

تأثير تمارينات مهارية (فردية - جماعية) في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم الصالات

خوزي حميد عبدالله كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك

xozi5sport@gmail.com

محمد حسن مصطفى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك

Mohammed-dosky@uod.ac

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١١/١٤)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٠/٢٠)

DOI: (10.33899/rjss.2024.136580.1147)

الملخص

هدف البحث الى:

- التعرف على تأثير التمارينات الفردية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
 - التعرف على تأثير التمارينات الجماعية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
 - التعرف على الفروق في الاختبارين البعديين للمجموعتين في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه ملائماً ومناسباً لطبيعة البحث.
- وقد اشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعبات نادي شيخان بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهن (١٢) لاعبة حيث توزعن على مجموعتين كل مجموعة متكونة من (٦) لاعبات، المجموعة الاولى استخدمت التمارين والألعاب الفردية أما المجموعة الثانية فقد استخدمت التمارين والألعاب الجماعية.
- وقد تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج والحصول على البيانات المتعلقة بالبحث.
- وقد تم الحصول على الاستنتاجات الآتية:
- ١- أثبت البرنامج المعدان على وفق التمارينات الفردية والجماعية للمجموعتين أثره في الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
 - ٢- تفوقت المجموعة التي استخدمت التمارينات الجماعية على المجموعة التي استخدمت التمارينات الفردية في متغيرات البحث.
 - ٣- لم يحصل تفوق في الاختبارين (القبلي والبعدي) وللمجموعتين فيما يخص متغير (الترتيب والتنظيم) ، حيث لم يصل الى مستوى المعنوية.
 - ٤- ظهور فروق في الاختبارين البعديين بين المجموعتين في متغير (سرعة التفكير الخططي ومرونة التفكير الخططي) ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التمارينات الجماعية.
- وبناءً على ما جاء في نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

- ١-التأكيد على تنوع التمارين الفردية والجماعية التي تشابه حالات المنافسة وربطها مع الخطط اللعب.
 - ٢-الاعتماد على المدربين ذوي الخبرة والشهادة العلمية التدريبية في التدريبات للفرق النسوية.
 - ٣-استخدام الألعاب والتمارين المركبة والتي تساعد على ادراك اللاعبات وتطوير الأداء الخططي لديهن.
- الكلمات المفتاحية : تأثير برنامجي الألعاب، الفردية والجماعية، الأداء الخططي.

The effect of skill exercises (individual - group) on developing the tactical performance of female futsal players

Khoze Hameed Aldoskee College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Duhok

xozi5sport@gmail.com

Mohammed Hasan Mustfa College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Duhok

Mohammed-dosky@uod.ac

Received Date (20/10/2022)

Accepted Date (14/11/2022)

DOI: (10.33899/rjss. 2024.136580.1147)

ABSTRACT

The search aims to:

-Identifying the effect of individual exercises in developing the tactical performance of futsal players.

-Identifying the effect of group exercises in developing the tactical performance of futsal players.

-Identifying the differences in the two post-tests for the two groups in developing the tactical performance of the futsal players.

The researcher used the experimental method because it is appropriate and appropriate to the nature of the research.

The research sample and society included the players of Sheikhan Football Club for Futsal for the sports season (2021-2022), who are (12) players, distributed into two groups, each group consisting of (6) players, the first group used exercises and individual games, while the second group used exercises and team games.

The statistical bag (spss) was used to extract and obtain data related to the research.

The following conclusions have been obtained:

-The two programs prepared according to the individual and group exercises for the two groups proved its impact on the tactical performance of the futsal players.

-The group that used group exercises outperformed the group that used individual exercises in the research variables.

-There was no superiority in the two tests (pre and post) and for the two groups regarding the variable (arrangement and organization), as it did not reach the level of significance.

-There were differences in the two post-tests between the two groups in the variable (speed of schematic thinking and flexibility of schematic thinking) and in favor of the group that used group exercises.

Based on the results of the research, the researcher recommends the following:

-Emphasis on diversifying individual and group exercises that resemble competition situations and linking them with play plans.

-Reliance on trainers with experience and scientific training certificate in the exercises for the women's teams.

-The use of complex games and exercises that help the players to understand and develop their tactical performance.

Keywords : the effect of the individual, games programs, the tactical performance.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يُعدّ التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، وتعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر مكون في الوحدة التعليمية أو التدريبية ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج، كما يعرف التمرين بأنه أداء حركي معلوم الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم، كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان، وأنه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، إن التمرين يؤدي إلى التميز، ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين. (عبدالحسين ومتعب، ٢٠١٤، 91)

ان متطلبات المبادئ الخططية في كرة القدم سواء كانت هذه الخطط بالمنطقة في اثناء الهجوم او الدفاع والتي تحتم على اللاعب امتلاكهم لبعض القدرات والتي تتناسب مع المتطلبات خطط اللعب المتفق عليها في التدريبات والمعدة للتطبيق من قبل المدرب ونقلها للمباراة بعد وصول اللاعب الى امكانية تحقيق متطلبات اللعب الحديثة على وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية والتوافقية والتي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود، فضلاً عن الأداء الفني الرياضي والذي هو شرط اساسي لضمان التوافق والانجاز في المجال الرياضي. (عبد، ٢٠١٩، 23).

إن خطط اللعب في كرة القدم وإجراءاتها الهجومية لها أهمية كبيرة ومميزة، فهي تؤدي دوراً حاسماً في تطوير اللاعب ذهنياً وفي سرعة اتخاذ القرار واستخدام ما لديهم من قدرات وإمكانيات وخبرات خلال مواقف اللعب واحتمالاته بتصرفات خططية هادئة قد تدرب عليها اللاعب وعرفها ضمن خطة الفريق. فاللعب الفردي الهجومي يوضع بحيث يتم فيه استغلال إمكانيات وقابليات اللاعب الكاملة ولمصلحة اللعب الجماعي ويتضح انجاز الفريق ويتحدد من خلال تلك الإمكانيات وبالتالي يسهل توظيف ومشاركة اللاعب في المكان المناسب في تشكيل الفريق ووضع الاستراتيجية المناسبة للعب الفريق. وهذا يقودنا الى معرفة ان صعوبة الانجاز في اللعب تعود الى اثر ترابط العوامل الحركية والتكتيكية والنفسية وعلية يكون من الصعوبة الحصول على القدر الكافي من التكامل بينهما. على ان الحصول على مزيد من

السرعة والتنوع (التغير) في اللعب يأتي من خلال تطوير أو تنمية القدرات الحركية الخاصة والقدرات التكتيكية والتكتيكية. (عبدالحسينوالدهامي، ٢٠١٣، ١٤).

وتأتي أهمية البحث الحالي في معرفة أي التمارين سيكون لها الأثر الايجابي في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

٢-١ مشكلة البحث:

يعتبر الجانب الخططي واحد من عوامل التفوق المهمة والرئيسة في اللعبة الى جانب تكامل العناصر البدنية والحركية الاخرى لدى اللاعبة فاللاعبة مهما امتلك من تلك القدرات والصفات فإنها ستكون قاصرة على تحقيق التفوق والمستوى الرياضي المطلوب مالم يتسلح بقدرة مميزة على فهم الجوانب الخططية المرتبطة باللعبة وتوظيف تلك المعرفة والقدرة لمصلحة الفريق مما يعني تحقيق التفوق والنجاح. والتصرف او التفكير الخططي بكرة القدم يعد من القدرات التي تعكس واقع تطبيق الفريق للمهارات الهجومية او الدفاعية والتي تنعكس على امتلاك اللاعبات للقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية وارتفاع مستوى اعدادهم النفسي والذهني، ويظهر ذلك جليا في جماعية الاداء الواضحة وديناميكية التحركات لهم بالكرة وبدون كرة ، مما يظهر قدرة الفريق على التفكير الجماعي والاداء الخططي الجيد في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية المتغيرة خلال المباريات.

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال كرة القدم كونها كانت لاعبة كرة القدم في اندية عدة في محافظة دهوك و بعد ذلك اصبحت مدربة لتلك اللعبة ومن خلال عملها و مشاهدتها الى العديد من المباريات و الوحدات التدريبية المحلية لاحظت ان معظم اللاعبات لديهن ضعف في الذكاء الميداني في اثناء المباريات وأيضا عدم قدرة اللاعبات على استخدام قدراتهن الذهنية و توظيفها لمصلحة الاداء والمهارات الخططية للعبة ، لذا تمكن مشكلة البحث في معرفة هل أن للتمرينات الفردية والجماعية تأثير في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

٣-١ اهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين الفردية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- التعرف على تأثير التمارين الجماعية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- التعرف على الفروق في الاختبارين البعدين للمجموعتين في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

١-٤ فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمارين الفردية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمارين الجماعية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

٥ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات كرة القدم في نادي شيخان الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢).
- المجال الزمني: ابتداءً من (٢٠٢١/١١/١) ولغاية (٢٠٢٢/١٠/١٥).
- المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية الزراعة في جامعة دهوك.

٢-الدراسات متشابهة:

١-٢ دراسة (عبدالحسين واخرون، ٢٠١٨) أثر تمارين خطوية وفقاً لمساحات محددة في تطوير

التصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب

هدف البحث الى

- اعداد تمارين خطوية وفقاً لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.
 - التعرف على تأثير التمارين الخطوية وفقاً لمساحات محددة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.
- واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لإيمانه بأنه الطريقة الأمثل و الملائمة لحل المشكلة المطروحة بالبحث.
- واختار الباحثون عينة بحثهم بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، حيث اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية محافظة كربلاء للموسم ٢٠١٧_٢٠١٨ و عددها (١٠) أندية بواقع ٢٢٠ لاعباً، ووقع الاختيار على لاعبي نادي كربلاء الرياضي عددهم (٢٠) لاعباً من المجتمع البحث الاصلي وقسم الباحثون العينة الى مجموعتين وبنفس الطريقة مجموعة التجريبية بواقع (١٠) لاعبين و مجموعة الضابطة بواقع (١٠) لاعبين.

وقد استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، و (t) للعينات المتناظرة، و (t) للعينات المستقلة.

وقد استنتج الباحثون ما يأتي:

١. استنادا الى نتائج البحث التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى استنتاجات الآتية:
٢. كان للتمرينات الخططية الاثر الواضح في تطوير النواحي العقلية والتفكير الخططي عند تنفيذ مختلف الحالات الخططية على وفق المساحات المختلفة والمحددة.
٣. تطور مستوى التفكير او التصرف الخططي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخططية التي طبقت على اللاعبين.
٤. ظهر تحسن في استيعاب اللاعبين لمفردات المواقف الهجومية العشرة التي ضمنها اختبار التصرف الخططي.
٥. لم تكن التدريبات التقليدية مؤثرة في تطوير الجوانب العقلية والتصرفات الخططية.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبار القبلي والبعدي) في تطبيق البحث وتنفيذه وذلك لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: اختار الباحثان مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهن لاعبات نادي شيخان بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهن (١٢) لاعبة، حيث تم تقسيمهن عن طريق القرعة الى مجموعتين مجموعة تأخذ (التمارين الفردية) ومجموعة أخرى تأخذ (التمارين الجماعية) حيث بلغ عدد اللاعبات لكل مجموعة (٦) لاعبات. والجدول (١) يبين ذلك:

المجموعات	التمرينات	عينة البحث	النسبة من مجتمع البحث
مجموعة الاولى	التمرين الفردية	٦	%٥٠
مجموعة ثانية	التمرين الجماعية	٦	%٥٠
المجموع		١٢	%١٠٠

٣-٣ التصميم التجريبي:

لقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصمم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الملاحظة القبلي والبعدي (علاوي وراتب، ٢٢٣، ١٩٩٩)، ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الوضع في الشكل (1):

المجموعات	الاختبار القبلي	الاسلوب المستخدم	الاختبار البعدي
المجموعة الاولى	الاداء الخططي	التمارين الفردية	الاداء الخططي
المجموعة الثانية	الاداء الخططي	التمارين الجماعية	الاداء الخططي

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-١ المقابلات الشخصية: تمت المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم للاستفادة من آراءهم العلمية والعملية فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.

٣-٤-٢ استمارات الاستبيان:

١. استمارة الاستبيان المتعلقة بالذكاء العام (رافن).

٢. استمارة الاستبيان المتعلقة بالأداء الخططي.

٣-٤-٣ المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٤-٣-١ مقياس الذكاء العام (رافن): اعتمد الباحثان بأخذ آراء السادة المتخصصين حول صلاحية مقياس رافن للذكاء ومدى ملائمة لعينة البحث وقد اجمعوا على صلاحيته وتطبيقه على عينة البحث وبنسبة اتفاق (٩٢%).

٣-٤-٣-٢ مقياس الأداء الخططي: تم الاعتماد على مقياس الأداء الخططي والمعتمد والمعد من قبل (الدوري، ٢٠١٨) وعرضه على السادة الخبراء والمتخصصين لإبداء رأيهم حول مدى صلاحيته في التطبيق على عينة البحث وبنسبة اتفاق (٩٠%)، كما يوضح في ملحق (١).

٣-٤-٣-٣ الملاحظة الميدانية: تمت الملاحظة الميدانية من قبل المشرف وكذلك الباحثة كونها كانت لاعبة بكرة القدم للصالات ومثلت العديد من الأندية في محافظة دهوك وكذلك أصبحت فيما بعد مدربة وحاصلة للشهادة التدريبية فئة (B) بكرة القدم و (Level 1) بكرة القدم الصالات وكذلك شاركت في العديد من الدورات التدريبية في الإقليم والمركز. وابتدت ملاحظاتها الميدانية حول مستوى الفرق المشاركة للموسم الماضي والموسم الحالي واستخرجت جملة من الملاحظات ومن بينها ما يشمل عنوان البحث الحالي.

٣-٤-٣-٤ المصادر العلمية (العربية والاجنبية): تم الاستناد على العديد من المصادر المتعلقة بموضوع البحث وزيارة مكتبات العديد من جامعات الاقليم والمركز والاستفادة قدر الامكان من المعلومات الموجودة في تلك المصادر لإغناء البحث.

٣-٥ تكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات (الطول والعمر والكتلة والذكاء):

ينبغي على الباحثة تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث.

لذا تمت عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية:

٣-٥-١ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر.

٣-٥-٢ التكافؤ بالعمر مقاساً بالسنة.

٣-٥-٣ التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

٣-٥-٤ التكافؤ بمستوى الذكاء (اختبار رافن) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الطول والعمر والكتلة والذكاء

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الثانية التمارين الجماعية		المجموعة الاولى التمارين الفردية		وحدة القياس	المعالمالاحصائية المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
غير معنوي	٤٦٥.٠	٤٣٢.٠	٥٢.٧	٥٠.١٥٧	٧٠.٥	١٦٦.١٥٩	سم	الطول
غير معنوي	٤٦٩.٠	٠٢٤.١	٠٢٢.٦	٦٦.٢٥	٥٩.٤	٥٠.٢٢	سنة	العمر
غير معنوي	٦٩٢.٠	١٨٤.١	٤٣.٦	٣٣.٥١	٢٠.٥	٣٣.٥٥	كغم	الكتلة
غير معنوي	٣٩.٠	١٣٩.٢	٠٥٤.٧	١٦٦.٥٠	٨٩.١٢	٣٣.٣٧	درجة	الذكاء العام

من الجدول (3) يتبين أن التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الطول والعمر والكتلة والذكاء،

حيث ظهرت بأن هناك فروق غير معنوية بين أفراد المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئة.

٣-٥-٥ التكافؤ في الاختبارات الأداء الخططي: بعد أن حصل الباحثان على الاختبار الأداء الخططي

(سرعة التفكير الخططي ، الترتيب والتنظيم ، مرونة التفكير الخططي)، وحسب الأهمية النسبية من وجهة

نظر السادة المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي ، والتعلم الحركي ، والقياس والاختبار)، قام

الباحثان بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في الأداء الخططي.

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث للاختبارات القبلية للمجموعتين

الدلالة	sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الجماعية		المجموعة الفردية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			±ع	±س	±ع	±س		
غير معنوي	0.814	0.168	5.468	45.500	4.816	45.000	درجة	سرعة التفكير الخططي
غير معنوي	0.171	1.721	1.67	15.000	5.192	11.166	درجة	الترتيب والتنظيم
غير معنوي	0.509	0.724	3.188	24.166	٣.٢٦٥	٢٣.٦٦٧	درجة	مرونة التفكير الخططي

من الجدول (٤) يتبين أن قيم المتغيرات ظهرت غير معنوية بين المجموعتين (الفردية والجماعية) وبالتالي تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

٦-٣ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: استخدمت الباحثان الاجهزة والأدوات الآتية:

- ١- ساعة توقيت الكترونية نوع (sony).
- ٢- جهاز قياس الكتلة الالكتروني.
- ٣- جهاز موبايل (أيفون ١٣) لغرض التصوير.
- ٤- جهاز لابتوب نوع (HP).
- ٥- كرات القدم قانونية عدد (١٢).
- ٦- ملعب كرة القدم المصغرة.
- ٧- صافرة.
- ٨- شواخص عدد (٢٠).
- ٩- أقماع عدد (١٦).
- ١٠- أشرطة لاصقة.
- ١١- أهداف صغيرة لكرة القدم لغرض التدريب.
- ١٢- دريس تدريب بلونين عدد (١٤).
- ١٣- شريط قياس.

٧-٣ الاسس العلمية للمقاييس:

- ١- الصدق: اعتمد الباحثان على صدق المحكمين (الصدق المنطقي) بعد أن تم عرضة على مختصين من ذوي الاختصاص. وإذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على السادة المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار، وقد حصل المقياس (الأداء الخططي) على نسبة (٨٥%) .
- ٢- الثبات: قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادةه على عينة التجربة الاستطلاعية و المؤلفة من (٦) لاعبات نادي كارة الرياضي، ثم أعيدت الاختبار بعد أسبوع من الاختبار الاول، ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الاول والثاني، وتبين أن معامل الارتباط عالي وقدره (٨٨%) مما يؤكد ثبات المقياس المستخدم في البحث.

٣- الموضوعية: بما أن المقياس تمت الإجابة على فقراته من قبل أفراد عينة البحث ودون التدخل من قبل الباحثة، لذا يتميز المقياس بالموضوعية فضلاً عن سلامة الأجهزة والادوات وتقييم الأداء الفني من قبل المتخصصين في البحث.

٣-٨ متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

٣-٨-١ المتغيرات المستقلة: هو العامل أو السبب الذي يطبق لغرض معرفة أثره في النتيجة. (العساف، ١٩٨٩، ٣٠٦)

ويتمثل المتغير المستقل للبحث بما يأتي :

١- التمرينات الفردية. ٢- التمرينات الجماعية.

٣-٨-٢ المتغيرات الثابتة: هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل. (عويس، 1999، 125)

وتتمثل المتغيرات التابعة للبحث بما يأتي:

- الأداء الخططي.

٣-٩ الخطة الزمنية لبرنامج التمرينات:

تضمنت البرنامج تمرينات (٣٢) وحدة التدريبية موزعة على مجموعتي البحث وكالاتي:

- (١٦) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية الأولى (التمرينات الفردية).

- (١٦) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية الثانية (التمرينات الجماعية).

وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبية (٨) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين

التدريبيتين في الأسبوع لكل مجموعة، وزمن الوحدات التدريبية (٩٠) دقيقة موزعة كالاتي:

- احماء . - لعبة في خدمة تمرينات الرئيسة.

- تمرينات الرئيسة. - استشفاء .

- التمارين خطوية.

٣-١٠ التجارب الاستطلاعية:

تتطلب البحوث التجريبية إجراء تجارب الاستطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للاختبارات

وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث، حيث قام الباحثان بإجراء التجارب

الاستطلاعية على لاعبات من خارج عينة البحث وعددهن (٧) لاعبات من نادي كارة وذلك للوصول إلى

نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التدريبية وكالاتي:

٣-١٠-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الخميس (٢٥/١١/٢٠٢١) لاختبار الأداء الخططي.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- ١- التأكد من مدى ملاءمة اختبار عينة البحث.
- ٢- التأكد من مدى وضوح فقرات و مواقف اختبار عينة البحث.
- ٣- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

٣-١٠-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين (٢٩/١١/٢٠٢١) ببرنامجي الترمينات (الأداء الخططي).

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:

- ١- التأكد من صلاحية برنامجي الترمينات الألعاب الفردية والجماعية.
- ٢- مدى ملائمة زمن الوحدات التدريبية وأقسامها لعينة البحث.
- ٣- حساب وقت أداء كل تمرين من التمارين المستخدمة.
- ٤- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث ومعرفة قدراتهم.
- ٥- التعرف على الأخطاء والصعوبات المتوقعة عند التنفيذ.

٣-١١-١ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

٣-١١-١-١ الاختبارات القبليّة:

٣-١١-١-١-١-١ تقويم الأداء الخططي:

قام الباحثان بإجراء الاختبار القبليّة الأداء الخططي لمجموعي البحث التجريبيتين في يوم الأحد (٥/١٢/٢٠٢١).

٣-١٢ التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث بتاريخ (٦/١٢/٢٠٢١) ولغاية (٢٤/١/٢٠٢٢) وبواقع وحدتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، إذ تم توزيعها على وفق الجدول الزمني لتدريب فريق نادي شيخان الرياضي، وقام الباحثان بالإشراف على تنفيذ التجربة التي شملت مجموعتين تجريبيتين وكالاتي:

٣-١٢-١ المجموعة التجريبية الأولى:

تم تنفيذ برنامج الترمينات الفردية وبواقع (16) وحدة التدريبية وزمن كل وحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وبواقع وحدتين في الأسبوع الواحد، وقام مدرب الفريق وبإشراف من قبل الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج، إذ تم شرح

تدريبات ثم عرضها بنموذج من قبل المدرب وبشكل مفصل، ومن ثم التطبيق العملي للتدريبات من قبل اللاعبات في نصف الملعب.

