

تحمل الأداء، وعلاقته ببعض المهارات الأساس، لدى اللاعبين الشباب في كرة القدم

أ.د. محمود موسى العكيلي منذر نعمان علي

2014م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

أشتمل البحث على خمسة مباحث، تضمن المبحث الأول: أهمية البحث، ومشكلته، وأهدافه، وفروضه، وأخيراً مجالات البحث الثلاثة البشرية، والمكانية، والزمنية. أما الثاني: فأشتمل على الدراسات النظرية، فقد تم تعرّف تحمل الأداء وبعض المهارات الأساس، والثالث: تضمن منهج البحث، وإجراءاته الميدانية، إذ تعرّفنا عينة البحث المستخدمة، والتي اختارها الباحث من أندية الدرجة الممتازة للشباب، وكذلك تعرّف التجربة الاستطلاعية، والاختبارات الميدانية التي أجراها الباحث، ومعرفة الوسائل الإحصائية المستخدمة. أما الرابع، فقد تطرق فيه الباحث إلى عرض وتحليل، ومناقشة نتائج البحث التي توصل إليها البحث، ومعرفة مدى التطور الذي حصل لدى شباب نادي الزوراء الرياضي بصورة جيدة وسريعة، و الخامس: احتوى الاستنتاجات، والتوصيات التي توصل إليها البحث، فضلاً عن الملاحق والجداول، و المصادر.

Abstract

Carrying performance and it relationship with some skills for young football players

This Research Consist of Five Chapters, The Lest Chapter Contain The Definition, The Problem, Aims, Hypothecs And Finally The Riled. The Second Chapter Cantinas KNOW ON Carrying performance and with some skills.

The Third Chapter Includes The Research Method And its Field Processes The Researcher Introduced Us To. The Sample Of The Research Which Was Chosen From The College Of Physical Education They First Grade Students And The Smoothing Way In Which They Combined ,The Researcher Also The Field Test, And Also Mentioned The Statistical Method Used In This Research The Fourth Chapter Consist Display and Analyzing Research Results Which Received and Knowing Developing of Basic Skills.Cast The Fifth Chapter Contains Of Conclusions and Recommendation, Also the Research Contains Process For Geostationary And several Attaches an the Paper of Resources.

Key Words: Carrying, Skills, Football, Performance

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة، وأهمية البحث:

مما لا شك فيه، أن التقدم الملموس في عالم الرياضة في الأعوام الأخيرة لم يأت جزافاً، بل اعتمد أولاً وأخيراً الأسس العلمية، التي هي وليدة تجارب عدّة، والخاصة بإتباع العوامل التي تسهم بصورة أو بأخرى، في رفع المستويات الرياضية، ولقد تطلب ذلك تتبع تلك العوامل المؤثرة في مستوى الأداء، حتى يتمكن من مواكبة الأداء، وتحقق المستويات العليا، وتُعد الاختبارات، والقياس في المجال الرياضي ذات أهمية كبيرة، فهي تعطي القائمين على هذا المجال دليلاً على المستوى الذي وصل إليه رياضيينهم، ومن ثم معالجة المشكلات التي تقف في طريقهم، لتكون النتائج التي يحققونها جيدة ومتميزة، وتمتاز لعبة كرة القدم بأنها لعبة تحكم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب، وأن هذه الحركة تلقي عبئاً كبيراً على الأجهزة العضوية الداخلية لجسم اللاعب، وعندما يفقد اللاعب الصفات البدنية، لا يستطيع المقاومة لمدة طويلة، ويظهر العبء البدني الذي يجعله يفقد التركيز، ومن ثم لا يستطيع أداء المهارات الأساس، وتنفيذ الواجبات بدقة، لذا كان الشرط أن تتوافر هذه المتطلبات في اللاعب، حتى يصل في مستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقق أعلى مستوى ممكن، وأن لعبة كرة القدم تحتاج إلى صفات حركية، وبدنية بمستوى عال، ولا سيما صفة القوة، والسرعة، والمطاولة والرشاقة، فضلاً عن المستوى العالي لأداء المهارة، ويُعدّ تحمّل الأداء من العوامل المهمة، والمساعدة في استمرار الأداء بكفاءة في أكثر النشاطات الرياضية، التي تتطلب بذل جهد متعاقب، أو متقطع لمدة طويلة، ولا سيما لعبة كرة القدم، وأن توافر تحمّل الأداء هو أحد الشروط الأساس للمحافظة على ثبات، واستقرار الأداء طوال مدة المباراة، وهو من متطلبات الأداء البدني الجيد للاعبين، ومن هنا تأتي أهمية البحث، لمعرفة العلاقة التي تربط المهارات الأساس بتحمّل الأداء، الذي هو الجزء المهم في اللعبة، ولذلك لا بد من تعرف المستويات الحقيقية للاعبين، خدمة للعملية التدريبية، وتقويم السليبيات التي ترافقها، وإعادة النظر في مفرداتها.

