

تأثير تمارين خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين

أ.د عادل عباس ذياب¹ م.رعد عبد الله²

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية¹

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية²

(¹ adilsport691@gmail.com,² raadalzobiey@gmail.com)

المستخلص: إن الألعاب الفرقية تمتاز بالتنوع في أساليب وطرائق اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الذي حصل في علم التدريب الرياضي والذي يتطلب من المدربين مواكبة هذا التطور، ومن خلال نتائج الفرق في لعبة كرة القدم الحديثة تبين إن الطرائق المتبعة في تطوير مهارات كرة القدم في العراق هي طرق لا تتناسب مع هذا التطور الحاصل في هذه اللعبة، مما دفع الباحثان إلى أعداد تمارين خاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم، إذ تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، إما عينة البحث فقد تضمنت ناشئي نادي ديالى والبالغ عددهم (20) لاعبا، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحثان إلى أن طبيعة التمارين الخاصة بالأسلوب العشوائي تتناسب مع أماكن العينة مما أدى إلى تطور مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم، وكذلك توفر عنصر المتعة والسرور للاعبين في أثناء الوحدة التدريبية .

الكلمات الافتتاحية: تمارين خاصة- الأسلوب العشوائي-مهارتي المناولة والتهديد- كرة القدم الناشئين

I . S . S . J

1- المقدمة:

لقد شهد الأنشطة الرياضية تطورا كبيرا في مختلف الألعاب الرياضية، إذ أن التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل متواصل من خلال تطبيق أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وصولا للمستويات العليا وذلك من خلال التعرف والاطلاع على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والأساليب التدريبية العلمية الحديثة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في الأداء، وإن لعبة كرة القدم من أهم الألعاب التي نالت اهتمام العاملين في سبيل تطويرها بشكل دائم .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تحظى بالتطور المستمر في كافة نواحيها إذ نلاحظ التطور الكبير الحاصل في النواحي الفنية والبدنية والخطية للاعبين والفرق ولم يأت ذلك بصورة عشوائية بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية والتخطيط السليم في التدريب لتحقيق المستوى الأفضل الذي يمثل الهدف الأساسي من عملية التدريب في المجال الرياضي. وتعد مهارتي المناولة و التهديد من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وإن إتقان مهارتي المناولة و التهديد تعطي أفضلية للفرق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ أن المهارات هي القاعدة للعبة رغم أنها لا تؤدي الغرض بدون القدرات البدنية وخطط اللعب والنواحي النفسية ألا أنها تبقى العنصر المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعبي الفريق تأدية الواجبات وخطط اللعب المختلفة بالصورة المثلى.

وإن استخدام أساليب التعلم أو جدولة الممارسة لتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم يعد ذو أهمية كبرى وخاصة الأسلوب العشوائي الذي يهتم بتعلم المهارات الأساسية من مرحلة الاكتساب الأولي وحتى تعلم المهارة بشكل جيد والذي يؤكد على تعلم مهارة واحدة فقط أو مهمة تعليمية واحدة واكتسابها وتعلمها ثم الانتقال إلى مهارة جديدة وهذا النوع من الأساليب مهم جدا في المراحل الأولى لتعلم مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير مهارتي المناولة و التهديد للاعبين كرة القدم على وفق الأسس العلمية وذلك من خلال أسلوب التمرين العشوائي الذي يركز على تكوين برامج حركية متنوعة للمهارات الحركية وإضافة عنصر التشويق والإثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت، والتي من خلالها يستطيع المدرب تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين إلى مستوى جيد في إتقان المهارات .

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان بلعبة كرة القدم ومتابعة ناشئي المدرسة التخصصية في ديالى لاحظا وجود انخفاض في مستوى أداء مهارتي المناولة و التهديد لدى اللاعبين وكذلك قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة التي تساعد على تطوير تلك المهارات، إذ أن تأثير التمرينات عند التدريب يحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق الأهداف التدريبية .

هدفا البحث:

- 1-إعداد تمرينات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين .
- 2-التعرف على اثر التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين.

فرض البحث:

- 1-للتمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي اثر ايجابي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم لعينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: ناشئي نادي ديالى بكرة القدم .

المجال الزمني: للمدة من 2022/8/1 ولغاية 2022/11/1.

المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ديالى الرياضي، إذ بلغ عدد أفراد العينة (20)

(الأصغر)، تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى)، تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر)، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث).

2-4-2 الاختبار الثاني: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين (احمد: 2013، 74-75):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد نحو الهدف. **الأدوات:** كرات قدم عدد (5)، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار، هدف وملعب كرة القدم. **وصف الأداء:** توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10متر) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).

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

-(4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4).

-(3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3).

-(2) درجتان عند التهديد في المجال رقم (2).

-(1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1).

-(صفر) خارج حدود الهدف.

-يعطى المختبر محاولة واحدة.

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية

في يوم الأحد الموافق 2022/8/21 في تمام الساعة الرابعة

عصرا في نادي دبالى الرياضي على عينة مكونة من (5)

لاعبين من عينة البحث الرئيسية وذلك للتعرف على الأتي:

-التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

-الوقت المخصص لتطبيق الاختبارات والوحدة التعليمية.

-مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

لاعبا من أصل 26 لاعبا يمثلون ناشئة نادي دبالى وبما يشكل نسبته (76.92) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، استمارة تفرغ البيانات).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة القدم، كرات كرة القدم، أهداف تدريبية، صافرة نوع (FOX)، أقلام، شواخص تدريب، شريط قياس، حسبة نوع (dell)، جهاز قياس الطول والكتلة، طباشير، كاميرة فيديو نوع (sony)، تشيرتات ملونة).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 المناولة:

اسم الاختبار: اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15متر) فرات جبار وهافال خورشيد: 2011، 216):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير.

الأدوات: كرات قدم (5)، شريط قياس، ملعب كرة القدم، طباشير، شاخص عدد (1).

وصف الأداء: ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي: (الدائرة الأولى قطرها (1.5متر) والثانية قطرها (3متر) والثالثة قطرها (4.5متر)، يحدد خط البدء على بعد (15متر) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء: (أن يكون ركل الكرة وتمريرها بالهواء وليس مناولة أرضية، عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر، المسافة بين كرة وأخرى (50 سم)

طريقة التسجيل: (لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات، تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم في الاختبارات القبلية والبعدي ومناقشتها:

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف

المعالم الإحصائية المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	T	ع	ع	دلالة
		م-	ع ±	م-	ع ±					
المناولة	درجة	5.67	0.78	8.91	1.62	4.95	7.51	1.72	7.51	معنوي
التهديف	درجة	5.83	0.37	8.61	1.93	3.40	5.93	1.38	5.93	معنوي

ت الجدولية (2.45) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (19) .

يبين الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن قيمة (T) المحسوبة لكل من المناولة و التهديف (7.51-5.93) هي اكبر من (T) الجدولية التي تساوي (2.45) وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق إلى ما يأتي:

1-تأثير استخدام الأسلوب العشوائي لغرض تطوير الدقة من خلال أداء وتكرار التمارين الخاصة وبشكل يرقى إلى أن يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم، 2014) " بأن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء "(مفتي إبراهيم: 2014، 20).

2-أن هذا التطور لعينة البحث يعزى إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم، إذ يساعد هذا الأسلوب على تطوير قدرات اللاعبين سواء الحركية أو المهارية إذ توسع من إدراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم، وهذا ما أدى إلى تطوير مهارتي المناولة و التهديف لعينة البحث وتحقيق أهداف وفرضيات البحث.

3و يعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التنوع في التمرينات التي اعتمدها الباحثان في أثناء التطبيق العملي للمهارات واستعمال

2-6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة

البحث في يوم الخميس الموافق 2022/9/1 وعلى ملعب كرة القدم، وقد تم تثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدي.

2-7 تطبيق التجربة الرئيسية: تم العمل بالتجربة الرئيسية

لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2022/9/3 والانتهاؤها منها في يوم السبت الموافق 2022/10/22 على أفراد المجموعة التدريبية وواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (14) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (75) دقيقة قسمت إلى ثلاث أقسام هي:

1-القسم التمهيدي: 15 دقيقة .

2-القسم الرئيسي: 50 دقيقة .

3-القسم الختامي: 10 دقائق .

2-8-4 الاختبارات البعدي: عمد الباحث بإجراء

الاختبارات البعدي بعد أكمال المنهج التدريبي ووحداته البالغة (14) وحدة تدريبية في يوم الاثنين الموافق 2022/10/24 مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل

الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدي عن طريق نظام (Spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل الالتواء، النسبة المئوية).

2- استخدام أساليب التدريب العلمية في الوحدة التدريبية وذلك من أجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه أثناء التدريب.

3- ضرورة التكرار والتدرج في استخدام التمرينات وفق الأسس العلمية لكي تزيد من رفع مستوى أداء اللاعبين.

المصادر:

[1] فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2011).

[2] صدام محمد أحمد؛ تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013.

[3] مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).

[4] مفتي إبراهيم؛ جمل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014).

[5] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

مجموعة من الأدوات التعليمية المساعدة من حيث الشكل واللون لغرض الاستعانة بها في أثناء تطبيق التمرينات المهارية الأمر الذي جعل من العملية التعليمية مشوقة وممتعة في أثناء التطبيق، مما ساعد على التخلص من حالة الملل والضجر التي قد يتعرض إليها المتعلم عند استعمال التمرينات المتبعة والتي تبعد في جوانبها عن التشويق والإثارة، إذ توجد تمرينات عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه التمرينات هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضع الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم "ناهدة عبد زيد الدليمي: ص29)، لأن الدافع شرط ضروري للحصول على التعلم، إذ كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كلما اقترب من الأداء الجيد الذي لا يحتاج إلى جهد ووقت كبيرين وهذا ما تم تأكيده في أن تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد محولاتها مع استعمال أدوات تدريبية مساعدة يساهم في إضفاء جو جديد يؤثر لدى المتعلم نوعاً من المتعة والاندفاع نحو أداء هذه التمرينات وتكرارها دون أن تثير لديه مشاعر الملل أو الضجر " (بان عدنان؛ ص141).

4- الخاتمة:

ومن نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

1- استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

2- زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين أدى إلى وصولهم إلى مرحلة جيدة في مهارتي المناولة والتهديف.