٣-١٢-٢ المجموعة التجريبية الثانية:

تم تنفيذ برنامج التدريبات الجماعية وبواقع (16) وحدة التدريبية وزمن كل وحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وبواقع وحدتين في الأسبوع الواحد، وقام مدرب الفريق بإشراف من قبل الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج، إذ تم شرح تدريبات ثم عرضها بنموذج من قبل المدرب وبشكل مفصل، ومن ثم التطبيق العملي للتدريبات من قبل اللاعبات في نصف الثاني من الملعب، الشكل (٢) يوضح ذلك.

المجموعة	الاثنين	الاربعاء
	٦-٨ مساءً	٦-٨ مساءً
مجموعة التدريبات الفردية	تدريبات الفردية	تدريبات الفردية
مجموعة التدريبات الجماعية	تدريبات الجماعية	تدريبات الجماعية

الشكل (٢) يوضح الجدول الزمني لتوزيع الوحدات التدريبية لمجموعتين البحث

٣-١٣ الاختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية للأداء الخططي لمجموعتي البحث التجريبتين وبمساعدة فريق العمل في يوم الخميس (٢٧/١/٢٠٢٢).

٣-١٤ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج، والوسائل الإحصائية وهي كالآتي:

- ١- النسبة المئوية.
- ٢- الوسط الحسابي.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد.
- ٥- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين ولعينتين متساويتين بالعدد.
- ٦- معامل الارتباط البسيط.

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعة (الفردية):

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث للاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التي استخدمت التمارين الفردية للأداء الخططي.

الدالة	sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.026	3.124	4.622	48.166	4.816	45.000	درجة	سرعة التفكير الخططي
غير معنوي	0.376	0.972	4.336	13.000	5.192	11.166	درجة	الترتيب والتنظيم
معنوي	0.005	4.781	4.412	34.333	3.265	23.667	درجة	مرونة التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 2.57$

من الجدول (4) يتبين أن الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمتغير سرعة التفكير الخططي هي (45.000 ، 48.166) على التوالي وبانحراف معياري قدره (4.816 ، 4.622) على التوالي ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.124) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.005) ، يظهر لدينا بأنها أكبر مما يدل على وجود فرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي.

وكذلك يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير الترتيب والتنظيم في الاختبار القبلي هو (11.166) وبانحراف معياري قدره (5.192) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه (13.000) وبانحراف معياري (4.335) ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,972) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية يظهر لدينا بأنها أقل مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

ومن الجدول (٤) أيضاً يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير مرونة التفكير الخططي في الاختبار القبلي قد بلغ (23.667) بانحراف معياري (3.265) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمتغير نفسه (34.333) وبانحراف معياري (4.412) ، ومن خلال ملاحظة الجدول نرى أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (4.781) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية يظهر لدينا بأنها أكبر مما يدل على وجود فرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعة (الجماعية) جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث للاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية للأداء الخططي.

الدلالة	sig	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.017	3.534	3.687	52.000	5.468	45.500	درجة	سرعة التفكير الخططي
غير معنوي	0.849	2.00	4.633	15.333	1.673	15.000	درجة	الترتيب والتنظيم
معنوي	0.000	8.316	4.847	44.500	3.188	24.166	درجة	مرونة التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 2.57$

ومن الجدول (5) يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير سرعة التفكير الخططي في الاختبار القبلي للمجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية هو (45.500) وبانحراف معياري (5.468) وكذلك يتبين الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (52.000) وبانحراف معياري (3.687) . ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة هي (3.534) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية نلاحظ أنها أكبر مما يدل على وجود فرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي.

ومن خلال هذا الجدول أيضا يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير الترتيب والتنظيم في الاختبار القبلي هو (15.000) وبانحراف معياري (1.673) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (15.333) بانحراف معياري (4.633) ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.00)، وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية نلاحظ بأنها أقل مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

ومن الجدول نفسه نلاحظ بأن الوسط الحسابي لمتغير مرونة التفكير الخططي في الاختبار القبلي هو (24.166) بانحراف معياري قدره (3.188) و أن الوسط الحسابي للمتغير نفسه في الاختبار البعدي هو (44.500) بانحراف معياري (4.847). ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة هي (8.316) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية نلاحظ بأنها أكبر مما يدل على وجود فرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-١-٣ عرض وتحليل النتائج الاختبارين البعدية للأداء الخططي للمجموعتين التي استخدمت التمارين (الفردية والجماعية):

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث للاختبارات (البعدية) للمجموعتين التي استخدمت التمارين الفردية والجماعية للأداء الخططي

