

برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل لدى لاعبات الكرة العابرة

بحث تقدم به

أ.م.د. عثمان عدنان عبد الصمد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

### مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على مهارتي التهديف الموجه والطويل لدى لاعبات الكرة العابرة. - اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل للاعبات الكرة العابرة. - استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وعينة البحث وتقسم عينة البحث إلى قسمين من لاعبي أندية بغداد والذين يمارسون لعبة الكرة العابرة, المجموعة الأولى والبالغ عددها (15) تنفذ البرنامج التدريبي للتمارين المهارية التي تسهم في تطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل والمجموعة الثانية (الضابطة) والبالغ عددها (15) لاعبا تأخذ تدرجاتها الاعتيادية واستغرقت مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وبزمن (90) دقيقة للوحدة التدريبية.

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية، قانون النسبة المئوية، معامل، ومعالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (SPSS).

من خلال معالجة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارتي التهديف الموجه والطويل ولصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارتي التهديف الموجه والطويل في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

- وأوصى على ضرورة الأعداد السليم والتدريب المكثف بغية تطوير المهارات الأساسية للعبة والتي تخدم الفرق المنافسة مع دعم ونشر اللعبة وزجها في النشاطات الرياضية وتوسيع قاعدة الممارسة النسوية لهذه اللعبة كونها لعبة ممتعة وجيدة.

## **A proposed training program for the development of long-range scoring skills transits-ball players**

**researcher**

**Assait.Prof. Dr. Othman Adnan al-Bayati**

**Abstract**

### **The research aims at:**

- The aim of the research is to identify the skills of scoring and long distance players in the ball.
- Preparation of a proposed training program to develop the skills of scoring and long-distance players.
- The researcher used the experimental method to fit it and the sample of the research and divided the research sample into two parts of the players of Baghdad clubs who are playing the game of ball cross, the first group, the number (15) implemented the program of training exercises that contribute to the development of the skills of scoring and long and the second group (control) (15) players will take regular training and the duration of the training program (8) weeks (3) training modules per week and 90 minutes for the training module.

The researchers used the statistical means (arithmetic mean, standard deviation, T test for independent and equal samples, percentage law, coefficient, and data processing in the statistical program SPSS).

### **By addressing the results, the researcher reached the following conclusions:**

- There were significant differences between the experimental group and the control group in the long and long-term scoring skills and for the benefit of the experimental group.
- There were significant differences between the experimental group and the control group in the long and long-term scoring skills for the experimental group.

**The most important recommendations recommended by the researcher:**

- The need for proper numbers and intensive training in order to develop the basic skills of the game and serve the competing teams.
- The need to support and spread the game and its involvement in sports activities and broaden the base of women's practice of this game as a fun and good game.

**Keyword: training program, long-range scoring skills, transits -ball players.**

## الفصل الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التقدم والتطور الذي شهدته الألعاب الرياضية في العالم قد فاق التصور معتمداً في ذلك على الأسس والنظريات العلمية التي استطاعت من خلالها بعض الدول ان تصل برياضيها الى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال وهذا كله ينصب في إبداعات وإمكانيات العقول البشرية من مربين ومدربين وخبراء وأساتذة.

ان لعبة الكرة العابرة من الألعاب الحديثة الجماعية المشوقة فهي من أسرة العاب الكرة والتي تتميز عنهم في مهارات أساسية مشوقة, وهما مهارة التمرير السريع والتصويب البعيد من عدة مناطق في الملعب , وهذا يحتم على العاملين في المجال الرياضي بصورة عامة وتدريب الفرق النسوي بصورة خاصة في إدراك الأخطاء التي تحصل جراء عملية التدريب المهاري الخاطئ وعدم التركيز على الجوانب المهمة والتي تخدم هاتين المهارتين المهمتين في حسم المباريات والاتجاه بالعملية التدريبية بصورتها الصحيحة والملائمة لإمكانيات وقدرات اللاعبين المهارية , هذا وان كل ما تقدم يخدمنا في الوصول الى المستويات العالية وتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة. (عبدالكريم, 2009, 22)

من هنا تأتي أهمية البحث في التركيز على هاتين المهارتين واعداد البرنامج التدريبي الذي يتضمن تمارين تطوير للقدرات المهارية لدى اللاعبين في عملية التهديف الموجه والطويل والذي يسهم بشكل كبير في تحقيق الانجاز وعدم ضياع جهد الفريق ولكن يجب ان نشير الى نقطة مهم وهي ان اي عملية تهديف يسبقها اعداد وهذا الاعداد يتطلب تطوير مهارات اخرى حتى تتمكن اللاعبه من اجادة التهديف الا وهي التمريرة الجيدة .

#### 1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة الكرة العابرة واحدة من الالعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات الأساسية المتعددة ومنها التمرير السريع والتصويب بأنواعه , ومن خلال ملاحظات الأداء المهاري لدى بعض لاعبات اندية بغداد بالكرة العابرة وجد الباحث ضعف في بعض مهارات التهديف ودقتها اثناء عملية التهديف ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في اعداد برنامج تدريبي مهاري لتطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل لدى لاعبات الكرة العابرة بغية الوصول الى الأداء المثالي العالي ,ومما ذكر اعلاه ارتأى الباحث الاجابة عن التساؤلات الاتية:

- هل ان تطبيق بعض التمارين المهارية تأثيراً في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات الكرة العابرة .

- التعرف على أكثر المهارات استخداماً وفعالية في مجال هذه اللعبة بغية تطوير هذه المهارات لدى لاعبات الكرة العابرة، وبالتالي تطوير اللعبة.

وبالتالي نضع إمام المدربين منهاج متكامل في إعداد وتهيئة اللاعبين وصولاً الى المستويات العالية.

#### 1-3 هدفا البحث

- 1-3-1 اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل للاعبات الكرة العابرة.
- 2-3-1 التعرف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل للمجموعة التجريبية بلعبة الكرة العابرة .
- 4- فروض البحث
- 1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التهديف الموجه والطويل.
- 2-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الضابطة في مهارتي التهديف الموجه والطويل.
- 3-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في مهارتي التهديف الموجه والطويل .
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات المركز التخصصي بالرصافة للموسم 2017-2018 .
- 2-5-1 المجال المكاني: (قاعة المدرسة التخصصية لكرة اليد التابعة لوزارة الشباب والرياضة).
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 30 /8/ 2017 إلى 29 /10/ 2017

## الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث " إذ يعد هذا المنهج أفضل وأدق ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة

#### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المركز التخصصي بالرصافة في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي للكرة العابرة للموسم الرياضي (2017) والبالغ عددهم (36) لاعبة، قسموا بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) إلى مجموعتين متساوية العدد وبواقع (15) لاعبة لكل مجموعة، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتم استبعاد افراد التجارب الاستطلاعية عددهم (6) لاعبات .

#### 2-3 وسائل جمع البيانات :

المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات والمقاييس، الاستبيان .

#### 2-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

2-4-1 التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث وفق متغيرات العمر والطول والوزن:

**الجدول (1)**

يبين المؤشرات الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

| النتيجة   | Sig   | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدات القياس | المؤشرات الإحصائية |                |
|-----------|-------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--------------|--------------------|----------------|
|           |       |                   | ±ع               | س-    | ±ع                 | س-    |              | المتغيرات          |                |
| غير معنوي | 0,597 | 0,561             | 0,99             | 19,53 | 0,96               | 19,73 | السنوات      | العمر              |                |
| غير معنوي | 0,297 | 1,062             | 0,36             | 1,58  | 0,49               | 1,56  | سم           | الطول              |                |
| غير معنوي | 0,886 | 0,144             | 4,01             | 58,53 | 3,70               | 58,33 | كغم          | الكتلة             |                |
| غير معنوي | 0,443 | 0,778             | 4,07             | 0,67  | 0,704              | 4,27  | لأقرب شهر    | العمر التدريبي     |                |
| غير معنوي | 0,480 | 0,716             | 1,41             | 12,00 | 1,63               | 12,04 | درجة         | من الثبات          | التهديف الموجه |
| غير معنوي | 0,160 | 1,44              | 1,16             | 9,73  | 1,8                | 10,53 | درجة         | القفز للأمام       |                |
| غير معنوي | 0,274 | 1,11              | 1,09             | 10,93 | 1,76               | 11,53 | درجة         | القفز للأعلى       |                |
| غير معنوي | 0,055 | 2,001             | 1,8              | 17,53 | 1,65               | 18,8  | درجة         | من الثبات          | التهديف الطويل |
| غير معنوي | 0,053 | 2,01              | 1,68             | 18,46 | 1,75               | 19,73 | درجة         | القفز للأمام       |                |
| غير معنوي | 0,067 | 1,09              | 1,26             | 19,02 | 1,22               | 20,06 | درجة         | القفز للأعلى       |                |