1-2 مشكلة البحث:

إن أي رياضي لا يستطيع أداء فعالية رياضية، ما لم يمتلك صفات بدنية عالية، يتحقق عن طريقها أداء المهارة المتعلقة باستعداد الرياضي، وإمكانياته الحركية، وأن هذه الصفات، هي التي تكمن وراء تقدم أية لعبة من الألعاب الرياضية كافة، فضلاً عن تطورها في مجال لعبة كرة القدم بصفة خاصة، وفي الأغلب، إن أكثر الاختبارات، والقياسات تهدف إلى قياس الصفات البدنية، والمهارات الأساس، وتحديدتها بصورها الأولية، وبصورة لا تبرز فيها قدرة أداء اللاعب لها، إذ يُعدّ تحمّل الأداء ركيزة أساس ومهمة، ويعد من الشروط الأساس في ثبات الأداء، واستقراره طوال مدة المباراة، وهو من متطلبات إجادة الأداء البدني، وأداء المهارة من قبل اللاعبين، عن طريق متابعة الباحث العديد من مباريات كرة القدم للشباب في دوري أندية القطر الممتازة، لحظ الباحث، بأن هناك ضعفاً واضحاً في تحمّل الأداء، إذ تظهر علامات فقدان التركيز، وهبوط المستوى البدني، والمهارة للاعب، والذي عن طريقه لا يتمكّن اللاعب من أداء الدور المطلوب منه، في تنفيذ الواجبات المرسومة له في الملعب، ولا سيما في الربع الأخير من المباراة، ولما كان الاستمرار في تكرار

أداء المهارات بكفاءة طوال زمن المباراة له أهمية كبيرة، لذا يُعد أحد المتطلبات الأساس لتحقيق الفوز، لذا ارتأى الباحث محاولة المزوجة بين تحمّل الأداء والمهارات الأساس كلها، في كرة القدم، ومعرفة العلاقة بينهما.

3-1 أهداف البحث:

- 1- تقنين اختبارات تحمّل أداء المهارات الأساس، لدى لاعبي أندية بغداد، في كرة القدم للشباب.
- 2- تعرّف العلاقة بين تحمّل الأداء، وبعض المهارات الأساس، في كرة القدم، لدى لاعبي أندية بغداد، في كرة القدم للشباب.

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبو أندية بغداد، للدرجة الممتازة للشباب.
- 2-4-1 المجال الزمني: 20 / 2 / 2014 لغاية 30 / 5 / 2014.
- 3-4-1 المجال المكاني: ملاعب أندية الدرجة الممتازة، في كرة القدم.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 مفهوم تحمّل أداء المهارة:

إن تحمّل أداء المهارة، هو قابلية الرياضي في أداء مجموعة من مهارة الحركة الاعتيادية، والمركبة لإنجاز واجب معين، من دون انخفاض في مستوى أداء المهارة، ويعرّفه مفتي إبراهيم، أنه: "المقدرة على استمرار تكرار مهارات الحركة بكفاءة عالية، و لمدد من دون هبوط مستوى كفاءة الأداء، ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في الرياضات كافة" (19:106) ويتفق مع ذلك (كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين)، إذ يعرفان تحمّل الأداء: "بأنه حمل تكرار المهارات الحركية لمدة طويلة نسبياً، بصورة توافقية جيدة" (12:72). ويرى (هاشم ياسر)، تحمّل الأداء بصفة عامة: أنه إحدى الصفات البدنية المركبة، التي تتم عن إمكانية اللاعب في مقاومة التعب، في أثناء أداء الحركة أو المهارة، والتي تعتمد مستوى شدة العمل المراد تنفيذه، والإنجاز المطلوب في آن واحد، مع ضرورة تنفيذ الأداء بأقل وقت ممكن، ويعرّفه أيضاً: "هو مقدرة الفرد الرياضي على أداء مجموعة من الحركات البدنية، والمهارة لمدة طويلة (13:21)، من دون أن يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء، وبصورة أخرى: هو إمكانية اللاعب في تنفيذ مجموعة من واجبات الحركة والمهارة، والخطط بصورة مستمرة، لمدة زمنية طويلة وتحت تأثير التعب، ويعرّف الباحث تحمّل الأداء: بأنه كفاءة اللاعب في القيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاص بنوع نشاط المهارة، في أثناء المنافسة، من دون هبوط في مستوى أدائه، طوال مدة الأداء.

2-2 التحمّل الخاص في كرة القدم:

في لعبة كرة القدم، هناك الكثير من المهارات المتنوعة والعديدة، والتي تهدف بطبيعتها الحال إلى أفضل غرض دفاعي وهجومي، ويجب أن تكون هذه المهارات مع خطط جيدة، تضمن الوصول إلى أداء مناسب، لتحقيق الفوز كله، مقترنا بالإعداد الفني العام والخاص وبمستوى عال، إن الأداء يخضع لمواقف متغيرة، إذ لا توجد ظروف ثابتة

للأداء لارتباطه بحركات المنافس ومواقفه. إن المتطلبات الفسيولوجية للأداء في مباريات كرة القدم تعتمد عدة عوامل، من أهمها: معدل اللعب (Work Rute)، وهو يختلف من مباراة لأخرى لأنه يتبع مستوى المنافس، وظروف المنافسة. ويشير (بسطويسي أحمد) إلى: "ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الأولى لتدريب الناشئين في الألعاب المختلفة، ومنها كرة القدم، كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، لغرض تأخير ظاهرة التعب، التي تؤثر سلباً في الأداء الحركي (1:177).

3-2 المهارات الأساس في كرة القدم:

لكلِّ فعالية أو نشاط رياضي، هناك مجموعة من المهارات الأساس، التي يمكن أن يقوم الرياضي بتأديتها في أثناء التمرين، أو المباراة، وتعدّ المهارات الأساس في كرة القدم القاعدة الصلبة لتحقيق المستويات العالية، والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية، والبرامج التدريبية، ويتم التدريب فيها لمدة طويلة، ولا تخلو وحدة تدريبية من أساسات التدريب في هذه المهارات، إلى أن يتم تعلمها، لأن عملية تعلم المهارات في نوع النشاط الممارس، تُعدّ من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، ويشير مصطلح (مهارة) سواء أكان في التدريب أم في اللعب إلى القابلية في اختيار استجابة ملائمة، وفاعلة، ومؤثرة من بين الاحتمالات الممكنة، وبعبارة أخرى أن اللاعب الماهر يعرف ما يجب عليه فعله، وأين يفعل ذلك ومتى، وتختلف المهارة عن التكنيك، لأن التكنيك مصطلح يستعمل لوصف الفعل، أو الحركة الأساس أي كيفية الفعل (14:14) وتعني المهارة أيضاً: مقدرة الفرد في التوصل إلى نتيجة عن طريق القيام بأداء واجب حركي، بأقصى درجة من الإتقان، مع بذل أقل قدر من الطاقة، في أقل زمن عرض معين في الرياضة، على وفق قواعد التنافس (15:111)، والمهارات الأساس مركبة من عوامل عدة، يستخدمها اللاعب في المباراة، مثل: المهارة الفردية، واللعب الجماعي، ومعرفة قوانين اللعبة (14:111). لذا فإن كرة القدم تتطلب أن يؤدي اللاعب المهارات الأساس بمنتهى السرعة والدقة، مع إمكانية، وقدرة عالية على تغيير الاتجاه مع الكرة (24:15)، إن المهارات الأساس في كرة القدم هي عماد الأداء فيها، ومن دون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة، وإن إتقان أداء هذه المهارات يجعل اللاعب قادراً على تنفيذها بصورة آلية، من دون تفكير في جزئيات المهارة (18:38)، أما قاسم لازم، فعرف المهارات الأساس: أنها حركات يتقنها اللاعب، ويستطيع استخدامها في ظروف، وأحوال متنوعة ومختلفة، والهدف الأساس من تدريب المهارة، تثبيت عملية التحكم الذاتي، في تأدية مهارة حركة معينة (10:81).

وهذا ما أكده (عامر سعيد): فإن لكلِّ لعبة مبادئها الأساس، أو مهاراتها الفنية، أو التكنيك الخاص بها، وهكذا الحال مع لعبة كرة القدم لها النصيب الأوفر بين الألعاب، التي تميز لاعبيها وطريقة لعبها، وتتجسد هذه المهارات عند حيازة اللاعب الكرة، أو من دون كرة (10:56)، ويرى الباحث أن المهارات هي عناصر أساس في أي لعبة رياضية، ولاسيما كرة القدم، لما لها من أهمية كبيرة، في أداء أدق الحركات في أداء واجب حركة معين، وأن دقة المهارة وجمالها يجذب الناظر إليها، لذا يجب التركيز في تعلم المهارات في أدق حركاتها، وإتقانها، والوصول إلى الحالة الاتوماتيكية في أداء المهارات.

2-3-1 المناولة:

يجب إعطاء مهارة المناولة أهمية عند التدريب، للوصول بها إلى مرحلة الإتقان، أو الأداء الأوتوماتيكي، لذلك على المدرب النظر إليها، كونها مهارة مهمة ورئيسة، عند تعلمها وتدريبها، وتُعدّ المناولة من المهارات الأساس، والأكثر أهمية في كرة القدم، إذ تعد الأساس الذي تستند إليه اللعبة، لكونها لعبة جماعية، كما وإنها أول مهارة يستخدمها اللاعب، والأكثر استخداماً من باقي المهارات، وعليه فإن عملية إتقانها مسألة ضرورية، ومهمة في نجاح الفريق والفوز في المباراة، لأنه عند تسلم الكرة من قبل أي لاعب لديه، يكون بمناولة الكرة إلى أحد زملاءه، وبنسبة 80%، بهذا يكون التأكيد: بأن فريقاً لا يجيد لعب المناولات الدقيقة على تحقق الفوز (2:16). وتُعدّ المناولة أساس لعبة كرة القدم، إذ لا يستطيع أي لاعب لوحده الوصول إلى المرمى ومناورة كل لاعبي الفريق المنافس (15:22)، أما مفتي إبراهيم فيرى أنها: أهم فنيات لاعبي كرة القدم، نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة (17:68)، ولهذا السبب، فليس هناك شيء يحبط نفسية الفريق، أو اللاعب وبسرعة أكثر من المناولة غير الدقيقة (3:10). ويرى الباحث، أن مهارة المناولة تعد من المهارات الأساس والمهمة، والتي عن طريقها يتم نقل الكرة من منطقة إلى منطقة أخرى في الملعب، وعن طريقها يتم اللعب الجماعي، لذا يجب على المدربين وضع برامج تدريبية خاصة بالمناولة، وتأكيد التدريب في الأداء الدقيق للمناولة، إذ تصل إلى الحالة الأوتوماتيكية، وكذلك تُعدّ المناولة لغة التفاهم بين اللاعبين.

2-3-2 التهديد:

تُعدّ مهارة التهديد من المهارات المهمة في عمليات الهجوم، وأن الدقة في هذه المهارة هو حسم نتيجة المباراة، والتهديد يحصل بعد عمليات نقل الكرة بين اللاعبين (المناولات)، لحين الحصول على الفرصة المناسبة للتهديد. فهو ختام العمليات الهجومية. ولا يمكن أن يتم من دون أن تتوافر في اللاعب الثقة بالنفس، والذكاء الميداني، وتتم عملية التهديد بوجود شروط، منها: الدقة والقوة والسرعة، في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، إذ إن الأداء الجيد للتهديد يتصف بالقوة والسرعة والدقة، لأنهما يعدان عنصرين مطلوبين في التصويب (17:68)، إن إجادة اللاعبين للتهديد، يجعل الفريق المنافس يخشى وصول أية كرة قرب مرماه، وهذا يؤدي إلى إرباكهم " فالتهديد الجيد هو السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد الفريق الآخر، واللاعب الذي يجيد التهديد هو لاعب تخشاه الفرق الأخرى، ونتيجة المباراة تتوقف على التهديد، فهو يعطي الخطوة الأخيرة في سلسلة من الفعاليات لخلق فرصة للتهديد (3:1). ويرى (سامي الصفار): أن نتيجة المباراة تتوقف على التهديد، كونه الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات، تنتهي بركلة التهديد (7:125). ويُعدّ التهديد نحو المرمى بصورة عامة، من أهم عناصر ركل الكرة للتدريب التكنيكي، إذ يشكل 80% من الارتقاء التكنيكي للاعب، لذا يجب أن يلازم اللاعب الناشئ التدريب على الركلات الأساس جميعها، ويجب التركيز في ذلك على الدقة المناسبة، والانتباه إلى الوضع الصحيح للخداع، وكذلك وضع رجل الارتكاز، والخطوة، ودقة الركلات، والسيطرة، والنظر، وقوة الركلة (3:10).

وهنا يرى الباحث، أن مهارة التهديف من المهارات المهمة، التي يجب على اللاعبين، والفريق التدريبي أن يعطيها الوقت الكافي، في أثناء الوحدة التدريبية اليومية، وأن تؤدي بأجواء مقاربة لأجواء المباراة، إن التهديف لم يأتي بالأداء السهل، وإنما يأتي بأوضاع صعبة، ومسافات مختلفة، وبدقة عالية.

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، ليلائم طبيعة البحث، ومشكلته.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار (15) لاعبا من شباب نادي الشرطة الرياضي، و(15) لاعبا من شباب نادي القوة الجوية الرياضي، للموسم الرياضي (2013-2014)، وقد تم ابعاد لاعبي المنتخب الوطنية، واللاعبين المصابين، وحراس المرمى، وكان عددهم (20) لاعبا.

3-3 الأدوات، والأجهزة المستعملة.

✓ ملعب كرة القدم، القانونية، (100)م، وعرض (50-60)م.

✓ أهداف كرة القدم القانونية، ارتفاع (2.44)م، وعرض (7.32)م.

✓ كرة قدم قانونية (15) كرة.

✓ حبال.

✓ ساعة توقيت.

✓ صفارة.

✓ حاسبة يدوية.

✓ شريط قياس معدني، طوله (50)م.

✓ شريط لاصق ملون.

✓ شاخص بلاستيك، ارتفاعه (40)سم، عدد (2).

4-3 اختبارات البحث:

1-4-3 اختبارات المهارة:

الاختبار الأول: المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (10) متر (5:38).

• غرض الاختبار: قياس دقة المناولة.

• الأدوات المستعملة:

○ كرات قدم.

○ شاخص.

○ شريط قياس.

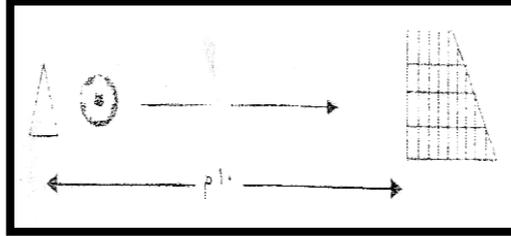
○ هدف صغير الأبعاد (100 × 75) سم.

• طريقة الأداء:

يقف المختبر ومعه الكرة من بعد (10) م من الهدف، وعند سماع الإشارة، يقوم المختبر بضرب الكرة، وهي ثابتة باتجاه الهدف.

• طريقة التسجيل:

تعطى لكل مختبر (3) كرات، لأداء ثلاث محاولات، تكون درجتان للمحاولة الناجحة، ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة، وصفر للمحاولة الفاشلة، كما موضح في الصورة (1)



الصورة (1)

الاختبار الثاني: اختبار تهديف الكرات (17:68).

• الغرض من الاختبار: ربط دقة التهديف بالقدرات البدنية.

• الأدوات المستعملة:

- كرات قدم عدد (7)،
- شاخص.
- حبل.
- مرمى مقسم إلى مناطق محددة.

• وصف الأداء:

توزع (7) كرات في خط الجزاء، المسافة بين كل كرة وأخرى (1م)، واللعب في الركض من خلف الشاخص الموجود في قوس الجزاء، باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه نحو الكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، كما موضح في الصورة (2).

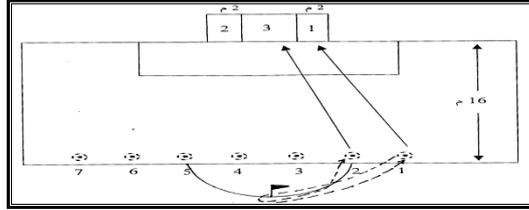
• تعليمات الاختبار:

- يتم التهديف من وضع الركض.
- يكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض.
- الكرات الثلاث الأولى تهدف بالقدم اليمنى، و الكرة الوسط اختيارية بأية قدم، والكرات الثلاث الأخيرة بالقدم اليسرى.

• التسجيل:

كسب الدرجة بجمع الدرجات، التي يحصل عليها اللاعب، من تهديف الكرات السبع، وعلى النحو الآتي:

- يمنح اللاعب (3) درجات، إذا دخلت الكرة من وضع الطيران، في المنطقتين المحددتين رقم (1 و 2).
- يمنح اللاعب (2) درجة، إذا دخلت الكرة المنطقتين المحددتين، بعد الاصطدام بالأرض.
- يمنح اللاعب الأول: درجة واحدة، إذا اصطدمت الكرة بالأرض، أو بالهدف ثم دخلت المنطقة المحددة (3).



الصورة (2)

اختبار تهديف الكرات

3-4-2 اختبارات تحمل الأداء:

الاختبار الأول: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (10م) (*) (5:38).

• الغرض من الاختبار: قياس تحمل أداء مهارة دقة المناولة بكرة القدم.

• الأدوات المستعملة:

○ كرات قدم.

○ شاخص.

○ شريط قياس.

○ هدف صغير الأبعاد (100 × 75سم).

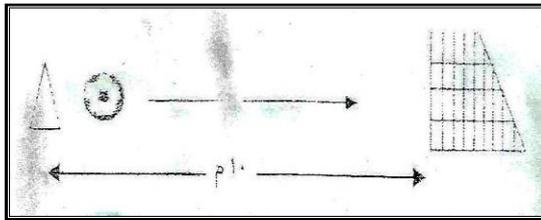
• طريقة الأداء:

يقف المختبر ومعه الكرة عن بعد (10) م من الهدف، وعند سماع الإشارة، يقوم المختبر بمناولة الكرة وهي

ثابتة باتجاه الهدف، ثم يقوم بالرجوع مسافة (1) م إلى الخلف، ويعود لأداء الكرة الثابتة وهكذا.

طريقة التسجيل: يقوم المختبر بالأداء المستمر من خلال (60) ثانية، وتكون درجتان للمحاولة الناجحة،

ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة، وصفر للمحاولة الفاشلة، كما في الصورة (3).



الصورة (3)

يوضح اختيار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م)

(*) قام الباحث بتحويل الاختبار، وجعله من الحركة إذ يقوم المختبر بالرجوع إلى الخلف مسافة (1) م، والمناولة من خلال (60) ثانية.

الاختبار الثاني: اختبار تحمّل تهديف الكرات. (*) (17:68).

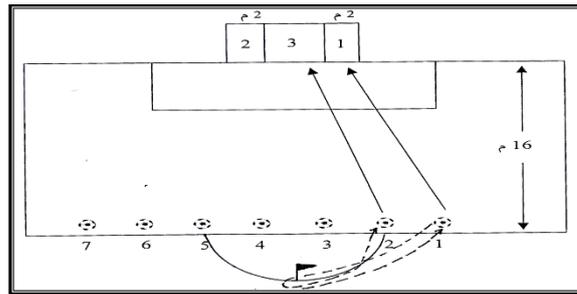
- الغرض من الاختبار: تحمّل أداء دقة التهديف، وربطها بالصفات البدنية.
- طريقة الأداء:

توزع سبع كرات في منطقة الجزاء، المسافة بين كلّ كرة وأخرى (1م)، ويبدأ اللعب في الركض من خلف الشاخص الموجود في قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه نحو الكرة الثانية... وهكذا مع الكرات، ويتم الأداء باستمرار حتى 60 ثا، كما في الصورة (4).

• تعليمات الاختبارات:

- يتم التهديف من وضع الركض.
- يكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض.
- الكرات الثلاثة الأولى بالقدم اليمنى، و الكرة الوسط اختيار بأية قدم، و الكرات الثلاثة الأخيرة بالقدم اليسرى.
- التسجيل:

- يمنح اللاعب ثلاث درجات، إذا دخلت الكرة من وضع الطيران، في المنطقة المحددة رقم (1، و2).
- درجتان، إذا دخلت الكرة المنطقتين المحددتين بعد الاصطدام بالأرض.
- درجة واحدة، إذا اصطدمت الكرة أو الهدف، ثم دخلت المنطقة المحددة (4).



الصورة (4)

يوضح تهديف الكرات

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

أجريت لعينة قوامها (30) لاعبا، يمثلون نادي الشرطة، ونادي القوة الجوية، اختيروا بطريقة عشوائية، بتاريخ 20/2/2014. وكان الهدف منها:

- 1- تدريب، وممارسة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات، وتسجيل نتائجه.
- 2- تطبيق الاختبارات.
- 3- مدى ملائمة الأجهزة، والأدوات المستعملة في البحث.
- 4- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 5- مراعاة سلامة المختبرين.

(*) قام الباحث بتحويل الاختبار، من ناحية الزمن، إذ يتم الاختبار لمدة 60 ثا.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت بتاريخ 25/2/2014 و لعينة قوامها (30) لاعبا، من عينة البحث الرئيسة، كان الغرض منها إيجاد معاملات (الصدق، والثبات، والموضوعية)، إذ تم إعادة الاختبارات بعد ثلاثة أيام، عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بين درجة تطبيق الاختبار الأول، وبين درجة تطبيق الاختبار الثاني، لمعرفة معامل الثبات، والذي يعدّ معامل ارتباط بين نتائج الاختبار، في مرتين متتاليتين.

ولم يكتفِ الباحث بصدق المحكمين، الذي تم استخلاصه من خلال عرض الاختبارات على الخبراء، بل أوجد الصدق الذاتي، والذي هو معامل الثبات تحت الجذر وللاختبارات كافة، ثم قام الباحث بالتيقن من موضوعية الاختبار "لأن الاختبار ذا الموضوعية الجديدة هو الاختبار الذي يبعد الشك، وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه". إذ أجريت الاختبارات بإشراف محكمين حياديين، مع مراعاة تثبيت الظروف، وطريقة إجراء الاختبارات نفسها، وبعد ذلك تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً، عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج أفراد العينة لكُلّ من المحكمين، للدلالة عن معاملات الموضوعية، إذ جاءت النتائج للاختبارات عالية جميعاً.

3-6 الوسائل الإحصائية: (23: 71، 102، 156)

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الخطأ المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط، (بيرسون)، اختبار T-Test عينات مستقلة.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها.

4-1 عرض، وتحليل، ومناقشة اختبار الوثب العمودي:

الجدول (1)

يبين مصفوفة الارتباط، بين اختبارات تحمل الأداء، واختبارات المهارات الأساس

تهديف الكرات	مناولة باتجاه هدف صغير عن بعد (10)م	اختبار المهارات الأساس اختبارات تحمل الأداء
-0,066	-0,283 **	مناولة باتجاه هدف صغير عن بعد (10)م لمدة (60) ثانية.
-0,096	-0,063	تهديف الكرات لمدة (60) ثانية.

* قيمة (ر) الجدولة (0.217) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (83)، **قيمة (ر) الجدولة (0.282) عند مستوى (0.01) و درجة حرية (83).

4-2 عرض نتائج علاقات الارتباط، بين اختبارات تحمل الأداء، واختبار المهارات الأساس، وتحليلها، ومناقشتها:

من خلال الجدول (1)، والذي يبين مصفوفة الارتباطات، بين اختبارات تحمل الأداء، واختبارات المهارات الأساس، وقد بلغ عدد معاملات الارتباط أربعة معامل ارتباط، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين اختبار تحمل الأداء

(مناولة باتجاه الهدف الصغير عن بعد 10 م لمدة 60 ثا)، وكل من اختبارات المهارات الأساس (مناولة باتجاه الهدف الصغير عن بعد 10 م (-0.283)).

ويرى الباحث أن مهارة المناولة هي الأكثر استخداماً من باقي المهارات، والتي يبدأ بها اللعب، وإن إتقانها مسألة ضرورية لنجاح الفريق، والوصول لهدف المنافسة، والفوز بالمباراة، وإن "المناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة: الدقة، والتوقيت، والقوة"، ويأتي إتقان هذه المهارة عن طريق التدريب المستمر، وتعد المناولة لغة التفاهم بين اللاعبين.

ويرى الباحث: بأن الارتباط القوي الذي ظهر بين اختبار تحمّل الأداء، واختباري المهارات الأساس للمناولة، جاء نتيجة تشابه أداء المهارة للاختبارات، والذي يتطلب توافر قدر كبير من تحمّل أداء الحركة، و المهارة، لغرض مجازة خطط اللعب الحديثة، وأساليبها.

إن تبادل المناولات بين اللاعبين يكسب الفريق ثقة، و: "لا شيء يهدم لعب الفريق، أكثر من المناولات الخاطئة غير المتقنة، كما لا شيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق، بقدر المناولات الجيدة بين اللاعبين".

أما بالنسبة لاختبار تحمّل الأداء: (تهديف الكرات، و دقة التهديف نحو الهدف)، وهي (-0.066)، إذ ظهرت علاقة ارتباط غير معنوي بين الاختبار المذكور فيما سبق، واختبار تحمّل الأداء، (مناولة باتجاه هدف صغير عن بعد 10 م، لمدة 60 ثانية، إن اللاعب الجيد في هذه المهارة، تعتمد قدراته في السيطرة على الكرة بالقدمين، ولاسيما في المناطق الصغيرة المحددة، وعلى سبيل المثال، منطقة الجزاء، والغرض من ذلك هو السيطرة على الكرة، وحمايتها من تدخل المنافس.

إن تحمّل أداء المهارة في كرة القدم تتمثل بصورة رئيسة في كيفية أداء اللاعب لأية حركة، باستخدام الكرة لأطول مدة زمنية، من دون الشعور بتعب، ومثال ذلك الجري بالكرة لمسافة تزيد عن (40 م)، و يجب اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباراة تماماً، ويجب التدرج في الأداء لضمان التكيف على أدائها بالقوة والسرعة نفسها، التي يجب أن تؤدي بها في المباراة تماماً، ويجب التدرج كذلك في أداء هذين الاختبارين: (تحمّل الأداء - المهارات الأساس).

أما بالنسبة لاختباري تحمّل الأداء (تهديف الكرات لمدة 60 ثا)، و(تهديف الكرات)، إذ بلغت (-0,096) فأنهما لم يحققا معامل ارتباط إحصائي معنوي مع اختبارات المهارات الأساس، وإن كان هناك ارتباط ضعيف ظاهري فقط، تراوح بين السالب والموجب، و يعزو الباحث سبب ذلك إلى، الضعف الواضح لدى عينة البحث، ولاسيما بالنسبة لمهارة التهديف، والذي كان واضحاً من خلال درجات الاختبارات التي حصلوا عليها، والتي لم تكن بالمستوى المطلوب وغير مقنعة، وتعزى لأسباب كثيرة منها، قلة مدد تدريب اللاعبين في أثناء الأسبوع، وقد اتفق أكثر علماء التدريب على ضرورة وضع قواعد لتطوير تحمّل الأداء (البدني، والمهارة)، والتي يمكن عن طريقها الحصول على نتائج ايجابية خاصة في لعبة كرة القدم، وقد صنف مدة عينة البحث من ضمن المدة التدريبية للاعبين الشباب، إذ تمتاز هذه المدة باكتمال نمو الأعضاء من الوجهة الخاصة جميعها، وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (أوتوماتيكية أداء المهارة)، أما عدد الوحدات التدريبية فتصل إلى (6 - 8) وحدات في الأسبوع، وهذا لا ينطبق على واقع حال فرق عينة البحث، فضلاً عن أن هناك فرقا كثيرة تعاني من عدم وجود فئة الشباب، من ضمن فرق أندية.

ولأهمية التهديف كونه أهم المهارات الأساس، التي تحسم نتيجة المباراة، يجب أن تحظى هذه المهارة بأهمية خاصة في الوحدات التدريبية، والتدريب في أوضاع مختلفة، يلجأ المدرب فيها إلى مبدأ التكرار والتدرج في صعوبة تمرينات التهديف، حين تجري في حالات مشابهة لما يحدث في أثناء اللعب، إذ أن القدرات البدنية، ومهارة اللاعبين، وأساليب الخطط نواتجها النهائية هو التهديف، وبعد التهديف نحو المرمى من أهم المهارات الأساس، والتركيز في الدقة

والقوة المناسبة، والانتباه إلى الوضع الصحيح للجذع، وكذلك وضع الارتكاز، والخطوة، ودقة الضربات، والسيطرة، والنظر إلى الكرة.

ويرى الباحث، أن على لاعب كرة القدم استخدام قدميه كليهما بالتهديف، لكي لا تفوت الفرصة عليه في تحقق التهديف، من أوضاع، ومن مسافات مختلفة، وأن لا ينسى توافر عوامل الدقة، والقوة، والسرعة. هذا، وقد لاحظ الباحث الضعف الواضح بأداء مهارة التهديف لعينة البحث، ولاسيما في اختبارات تحمّل الأداء، التي كان ينقصها الدقة، والتركيز، والقوة في الأداء، وقد كان واضحاً عن طريق الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار.

5- المبحث الخامس (الاستنتاجات والتوصيات).

1-5 الاستنتاجات:

- ارتباط اختبارات تحمّل أداء المهارة باختبارات متغيرات المهارة.

1- ظهرت (1) علاقات ارتباط معنوية بين تحمّل أداء المهارة، مناولة باتجاه هدف صغير، عن بعد (10م) لمدة 60 ثانية، واختبارات متغيرات المهارة (مناولة باتجاه هدف صغير، عن بعد (10م)، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.283).

2- لم تظهر علاقات ارتباط بين بقية اختبارات تحمّل أداء المهارة، ومتغيرات المهارة الأخرى، إذ كانت غير معنوية.

2-5 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات، توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

- 1- الاهتمام بالاختبارات المقننة لتحمل اللاعبين، والإفادة منها في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين، لكونها أحد وسائل التقويم الموضوعي.
- 2- إجراء بحوث مشابهة، لفئات عمرية أخرى لأندية بغداد.
- 3- إجراء اختبارات دورية للكشف عن قدرات اللاعبين، لأنها من الأساليب العلمية، في معرفة القدرات الحقيقية للاعب، و مدى الإفادة من التدريب.
- 4- إعادة مثل هكذا بحوث كل ثلاث سنوات، و ذلك للتغيير الحاصل في مستويات اللاعبين.

المصادر

- 1- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 2- ثامر محسن، وموفق المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر العربي، للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.

- 3- جارلسهيوز: كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق مجيد، جامعة الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 4- رعد حسين حمزة: أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 5- رعد الصفار: أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1999).
- 6- زهير الخشاب، (آخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر.
- 7- سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد.
- 8- عامر عيسى جاسم: سيكولوجية كرة القدم، العراق، دار الضياء، للطباعة، والتصميم.
- 9- عبد الرحمن محمد عيسى: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974.
- 10- قاسم لازم، (آخرون): أسس التعلم والتعليم بكرة القدم، بغداد، دار الكرار للطباعة، والنشر.
- 11- كاظم الربيعي، موفق المولى: الإعداد البدني بكرة القدم، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
- 12- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية والإعداد البدني، طرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 13- ليس ريد: كرة القدم أساسيات للمدرب، دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم، ط1، دار الرياضة العراقية، هدية مشروع الهدف، fa، learning، 2004.
- 14- محمد شعلان ومنتديات غرابيل: الأعداد المهاري في تدريب الرياضي، 2008.
- 15- www. G111G. com
- 16- محمد عبدالله، ومختار أحمد: المهارات الأساسية لكرة القدم ، الكويت، مطابع صوت الخليج.
- 17- مرتضى محسيبي ، محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1997.
- 18- مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1992.
- 19- مفتي إبراهيم: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، بغداد، دار الكرار للطباعة ، والنشر، 2005.
- 20- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 21- مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط 2، القاهرة، بغداد، فكر العربي، 1985.
- 22- هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعب كرة القدم، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، بغداد، 2010.
- 23- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 24- وديع ياسين التكريتي، وحسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 25- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم - تدريب، عمان، دار الخليج للطباعة، 1999.