

تأثير تمارين خاصة في تطوير الدرجة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات

م. د محمد زامل عبد الكريم

م. د وسام جليل سبع

المديرية العامة لتربية ديالى

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

تعد الدرجة ودقة التهديف من اهم المهارات في كرة القدم للصالات ويعتبرها أكثر المختصين الرابط الرئيسي بين المهارات الأخرى، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في إجراء بحث علمي لتمرينات خاصة مبنية على أسس علمية لبيان مدى تأثيرها في تطوير الدرجة ودقة التهديف على لاعبي كرة القدم للصالات. ويهدف البحث في التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير الدرجة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم للصالات ، ويفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة ودقة التهديف بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث، وتم تنفيذ المنهج التدريبي على عينة من لاعبي منتخب تربية ديالى لكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (٢٠) لاعبين اختيروا بالطريقة العمدية. وقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة حيث خضعت المجموعة التجريبية لاختبار قبلي لمعرفة مستواهم قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل)، ثم تعرضت المجموعة للمتغير المستقل وبعد ذلك تم إجراء الاختبار البعدي. واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS في الحصول على النتائج، وتوصل الباحثان للاستنتاجات التالية إن التمارين الخاصة التي استخدمها الباحثان ساهمت في تطوير الدرجة ودقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات. ويوصي الباحثان استخدام تمارين أخرى لتطوير صفات بدنية او حركية اخرى .

Abstract

The effect of special exercises in the development of rolling and accuracy of scoring for football players

Dr. Mohammed Zamel Abdul Karim

Dr. Wissam Jalil Saba

The rolling and accuracy of the scoring is one of the most important skills in the football of the halls and is considered by most specialists to be the main link between the other skills. Hence the problem of research in conducting scientific research for special exercises based on scientific bases to show their effect on the development of rolling and accuracy of scoring on the players of football clubs. The research aims to identify the effect of special exercises in the development of rolling and accuracy of scoring for football players of the halls. The researchers assume that there are statistically significant differences in rolling and accuracy of scoring between the tribal and remote tests and the benefit of the post-test. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The training curriculum was implemented on a sample of the players of the Diyala football team for the gymnasium which were (20) players who were chosen in a deliberate way. The researchers used experimental design with a single experimental group where the experimental group underwent a tribal test to determine their level Before entering the experimental variable (independent), then the group was exposed to the independent variable and then the post-test was performed. The researchers used the statistical bag SPSS to obtain the results, and the researchers reached the following conclusions The special exercises used by the researchers contributed to the development of rolling and accuracy of scoring in the players of the Diyala football team of the halls. The

researchers recommend the use of other exercises to develop other physical or motor characteristics.

١-١ المقدمة وأهمية ومشكلة البحث

ان التقدم الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال استخدام الوسائل والاساليب العلمية الحديثة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول بالمتعلم او المتدرب الى مستوى متقدم في الاداء.

وان من بين الالعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة رغم حداثتها هي كرة القدم للصالات والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع . اذ تعد من الالعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في مختلف دول العالم ، حيث يمكن ممارستها في مساحات او قاعات صغيرة سواء كانت داخلية ام خارجية .

إن لعبة كرة القدم للصالات تحتوي على مهارات (مثل الدرجة والمناولة والتهديف والاحماد... الخ) وان التمرينات تسهم في تطوير المهارات بصورة مباشرة وسريعة ومن ثم تساعد على الإسراع في اداء المهارات وفقا لمتطلباتها كما لها ، دور بارز وأهمية كبيرة في أعداد اللاعب بدنيا وحركيا بحيث يستطيع من أداء الواجبات المعطاة له من قبل المدرب.

وتعد مهارتي الدرجة ودقة التهديف من المهارات التي تؤدي الى حسم نتيجة المباراة وكذلك فان لاعب الصالات الذي يجيد هذه المهارتين يعمل على الوصول الى الهدف المرسوم من قبل المدرب الا وهو الفوز في المباراة.

ومن خلال ذلك برزت أهمية التمارين الخاصة في تطوير مهارتي الدرجة ودقة التهديف بكرة القدم للصالات ، ولغرض مجارات متطلبات اي لعبة فلا بد من اداء بعض التمرينات الخاصة بها من اجل الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الاداء ، ان مهارتي الدرجة ودقة التهديف من مسافات مختلفة وباقل زمن ممكن وهذا يولد تكيفا جيدا في الاداء عالي الدقة .

فمن خلال مشاهدات الباحثان لمباريات منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات على وجه التحديد ، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثان كونهما لاعبان سابقان وحاصلين على شهادة تدريبية اسبوية فئة (A) وجدا ان اغلب اللاعبين ضمن تلك الفرق لديهم ضعفا في الدرجة ودقة التهديف بالرغم من التدريب فضلا عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباراة وهذا يجعل الامر صعبا من الناحية الفنية .

ولم يعتمد الباحثان على خبرتهما الشخصية في مجال اللعبة كمصدر وحيد في الحصول على مشكلة بحثهما ، فقد أجرى الباحثان استطلاعات عدة ، منها استطلاع لمدربي اللعبة في المحافظة ومحاضرين في الاتحاد الآسيوي بلعبة كرة القدم للصالات وكذلك الخبراء والمختصين في مجال اللعبة * * ، وجه من خلاله أسئلة حول آرائهم في وجود ضعف في مهارتي الدرجة ودقة التهديف ،ومعالجة المعلومات لتلك المهارات لدى اللاعبين، وقد أجاب (١٠) منهم بـ (نعم) وأجاب (٢) منهم بـ (لا) مما يشكل ما نسبته (٨٠%) من وجود مشكلة حقيقية تستدعي البحث والنقصي . لذا ارتأى الباحثان ايجاد تمرينات خاصة جديدة لتطوير هذه المتغيرات .

٢-١ هدف البحث:

١-٢-١ التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الدرجة ودقة التهديف بكرة القدم الصالات .

٣-١ فرض البحث

١-٣-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة ودقة التهديف بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١ مجالات البحث

** ملحق (١)

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات.

١-٤-٢ المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي ديالى الرياضي .

١-٤-٣ المجال الزمني: من ٢٠١٨/٢/١ لغاية ٢٠١٨ / ٥ / ١.

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

٢-٣ عينة البحث

استخدم الباحثان الطريقة العمدية لتحديد عينة البحث والمؤلفة من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٥) لاعب أما عينة البحث فتكونت من (١٠) لاعبين كمجموعة تجريبية واحدة.

٣-٣ تحديد اختبارات للدرجة ودقة التهديد

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث والدراسات التي استخدمت اختبارات الدرجة ودقة التهديد بكرة القدم للصالات، تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث ووضعها في استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من السادة المختصين في مجالات علم التدريب وكرة القدم للصالات والقياس والتقييم لتحديد الاختبارات الملائمة للدراسة وبعد جمع الاستبيانات وتفرغها تم اعتماد الاختبارات التي وقع عليها الاختيار من قبل السادة المختصين حيث أن جميع الاختبارات حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر والجدول (٢) يوضح الاختبارات ونسب التوافق.^(١)

القدرات الحركية	الاختبارات	الاهمية النسبية
-----------------	------------	-----------------

^١ ملحق ٣ يوضح مواصفات الاختبارات

الدرجة	الدرجة بالكرة بين (١٠ شواخص) بين شاخص وآخر (١,٥ م) .	%٦٠
	الدرجة بين بين (١٠ شواخص) المسافة بين شاخص وآخر(١,٥ م)	%٤٠
	درجة الكرة حول اربعة شواخص على شكل قوس .	صفر
دقة التهديف	اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات من الجانبين	%٦٠
	اختبار التهديف نحو المرمى من منطقة الجزاء (٦ م) بوجود حارس المرمى .	%٤٠
	اختبار التهديف نحو هدف مرسوم على الجدار	صفر

٣ - ٤ مواصفات الاختبارات المختارة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات :-
٣ - ٤ - ١ الدرجة :-

اسم الإختبار :- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة).

الغرض من الإختبار :- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات :- (كرة للصالات) عدد (١) ، شواخص عدد (١٠) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (١٠) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (١,٥م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢م))

وصف الأداء :-

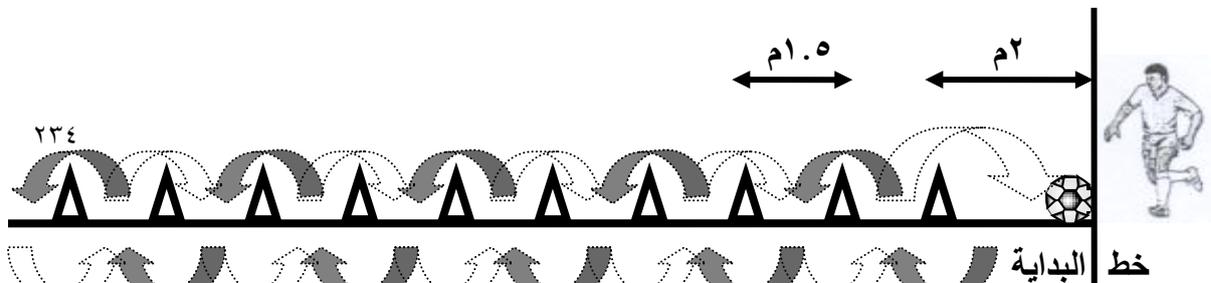
يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين .

شروط الأداء :-

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .

طريقة التسجيل :-

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (يوضح اختبار الدرجة)

٣- ٤ - ٢ دقة التهديف: -

اسم الإختبار:- اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات :-

١- كرات قدم (للصالات) عدد (٥).

٢- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.

٣- هدف كرة القدم للصالات.

٤- ملعب كرة القدم لصالات.

وصف الأداء:-

توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر

بالتهديف في المناطق المؤشرة في الإختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد

بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠)سم. كما موضح بالشكل رقم (٦) .

شروط الأداء:- يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) .

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي :-

• (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤).

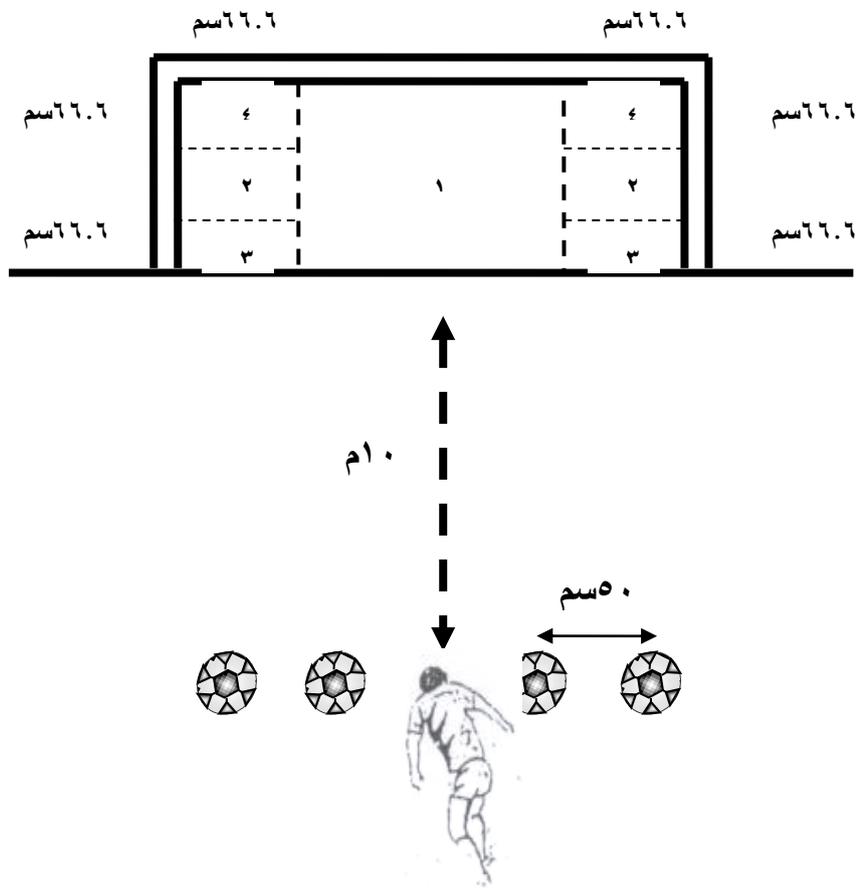
• (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣).

• (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢).

• (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١).

• (صفر) خارج حدود التهديف.

• يعطى المختبر محاولة واحدة.



الشكل (يوضح اختبار التهديف)

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ❖ ساعة توقيت عدد (٢)
- ❖ شريط قياس
- ❖ شريط لاصق
- ❖ صافرة

❖ شواخص

❖ سلم على الأرض بواسطة حبال .

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

بتاريخ (١٦ / ٢ / ٢٠١٨) قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية واحدة وبمساعدة فريق العمل المساعد في القاعة الداخلية لنادي ديالى الرياضي (٥) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

٧-٣ الاختبار القبلي

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل بإجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية بتاريخ (١٨ / ٢ / ٢٠١٧) في القاعة الداخلية وثبت الباحثان معظم الظروف أثناء الاختبارات ليحاول تكرارها عند إجراء الاختبارات البعدية وتم تنفيذها في يومين.

٨-٣ التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠ / ٢ / ٢٠١٨) ولغاية (٢١ / ٤ / ٢٠١٨) والتي شملت ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع

٩-٣ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج التمارين الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية على لاعبي المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٣ / ٤ / ٢٠١٨) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار أن تجري الاختبارات البعدية بنفس الظروف المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبارات القبليّة.

١٠-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS .

١-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للدرجة ودقة التهديد للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

بعد أن فرغ الباحثان من اختباراتها القبليّة والبعدية للدرجة ودقة التهديد عمدا الى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (٣) .