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وإمام درجة حرية (28) وقيمة (ت) الجدولية = 2,05

**2-4-2 التكافؤ في مستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة العابرة**

**الجدول (2)**

يبين المؤشرات الإحصائية لمستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة العابرة وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

| النتيجة   | Sig   | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | وحدة القياس | مهارة التهديف   | ت              |
|-----------|-------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|-----------------|----------------|
|           |       |                   | ±ع               | س-    | ±ع                 | س-    |             |                 |                |
| غير معنوي | 0,480 | 0,716             | 1,41             | 12    | 1,63               | 12,2  | درجة        | من الثبات       | التهديف الموجه |
| غير معنوي | 0,160 | 1,44              | 1,16             | 9,73  | 1,8                | 10,53 | درجة        | من القفز للأمام |                |
| غير معنوي | 0,274 | 1,11              | 1,09             | 10,93 | 1,76               | 11,53 | درجة        | من القفز للأعلى |                |
| غير معنوي | 0,055 | 2,001             | 1,8              | 17,53 | 1,65               | 18,8  | درجة        | من الثبات       | التهديف الطويل |
| غير معنوي | 0,053 | 2,01              | 1,68             | 18,46 | 1,75               | 19,73 | درجة        | من القفز للأمام |                |
| غير معنوي | 0,067 | 1,09              | 1,26             | 19,02 | 1,22               | 20,06 | درجة        | من القفز للأعلى |                |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (28) وقيمة (ت) الجدولية = 2,05

**2-4-3 طريقة وشروط تنفيذ الاختبارات:**

**2-4-3-1 اختبارات مهارات التهديف الموجه والطويل\* :**

- اختبار التهديف الموجه من الثبات على اهداف الكرة العابرة:
- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الموجه لدى لاعبات الكرة العابرة.
- الأدوات : ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة العابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين , صافرة .

- طريقة الأداء: اعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبة قبل خط المنتصف وصولاً لخط منطقة المرمى (التهديف المتوسطة) وتقوم بالتقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف على حلقات الكرة العابرة (الهدف) وتكون اللاعبة مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبة مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .

- يعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بنقطتين والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (20) درجات حسب منطقة التهديف.

#### ● اختبار التهديف الموجه من القفز للأعلى:

- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الموجه من القفز للأعلى لدى لاعبات الكرة العابرة.

- الأدوات : ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة عابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين , صافرة .

- طريقة الأداء :اعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبة قبل خط المنتصف وصولاً لخط منطقة المرمى (التهديف المتوسطة) وتقوم بالتقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف من الحركة بأخذ خطوة والقفز او خطوتين والقفز للأعلى ومن ثم التهديف على حلقات الكرة العابرة , وتكون اللاعبة مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبة مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .

- يعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بنقطتين والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (20) درجات حسب منطقة التهديف.

#### ● اختبار التهديف الموجه من القفز للأمام:

- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الموجه من القفز للأمام لدى لاعبات الكرة العابرة.

- الأدوات : ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة عابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين , صافرة .

- طريقة الأداء :اعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبة قبل خط المنتصف وصولاً لخط منطقة المرمى (التهديف المتوسطة) وتقوم بالتقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف من الحركة بأخذ خطوة والقفز او خطوتين والقفز للأمام ومن التهديف على حلقات الكرة العابرة .

