

تأثير تمارينات اللعب بشروط في تطوير مهارتي المناولة وضرب

الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (١٧ – ١٨) سنة

أ.م.د. رعد حسين حمزة □ □ أ.م. عماد كاظم خليف □

أ.م. أسماعيل سليم عبد □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تحددت مشكلة البحث في وجود ضعف في مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب في المباريات، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات اللعب بشروط في تطوير مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم، وأفترض الباحث ان لتمرينات اللعب بشروط تأثير ايجابي في تطوير مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، تألفت عينة البحث من (20) لاعباً، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين في كل مجموعة (10) لاعبين، تم عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين وتم التوصل إلى عدة استنتاجات منها ان لتمرينات اللعب بشروط فاعلية في تطوير المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين وتم التوصية بالاهتمام بهذه التمارينات ضمن الوحدات التدريبية.

Abstract.

The effect of Conditioned playing Exercises On Developing Passing And Heading In Youth Footballers aged (17 – 18) Years Old

The problem of research lies in weaknesses in passing and heading skills for youth soccer players during matches. The aim of the research was to identify the effect of conditioned playing exercises on the development of passing and heading skills in youth soccer players. The researcher hypothesized positive effect of conditioned playing exercises on the development of passing and heading skills in youth soccer players aged (17-18) years.

The researcher used the experimental method. The subjects were (20) players divided randomly into two equal groups. the researcher concluded that conditioned playing exercises have positive effect on developing passing and heading in youth soccer players. Finally he recommended using these exercises during training sessions.

١ - الباب الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم الحديثة لعبة متعة وإثارة للممارسين والمشاهدين، متعة في دقة وسرعة أداء اللاعبين للمهارات الأساسية فضلاً عن الإثارة في تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المنافس.

ويتميز التدريب في كرة القدم بتطور مستوى الأداء المهاري للاعبين بشكل ملحوظ لما له من تأثير في اداء مباريات كرة القدم الحديثة لذا يهتم المدربون على مدار فترات الاعداد خلال الموسم التدريبي بالأداء المهاري لما له من دور مهم في اداء الواجبات الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية.

واللاعب الذي ينفذ المناولة وضرب الكرة بالرأس بشروط يضعها المدرب ستجعله يؤدي المهارة وفق الحالة المطلوبة مما تؤدي الى تحسين الحالة الفكرية وسرعة اتخاذ الموقف المناسب لتنفيذ الواجب المطلوب من قبل المدرب وبمرور الوقت سوف تتطور هذه المهارات نحو الاحسن، إذ إن اللعب بشروط يؤدي إلى دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

وتكمن أهمية البحث في تنفيذ تمارينات اللعب بشروط من أجل تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ومنها المناولة وضرب الكرة بالرأس بوجود اللاعب المنافس وهي محاولة بحثية من الباحث عسى ان تسهم في تطوير مكون مهم من مكونات لعبة كرة القدم وبالتالي تسجيل الأهداف وهي غاية لعبة كرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث:

رغم التطور الكبير في لعبة كرة القدم الحديثة الا أن ذلك لا يعني التوقف والابتعاد عن البحث في وسائل واساليب جديدة تسهم في تطوير المهارات الاساسية وصولا الى المستوى الأفضل.

ومن خلال عمل الباحثين كونهم تدريسيين لمادة كرة القدم فقد لاحظوا من خلال متابعتهم لمباريات فرق الشباب وجود ضعف في بعض المهارات الاساسية ومنها المناولة وضرب الكرة بالرأس ويعزو الباحث هذا الضعف لعدم الاهتمام باستخدام تمارينات اللعب بشروط ضمن الوحدات التدريبية لفرق الشباب ،ان وضع تمارينات لتطوير المهارات وهي تمارينات اللعب بشروط يضعها المدرب لتحقيق بعض الفوائد المرجوة منها، تثبيت بعض حالات اللعب وفقاً لشروط معينه وفي هذه التمارينات بعض الصعوبة لكنها ممتعة.

لذا ارتأى الباحثين دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات اللعب بشروط الهدف منها تطوير المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.

٣-١ هدفا البحث:

- إعداد تمارين اللعب بشروط.
- التعرف على تأثير تمارين اللعب بشروط في تطوير المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.

٤-١ فرضية البحث:

- ان لتمرينات اللعب بشروط تأثير ايجابي في تطوير مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (20) لاعباً من لاعبي شباب نادي امانة بغداد الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي

٢٠١٥-٢٠١٦

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 16 / 10 / 2015 ولغاية 11 / 12 / 2015

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في النادي المذكور.

٢ - الباب الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ تمارينات اللعب بشروط:

هي تمارينات تستخدم عند اللعب مجموعة ضد مجموعة مساوية لها في العدد أو مختلفة في العدد يضع المدرب شروط لتحقيق هدف معين أو أكثر وهي ممتعة وتعمل على تثبيت حالة معينة من المهارات الاساسية وبعض الاسس الخطئية بكرة القدم "وهي كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية أو زيادة التعلم الحركي للمتعلم" (12: 157).

وهي تمارينات للجانب المهاري تنفذ وفقا لشروط محددة وقواعد معينة يضعها المدرب امام لاعبيه وتكون أكثر صعوبة وأكثر تعقيدا من التدريبات الاعتيادية لاحتوائها على أكثر من متطلب يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها وتحسب نتائجها بناء على مقدار دقة العمل بتحقيقها وسرعة تنفيذها وفقا للشروط الموضوعية وإيجاد اسلوب جديد ونوعي لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم.

وتستخدم تمارينات اللعب بشروط في الالعاب الجماعية من خلال اعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه اثناء اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد لعبة كرة القدم، واللعب بشروط هو من التمارينات الممتعة وفيه يشترط المدرب على اللاعبين بعض الشروط على سبيل المثال لا الحصر ان لا يتم تسجيل الهدف الا عن طريق ضرب الكرة بالرأس أو يحتسب نقطة للفريق الذي يلعب عشرة مناوالات متتالية او يكون اللعب عن طريق الاختراق من العمق باستخدام اللعب مع الزميل واحد اثنين وهكذا وهي من التمارينات المهمة كونها تطور كثيرا من عقلية اللاعب ويعمل حالة

من التطبيق الحرفي لتعليمات المدرب وتطوير مهارات اللاعبين في زيادة احساسهم بالكرة والتمكن من لعبها وفقا للحالات والواجبات الخطئية المراد التدريب عليها من حيث المناولة وضرب الكرة بالرأس.

٢-٢ المناولة:

تعد المناولة واحدة من المهارات الأساسية المهمة والأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، وهي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجادة المناولات المختلفة وبشكل سريع ودقيق والانتقال تجاه هدف المنافس تكون فرصتهم اكبر في تحقيق نتائج جيدة في المباراة.

ويتم التدريب على المهارات بعدة وسائل منها تحديد منطقة اللعب والتنفيذ بأقصر وقت وبأقل جهد وضغط المنافس وإرسال المناولة بالوقت المناسب والقدرة على الحضور في المكان والوقت المناسب واختيار المهارة الواجب تنفيذها مما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت. (5 : 275)

إن توجيه اللاعبين على استخدام المناولات بأنواعها كوسيلة للانتقال إلى ساحة المنافس وتنفيذ خطط اللعب أمر ضروري باعتبار ان المناولة أسرع من اللاعب كما ان توجيه اللاعبين بشكل صحيح للمناولة وبما ينسجم مع واقع اللعب الحديث بكرة القدم يغرس فيهم الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خطئياً أفضل استخدام. (10 : 110)

"والمناولة من المهارات الأساسية المهمة جدا في هذه اللعبة ذات الايقاع السريع خصوصا مع بداية هجوم ما على الفريق المنافس لذلك يتطلب التدريب عليها خلال كل فصل تدريبي وذلك لأهميتها الحيوية ونجاح المناولة لا يعتمد على التقنية الادائية للاعبين فقط وانما على عوامل اخرى اهمها التوقيت الصحيح واختيار اللاعب الصحيح الذي يتم المناولة له اذ ان هذه المهارة لا تعتمد على اللاعب الذي بحوزته الكرة فقط وانما على حركة الفريق بأكمله" (15 : 43).

