

تأثير تمارينات خاصة وفق اسلوب التضمين (الاحتواء) في تطوير بعض القدرات التوافقية ودقة مهارة

التهديف بالرأس من الثبات بكرة القدم بإعمار ١٣-١٥

م. رياض هاني جودة¹ م.م فارس حسين خضر²

وزارة التربية/تربية الرصافة الثاني/الاشراف التربوي¹

وزارة التربية/مديرية تربية صلاح الدين/الاشراف التربوي²

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: نظرا للتقدم الكبير لفعالية كرة القدم وشعبيتها جعل المختصين والخبراء في مجال التدريب والتعلم لاستخدام اساليب التطور لهذه اللعبة لما تعتمد على المرتكزات الاساسية في اداء المهارات فيها. ومنها التطور في القدرات التوافقية كالمرونة والرشاقة والتوافق في دقة مهارة التهديف بالرأس من الثبات لإفراد عينة البحث بإعمار ١٣- ١٥ سنة من مركز مدرسة عمو باب بكرة القدم ونظراً لأهمية القدرات التوافقية في دقة التهديف، استخدم الباحثان اسلوب التضمين (الاحتواء) الذي يساوي لإصحاب القدرات الضعيفة لتعلم المهارة واتقانها لذلك لجأ الباحثان الى استخدام هذا الاسلوب لتعلم القدرات التوافقية وتدريبها في دقة مهارة التهديف بالرأس من الثبات اثر تمارينات خاصة لحل المشكلة لذلك هدف البحث الى وضع تمارين توافقية واثرها في تطوير دقة مهارة التهديف في الرأس من الثبات اما فروق البحث ان هناك علاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي لتطوير القدرات التوافقية ودقة التهديف لإفراد عينة البحث، كما استنتج البحث ان هناك فروق معنوية باستخدام التمارين لأسلوب التعلم التضمين الاحتواء في تطوير القدرات التوافقية ودقة مهارة التهديف بالرأس من الثبات في الاختبار البعدي كما اوصى الباحثان ان استخدام تمارين اضافية على تطوير قدرات اخرى لاستخدام أنشطة رياضية لفعاليات مغارية.

الكلمات المفتاحية: اسلوب التضمين (الاحتواء)، القدرات التوافقية، كرة القدم.

١-المقدمة:

العينة وفق متطلبات بعض القدرات التوافقية كالمرونة والتوافق والرشاقة في دقة مهارة التهديف بالرأس لأفراد العينة كون هذا الأسلوب من التعلم للتضمنين (الاحتواء) يعطي للمتعلم الاهتمام الكافي لتعلم واتقان المهارة. ومن ذلك أصبح واحد من الأمور المهمة التي يجب على المدرب في تحديد مستوى أداء لاعبيه لإتقان المهارة وفق بعض القدرات التوافقية كالرشاقة والمرونة والتوافق الخاصة بكرة القدم لأفراد عينة البحث.

أهداف البحث:

١- وضع تمارين توافقية لتطوير دقة مهارة التهديف بالرأس لأفراد العينة.

٢- التعرف على تأثير هذه التمارين في دقة مهارة التهديف بالرأس لأفراد العينة.

فروض البحث:

١- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للقدرات التوافقية لأفراد العينة.

٢- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للقدرات التوافقية ودقة مهارة التهديف بالرأس لأفراد العينة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو مدرسة عمو بابا بكرة القدم بإعمار ١٣-١٥ سنة.

المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٩/١٠/٣٠ لغاية ٢٠١٩/١٢/٣٠

المجال المكاني: ملاعب وزارة الشباب والرياضة/ملعب المرحوم علي حسين شهاب للفئات العمرية

تحديد المصطلحات:

-التضمنين (الاحتواء): وهو أسلوب تدريسي يأخذ بنظر الحسبان مستويات اللاعبين وذلك يأخذ القرار عند أداء المهارة أو الحركة من المستوى الذي يمكن أداءه ضمن العمل الواحد لقدرات اللاعب للاشتراك في العمل الحركي

أخذت كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة على نطاق دولي واسع في نواحيها البدنية والتوافقية والخطية والتي ترتبط بعلاقات متداخلة، لذا تلعب القدرات التوافقية دوراً مهماً في تحقيق الانجاز، وذلك اعتمدت هذه النواحي على أداء المهارات فيها، ومنها مهارة التهديف بالرأس إحدى المرتكزات الأساسية في هذه اللعبة، ومن خلال اتقان مستوى الأداء لهذه المهارة كونها عنصر من عناصر الفوز بعد جهد أداء الفريق وتعد هذه المهارة من المهارات الصعبة والمهمة في تحقيق الأهداف كون منغذي هذه المهارة يجب أن يمتازوا بقدرات توافقية لإتقان المهارة وتسجيل الأهداف من خلال ذلك، ومن هنا قام الباحثان باستخدام أسلوب تمارين خاصة للقدرات التوافقية ضمن التعلم بأسلوب التضمنين والذي يعد أحد أساليب التعلم لاحتواء وضع اللاعبين ضمن تعلم هذه المهارة في الوحدات التدريبية التعليمية بشكل فعال ويتمشى مع القدرات الخاصة التوافقية للاعب كرة القدم بدل أبعاد لأصحاب القدرات الضعيفة والذي يعد هذا الأسلوب أسلوباً فعالاً، لذلك أن يؤخذ هذا الأسلوب بنظر الحسبان المستويات للتعلم لأفراد العينة لإتقان المهارة لذلك يتخذ القرار لأداء الحركة في المستوى الذي يعكس ضمن العمل الواحد، أن التهديف وتطوير الموضوعات المهمة في التدريب للموهوبين يؤخذ بنظر الحسبان على تطوير قابلياتهم التوافقية الفعالة لأداء مهارة دقة التهديف بالرأس لأفراد العينة باستخدام هذا الأسلوب المتقن الجديد.

مشكلة البحث: على الرغم من التطور الحاصل في المجالات كافة وكرة القدم بصورة خاصة في أساليب تعلم المهارات ولاسيما مهارة التهديف بالرأس، لكن هذه الأساليب في التعلم تواجه مشاكل عديدة تحول من دون التقدم وإتقان المهارات ولاسيما مهارة التهديف بالرأس كونها جاءت لنهاية هجمة من جهد فريق كامل، لذلك فان الباحثان باستخدام أحد أساليب التعلم وهو أسلوب التضمنين (الاحتواء) لإتقان المهارة لأفراد

تمثل حاجة ضرورية لتحقيق أهداف البحث هي: (المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، فريق مساعد).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث: (ساعة توقيت

عدد (٢)، شريط قياس، شريط لاصق، أهداف كرة قدم قانونية، كرات قدم عدد (٧)، ملعب تدريب قانوني، صافرة، قاذف كرات، اربطة بلاستيكية، مانيرا تصوير حديثة، حاسبة (لابتوب).

٢-٤ ترشيح الاختبارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: اختبار الرشاقة: الركض الزكزاكي (٧×٢ متر) بوجود (٥) موانع.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الأجهزة والأدوات: (٥) موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، خطن بداية ونهاية.

وصف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول مانع (٣) أمتار، الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر أقرب إلى ١٠/١ أ.ثا.

ثانياً: اختبار التوافق: اختبار الدوائر المرقمة (٧: ٨):

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، يرسم على الارض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠سم)، ترقيم الدوائر من (١-٨).

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى رقم (٨)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر بالثواني.

ثالثاً: اختبار المرونة: اختبار دقة مهارة التهديد بالرأس من الثبات (٩: ٦٢).

اسم الاختبار: دقة التهديد بالرأس من الثبات.

المطلوب. وحسب توفير فرص التنافس في الأداء الحركي (١: ٩٥).

دقة التهديد بالرأس: وهي إحدى المهارات المهمة في عمليات الهجوم لحسم نتيجة المباراة وتحصيل الهدف بعد عمليات نقل الكرة لحين فرصة التهديد (٢: ٤٣).