- (الهدف) تكون اللاعبة مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبة مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .

- يعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بنقطتين والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (20) درجات حسب منطقة التهديف.

#### ● اختبار التهديف الطويل من الثبات على اهداف الكرة العابرة:

- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الطويل لدى لاعبات الكرة العابرة.



- الأدوات :ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة عابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين, صافرة .
- طريقة الأداء :اعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبه عند خط المنتصف منطقة التهديف البعيد) وتقوم بالنقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف على حلقات الكرة العابرة (الهدف ) وتكون اللاعبه مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبه مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .
- تعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بثلاث نقاط والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (30) درجات حسب منطقة التهديف.
- **اختبار التهديف الطويل من القفز للأعلى:**
- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الطويل من القفز للأعلى لدى لاعبات الكرة العابرة.
- الأدوات :ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة عابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين , صافرة .
- طريقة الأداء :
- أعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبه عند خط المنتصف منطقة التهديف البعيد) وتقوم بالنقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف من الحركة بأخذ خطوة والقفز او خطوتين والقفز للأعلى ومن التهديف على حلقات الكرة العابرة
- (الهدف ) وتكون اللاعبه مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبه مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .
- تعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بثلاث نقاط والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (30) درجات حسب منطقة التهديف.
- **اختبار التهديف الطويل من القفز للأمام:**
- الهدف من الاختبار تطوير دقة التهديف الطويل من القفز للأمام لدى لاعبات الكرة العابرة.
- الأدوات :ملعب الكرة العابرة , اهداف كرة عابرة , (10) كرات قانونية, مسجلين , صافرة .
- طريقة الأداء :اعتمد الباحث على فريق عمل مختص في شرح الاختبارات للاعبات على الاداء المثالي للمهارة أي مشابه لظروف المباراة , بحيث تقف اللاعبه عند خط المنتصف (منطقة التهديف البعيد) وتقوم بالنقاط الكرة ومن ثم القيام بالتهديف من الحركة بأخذ خطوة والقفز او خطوتين والقفز للأمام ومن التهديف على حلقات الكرة العابرة , وتكون اللاعبه مخيرة بالتهديف على الحلقة اليمنى او اليسرى , ويرافق اللاعبه مسجلين احدهما يراقب الأداء والثاني يراقب عملية التهديف .
- تعطى لكل لاعبة (10) محاولات تحتسب المحاولات الصحيحة والتي تتجاوز الحلقة بثلاث نقاط والتي تلمس الحلق وتطلع خارج الحلق صفرا أي مجموع الدرجات الكلية (30) درجات حسب منطقة التهديف. (المنصوري , 2008 , ص158-162)



## 2-5 الإجراءات الميدانية للبحث

### 2-5-1 التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجارب استطلاعية بغية تخطي العقبات والمشكلات التي تصادف البحوث التجريبية فضلاً عن ضبط كافة المتغيرات الدخيلة من التأثير على عينة البحث وتدريب فريق العمل المساعد على كيفية إدارة وتطبيق الاختبارات فضلاً عن قيام الباحث بشرح آلية تنفيذ التمارين وطريقة أداء الاختبارات من قبل عينة البحث وكما مبين أدناه:

### 2-5-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

أجريت يوم السبت بتاريخ 2017/8/22 من أجل الوقوف على الأداء الامثل للاختبارات المهارية والكشف عن الأخطاء إثناء الأداء وتصحيحها للاعبات, وكيفية بدء الاختبارات ونقاط القوة والضعف في تنفيذها.

## 2-6 الإجراءات النهائية للبحث

### 2-6-1 الاختبارات المهارية القبليّة

تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعة التجريبية في يوم السبت 2017/8/26 والمجموعة الضابطة في يوم الأحد 2017./ 8/27

### 2-6-2 البرنامج التدريبي المقترح

بعد تصميم المنهاج التدريبي المقترح والذي يتضمن مجموعة من التمرينات التي تخدم الأهداف المحددة للبحث وتسهم بتطويرها وبواقع (3) وحدات تدريبية , اربع دورات صغيرة , ضمن دورتين متوسطتين وشدد الأداء في الوحدات التدريبية للتمرين المهارية شدة أداء مهاري مثالي وبعد أعدادها تم توزيعه على السادة المختصين .

### 2-6-3 الاختبارات المهارية البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح قام الباحث بأجراء الاختبارات المهارية البعديّة على عينة البحث وبنفس الإجراءات في الاختبارات القبليّة وكانت في يوم السبت بتاريخ 2017/10/28 للمجموعة التجريبية ويوم الأحد للمجموعة الضابطة بتاريخ 2017./10/29

## 2-7 الأجهزة والأدوات المساعدة

كرات عابرة قانونية عدد (10), شريط قياس عدد واحد,  
صافرات عدد (3) , أشرطة لاصقه ملونة , (دمى تدريب) عدد (2) , أهداف كرة عابرة عدد (4), شواخص عدد (6) , حلقات متداخلة معلقة , أطواق مطاطية.

## 2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (Spss) من أجل إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الصدق التمييزي - الصدق الذاتي - الثبات - اختبار (T) للعينات المستقلة الغير المرتبطة والمرتبطة. (باهي, 1999, 97).

## الفصل الثالث

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجدول إحصائية على وفق ترتيب الأهداف والفروض:

### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية :

#### 3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتمي التهديد الموجه والطويل بالكرة

#### العابرة للمجموعة التجريبية

#### الجدول (3)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتمي التهديد بالكرة العابرة للمجموعة التجريبية

| النتيجة | SIG  | الانحراف المعياري للفروق | المتوسط الفرضي للفروق | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | الاختبارات المهارية | ت              |
|---------|------|--------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|---------------------|----------------|
|         |      |                          |                       |                   | ±ع              | س-    | ±ع              | س-    |             |                     |                |
| معنوي*  | 0,00 | 0,89                     | 4,66                  | 20,08             | 1,33            | 17,06 | 1,63            | 12,04 | درجة        | من الثبات           | التهديد الموجه |
| معنوي*  | 0,00 | 1,18                     | 3,86                  | 12,61             | 1,91            | 14,4  | 1,8             | 10,53 | درجة        | من القفز للأمام     |                |
| معنوي*  | 0,00 | 1,38                     | 5,06                  | 14,14             | 1,05            | 16,6  | 1,76            | 11,53 | درجة        | من القفز للأعلى     |                |
| معنوي*  | 0,00 | 1,92                     | 5,86                  | 11,82             | 2,22            | 24,66 | 1,65            | 18,8  | درجة        | من الثبات           | التهديد الطويل |
| معنوي*  | 0,00 | 1,12                     | 5,6                   | 18,81             | 2,04            | 25,2  | 1,75            | 19,73 | درجة        | من القفز للأمام     |                |
| معنوي*  | 0,00 | 1,9                      | 5,26                  | 10,69             | 1,98            | 25,33 | 1,22            | 20,06 | درجة        | من القفز للأعلى     |                |

معنوي عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  أمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2,14

ويعزو الباحث أسباب التطور الحاصل لدى أفراد هذه المجموعة يعود إلى مفردات البرنامج التدريبي المهاري وما تضمنه من تمارين موجهة ، حيث قام الباحث بتكرار أداء هذه التمارين على مجموعة البحث لغرض ضمان حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبات وأن التكرار سوف يقلل من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق ، " فالإعادة المكررة لتطبيق الأساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني". (عبد الوهاب, 2007, 50).