٢-٣ ضرب الكرة بالرأس:

تعد من المهارات الأساسية المهمة والصعبة في لعبة كرة القدم لذلك يجب على كل لاعب ان يتقنها سواء للمناولة أو التهديف أو ابعاد الكرة من امام المرمى، وقليل من اللاعبين الذين يجيدون ضرب الكرة بالرأس لا سيما خط الهجوم اذ يعد وجود مثل هؤلاء اللاعبين ميزة مهمة وفعالة في تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المنافس، لذلك ان اللاعب الذي لا يجيد ضرب الكرة بالرأس بصورة جيدة ينقص من قدرته على اداء الواجب الهجومي.

ويتطلب ضرب الكرة بالرأس دقة وتوافق في الاداء كون اللاعب يضرب الكرة براسه وهي في الهواء لذلك يتطلب التدريب عليها باستمرار لغرض اتقانها وان كثيرا من الاهداف في لعبة كرة القدم سجلت بضرب الكرة بالرأس.

٣- الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لسهولة الحصول على العينة وتعاون مدرب الفريق مع الباحثين وهم لاعبي شباب فريق نادي امانة بغداد الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٧-١٨) سنة للموسم الرياضي 2015 - 2016 وقد تألفت عينة البحث من (20) لاعباً قسموا عشوائياً بصورة متكافئة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (10) لاعبين، وبنسبة (5%) من مجتمع البحث، وذلك بعد إجراء الاختبارات القبليّة للتأكد من تكافؤ المجموعتين كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج اختبائي المناولة وضرب الكرة بالرأس القبلي

المهارات	المعالجات الإحصائية الاختباران	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية*
المناولة	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20 م)	2.97	1.68	2.72	2.06	0.58	2.10
ضرب الكرة بالرأس	تمرير الكرة وهي في الهواء نحو هدف صغير	4.66	2.48	4.16	2.99	0.70	

• عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (1) ان الفروق كانت غير معنوية بين المجموعتين، اذ كانت قيمتا (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٣ أدوات البحث:

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة تسجيل البيانات

٣-٢-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة:

- حاسبة الكترونية صغيرة نوع (CEDAR)
- ساعة توقيت الكترونية
- شريط قياس طوله (5) م
- كرات قدم عدد (10)
- بورك، هدف صغير

٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس كمتغيرين للبحث.

٣-٥ الاختبارات المرشحة:

من خلال اطلاع الباحثون على البحوث والمصادر العلمية فقد تم ترشيح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20 م) لقياس المناولة واختبار تمرير الكرة وهي في الهواء نحو هدف صغير لقياس ضرب الكرة بالرأس وفيما يأتي مواصفات مفردات الاختبارين:

الاختبار الاول: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20 م) (2: 32)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة
- الأدوات اللازمة: كرات قدم عدد (5) وهدف صغير بأبعاد (110 سم x 63 سم) ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- اجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (20 م) عن الهدف الصغير، توضع كرة ثابتة على خط البداية.
- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتمر منه، وتعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية.
- التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وكما يلي:
 - ✓ درجتان لكل محاولة صحيحة تمر من الهدف الصغير.
 - ✓ درجة واحدة اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف.
 - ✓ صفر في حالة خروج الكرة خارج الهدف الصغير.

الاختبار الثاني: تمرير الكرة وهي في الهواء نحو هدف صغير. (2: 37)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات.
- الأدوات المستعملة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير بمساحة (3 م x 2م).
- اجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1 م) وعلى مسافة (7 م) عن الهدف الصغير

- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير، ويقف المدرب ومعه الكرة مواجهاً اللاعب قرب قائم المرمى ويبدأ عند إعطاء الإشارة برمي الكرة (كرة عالية بمستوى الرأس) إلى اللاعب الذي يحاول أن يضرب الكرة بالرأس لتمر من الهدف الصغير.
- يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى وإذا أخطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب محاولة خاطئة. يعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية.
- طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة وكما يلي:
 - ✓ درجتان لكل كرة تمر من الهدف الصغير مباشرة من وضع الطيران.
 - ✓ صفر إذا ارتطمت الكرة بالقائم أو العارضة أو ذهبت خارج الهدف.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2015/10/16 على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من غير عينة البحث وهم من شباب فريق نادي امانة بغداد وقد أغنت التجربة الباحثين بعدة بفوائد أهمها التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار.

٧-٣ إجراءات البحث:

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 23 / 10 / 2015 وقد حاول الباحثون تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارين من أجل تحقيق الظروف نفسها - قدر المستطاع - التي تجري فيها الاختبارات البعديّة.

٢-٧-٣ التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بالتجربة الرئيسيّة بتاريخ 2015/10/27 والانتهاؤها منها بتاريخ 2015/12/6 ومن أجل تحقيق هدف البحث أعد الباحثون مجموعة من تمارينات اللعب بشروط ملحق (1) طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية فقط، وتم إدخال هذه التمارينات ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية للفريق ولمدة (6) أسابيع في فترة الإعداد الخاص وبطريقة التدريب الفترية بنوعيه وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

(السبت والاثنين والاربعاء) وبزمن من (35-40) دقيقة من زمن كل وحدة تدريبية للفريق، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، تعمل المجموعتان معاً قبل القسم الرئيس ثم تنفصلان خلال القسم الرئيس وبعد الانتهاء من تطبيق تمارينات اللعب بشروط على المجموعة التجريبية تعمل المجموعتان معاً في باقي الوحدة التدريبية، وتعمل المجموعة الضابطة بأشراف مدرب الفريق، عدد التمارينات في كل وحدة تدريبية (3) تمارينات ملحق (2)، زمن كل تمرين يتراوح (11-13) دقيقة، إعطاء وقت راحة بين التكرارات، إعطاء وقت راحة بعد التمرين.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2015/12/11 لمعرفة مدى تأثير تمارين اللعب بشروط متبعا الشروط نفسها التي اتبعتها في إجراء الاختبارات القبلية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

اعتمد في معالجة البيانات الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي (14: 102)
- الانحراف المعياري (14: 156)
- معامل الالتواء (9: 83)
- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة (9: 148)

٤ - الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المجموعة
	الجدولية*	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	
معنوي	2.26	3.34	1.79	4.54	1.68	2.97	التجريبية
غير معنوي		0.84	2.09	3.16	2.06	2.72	الضابطة

* عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمناولة المبينة في الجدول (2) على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى، و فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة.

إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (2.97)، (4.54) درجة على التوالي، بانحراف معياري مقداره (1.68)، (1.79) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3.34) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) للمجموعة التجريبية مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح

الاختبار البعدي، وأتضح أيضاً ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق غير معنوي.

ويعزو الباحثون سبب الفرق المعنوي لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارين اللعب بشروط التي طبقت على لاعبي هذه المجموعة خلال مدة التجربة الرئيسية والتي تحمل صفة مقارنة لحالات اللعب التي تحدث في المباراة، إذ تمتاز بتحريك اللاعبين بالركض الحر وتبادل المراكز في مساحة واسعة بنصف الملعب أو أكثر والتي أدت إلى تطوير المناولة للاعبين إذ إن من فوائد تمارين اللعب بشروط أنها تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخططية لدى اللاعب ان أداء تمارين تتميز برودود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفعالية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس. (6: 108).

فضلاً عن "ان كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات" (3: 93).

٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمناولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمناولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س	
غير معنوي	2.10	0.58	2.06	2.72	1.68	2.97	القبلي
معنوي		2.34	2.09	3.16	1.79	4.54	البعدي

* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

دلّت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمناولة المبينة في الجدول (3) على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) م، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة للمجموعتين (2.97) (2.72) درجة على التوالي، بانحراف معياري مقداره (1.68) (2.06)، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (0.58) اتضح أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10). وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كذلك اتضح ان قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون سبب الفرق المعنوي الى تأثير تمارين اللعب بشروط التي طبقت على لاعبي هذه المجموعة، ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات

البدينية فضلاً عن إتقان اللاعب للمهارات، ويؤكد (مفتي ابراهيم) "بأن اللاعب يصل الى اداء المهارة بصورة الية من خلال التكرار الدائم للأداء" (11: 20).

كذلك "كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل". (1: 80).

٣-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لضرب الكرة بالرأس للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لضرب الكرة بالرأس للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المجموعة
	الجدولية*	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	
معنوي	2.26	6.20	2.29	6.29	2.64	4.66	التجريبية
غير معنوي		1.63	1.60	4.91	2.99	4.16	الضابطة

* (تحت درجة حرية) 9 ومستوى دلالة (0.05).

دلّت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لضرب الكرة بالرأس للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (4) على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.20)، واتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) للمجموعة التجريبية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي، وأتضح ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق غير معنوي.

ويعزو الباحثون سبب الفرق المعنوي إلى فاعلية تمارينات اللعب بشروط والتي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والتي ساعدت اللاعبين على دقة أداء ضرب الكرة بالرأس مما ساعد في تطوير هذه المهارة.

وتتطلب الحركات التي يقوم بها اللاعبين في أثناء المباراة الى فهم مشترك فيما بينهم وقدرة على التوقع لما هو قادم من الاحتمالات أو الأفعال التي سيقوم بها الزملاء مما يسهل عليهم اجتياز المنافس في الأماكن المختلفة من ساحة اللعب وكذلك فأن دقة الحركة والفهم المشترك سيؤدي الى وصول الفريق الى هدف الفريق المنافس بسرعة أكبر وبوقت أقل وبالتالي يؤدي إلى الاقتصاد بالجهد وزيادة عدد مرات الوصول الى هدف الفريق المنافس وبدوره يعزز من زيادة فرص تسجيل الأهداف. (4: 408).

الجدول (5)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لضرب الكرة بالرأس بين المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س	
غير معنوي	2.10	0.70	2.99	4.16	2.64	4.66	القبلي
معنوي		2.31	1.60	4.91	2.29	6.29	البعدي

* تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

دللت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لضرب الكرة بالرأس المبينة في الجدول (5) على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية للمجموعتين (4.66) (4.16) درجة على التوالي، بانحراف معياري مقداره (2.64) (2.99) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (0.70) اتضح أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) وهذا يدل على أن الفرق غير معنوي بين المجموعتين، كذلك اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون سبب الفرق المعنوي إلى فاعلية تمارينات اللعب بشروط التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية.

إن دقة التعامل بالكرة من أهم الأشياء في كرة القدم فالتعامل الجيد مع الكرة يجعل اللاعب يتمكن من درجته الكرة والمراوغة واجتياز اللاعبين بسهولة ويجعل مناولاته وتهديفاته دقيقة جداً. (8:168).

إن "ضرورة استخدام الأدوات المساعدة في أثناء عملية التدريب واستثمار كل ما متوافر منه، وضرورة التنوع في التمارينات لإبعاد اللاعبين عن الملل وزيادة عملية التشويق" (13: 164)

٥ - الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

- إن تمارينات اللعب بشروط فاعلية في تطوير مهارتي المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين بكرة القدم، إذ أظهرت أثراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- لم يحصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.

٢-٥ التوصيات:

- الاهتمام بتمرينات اللعب بشروط ضمن الوحدات التدريبية لأهميتها في تطوير المناولة وضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم.
- إجراء دراسة مشابهة على فئة عمرية أخرى بكرة القدم.

المصادر العربية والاجنبية.

١. أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين. ط1 (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997).
 ٢. رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
 ٣. سعد منعم الشخلي؛ مجموعة بحوث منشورة. (بغداد: مكتبة الكرار، 2004).
 ٤. صالح راضي أميش؛ أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخطئية على تطور مستوى بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم. (المكتبة الافتراضية العلمية العراقية، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد العشرون، العدد الأول، 2008).
 ٥. صباح رضا (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة. (بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).
 ٦. عادل عبد البصير؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان. ط1 (بور سعيد: المطبعة المتحدة سنتر، 2000).
 ٧. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد؛ أساسيات كرة القدم. (القاهرة: دار عالم المعرفة، 1999).
 ٨. مشعل عدي النمري؛ مهارات كرة القدم وقوانينها. ط1 (عمان: دار اسامة للنشر والطبع، 2013).
 ٩. مصطفى حسين؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. ط1 (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999).
 ١٠. مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهارى والخطئي للاعب كرة القدم. (القاهرة: دار الفكر العربي، 1994).
 ١١. مفتي إبراهيم؛ جمل السرعة والمهارات في كرة القدم. ط1 (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2014).
 ١٢. ناهدة عبد زيد؛ أساليب في التعلم الحركي، ط1 (بيروت، دار الكتب العلمية، 2013).
 ١٣. هاني الدسوقي إبراهيم؛ الحديث في الوسائل المعنية والاجهزة الرياضية. ط1 (الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، 2013).
 ١٤. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
15. DAN AUSTIN AND BRYAN MANN ; THE COMPLETE GUIDE TO TRAIN YOUNG SOCCER:(LONDON ELLIS HARWOOD , 2015).

ملحق (1)

بعض النماذج من تمارينات اللعب بشروط

تمرين رقم (1): لعب مجموعتين كل مجموعة من (5) لاعبين في مساحة محددة (20 x 30) م اللعب داخل المستطيل (2 ضد 2) وكل مجموعة لديها (3) لاعبين اسناد واحد على خط المرمى قرب القائم والاخرين على خطي التماس ولا يحق للاعبين الثلاثة الدخول داخل المستطيل المحدد، عندما تكون الكرة مع اي مجموعة يكون اللعب (5 ضد 2)، شرط تسجيل الهدف بان يكون مناولة من لاعبي الاسناد.

تمرين رقم (2): لعب مجموعة ضد مجموعة في نصف ملعب كرة القدم كل مجموعة من (5) لاعبين، شرط تسجيل الهدف ان يكون بضرب الكرة بالرأس.

تمرين رقم (3): لعب مجموعة ضد مجموعة في نصف ملعب كرة القدم كل مجموعة من (5) لاعبين، يتم تسجيل نقطة للفريق الذي يعمل (10) مناولات متتالية وهكذا.

تمرين رقم (4): لعب مجموعتين كل مجموعة من (5) لاعبين شرط اللعب ان يكون على الجانب بوضع شاخصين على جانب كل فريق وتمرير مناولة بين الشاخصين وعمل مناولة امام الفريق المنافس ويكون التهديف بضرب الكرة بالرأس.

تمرين رقم (5): لعب مجموعتين مجموعة ضد مجموعة في نصف ملعب كرة القدم كل مجموعة من (5) لاعبين، شرط تسجيل الهدف بالاختراق من العمق بلعب مناولة (واحد - اثنين) مع الزميل.

تمرين رقم (6): تمرين لعب (4 ضد 2) اربعة لاعبين على شكل مربع مساحته (15 x 15) م ومدافعين اثنين داخل المربع يحاول المدافعين قطع الكرة من المهاجمين شرط اللعب للمهاجمين ان لايزيد عن لمستين للاعب الواحد.

ملحق (2)

أ نموذج لوحدية تدريبية من الاسبوع الاول

اقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
القسم الاعدادي الاحماء						
القسم الرئيس	39 د					
	13 د	تمرين رقم (1)	5 د	2	1 د	2 د
	13 د	تمرين رقم (3)	5 د	2	1 د	2 د
	13 د	تمرين رقم (5)	5 د	2	1 د	2 د
القسم الختامي						

درجة صعوبة الوحدة التدريبية 75%