



تأثير تمرين التكرار المتناوب والمتعاقب على تطوير دقة المناولة للاعبين كرة القدم المفضلة وغير المفضلة للاعبين كرة القدم للصالات

اسماعيل قاسم جميل

جامعة بغداد/ قسم النشاطات الطلابية

ismaelqasim67@colang.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/5 /26

تاريخ القبول: 2025/6 /16

تاريخ النشر : 2025/7 /1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

تركز البحث على تمرينات تستخدم التكرار بأسلوبين مختلفين في اداء دقة المناولة للاعبين كرة القدم للصالات فضلا عن اهمية استخدام الطرائق المتنوعة لتطويرها . وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرين التكرار المتناوب والتكرار المتعاقب على تطوير دقة المناولة للقدم المفضلة وغير المفضلة للاعبين كرة القدم للصالات. حيث ان استخدام الاطراف المفضلة وغير المفضلة للقدم هو اسلوب لتفيل البرامج الحركية وانتقال المعلومات بين فصي الدماغ من خلال الياف تفصل بينهما تسمى الجسم الثفني بما يسمح بعمليات تصحيح الاداء. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق منتخب كلية اللغات بكرة القدم وعددهم 16 لاعب كونه حاصل على المركز الاول على جامعة بغداد. بعد ذلك تم اجراء الاختبار القبلي وقسمت العينة على مجموعتين متساويتين بالترتيب الفردي والزوجي حسب نتائج الاختبار القبلي للمهارة، كل مجموعة 8 لاعبين . وبعد اجراء التجربة تم تحليل النتائج ومناقشتها حيث توصل الباحث الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للعينتين التجريبيتين لصالح الاختبارات البعدي فضلا عن وجود فروق بين الاختبارات البعدي لصالح عينة التكرار المتعاقب.

الكلمات المفتاحية: التكرار المتناوب ، التكرار المتعاقب ، دقة المناولة ، القدم المفضلة ، القدم غير المفضلة.

The Effect of Alternating and Cascading Repetition Exercise on the Development of Handling Accuracy of Preferred Foot and Non-Preferred Foot for Futsal Players

ISMAEL QASIM JAMEEL

University of Baghdad /Department of Student Activities

ismaelqasim67@colang.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The research focused on exercises that use repetition in two different ways in performing the accuracy of handling for futsal players, as well as the importance of using various methods to develop it. The research aimed to identify the effect of alternating repetition exercises and successive repetitions on developing the accuracy of handling for the preferred and non-preferred foot for futsal players. Whereas using the preferred and non-preferred sides of the foot is a method for activating motor programs and transferring information between the two lobes of the brain through fibers separating them called the corpus callosum, which allows for performance correction processes. The researcher used the experimental method by designing the two experimental groups to suit the nature of the study problem. The research sample was chosen intentionally from the College of Languages football team, numbering 16 players, as it obtained first place at the University of Baghdad. After that, the pre-test was conducted, and the sample was divided into two equal groups in odd and even order according to the results of the pre-test of skill, each group consisting of 8 players. After conducting the experiment, the results were analyzed and discussed. The researcher concluded that there were significant differences between the pre- and post-tests of the two experimental samples in favor of the post-tests, in addition to the existence of differences between the post-tests in favor of the successive repetition sample.

Keywords: alternating frequency, sequential frequency, handling accuracy – preferred foot – non-preferred foot.

المقدمة :

تعد كرة القدم من اهم الالعاب الجماهيرية على مستوى العالم بشكل عام وكرة القدم للصالات بشكل خاص ولمكانتها لدى الجماهير كان لابد والاهتمام في تطويرها والبحث عن الطرق الافضل للتفوق على فرق الخصم وان الاهتمام بالمناولة ودقتها كان لها النصيب الاكبر من قبل الكثير من المدربين . فضلا عن ان ركل الكرة بالقدم المفضلة وغير المفضلة يعد عاملا مهما في تطوير اللاعب وتمكنه من الاداء بكل ثقة مما يؤهله في التفوق على الخصم (اسماعيل 2019). وتكمن اهمية المناولة بانها تسمح للفريق بنقل الكرة بسرعة مع الحفاظ على الحيازة وان يكون هناك انتشار افضل في مساحة الملعب فضلا عن تهيئة الفرص في تسجيل

الاهداف (Laprath, Debra 2009). ومن خلال المناولة يتم تحديد سرعة المباراة ، فضلا عن ذلك فهي تشكل بداية كل هجمة (اسماعيل 2017) . ان تكرار الاداء يتيح لاكتساب طرائق تؤدي الى النجاح كروية تفاصيل جديدة او فرصة لاعادة تنظيم الموقف (احمد عزت 1973) ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدرّب توصل الى ان عدم استخدام طرائق واساليب متنوعة في تمرين دقة المناولة وبالقدمين المفضلة وغير المفضلة سيؤثر في الوقت والجهد ومن ثم يؤثر بشكل مباشر على سرعة ودقة الاداء فضلا عن فقدان حيازة الكرة وهذا يعد مشكلة، لذا ارتأى الباحث الى استخدام طريقتين او اسلوبين في تدريب دقة المناولة وللقدمين المفضلة وغير المفضلة . وتطرق بعض الدراسات الى اهمية تدريب الدقة وللطرفين المفضل وغير المفضل:

فقد استهدفت دراسة (احمد عبدالامير 2002) الطرف السفلي غير المفضل لتطوير الطرف السفلي المفضل واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وتم تطبيق المنهاج على شباب نادي الحلة الرياضي بكرة القدم باعمار (17-18) سنة واستنتج الباحث ان هناك تأثير ايجابي باستخدام المنهج لصالح المجموعة التجريبية وان تدريب الطرف السفلي غير المفضل يطور الطرف السفلي المفضل . اما دراسة (اسماعيل 2003) فقد هدفت الى تطوير دقة اليد المفضلة وغير المفضلة من خلال تفعيل البرنامج الحركي باستخدام طرائق متنوعة واستخدم المنهج التجريبي على عينة من (40) طالب من طلبة كلية التربية البدنية جامعة بغداد وتم تقسيمهم الى (4) مجاميع كل مجموعة (10) طلاب ولكل منها طريقة في تدريب الدقة ، وكانت الاستنتاجات ان جميعها قد تطورت بنسب متفاوتة حيث كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية فضلا عن الفروق بين الاختبارات البعدية. اما دراسة (اسماعيل 2017) استهدفت تطوير الاداء المهاري للمناولة من خلال تمرينات مركبة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وكان عدد افراد العينة (20) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10) لاعبين وكانت مدة المنهاج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعيا . وبعد التوصل الى النتائج وعرضها وتحليلها استنتج الباحث ان التمرينات المستخدمة في البحث لها تأثيرا ايجابيا في تطوير الاداء المهاري للمناولة.

الطريقة والادوات:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية وتألقت من 16 لاعب من لاعبي كلية اللغات وقد رتبنت نتائج اللاعبين حسب الافضلية بالاعتماد على الاختبار

القبلي ثم قسمت العينة على مجموعتين من خلال الترتيب الفردي والزوجي (مجموعة تضم الاعداد الفردية والاخرى الزوجية) بما يحقق التكافؤ بين المجموعتين كل مجموعة 8 لاعبين وكل مجموعة تؤدي اسلوب معين من التكرار ولمدة 8 اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا تؤدي في الجزء الاول من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية حيث كان عدد الارساليات لكل لاعب 6 سيتات ، لكل سيت 10 تكرارات اي ان حجم التكرار اليومي 60 لكل لاعب والحجم الكلي له 1440 تكرار و11520 لكل مجموعة، علما ان اداء المجموعة التدريبية الاولى (مجموعة التكرار المتناوب) تستخدم القدم المفضلة وغير المفضلة لكل سيت بمعنى يكون الاداء يمين ثم مباشرة باليسار بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء السيت، اما المجموعة التدريبية الثانية (مجموعة التكرار المتعاقب) يكون الارسال 10 يمين وحين الانتهاء يؤدي 10 يسار، اي كل سيت يؤدي بقد وبذلك يكون عدد التكرارات للمجموعتين متساوي. علما ان جميع اللاعبين يؤدون بوقت واحد من خلال وضع 8 اهداف من مادة اللدائن على كل من جانبي جدران الملعب بشكل مستمر لكل ارسالية ويكون الاداء بمسافة بين 6-8 م .

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من 10 طلاب من فريق كلية الصيدلة في ملعب كلية الصيدلة بتاريخ 7/3/2024 للتعرف على كيفية اجراء الاختبار والتمرينات وكيفية توزيعها وطريقة التنظيم والوقت المستغرق.

اما الاختبار القبلي فقد اجري بتاريخ 11/3/2024 في ملعب كلية الصيدلة.

الاختبار: المناولة على هدف من ثلاث مربعات متداخلة (المعدل). (اسماعيل قاسم 2012)

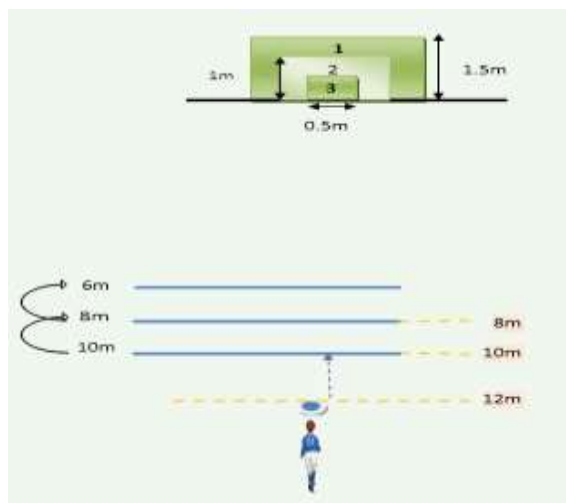
الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة من الحركة

الادوات المستخدمة : هدف من مادة لدائن مرسوم عليها ثلاث مربعات متداخلة ابعادها 0.5 م للمربع الصغير و1م للوسطي و1.5 م للكبير توضع على الجدار ، شريط لاصق ملون ، شريط قياس جلدي ، كامرات فيديو نوع سوني عدد 2 ، كرة قدم للصالات عدد 10 ، صافرة ، ساعة توقيت.

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط يبعد عن الهدف 12م . وحين سماع الاشارة من الحكم يؤدي اللاعب المناولة نحو الهدف محاولا اصابة المربع الصغير. وبعد اداء جميع اللاعبين المحاولة الاولى بالتتابع يؤدي اللاعبون المحاولة الثانية من خلف خط الـ 10م اما المحاولة الثالثة فتؤدي من خلف خط الـ 8م .

تسجيل النقاط : يعطى للاعب 3 محاولات لكل قدم ويسجل له في كل محاولة 3 نقاط عند اصابة الكرة

للمربع الصغير ونقطتين عند اصابة المربع الاكبر ونقطة واحدة عند اصابة المربع الاخير وعدم اعطاء اي نقطة عند عدم اصابة اي من المربعات الثلاثة، يستخرج الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة وبذلك تكون اعلى درجة هي 3.



جدول رقم 1 يبين تكافؤ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين لمتغيرات البحث.

الاختبار	متناوب		متعاقب		فرق اوساط		قيمة ت		فرق الدلالة
	ع	س	ع	س	ع	س	المحسوبة	قيمة الدالة	
مفضلة	0.252	0.999	0.213	1.041	0.041	0.041	0.357	0.726	غير معنوي
غير مفضلة	0.213	0.374	0.235	0.416	0.041	0.041	0.370	0.717	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 14

بعد ذلك تم اجراء التجربة الرئيسة على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ 14/3/2024 ولغاية 16/5/2024. حيث كان هناك توقف لوحدين بسبب العطلة وتم التمديد للاسبوع الذي يليه. ثم تم اجراء الاختبارات البعيدة على العينتين التجريبتين بتاريخ 20/5/2024 في المكان والظروف نفسها للاختبار القبلي حيث استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لتطبيق المعالجات الاحصائية المناسبة.

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم 2 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار لمجموعة التكرار المتعاقب للقدم المفضلة وغير المفضلة للاختبار (قبلي- بعدي)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الاوراط	ت		الدالة
	ع	س	ع	س		المحسوبة	قيمة الدالة	
المفضلة	0.213	1.041	0.178	2.166	1.125	18.444	0.000	معنوي
غير المفضلة	0.235	0.416	0.415	1.624	1.208	13.771	0.000	معنوي

مناقشة نتائج الجدول رقم (2)

يعزو الباحث الى ان التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الطرف الاخر منه وان الانتقال من طرف الى اخر يؤدي الى زيادة في دقة الاداء كون البرنامج الحركي خضع الى متطلبات صعبة اثناء التنفيذ. لقد اشارت بعض البحوث باهمية العمل على تطوير مهارات نصفي المخ حتى يتحقق التكامل وهذا يتوقف على طريقة الاستخدام لكل من مهارات نصفي المخ وتطويرهما. (عبدالستار الضمد 2000) فالانتقال في الاداء من طرف الى اخر يوفر فرص لتعلم دقة الاداء حيث تستخدم العمليات العقلية نفسها فضلا عن الاستجابات والسيالات العصبية نفسها. (اسماعيل قاسم 2003) فضلا عن طريقة اداء التكرارات ، حيث يتحسن اللاعب من خلال ايام عدة من التكرارات (Singer, N. Robert And milne, Conrad,1975).

الجدول رقم 3 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار لمجموعة التكرار المتناوب للقدم المفضلة وغير المفضلة للاختبار (قبلي- بعدي)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الاوساط	ت		الدالة
	س	ع	س	ع		المحسوبة	قيمة الدالة	
المفضلة	0.999	0.252	1.708	0.375	0.709	9.386	0.000	معنوي
غير المفضلة	0.374	0.213	0.968	0.415	0.583	7.000	0.000	معنوي

مناقشة نتائج الجدول رقم (3)

ان ارتباط الانتقال بالتماثل الذي يشمل المهارات المتشابهة والاطراف المتقابلة ليس بالجديد، فقد ذكر ثورندايك ان الانتقال يعتمد على التماثل في العمل وعندما لا يكون هناك تماثل فلا نتوقع اي نقل (محبوب 2002). حيث كان هناك تماثل في الاداء والتكرارات فضلا عن تصحيح الاخطاء ومن ثم تطوير الاداء، حيث ان التكرارات هي نفسها في المجموعتين والاختلاف في طريقة الاداء او الاسلوب في التوزيع ، وان العملية هي عملية نقل معلومات بين فصي الدماغ وان الاطراف هي للاداء . فالفرق في عملية التصحيح للاداء . فضلا عن ان التكرار المتناوب قد فعل البرامج الحركية من خلال النقل المستمر للمعلومات مما انعكس ايجابا على دقة الاداء.

جدول رقم 4 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار للمجموعتين التجريبيتين للقدم المفضلة وغير المفضلة للاختبار (البعدي)

الاختبار	متناوب		متعاقب		فرق اوساط	قيمة ت		فرق الدلالة
	س	ع	س	ع		المحسوبة	قيمة الدالة	
المفضلة	1.708	0.375	2.166	0.178	0.458	3.121	0.008	معنوي
غير المفضلة	0.958	0.415	1.624	0.415	0.666	3.209	0.006	معنوي

مناقشة نتائج الجدول رقم (4)

ان هذه المرحلة من عملية الاداء ، يبدأ الرياضي في تحسين المهارة ، وهي عملية طويلة الأمد يتم فيها تنفيذ العديد من التكرارات للحركة، ويتم معالجة الأخطاء الفنية باستمرار حيث يسعى الرياضي إلى إتقان نمط الحركة وتقليل أو القضاء على أوجه القصور الفنية. (Bompa, O. Tudor, and haff, greg 2009) فضلا عن ان التكرار الصحيح للمهارة الحركية يؤدي الى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف في مراكز المخ المناسبة ومن ثم القدرة على اتقان الاداء من دون بذل كثير من الجهد العضلي والفكري .(علاوي 1992) ورغم تطور الاداء المتناوب الا ان التطور الحاصل في الاداء المتعاقب قد يعكس عملية التصحيح اي اعطاء وقت اكبر لعملية التصحيح (معالجة الاخطاء الفنية) اثناء الاداء لطرف ثم الانتقال للطرف الاخر لمجموعة الاداء المتعاقب. في حين ان التغيير السريع والنقل من طرف الى اخر مباشرة رغم تحسن الاداء فيه الا ان الوقت اقل في عملية التصحيح الضرورية في الدقة لمجموعة الاداء المتناوب، ومن خلال ذلك يتضح سبب تفوق اسلوب التكرار المتعاقب على المتناوب.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ان النقل السريع للمعلومات بين جانبي الدماغ فضلا عن عملية التصحيح من خلال استخدام التكرار بالاسلوب المتناوب كان له تأثيرا ايجابيا على دقة الاداء .
- ان التمرين المتعاقب يعطي فرصة بناء برامج حركية عامة تسمح للاعب بمرونة اختيار الاداء مما يزيد فاعلية التنفيذ في عملية التصحيح يشكل اكبر من التكرار المتناوب ومن ثم زيادة في دقة الاداء .

التوصيات:

- استخدام طرائق واساليب متنوعة في تمارين التكرار
- استخدام التمرين المتعاقب في بداية التعلم المهاري بسبب وجود وقت كافي لعمليات التصحيح.

المراجع:

- [1] احمد عبد الامير. اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002.
- [2] احمد عزت راجح (1973). **اصول علم النفس**، ط9. الاسكندرية، المكتب المصري الحديث، ص، 238.
- [3] اسماعيل قاسم جميل (2003). تأثير تمرين اليد غير المفضلة في تفعيل البرامج الحركية لتطوير دقة الرمي لليد المفضلة وغير المفضلة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- [4] اسماعيل قاسم جميل (2012). **تأثير تمرينات خاصة باستخدام اجهزة وادوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبي كرة القدم للصالات**، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- [5] الضمد، عبد الستار عبد الجبار (2000). **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، ط1. عمان: دار الفكر للطباعة، ص 142
- [6] جميل & اسماعيل قاسم (2017). تأثير تمرينات خاصة باستخدام مثيرات مركبة (سمعية-بصرية) لتطوير الاداء المهاري للمناولة للاعبي كرة القدم للصالات. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**. جامعة حلوان 80، (مايو جزء 1)، 9-20.
- [7] Ismael Qasim Jameel. (2024). **تأثير تمرينات خاصة باستخدام اجهزة تثبيت الكرات لتطوير سرعة استجابة ركل الكرة بالقدم المفضلة وغير المفضلة للاعبي كرة القدم للصالات**. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(3), 237-249. <https://doi.org/10.62540/mjss.2019.01.03.27>
- [8] محمد حسن علاوي (1992). **علم النفس الرياضي**. ط7. القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع، ص 366-367
- [9] وجيه محبوب (2002). **التعلم والتعليم والبرامج الحركية**، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ص 109
- [10] Bompa, O. Tudor, and haff, greg.(2009) **periodization: theory and methodology of training**. USA: Human Kinetics,p.85
- [11] Laprath, Debra.(2009) **Coaching girls' soccer successfully**. USA: Human Kinetics,p.72
- [12] Singer, N. Robert, and Milne, Conrad.(1975) **Laboratory and field experiments in motor learning**. USA: Thomas, p.85

ملحق 1

الملاحظات	الحجم اليومي للتكرار	الراحة بين السيتات	التكرارات في كل سيت		مدة التمرين لكل سيت	اسلوب الاداء	أقسام الوحدة		
			غير المفضلة	المفضلة					
							القسم الاعدادي		
اداء جميع اللاعبين وللمجموعتين في الوقت نفسه	60	60ثا	5	5	40-30ثا	المتناوب	الجزء الاول من القسم الرئيس (المهاري)		
		60ثا	5	5	40-30ثا				
		60ثا	5	5	40-30ثا				
		60ثا	5	5	40-30ثا				
		60ثا	5	5	40-30ثا				
		60ثا	5	5	40-30ثا				
	60	60ثا		10	40-30ثا	المتعاقب			
		60ثا	10		40-30ثا				
		60ثا		10	40-30ثا				
		60ثا	10		40-30ثا				
		60ثا		10	40-30ثا				
		60ثا	10		40-30ثا				
		6د لكل مجموعة				4-3 د			
								القسم الختامي	