



تأثير تمرينات باستخدام أشكال هندسية مختلفة في دقة التهديف بكرة القدم

بحث تقدم به

م.م احمد سلمان صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠١٥

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الأشكال الهندسية في تطوير دقة التهديف بكرة القدم وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة التهديف لعينة البحث . واشتملت العينة على لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم للموسم ٢٠١٥ . واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة باختبارين قبلي وبعدي مراعيًا اجراءات البحث الميدانية باستخدام الاختبارات العلمية وفق المصادر الخاصة والوسائل الاحصائية المناسبة . واستنتج الباحث إن استخدام وسائل جديدة ومختلفة من شأنها ان تضيف عنصر محفز للأداء واستمرار التدريب . أوصى ضرورة اعتماد مبدأ التغيير والتشويق في تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية .

The Effect of Exercises by Using Different Geometric Forms on the Football Targeting Accuracy .

A research submitted by:

instructor . Ahmed Salman Salih

College of physical education and Sport sciences – Diyala university
2015

Abstract

The current research aims to know The Effect of Exercises by Using Different Geometric Forms on developing Football Targeting Accuracy. The researcher has proposed that there are indicative differences between the pre- and post-tests over the targeting accuracy of the research 's sample. The sample includes football soccer of Al-Khalis sport club for the season 2015. The researcher has used experimental method for the one group with the pre- and post-tests, taking into consideration procedures of research by using scientific

tests according to references and suitable statistic means . The researcher has concluded that using new and different means could add an incentive element for performance and for training continuation. He has recommended to necessarily depend on principle of alteration and suspension to carry out training unit vocabularies

الباب الأول

١- التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته

أن التقدم الذي يشهده العالم اليوم في كافة مجالات الحياة جعل الرياضة عنصر ارتباط بالعلوم المختلفة كعلم النفس الرياضي وعلم التشريح والفلسفة وعلم البايوميكانيك وغيرها من العلوم . أد أن دراسة هذه العلوم المرتبطة بالرياضة هي الوصول إلى الانجازات العالمية من خلال وضع أسس ومناهج علمية وتدريبية لمعرفة نتائجها . ومن بين الألعاب الرياضية هي كرة القدم التي أخذت نصيبها من باقي الألعاب واحتلت مرتبة متقدمة في العالم بفضل ما تقدمه الفرق من انجازات عالية وبفضل ما يقدمه اللاعبون من إمكانات معتمدين في ذلك على المهارات المنسجمة مع قدراتهم البدنية والنفسية والصحية وغيرها . وتعتبر مهارة كرة القدم الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز العالي في المباريات من خلال إتقانها وتحسينها.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على استخدام أشكال هندسية مختلفة وعلى أسس علمية مدروسة لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم . لان دراسة التهديف وتطويره باستخدام الطرق المختلفة يعد ضروريا ومهما في تدريب اللاعبين على التعود على أداء التهديف الصحيح الذي يعتبر مصدر الفوز الأساسي للفريق .

١-٢ مشكلة البحث .

من خلال ملاحظة الباحث لمباريات أندية الدرجة الأولى في محافظة ديالى لاحظ الباحث أن هناك ضعف في مهارة التهديف ، حيث أن اللاعبين لا يستخدمون هذه المهارة إلا في حالات قليلة وفي الحالات الثابتة . يعزو الباحث إلى أن التدريبات على هذه المهارة أصبحت تقليدية ومملة من خلال متابعة الباحث الواقع الكروي المحلي ومستوى أداء اللاعبين على صعيد الأندية أو المنتخبات لاحظ أن شحه مستوى التهديف وندره في وجود مهاجم يتعامل مع ظروف اللعب المتغيرة وتسجيل الهدف من أوضاع مختلفة . فأخذ الباحث على عاتقه في دراسة هذه المشكلة بالانطلاق من مستويات أدنى في تطبيق مناهج المقترح في تطوير مهارة التهديف وذلك باستخدام وسائل



وظروف التهديد المختلفة في محاولة لرفع مستوى التشويق وتغيير البرامج الحركية المعتاد عليها لتوفير بدائل حركية و مهارة متنوعة .

٣-١ هدف البحث .

١- التعرف على تأثير استخدام الاشكال الهندسية في تطوير دقة التهديد بكرة القدم

٤-١ فرض البحث .