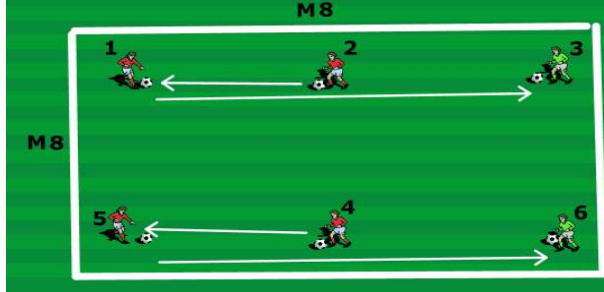
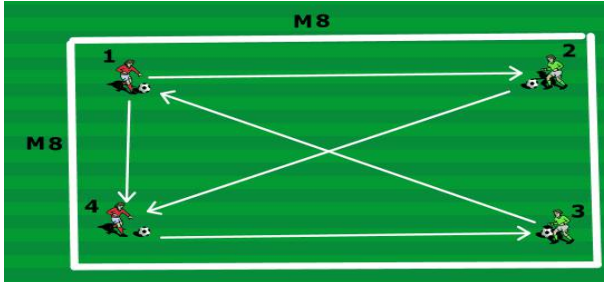
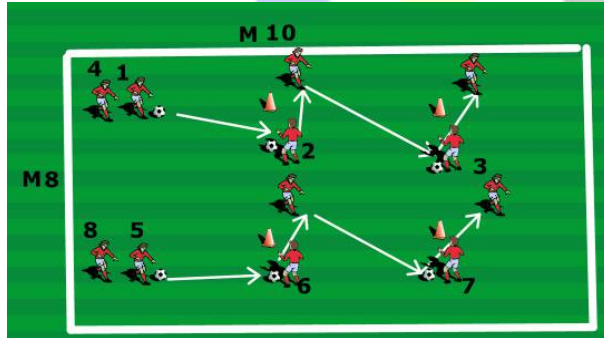
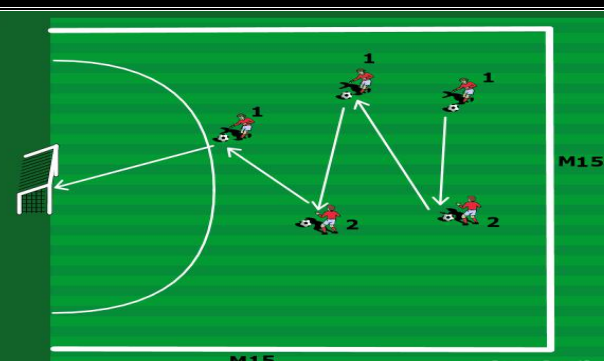
3- إن التمرينات المتنوعة وباستخدام الأسلوب العشوائي زاد من عامل الإثارة والتشويق والمنافسة مما أدى إلى سهولة عملية تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبين الناشئين.

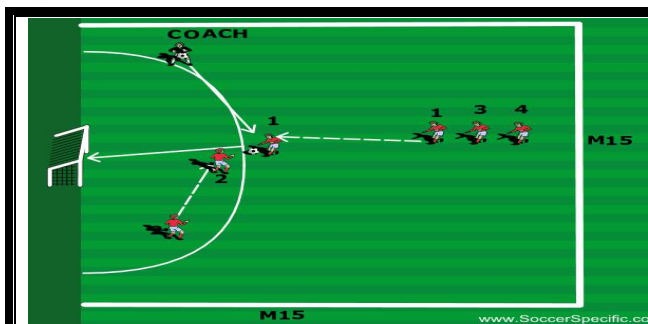
في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها يوصي الباحثان بما يلي:

1- وضع المناهج التدريبية والتخطيط لها اعتماداً على الأسس العلمية وبرمجتها وفق الأساليب الحديثة حتى تكون أكثر فائدة وموضوعية للوصول إلى أفضل النتائج والمستويات.

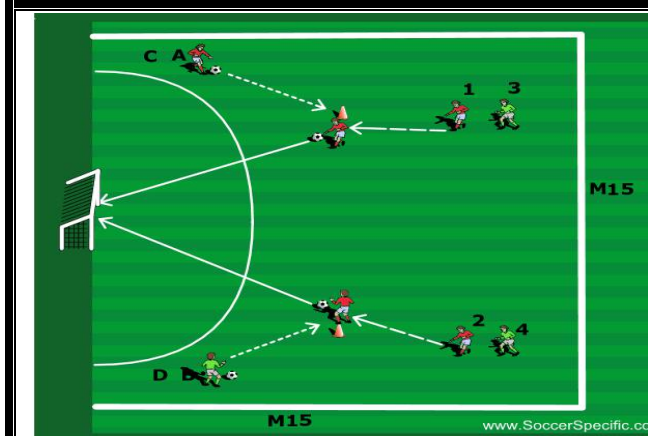
الملاحق:

الملحق (1) يوضح التمرينات المهارية

	1-ينظم التمرين داخل مربع (8×8 متر) وفيه ثلاث تلاميذ على خط مستقيم واحد والمسافة بين تلميذ وآخر (3 متر) والكرة عند التلميذ (2) الذي يعمل المناولة إلى (1) ويذهب خلفه والتلميذ (1) يعمل مناولة إلى (3) ويدور خلفه وهكذا يستمر التمرين.
	2-ينظم التمرين داخل مربع إبعاده (8×8 متر) وفيه أربعة تلاميذ إذ يبدأ التمرين التلميذ رقم (1) ويعمل مناولة إلى التلميذ رقم (2) الذي يلعبه بلمسة واحدة إلى التلميذ رقم (4) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ (3) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ (2) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ (4) وهكذا يستمر التمرين.
	3-ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10 متر) وفيه 8 تلاميذ ينقسمون إلى مجموعتين ويبدأ التمرين التلميذ رقم (1) بمناولة الكرة باتجاه الشاخص الأول إلى التلميذ رقم (2) ثم يقوم الأخير بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (1) أمام اتجاه الشاخص الثاني ثم يقوم التلميذ رقم (1) بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (3) أمام اتجاه الشاخص الثاني إذ يقوم التلميذ رقم (3) بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (1) وهكذا يستمر التمرين.
	4-ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم التلميذ رقم (1) بلعب الكرة إلى التلميذ رقم (2) ثم يعيد الكرة إلى التلميذ رقم (1) ثم يلعب الكرة مرة أخرى إلى التلميذ رقم (2) والذي بدوره يلعب الكرة بقوة معتدلة نقطة الجزاء (10 متر) إذ يسدها التلميذ رقم (1) إلى المرمى بضربة مباشرة وهكذا بقية التلاميذ.



5- ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر × 15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقترب التلميذ (1) من الكرة التي رمية من قبل المعلم إلى منطقة الجزاء جريا ليسدد الكرة إلى المرمى بالقدم القريبة من الكرة ويكون التلميذ (2) خصما سلبيا بادئ الأمر ومن ثم ايجابيا وهكذا ببقية التلاميذ.



6- ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر × 15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقومان التلميذ (a) و (b) بحركة الكرة بالقدم باتجاه الشواخص ويكون على تلاميذ المجموعتين (1) و (2) أن ينطلقوا واحد تلو الآخر إلى الشاخص المعين لمجموعتيهم ليلتقوا حول هذا الشاخص ويسدوا الكرة إلى المرمى لضربات مباشرة من غير صد الكرات من قبل تلاميذ (أ) و (ب) بعد الانتهاء من التمرين يجري التلميذ (1) خلف مجموعة (2) والتلميذ (2) خلف المجموعة رقم (1) وهكذا ببقية التلاميذ.

الملحق (2) يوضح الوحدة التعليمية

ت	أقسام الدرس	الوقت	النشاط البدني والحركي	التنظيم	التقويم
1	القسم الإعدادي	5 دقائق	سير، هرولة، الوقوف على الشكل أربع مجموعات	 	التأكيد على الضبط والنظام
	الإحماء العام	2 دقائق			
	الإحماء الخاص	3 دقائق	(الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا. (الوقوف، قفداً) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء. (الجلوس، طولاً قفداً مواجهاً) ثني الجذع أماماً .		
2	القسم الرئيس	21 دقيقة	شرح مهارة المناولة من خلال مشاهدة النموذج الحي والفيديوات الخاصة بالمهارة والصور التوضيحية .	كما موضح في ملحق (5) و (6)	1- على المدرس أن يعرض أنموذجاً مع الشرح والتأكيد على الأداء الصحيح للاختبار 2- تركيز الطلاب على استعمال القدرات التوافقية
	الجزء التعليمي	4 دقائق			
	الجزء التطبيقي	17 دقيقة	أداء تمرين (1، 2، 3) من قبل الطلبة.		
3	القسم الختامي	4 دقائق	لعبة صغيرة (لعبة الهروب بالكرة) أداء التحية والانصراف.	 	رجوع الطلبة إلى الصف بأشراف المدرس