القدرات التوافقية: وهي مكونة من ثلاثة مكونات اساسية (المرونة والرشاقة والتوافق) تتميز بالأهمية المتساوية وكان كل صفة تتعامل داخلياً مع مكوناتها لتتفاعل مع اللاعبين الآخرين لأجل الوصول للمستويات العليا (٣: ٧٧).

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: "إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول إلى الحقيقة وبالتالي الكشف عنها، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل والدقيق للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث" (٤: ٣١)، فالمنهج هو "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير الفعل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة" (٥: ٦٤)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته اجراءات البحث الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينه: إن عملية اختيار العينة المناسبة تعد مسألة ضرورية لتحقيق أهداف البحث لأنها "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (٦: ٦٤). وبناءً على ذلك كان المجتمع الأصلي للبحث هم لاعبي مدرسة عمو بابا بكرة القدم والبالغ عددهم (١٦) لاعباً من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً ونسبتهم (٥٠%).

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جميع المعلومات: استخدم الباحث وسائل عدة لجمع المعلومات والبيانات المطلوبة للبحث، إذ

تضمنت (شدة وحجم وراحة وتكرار) بين المجاميع ولمفردات التدريبية لتعلم مهارة الكرة بالرأس لأفراد العينة وفق التعلم لأسلوب التضمنين لأفراد العينة، حيث قام الباحثان باستخدام تمارين التوافقية وفق الاساليب التدريبية لوحدة البرنامج التدريبي المعد حسب مفردات البرنامج، وحيث التكرارات للوحدة التعليمية، إذ يتم شرح المهارة وتصحيح الأخطاء والاستعانة بالمدرّب للتصحيح لتلقي التغذية الراجعة أو أبداء المساعدة مراعي لوحدة التعليم حسب قابلية اللاعب لأداء المهارة مع التدرج في صعوبة أداء المهارة بالتدرج للواجب الحركي لاحتواء جميع قابليات اللاعبين لأداء التمرين ويتضمن ذلك التصحيح بالمقارنة مع الواجب لتعلم المهارة ويحق له اتخاذ قرار:

- تكرار نفس الأداء لتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس.
- اختبار مستوى أعلى لصعوبة ضرب الكرة بالرأس.
- اختبار مستوى أدنى لتعلم أدنى ضرب الكرة بالرأس.

2-6-3 الاختبار البعدي: أجريت الاختبارات البعدية لأفراد العينة لمفردات القدرات التوافقية ودقة ضرب الكرة بالرأس قيد الدراسة يوم ٢٠١٩/١٢/٧ في وزارة الشباب والرياضة مدرسة عمو بابا بكرة القدم - ملعب المرحوم علي حسين شهاب للفئات العمرية.

2-6-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) ومنها استخراج: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة (t) المحسوبة، قيمة (T) الجدولية).

الأدوات: مرمى مقسم إلى (١٨) فتحة على شكل أشرطة لاصقة محكمة ترقم بشكل واضح وأرقام متباعدة ومتفرقة.

وصف الاختبار: يتم اعطاء كل لاعب (٩) محاولات من الثبات و(٩) من حالة الحركة و(٣) يمين و(٣) من اليسار و(٣) من الأمام.

التسجيل: يتم تسجيل المحاولات التي تدخل من الفتحات والتي لا تدخل تهمل، ثم الاعتماد على جهاز قاذف الكرات لأداء الاختبار ومن ثم الاستعانة به من رئيس مدرسة عمو بابا من ثم تصحيحه من قبل باحث دراسات عليا.

2-5 التجربة الاستطلاعية: من أجل الحصول على نتائج

صحيحة ودقيقة في إتباع الاسلوب العلمي قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة (٢) لاعبين خارج عينة البحث يوم ٢٠١٩/١٠/٥، إذ كان الغرض من التجربة:

- ١- التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات.