الدالة	sig	قيمة (ت) المحسوبة	الجماعية		الفردية		وحدة القياس	المعامل الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	699.0	588.1	3,680	52,000	622.4	166.48	درجة	سرعة التفكير الخططي
غير معنوي	664.0	901.0	4,633	15,333	335.4	000.13	درجة	الترتيب والتنظيم
معنوي	03.0	799.3	847.4	500.44	412.4	333.34	درجة	مرونة التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.24

من الجدول (6) يتبين أن الأوساط الحسابية للمجموعة الفردية في الاختبار البعدي بلغت قيم الوسط الحسابي للأداء الخططي على التوالي (13.000، 48.166) وبانحراف المعياري قدره (4.622، 4.335) فيما بلغت قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية لاختبارات (سرعة التفكير الخططي ، والترتيب والتنظيم) هي على التوالي (15.333، 52.000) وبانحراف معياري قدره (4.633، 3.680) .

حيث بلغت قيمة اختبار (ت) بين المجموعتين التي استخدمت التمارين الفردية والجماعية للأداء الخططي (سرعة التفكير الخططي ، الترتيب والتنظيم) وعلى التوالي (0.901، 1.588)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين التي استخدمت التمارين الفردية والجماعية للاختبارين سرعة التفكير الخططي و الترتيب والتنظيم في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار مرونة التفكير الخططي للمجموعة التي استخدمت التمارين الفردية هو (34.333) وبانحراف معياري قدره (4.412) وبلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه للمجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية (44.500) وبانحراف معياري قدره (4.847) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.799) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لاختبار مرونة التفكير الخططي لمصلحة المجموعة الجماعية التي استخدمت تمارين الجماعية.

٤-٢ مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين (٤-٥) أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير (سرعة التفكير الخططي ومرونة التفكير الخططي) للمجموعتين التي استخدمت التمارين (الفردية والجماعية) ولمصلحة الاختبار البعدي ، فيما ظهر فرق غير معنوي في متغير الترتيب والتنظيم للمجموعتين التي استخدمت التمارين الفردية والجماعية.

ويعزو الباحثان سبب ذلك أن الأداء الخططي يتم تنفيذه بصورة جماعية ولاسيما في التمارين الجماعية كما هو في التمارين الفردية وكل لاعبة يعرف مالها وما عليها من واجبات في اثناء الأداء . ووجود التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي لكلا المجموعتين المقترح الى الأسلوب العلمي والمقنن الذي اعتمدها في وضع وحدات هذا البرنامج، ويعود الى طبيعة التمارينات التي اعددها الباحثان، حيث راعا فيها الاسلوب العلمي في كتابتها فضلا عن ذلك ان التمارينات المختارة كانت تمثل واجبا فردياً سواء كان دفاعي ام هجومي مما أدى الى تطور امكانياتهن العقلية بعد اتقان التمارينات مما انعكس على ادائهن الخططي لأنها تمارينات مشابهة قدر المستطاع لحالات اللعب حتى تستطيع اللاعبة من اداء الواجب الملقى عليها، وهذا ما اكده (البساطي،١٩٩٨)، يجب ان تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة او اعلى منها اذ ان الحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعبة لأشكال متنوعة من التمرين. (البساطي،١٩٩٨،42)

ان سبب عدم ظهور فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي والبعدي بين المجموعتين لمتغير(الترتيب والتنظيم) يعود الى قلة فترة التدريب وفي نفس الوقت التمرين الخططي يحتاج الى وقت اكثر لاستعاب وتطبيق التمرين بشكل صحيح، مع ذلك تطبيق البرنامج كانت في فترة المنافسة في دوري كوردستان لكرة القدم الصالات، وأيضاً تنفيذ الواجبات الخططية تحتاج الي اتقان المهارات الأساسية بشكل جيد و تحتاج الى لياقة بدنية جيدة وهنا يؤكد (حماد،١٩٩٤) في المنهج التدريبي يتم التركيز على الخطط بعد ان يكون المدرب قد وضع الاساس القوي لدى اللاعبات في اللياقة البدنية ووصل الى درجة جيدة من حيث اتقان المهارات الاساسية التي تستخدم كوسائل لتنفيذ خطط اللعب.(حماد،١٩٩٤،48)

ويؤكد (حسين،١٩٩٨) ان عملية التدريس والتدريب المنظمة هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار او اراء لازمة لأداء عمل معين او بلوغ هدف معين. (حسين،١٩٩٨،178).

ومن الجدول (٦) يتبين أيضاً أن هناك فرق غير معنوي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغير (سرعة التفكير الخططي).

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن الذكاء الميداني وسرعة التصرف عند اللعب لدى اللاعبات كان ضعيفاً ومقارباً لدى أفراد المجموعتين. وان التنفيذ الخططي بكرة القدم وخاصة الدفاع يشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية انطلاقاً من مبدأ القائل ان الاعداد الخططي السريع لتطبيق المهارات الاساسية بشكل صحيح ودقيق في اثناء الاداء هو اساس لعبة كرة القدم وبدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها.

ويذكر (حماد، ١٩٩٤) ان المهارات الاساسية بكرة القدم هي عماد الاداء فيها وبدون الاجادة بها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الواجبات الخططية صعبة، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اجادة المهارات الاساسية وارتفاع مستوى الاداء الخططي وان اتقان اداء المهارات الاساسية تجعل اللاعب تصل الى تنفيذها بصورة آلية بدون التفكير بجزئيات المهارة. (حماد، ١٩٩٤، 122).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يأتي:

- ١- أثبت البرنامج المعدان على وفق التمارين الفردية والجماعية للمجموعتين أثره في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.
- ٢- تفوقت المجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية على المجموعة التي استخدمت التمارين الفردية في متغيرات البحث.
- ٣- لم يحصل تفوق في الاختبارين (القبلي والبعدي) وللمجموعتين فيما يخص متغير (الترتيب والتنظيم) ، حيث لم يصل الى مستوى المعنوية.
- ٤- ظهور فروق في الاختبارين البعديين بين المجموعتين في متغير (سرعة التفكير الخططي ومرونة التفكير الخططي) ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التمارين الجماعية.
- ٥- فيما يخص متغير (الترتيب والتنظيم) في الاختبارين البعديين وللمجموعتين فإنه لم يظهر أي فرق.

٢-٥ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يأتي:

- ١- التأكيد على استخدام التمارين الفردية والجماعية في الوحدات التدريبية.
- ٢- التأكيد على تنوع التمارين الفردية والجماعية التي تشابه حالات المنافسة و ربطها مع الخطط للعب.
- ٣- الاعتماد على المدربين ذوي الخبرة والشهادة العلمية التدريبية في التدريبات للفرق النسوية.
- ٤- استخدام التمارين المركبة والتي تساعد على ادراك اللاعبات وتطوير الأداء الخططي لديهن.

المصادر

١. البساطي، أمر الله (١٩٨٨): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف للطباعة والنشر، الاسكندرية.
٢. حسين، قاسم حسن (1998): علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط١، دار الفكر للطباعة، عمان.
٣. حماد، مفتي ابراهيم (١٩٩٤): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٤. الداوودي، عمار عيدان شريف زبير (٢٠١١): أثر أسلوب تدریس الأقران والتبادلي الثلاثي في إكساب فن أداء واحتفاظ واستثمار وقت التعلم الأكاديمي لبعض المهارات الأساسية بالتنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل.
٥. الدوري، عبدة عامر علي (٢٠١٨): بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة الصالات في الدوري العراقي الممتاز.
٦. عبد، نورس طالب (٢٠١٩): تأثير تدريبات خاصة مركبة باستخدام جهاز بصري مساعد في تطوير الأداء الخططي الهجومي للاعبين المنتخب الوطني بكرة القدم للصم.
٧. عبدالحسين، وسام صلاح ومتعب (٢٠١٤): التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية والبدنية والرياضة، دار الكتب العلمية، العراق.
٨. علاوي، محمد حسن وراتب، إسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. عودة وملكاوي، أحمد سليمان، مفتي حسن (١٩٨٧): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الأردن.
١٠. عويس، خيرالدين علي (١٩٩٩): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة.

ملحق رقم (١)

- انت اللاعب (A) المستحوذ على الكرة دائما في كل موقف خططي .
- ضع علامة (✓) امام الحل الصحيح من الحلول المعروضة لكل موقف خططي وذلك بأسرع وقت.

حلول الموقف الخططي: موقف (١):



- التصويب المباشر على المرمى ()
- الدحرجة والتصويب على المرمى ()
- التمير للاعب (B) الذي يتحرك ()
ليصوب على المرمى ()
- التقدم ومراوغة حارس المرمى ()
والتصويب على المرمى ()

حلول الموقف الخططي: موقف (٢):



- التمير للاعب (B) الذي يصوب على المرمى ()
التصويب المباشر على المرمى ()
- مراوغة الحارس والتصويب على المرمى ()
- مراوغة الحارس والتمير للاعب (B) ()
الذي يصوب على المرمى ()