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين القبلي و البعدي في دقة التهديد بكرة القدم ولصالح الاختيار البعدي .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري/ عينة من لاعبي نادي الخالص الرياضي .

٢-٥-١ المجال الزمني / للفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٥ ولغاية ٦ / ٥ / ٢٠١٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني / ملعب نادي الخالص الرياضي .

الباب الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها وأتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي و البعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة " وبعد الفرق بين النتيجة لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي^(١)"

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية ، وهي لاعبين نادي الخالص الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (١٨) لاعب واستبعد الباحث (٦) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب و(١٢) لاعب هم عينة البحث التجريبية.

^١ أبو طالب محمد سعيد : علم مناهج البحث ، ١٩٩٥ ، ص ٢١

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

* وسائل جمع المعلومات .

(المصادر والمراجع - الاختبارات - المقابلات الشخصية - فريق العمل المساعد)

* الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(ملعب كرة قدم قانوني - كرات قدم عدد (٥) - أشرطة ملونة لتقسيم المرمى - صافرة - بورك

- كامرة " ديجيتل ")

٢-٤ تحديد الاختبارات :

حدد الباحث متغيرات بحثه بعد الاطلاع على المصادر العلمية والرسائل والاطاريج والمقابلات الشخصية باختيار دقة التهديد بخمس كرات على المرمى المقسم إلى عدة أقسام .

٢-٤-١ اختبار دقة التهديد : (١)

التهديد نحو المرمى المقسم إلى مربعات :-

- هدف الاختبار :- مقياس دقة التصويب نحو المرمى .

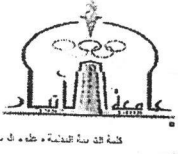
- الأدوات المستعملة :

(شريط لتعيين منطقة الهدف - هدف كرة قدم قانوني - ملعب كرة قدم - كرات قدم عدد (٥))

. طريقة الأداء

توضع خمس كرات على خط الجزاء الذي يبعد (١٨) ياردة عن خط المرمى المسافة بين كرة وأخرى (١) ياردة ، إذ يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة بالاختيار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض .

^١ احمد سلمان الشمري : تأثير منهج تعليمي لذوي الاستيعاب مقابل الاستقبال في الانسيابية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، ٢٠١١ ، ص ٨٥-٨٧ .



طريقة التسجيل :

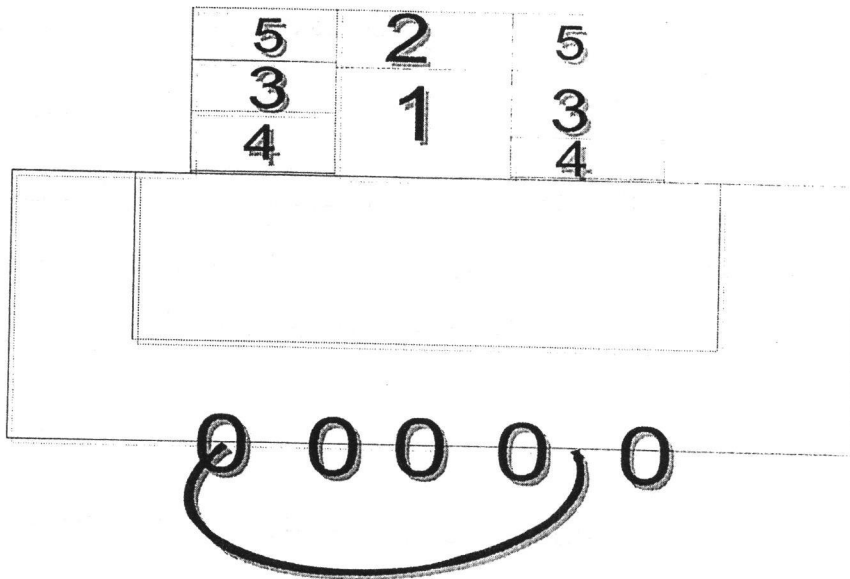
تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المسدد من الجانبي كلاهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كآآي :-

- (٥) درجات إلى المنطقة رقم (٥) .
- (٤) درجات إلى المنطقة رقم (٤) .
- (٣) درجات إلى المنطقة رقم (٣) .
- (٢) درجات إلى المنطقة رقم (٢) .
- درجة واحدة إلى المنطقة رقم (١) .
- صفر درجة خارج حدود المرمى .