- ٢- التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند اجراء الاختبارات الرئيسية.

- ٣- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية.

- ٤- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

2-6 إجراءات البحث الميدانية

2-6-1 الاختبار القبلي: أجريت الاختبارات القبلية يوم ٢٠١٩ /١٠/٧ الساعة الثالثة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية.

2-6-2 البرنامج التدريبي: في ضوء التجربة

الاستطلاعية أعد الباحث تمارين خاصة بالقدرات التوافقية (الرشاقة، المرونة، التوافق، ودقة مهارة التهديف بالرأس) وطبقت ضمن الوحدة التدريبية في الجزء الرئيس، وتضمن البرنامج وحدات تدريبية للقدرات التوافقية (الرشاقة، المرونة، التوافق)، في وحدات خاصة لوحدين تدريبيين في الاسبوع (الاثنين والاربعاء) من كل اسبوع ولمدة ثمانية أسابيع، إذ

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل المتغيرات قيد الدراسة الرشاقة والمرونة والتوافق ودقة التهديد بالرأس والاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات ويبين فيها الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث:

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ومستوى الدلالة للمتغيرات التوافقية ودقة التهديد بالرأس لأفراد العينة.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثا	٨,٨١	٠,٢٨٢	٨,٢٨٥	٠,١٥٩	٤,٣٢٧	٠,٠٠٥	معنوي
التوافق	ثا	٧,١٧٠	٠,٣٣٠	٦,٥١٢	٠,٢٤٠	٥,٣٢١	٠,٠٠٢	معنوي
المرونة	م/سم	١,١٦٩	٠,٠١٧	١,١٨	٠,٠٢٠	٣,٦٢١	٠,٠٠٣	معنوي
دقة التهديد بالرأس من الثبات	درجة	٧,٨٩٣	٠,١٧٢	٨,٨٨١	٠,٧١٦	٠,١٩٨	٠,٠٠١	معنوي

الجدول (١) يبين متغير الرشاقة إذ كان المتوسط الحسابي (٨,٨١) وبانحراف معياري (٠,٢٨٢) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٨,٢٨٥) وبانحراف معياري (٠,١٥٩) وقيمة (T) المحتسبة (٤,٣٢٧)، أما قيمة (T) الجدولية فكانت (٠,٠٥) وبدلالة معنوية للاختبار البعدي، أما متغير قدرة التوافق فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,١٧٠) وبانحراف معياري (٠,٣٣٠)، أما في الاختبار البعدي للمتغير فإن الوسط الحسابي (٦,٥١٢) وبانحراف معياري (٠,٣٣٠)، أما في الاختبار البعدي للمتغير فإن الوسط الحسابي (٦,٥١٢) وبانحراف معياري (٠,٢٤٠)، أما قيمة (T) المحتسبة (٥,٣٢١) وقيمة (T) الجدولية (٠,٠٠٢) وبدلالة احصائية للاختبار البعدية معنوية. أما متغير المرونة فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١,١٦٩) وبانحراف معياري (٠,٠١٧)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي لمتغير المرونة (١,١٨) وبانحراف معياري

(٠,٠٢٠)، أما قيمة (T) المحتسبة (٣,٦٢١)، أما (T) الجدولية فكانت (٠,٠٠٣) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي للمتغير. أما متغير دقة التهديد بالرأس فكان في الاختبار القبلي المتوسط الحسابي (٧,٨٩٣) وبانحراف معياري (٠,١٧٢)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (٨,٨٨١) وبانحراف معياري (٠,٧١٦)، أما قيمة (T) المحتسبة فكانت (٠,١٩٨)، أما قيمة (T) الجدولية فكانت (٠,٠٠١)، أما الدلالة الاحصائية كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي لمتغير دقة التهديد بالرأس لأفراد العينة.

٣-٢ مناقشة النتائج:

من الجدول (١) تبين أن هناك فروق لصالح الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لقدرة التوافق ودقة مهارة التهديد بالرأس، ويعزو الباحثان إلى استخدام وحدات التعلم المحتوية على محطات اضافية ساعدت في تنمية التمارين لتطوير القدرات التوافقية (المرونة والرشاقة والتوافق)، وهذا ما يتفق مع تطور مستوى أفراد العينة مع عباس وعبدالكريم السامرائي اللذان يريان "إن الواجبات الاضافية تؤدي إلى تصعيد الجهد عن التلاميذ ومن ثم تطوير مهاراتهم التوافقية والحركية وعناصر اللياقة البدنية لديهم" (٧: ٦١)، كما استنتج الباحثان النتائج لمعنوية الفروق لدقة مهارة التهديد بالرأس أيضاً في الاختبار البعدي، كما تشير عنايات محمد فرج إلى "أن استخدام واجبات اضافية في درس التربية الرياضية يهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتثبيت واتقان المهارات الحركية" (٨: ١٢١).

٤- الخاتمة:

أثبتت النتائج الاتي:

- ١- وجود فروق معنوية لصالح عينة البحث في الاختبار البعدي لمتغيرات قيد الدراسة لقدرة التوافق (الرشاقة والمرونة والتوافق ودقة مهارة التهديد بالرأس) لأفراد العينة.
- ٢- أن لاستخدام تمارين خاصة لوحدة اضافية له الأثر في تطوير القدرات التوافقية قيد الدراسة ودقة مهارة التهديد بالرأس لأفراد العينة.

فيما اوصى الباحث بالاتي:

- ١- استخدام تمارينات اضافية تعمل على تطوير بعض المهارات الأخرى لفعاليات مغايرة.
- ٢- استخدام واجبات لتمرينات في تطوير أنشطة وفعاليات أخرى.

الملاحق

ملحق (١) يوضح انموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب التضمنين الاحتواء لتطوير القدرات التوافقية ودقة مهارة التهديف بالرأس من الثبات

الملاحظات	التنظيم	مفردات البرنامج	القسم الاعدادي	د ١٠
		-الحضور لإفراد العينة وتحضير وجلب الادوات لساحة الملعب	القسم الاداري	د ٢
		-هرولة دورتين حول الملعب احماء للذراعين والساقين ورفع درجة حرارة الجسم	الاحماء العام	د ٤
		-لعب الكرات بالرأس تدوير حول شواخص الركض على شكل زكزاك.	الاحماء الخاص	د ٤
يكون اللاعب مسؤول على اتقان المهارة حتى لو كان ضعيفا فيها في ضوء توجيه المدرب لإتقان المهارة وتطوير القدرات التوافقية لديه .	٥ مرة ٣ مرة ٣ مرة ٣ مرة	١-الركض على شكل مكوكي ١٥ متر لتطوير الرشاقة ٢-الركض على شكل دائرة لتطوير المرونة ٣-القفز على دوائر على شكل اطواق على الارض لتطوير التوافق. ٤-نطح الكرة بالأساليب التالية: أ-نطح الكرة على حائط ب-تبادل نطح الكرة بين زميلين. ج-تبادل نطح الكرة من ٣ - ٤ اشخاص	التدريب العام الجزء الرئيسي	د ٤٥

المصادر:

- [١] وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠.
- [٢] عادل فاضل علي: تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج على المهارات الهجومية بالمبارزة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- [٣] حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٣.
- [٤] عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط١، عمان، دار البازوري العلمية، ١٩٩٩.
- [٥] محمد أزهر سعيد السماك (وآخرون): أصول البحث العلمي، ط١، الموصل، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦.
- [٦] حسن فرحان شنشيل: تأثير تمارينات خاصة لتطوير دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، ٢٠١٩.
- [٧] عباس عبدالكريم السامرائي: كتابات تدريسية في طرائق التدريس - التربية الرياضية، جامعة بغداد، مطبعة دار الحكمة ١٩٩١.
- [٨] عنايات محمد فرج: مناهج وطرق التدريس في التربية البدنية وإدارة النشاط الخارجي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨.