاهرة للنشر، القاهرة 1996، ص 113 - 114.
- [3]- حسين عبدة، الاعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية، 1998، ص 7.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (2) والخاص بمعنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية وان هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات وكانت لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك الي البرنامج التدريبي للموضوع والمنفذ علي مجموعة البحث. ويؤكد أمر الله بأن أسلوب العمل القهري (البولومترية) لهذا النوع من العمل العضلي تأثير فعال للقوة وقد شاع استخدامه في السنوات الماضية بشكل كبير وخاصة التنمية القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)(9). ويتضح من الجدول (3) والخاص بمعنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية (ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس)، وإن هناك فروقا معنوية بين القياسين في المتغيرات وكانت لصالح القياس البعدي ويرجع هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي الموضوع على مجموعة البحث ... ويتفق الباحث مع ما اشار إليه حنفي مختار تطلب حركات لاعب كرة القدم وأن يكون قوته فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب علي المرمى أو الكفاح الاستخلاص الكرة يتطلب مجهوداً عضلياً قوياً (10). وكذلك يتضح من الجدول (4) والخاص بمعنوية الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية (التصويب) وكانت لصالح القياس البعدي أيضاً ويرجع ذلك إلي البرنامج التدريبي المنفذ علي مجموعة البحث. ويشير مفتي إبراهيم إلى أهمية مهارة التصويب للاعب لكرة القدم ويذكر إذا كانت القدم تلعب دوراً مهماً في التصويب فلاشك أن الرأس هو السلاح الأول في التصويب عندما تكون الكرة في الهواء في منطقة التصويب وقرب اللاعب من مرمى المنافس.

الاستنتاجات والتوصيات:

- [4]- ممدوح محمد سعد، تأثير التدريب البولومتر علي تحسين القدرة العضلية وقوة ودقة التصويت لناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، الزقازيق 2000، ص 533.
- [5]- إسلام محمد عز الدين يوسف، أثر استخدام تدريبات البولومتر علي بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب كرة القدم بالراس ورمية التماس لذي ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، الاسكندرية 2006 ص 46.
- [6]- محمد شوقي السباعي أمر الله أحمد، دراسة تأثير التدريبات البولومترية في الاتجاه الأفقي والراسي علي مستوي القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضين، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية ، 2002 ، ص 534.
- [7]- Gehrig D. J. M. Q Record .D. M Keener , and D. A comparison of plyometric training 1. Kirkendoll techniques for improving vertical jump ability and energy production strength and cad Res. 1998
- [8]- Dibrezza R. The effects of a modified plyometric of junior high female basketball players program coaching and in applied research journal of athletics Boston .M.A. 1998.
- [9]- امر الله أحمد الباطي، دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة علي الاداء المهاري في كرة القدم مجلة نظريات وتطبيقات، الاسكندرية، 1998، ص 12.
- [10]- حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995