### 3-1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري التهديق بالكرة العابرة للمجموعة الضابطة

#### الجدول (4)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري التهديق بالكرة العابرة للمجموعة الضابطة

| النتيجة   | sig   | الانحراف المعياري للفروق | المتوسط الفرضي للفروق | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | الاختبارات المهارية | ت              |
|-----------|-------|--------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|---------------------|----------------|
|           |       |                          |                       |                   | ع±              | س-    | ع±              | س-    |             |                     |                |
| غير معنوي | 0,217 | 0,798                    | 0,266                 | 1,29              | 1,09            | 11,73 | 1,41            | 12    | درجة        | من الثبات           | التهديق الموجه |
| معنوي     | 0,41  | 0,91                     | 0,53                  | 2,25              | 1,57            | 10,26 | 1,16            | 9,73  | درجة        | من القفز للأمام     |                |
| معنوي     | 0,00  | 0,59                     | 0,73                  | 4,78              | 1,23            | 11,66 | 1,09            | 10,93 | درجة        | من القفز للأعلى     |                |
| غير معنوي | 0,334 | 0,77                     | 0,2                   | 1                 | 1,94            | 17,73 | 1,8             | 17,53 | درجة        | من الثبات           | التهديق الطويل |
| غير معنوي | 0,056 | 0,99                     | 0,53                  | 2,08              | 1,77            | 19    | 1,09            | 18,46 | درجة        | من القفز للأمام     |                |
| غير معنوي | 0,068 | 0,91                     | 0,46                  | 1,97              | 1,44            | 19,66 | 1,26            | 19,2  | درجة        | من القفز للأعلى     |                |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  أما درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14

### 4-1-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

#### الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| النتيجة   | فيه (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي للمجموع الضابطة |       | الاختبار التجريبية للمجموع |       | وحدة القياس | الاختبارات      | المهارة        |
|-----------|------------------|---------------------------------|-------|----------------------------|-------|-------------|-----------------|----------------|
|           |                  | ع±                              | س-    | ع±                         | س-    |             |                 |                |
| معنوي*    | 11,94            | 1,09                            | 11,73 | 1,33                       | 17,06 | درجة        | من الثبات       | التهديق الموجه |
| معنوي*    | 6,43             | 1,57                            | 10,26 | 1,91                       | 14,4  | درجة        | من القفز للأمام |                |
| غير معنوي | 11,76            | 1,23                            | 11,66 | 1,05                       | 16,6  | درجة        | من القفز للأعلى |                |
| معنوي*    | 9,08             | 1,94                            | 17,73 | 2,22                       | 24,66 | درجة        | من الثبات       | التهديق الطويل |
| معنوي*    | 8,87             | 1,77                            | 19    | 2,04                       | 25,2  | درجة        | من القفز للأمام |                |
| معنوي*    | 8,92             | 1,44                            | 19,66 | 1,98                       | 25,33 | درجة        | من القفز للأعلى |                |

- معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (28) وقيمة (ت) الجدولية (2.05).

### 3-2 مناقشة نتائج للاختبارات المهارية البعدية لمجموعي البحث

يعزو الباحث التطور الحاصل بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية الى التدريبات والتمرينات المستمرة على هذه المهارة دون الانقطاع، فضلاً عن تصحيح الأداء من حيث الأداء المهاري للاعبات إثناء تنفيذ عملية التصويب، إذ يرى الباحث ان التطور الحاصل في مهارة التصويب الى التمارين المختلفة والخاصة بالتصويب التي تضمنها البرنامج والتي تم وضعها على أسس علمية ومرتجة من السهل الى الصعب لأجل ان تتقن اللاعبات الأداء المهاري الصحيح، ومن ثم تصعيب الأداء لمحاولة إيصالها الى ظروف مشابهة لظروف اللعب، كما ان لاستخدام الوسائل المساعدة في التدريب كان لها الأثر الواضح في تطوير مهارة التصويب من خلال التأكيد على التهديد من وضع الثبات والقفز للأمام وللأعلى مع التأكيد على دقة التهديد على حلقات مرمى الكرة العابرة من مناطق تم تحديدها، وهذا ما عكسه الاختبار البعدي.

ان من الضروري تركيز المدربين في تدريباتهم على هاتين المنطقتين للتهديد لأنها توفر تسجيل أكبر عدد من الأهداف وبأقل مجهود للفريق وبذلك يكسب الفريق عاملين مهمين الوقت والجهد وبالتالي الظفر بالمباراة وهذا يتفق مع رأي (الهييتي، 2008)، "أن التهديد أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الأخر، حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً" (الهييتي، 2008، 104) كما يذكر في هذا الصدد (ابوزيد، 2005) ان تطوير مهارة التصويب من خلال التأكيد على التصويب من وضع الثبات والحركة مع التأكيد على دقة التصويب على المرمى في مناطق تم تحديدها، ومع تقدم مستوى اللاعبين تم تصعيب الأداء من خلال تصغير المنطقة المراد التصويب عليها في المرمى لغرض زيادة دقة التصويب على الهدف وهذا ما عكسه الاختبارات البعدية، ونتائجها التي حصل عليه الباحث (أبو زيد، 2005، 87) فضلاً عن ذلك يرى الباحث ان الدقة تعد مطلباً ضرورياً في إصابة الهدف وإنهاء جهد الفريق بالعمل الهجومي بنجاح وبسرعة وبدونهما يفقد الفريق المباراة، فضلاً عن ذلك فان التطور الحاصل في هاتين المهارتين من خلال طريقة التكرار وفترات الراحة التي تتخلل عمليات التهديد.

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان هناك جملة عوامل من الضروري على المدربين مراعاتها من اجل نجاح عملية التهديد وإنهاء العمل الهجومي بدقة متناهية وبتسجيل أكبر عدد من الأهداف وهذا غاية كل العاب الكرة بصورة عامة والكرة العابرة بصورة خاصة في ضرورة التمرين بصورة مستمرة ولفترات طويلة وبتكرارات أكثر في كل وحدة تدريبية حتى تتمكن اللاعبات من إتقان الأداء المهاري بصورة جيدة وتنفيذه بدقة عالية وبدون أخطاء تفقد الفريق فرص تسجيل أكبر عدد من الأهداف.

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

- 1- البرنامج التدريبي المقترح لمدة (2) شهرين قد أثر إيجابياً بصورة أفضل من البرنامج التقليدي على تطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل لدى لاعبات الكرة العابرة.
- 2- أن التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية، أدى إلى أظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسن المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- 3- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (المهارية) لدى لاعبات الكرة العابرة.

#### 4-2 التوصيات

- 1- الاستفادة من هذه الدراسة من قبل مدربي الكرة العابرة في مراجعة وتقويم بعض الجوانب الفنية لبرامجهم التدريبية قبل الخوض في غمار المنافسات الرياضية.
- 2- ضرورة مقارنة المستويات المحلية بالعربية والاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها وصولاً لتحقيق المستويات العليا والانجاز الأفضل.
- 3- ضرورة دعم ونشر اللعبة وزجها في النشاطات الرياضية المحلية والجامعية وتدريبها ضمن مفردات كلية التربية الرياضية.

## المصادر

- أبو زيد ، عماد الدين عباس (2005): " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- باهي ، مصطفى حسين (1999): " المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق " ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- البياتي ، عثمان عدنان 2010 : منهاج تدريبي مقترح قائم على أسس التحليل العلمي والرياضي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الكرة العابرة ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة الموصل، التربية الرياضية .
- البياتي ، عثمان ، (2012): أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة العابرة ، بحث منشورة في وقائع المؤتمر الدور الثاني لكليات واقسام التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- حمودي عبدالوهاب غازي، 2007، قانون الكرة العابرة المصغرة ، مطابع بغداد).

- عبد الحفيظ، اخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2002): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، دار الفكر للنشر، القاهرة، مصر.
- احمد كاظم عبدالكريم، بناء بطارية اختبار لبعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لاختيار اللاعبين الناشئين للكرة العابرة بأعمار 14-16 سنة ، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية .
- فضل الله حسن ،كتيب الاتحاد العربي للكرة العابرة الصاروخية،2006،القاهرة.
- ظفار عبد الكاظم المنصوري،2008 : تأثير تطبيق بعض التمرينات المهارية في تطوير المهارات الأساسية بلعبة الكرة العابرة ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ،العراق ،جامعة بغداد ،التربية الرياضية .
- موفق أسعد محمود الهيتي (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن

### ملحق (1)

جدول استمارة استطلاع رأي المتخصصين حول تحديد الاختبارات لمهارة التهديف بالكرة العابرة

| المهارات الأساسية واختباراتها |                |             | التسلسل |
|-------------------------------|----------------|-------------|---------|
| – من الثبات                   | التهديف الموجه | دقة التهديف | 1       |
| – من القفز للأمام             |                |             |         |
| – من القفز للأعلى             |                |             |         |
| – من الثبات                   | التهديف الطويل |             |         |
| – من القفز للأمام             |                |             |         |
| – من القفز للأعلى             |                |             |         |

- ملاحظة : الجدول يبين فقط المهارات المحددة بعنوان البحث والاختبارات التي تم اختياره تحديدها من قبل الخبراء .

الملحق (2)

بوضوح المنهج التدريبي لجميع الوحدات التدريبية  
نموذج وحدة تدريبية في فترة الأعداد الخاص للتمارين المستخدمة لتطوير مهارتي التهديف الموجه والطويل  
للاعبات الكرة العابرة في الأسبوع الثالث من الدورة المتوسطة الأولى

| الطريقة التدريبية | المجموع الكلي    | الزمن الكلي للتمرين/دقيقة | زمن الراحة بين المجاميع | عدد المجاميع | زمن الأداء | التكرار             | الشدة      | التمرينات المستخدمة  |
|-------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|--------------|------------|---------------------|------------|--|
| التكراري          | (75,3-66,3)<br>د | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | 1,30       | غير محددة حسب الزمن | أداء مثالي | مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن(600 غم) المسافة بينهما (10 متراً)   |
|                   |                  | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | 1,30       |                     |            | تقف اللاعبات على شكل صفيين وتكون التمريرات على شكل مثلثات بمسافة (7)متر  |
|                   |                  | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | 1,30       |                     |            | تقف اللاعبات على شكل صفيين وتكون التمريرات على شكل مثلثات بمسافة (12)متر   |
|                   |                  | د (6,90 -6)               | د 1,30-1                | 3            | د1         |                     |            | تقف اللاعبات بشكل مواجه للأخر وتقوم اللاعبات بمناولة الكرة لزميلتها والعودة للخلف  |
|                   |                  | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | د1,30      |                     |            | المنولة بشكل قطري بين مجموعة البحث التجريبية ومن مسافة (28,14,7)   |
|                   |                  | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | د1,30      |                     |            | مجموعتين من اللاعبات مناولة واستلام الكرة من خلال تمريرات موجه ومن ثم تقوم احدى اللاعبات بالانطلاق نحو مرمى الفريق الآخر وبعد منتصف الملعب تقوم باستلام الكرة والتوجه نحو المرمى |
|                   |                  | د (6,90 -6)               | د 1,30-1                | 3            | د1         |                     |            | - تمرير واستلام ثلاثي في شكل مثلث بحيث يكون الممر ثابت وزميليه الاخرين يتحركان امام وخلفاً لمسافة (2)م مع سرعة الاداء  |
|                   |                  | -6,90<br>د ( 7,80)        | د 1,30-1                | 3            | د1,30      |                     |            | - وقوف مواجه تمرير واستلام الكرة من  |



|  |  |                   |          |   |      |  |  |
|--|--|-------------------|----------|---|------|--|--|
|  |  |                   |          |   |      |  | مسافات مختلفة (3) م ،<br>(5) م (7) م ثم الحركة<br>مع احتساب عدد<br>التمريرات في (30)<br>ثانية      |
|  |  | -6,90<br>د ( 7,80 | د 1,30-1 | 3 | 1,30 |  | - وقوف مواجه تمرير<br>واستلام الكرة مع<br>الزميل بالتقاطع<br>والتحرك الى الامام<br>على بعد (3-4) م |
|  |  | د (6,90 -6)       | د 1,30-1 | 3 | د1   |  | مناولة طويلة من<br>خطوة باتجاه المرمى<br>والانطلاق مسافة (25<br>متراً).                            |

ملاحظة : الزمن يمثل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية فقط.