تحتسب لكل كرة بالنقاط المحدد للمنطقة المحسوية مع مراعى حالة مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى .

الشكل رقم (١)

يبين اختبار التهديق



٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية الاختبار دقة التهديف على عينة مكونة من (٢) لاعبين نفس العينة وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٢/١٥ وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي في الساعة الرابعة عصرا وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته)^١.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف على مايلي :-

- ١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات و القياس .
- ٣- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه من خلال التجربة .
- ٤- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات .
- ٥- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .

٦-٢ الاختبار القبلي :

قام الباحث بأجراء اختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/٢/١٨ وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة أداء الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبار البعدي .

٧-٢ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بالتجربة الرئيسية لعينة البحث بعد إتمام الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٢/١٩ وكانت عدد الوحدات (١٦) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع الواحد للأيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) واقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

^١ نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي: دليل الباحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٩.



والبالغ زمن هذا الجزء (٦٠) دقيقة* ، واستخدم الباحث تمارين الاشكال الهندسية المثبتة في المرمى لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم.

٢-٨ الاختبار البعدي :

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٦/٣/٢٠١٥ وقد اتبع الباحث إجراءات الاختبار القبلي نفسها .

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

الباب الثالث

٣-١: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التهديف:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة و الجدولية ومستوى الخطأ للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

الدلالة	T الجدولية *	sig	T المحتسبة	ع	س	
معنوي	٢,٢٠	٠,٠٣٨	٢,٣٥٩	٠,٧١٥	١,٤٨٣	القبلي
				٠,٩٧٧	٢,٢٥	البعدي

عند درجة حرية ن - ١ (١١) ومستوى خطأ ٠.٠٥

يتضح لنا من هذا الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختيار دقة التهديف قيد البحث، إذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار دقة التهديف (١.٤٨٣) والانحراف المعياري (٠.٧١٥) ، وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لاختبار دقة التهديف (٢.٢٥) والانحراف المعياري (٠.٩٧٧) ومن خلال احتساب قيم (T) الجدولية (٢.٢٠) عند درجة حرية (ن - ١) ومستوى خطأ (٠.٠٥) والبالغة (٢.٢٠)

وكانت المحسبة اكبر من الجدولية من ذلك تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التهديد ولصالح الاختبار البعدي ، كما ويعزو الباحث أسباب التطور في دقة التهديد إلى مدى تأثير التمرينات الخاصة التي أدخلت في الوحدة التدريبية لنادي الخالص الرياضي لفئة الشباب في تطوير مهارة التهديد ، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي ويشير (قاسم لزام صبر) "يجب ان يسير التدريب بتنظيم وفق أسس علمية مدروسة ، لأنه يعد أحسن طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى" (١).

كما يعزو الباحث هذا التطور للانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية وفيها مارس اللاعبون أساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات الاعتيادية مما نستفيد من الوقت المستثمر في الأداء المهاري فضلاً عن زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة و بالنتيجة هو زيادة خبرة اللاعبين كما يعزو الباحث إلى استجابة اللاعبين لكافة متطلبات التدريب خلال الوحدات التنافسية كانت تمثل أهم الوسائل الفاعلة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وقد أشار (نزار الطالب ، كامل الويس) أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه (٢).

الباب الرابع

٤ - ١ : الاستنتاجات :

- ١- أظهرت التمرينات المقترحة تأثيراً واضحاً في دقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم .
- ٢- ان لعامل التشويق والإثارة والتغيير الأثر الواضح في تحسين مستوى الأداء .
- ٣- استخدام وسائل جديدة ومختلفة من شأنها ان تضيف عنصر محفز للأداء واستمرار التدريب .

^١ قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص ٩٨ .

^٢ نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٠ .



٤ - ٢ : التوصيات

- ١- ضرورة اعتماد مبدأ التغيير والتشويق في تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية .
- ٢- التركيز على تحديد نقاط أكثر فاعلية وذات خصوصية في العمل لتدريبات الدقة ورفع مستوى الأداء المهاري .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة وتعزيز الإجراءات بعينة أكبر .

المصادر

- أبو طالب محمد سعيد : علم مناهج البحث ، ١٩٩٥ .
- احمد سلمان الشمري : تأثير منهج تعليمي لذوي الاستيعاب مقابل الاستقبال في الانسيابية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، ٢٠١١ .
- قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي: دليل البحوث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .