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المجموعة التجريبية للدرجة ودقة التهديد

دلالة الفرق	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري ع ف	فرق الأوساط س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية للمتغيرات
				ع	س	ع	س			
معنوي	١٤,٨٠٧	٠,٨٧٥	٤,١٠٠	٠,٩٤٨	٩,٣٠٠	١,٢٦٤	١٣,٤٠٠	الثانية	١٠	اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)
معنوي	١١,١٨٠	٠,٧٠٧	٢,٥٠٠	١,٣٩٨	٨,٢٠٠	١,١٥٩	١٠,٧٠٠	درجة		اختبار التهديد نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة

قيمة (T) الجدولية (٢,٢٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٩).

٤-١-١-١ عرض النتائج ومناقشتها للدرجة ودقة التهديف

ان التطور الحاصل في الدرجة يعود الى استخدام التمرينات المتنوعة وبمساحات صغيرة على وفق اسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المشابهة للعب وهذا ما أكدهُ (هاشم ياسر، ٢٠١١) ان الطرق الخاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري هي: -

أ - التغيير في سرعة وتوقيت الحركات (اداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التصويب على المرمى) .

ب - تغيير حدود الملعب عند اجراء التمارين (زيادة في صعوبة اجراء التمارين من خلال تقصير مساحات اللعب مع الاحتفاظ بسرعة الاداء الحركي والمهاري) .

ت - زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التدريبية (ويهدف الى الوصول بالاداء الحركي والمهاري الى الحالة الاوتوماتيكية) .

كذلك ان تادية التمرينات البعض منها مع الادوات المساعدة قد اضافت عندهم الدافعية والحماس وروح المنافسة فيما بينهم، ويظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة المقترحة من قبل الباحث وتطبيقها من قبل للاعبين العينة وهذا ما يؤكدهُ (وجيه محجوب ٢٠٠٢) " أن من المهم ان تكون الافراد مندفعين لتعلم المهارات الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم ، فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست ذات معنى او غير مفضلة فان التعلم على المهارة سيكون محدداً ، واذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً

واما في مهارة دقة التهديف فحدث فيها تطور اذ نلاحظ عند مقارنة الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ان المهارة قد تطورت فيعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان في تطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين ومن ثم انعكس على مستوى اللاعبين بصورة عامة . وكذلك ان هاتين المهارتين من المهارات الصعبة والدقيقة التي تحتاج في تقويمها الى دقة الاداء فضلاً عن احتاجها الى القوة والسرعة وتوافق عمل الاجهزة العصبية والعضلية واجهزة الحس المختلفة . وكذلك ان المدرب كان يعتمد بشكل كبير على السرعة في اداء المهارات وعدم مراعاة مبدأ التدرج في التمرين من اجل الوصول الى الدقة وهذا ما أكدهُ (يعرب خيون ، ٢٠١٠) " ان العلاقة بين السرعة والدقة تعكس مستوى الاداء المهاري فعند التدريب على مهارة معينة يحاول المدرب ان يكون ادائها بسرعة بطيئة لغرض اعطاء الفكرة

الواضحة لكيفية هذا الاداء ، وبعد ذلك يحاول زيادة السرعة الى ان يصل الى السرعة الحقيقية له ومحاولة الاحتفاظ بالدقة فاذا تطورت سرعة التنفيذ مع دقة الاداء فان ذلك يعكس تطور وتحسن الاداء المهاري.

وكذلك يرى الباحثان ان التطور الحاصل في مهارات (الدرجة -التهديف) يرجع الى التمرينات المقترحة التي وضعت على وفق اسس علمية وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ، ٢٠٠٨) أذ يهدف التمرين الى " اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الاساسية الجيدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم.

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ظهرت فروق معنوية لعينة البحث التي نفذت تمرينات الخاصة في تطوير مهارتي الدرجة ودقة التهديف
- ٢- إن تمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ساهمت في تطوير الدرجة ودقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات.
- ٣- ان التمارين الخاصة اضافت نوعا من الحماس والتحمدي لدى اللاعبين .

٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على الاهتمام بتمرينات الخاصة عند وضع المنهاج التدريبي لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الصفات المبحوثة .
- ٢- استخدام تمارين اخرى التي لها دور كبير في تطوير الدرجة ودقة التهديف.
- ٣- استخدام تمرينات خاصة اخرى مع فئات اخرى .

المصادر العربية والاجنبية

-القران الكريم

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (١٤ - ١٦) سنة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١) .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم ط ١ (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١١)

- وجيهه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط١، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، ٢٠٠٢ .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم ، ط١ (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١) .