

تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين

م.د صالح جويد هليل
م.د حكمت عبدالستار علوان
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استلام البحث: ٢٠١٦/٣/٢٨
قبول النشر : ٢٠١٦/٥/٢٠

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين ، تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ، تكونت عينة البحث من (٢٤) ناشئا بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة ، تم توزيعهم على مجموعتين ضابطة نفذت تمرينات المدرب وتجريبية نفذت تمرينات المقتربات الخططية بالاسلوب التنافسي والمعدة من قبل الباحثان ، استغرق تنفيذ التمرينات (٤) اسابيع بواقع (٣) وحدات في الاسبوع الواحد وبزمن (٣٠-٣٥) دقيقة لكل وحدة تعليمية ، واستنتج الباحثان بان استخدام تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي كانت ذا فاعلية اكثر من تمرينات المدرب في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

الكلمات المفتاحية (تمرينات المقتربات الخططية ، الأسلوب التنافسي ، فاعلية الذات)

The effect of exercise approaches tactical style competitive position in the development of the self and the accuracy of the scoring football junior effectiveness

Dr. Saleh Chuaied Hilal

Dr. Hikmit Abdul Sitar

The research aims to identify the impact of exercise approaches tactical style competitive position in the development of the self and the accuracy of the scoring football junior effectiveness, The use of the experimental method is the two groups that equal , The research sample consisted of (24) junior Football ages (14-16 years), Been deployed to the two groups carried out the officer exercises the trainer and experimental approaches tactical exercises carried out the neo-competitive and prepared by two researchers, The implementation of the exercise took (4) weeks of (3) units per week and a time (30-35 minutes) for each educational unit, The researchers concluded that the use of tactical approaches exercises competitive manner was a more effective exercise of the trainer in self-development and precision scoring junior football effectively.

key words : Exercises tactical approaches , Competitive style , Self-efficacy

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد أخذت لعبة كرة القدم مواكبة التطور والتقدم العلمي الذي يشهده العالم اليوم في جميع المجالات ، اذ شهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق واسع وذلك من خلال استخدام الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في مجال تدريب وتعليم كرة القدم مما جعل من هذه اللعبة قمة في الإثارة والمتعة .

كما أن أتباع أساليب جديدة للتعليم وتطوير المهارات الأساسية من خلال التنويع بمواقف التمرين وأشكاله وذلك من أجل جعل الناشئ يتمتع بالقدرة على عملية اختيار البرنامج الحركي المناسب لحل الواجب الحركي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يواجهه وإمكانية الاستفادة وتأدية المهارات بشكل جيد .

إن تعدد المهارات وأشكالها المختلفة وطبيعة المنافسة وكثرة المتغيرات أثناء الأداء المهاري في لعبة كرة القدم جعلها أرضاً خصبة لتنفيذ أساليب تعلم عديدة ومن أهمها المقتربات الخططية الذي يخلق حالة مشابهة للعب ، كما يُعدّ حالة مُشجّعة للناشئين لحل الواجبات الخططية وربطاً متماسكاً بين تعلّم المهارات والخطط ، وكذلك الأسلوب التنافسي الذي أثبتت الدراسات الحديثة جدواها في زيادة التعليم وسرعته والذي يسعى اللاعب من خلاله للحصول على نتائج إيجابية أكثر من الآخرين في الموقف نفسه ، وكرة القدم من الألعاب الفرعية التي يحاول فيها الرياضي إدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء المهاري والخططي للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة ، وهذا يتطلب منه أن يتمتع بشعور عالٍ من الفاعلية الذاتية لأن فاعلية الذات الواطنة تؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء ، وتؤثر على قدرته في مواجهة المهمات الصعبة مما يؤثر على دافعيته للإنجاز الرياضي وسلوكه في المنافسة الرياضية ، وبما أنّ العملية التعليمية في تطور دائم في المجالات كافة كان موضوع البحث هو دمج أسلوبين معاً لتحقيق الأهداف التعليمية ليستعمل الباحثان في دراستهما تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي ، إذ إن عملية التعلم لا تهدف فقط إلى تعلم المهارات بالأسلوب الفكري في محيط ثابت تقريباً وإنما أن يتم التعلم بربط التعلم المهاري بالتعلم الخططي وكيفية استثماره في مواقع مشابهة لحالة اللعب ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في المزوجة بين أسلوبين تعليميين في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد اعتماداً على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التعليمي واستجابتهم له ، إذ إنّ التداخل بين الأساليب التعليمية على وفق منهج علمي يُعطي للمدرب واللاعب الفرصة للارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية ، ولكون مهارة التهديد بكرة القدم من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة ، الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وإتقانها بالشكل السليم .

١-٢ مشكلة البحث

تعد مهارة التهديد من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم وهي من المهارات المفتوحة التي يكون محيطها

وفيراً بالمتغيرات والمتغيرات ، وتؤدي بأشكال وأوضاع مختلفة ، مما يتطلب أداءها إدراكاً عالياً بنوع المثيرات والمتغيرات المرتبطة بها والتي تؤثر في دقة اختيار الاستجابة وبرمجتها بالصورة التي تتناسب مع الموقف في أداء المهارة ، كما أن مواقف اللعب المختلفة تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمتلك من إمكانيات وقدرات بدنية ومهارية وخططية بالإضافة إلى الثقة والاستعداد النفسي والمفهوم الجيد عن ذاته وإملاكه الخبرة والقدرة المناسبة لغرض الوصول إلى الأداء الجيد كونه يواجه منافس غير معروف الأمر الذي يتطلب منه أن يعد نفسه إعداداً متكاملًا ويتهيأ لمواجهة تلك المواقف بفاعلية جيدة ليتمكن من تحقيق أفضل النتائج وأحسن الانجازات ، ومن خلال الخوض في مجال اللعب والتدريب والتعليم ومتابعتهم لأداء اللاعبين الناشئين بكرة القدم وجد الباحثان أن لديهم ضعفاً في دقة مهارة التهديد وعدم استيفاء التدريب الأبعاد التي تؤثر بصورة مباشرة في دقة المهارة ، لذلك ارتأى الباحثان ومن باب إثراء عملية التعليم المهاري في كرة القدم دراسة هذه المشكلة وتوظيف نتائج الدراسة .

١-٣ هدف البحث

١- التعرف على تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٢- التعرف على أفضلية تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي على التمرينات المستخدمة في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

١-٤ فرضا البحث

١- هنالك تأثيراً لتمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٢- هنالك أفضلية لتمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي على التمرينات المستخدمة في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : ناشئة المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٥/١٢/٤ ولغاية ٢٠١٦/٣/٣ م .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

٢-٢ مجتمع البحث وعينه

تكون مجتمع البحث من ناشئة المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار لعام ٢٠١٥م وبأعمار (١٤-١٦) سنة والبالغ عددهم (٣٧) ناشئاً ، أما عينة

البحث فقد تكونت من (٢٤) ناشئا ، يشكلون نسبة (٦٤.٨٦%) من مجتمع الأصل ، قسموا عشوائيا وبأسلوب القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٢) ناشئا لكل مجموعة ، وتم استبعاد حراس المرمى عددهم (٣) وعينة التجربة الاستطلاعية عددهم (٨) فضلاً عن استبعاد اللاعبين الذين لم يحضروا الاختبارات القبلية وعددهم (٢) .

١-٢-٢ التجانس

استخدم الباحثان قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) بين أفراد العينة وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات الدراسة

المعاملات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع±)	معامل الاختلاف* %
العمر	سنة	١٥.٢٤	٠.٦٧	٤.٣٩
العمر التدريبي	سنة	٤.٢	٠.٤٣	١٠.٢٣
الطول	سم	١٦٠.٤٧	٣.٠٤	١.٨٩
الوزن	كغم	٥٩.٦١	٢.٦٦	٤.٤٦

* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه
٢-٢-٢ التكافؤ

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم)

المعاملات المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t*		الدلالة الإحصائية
	س	(ع±)	س	(ع±)	المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات (درجة)	٥٣.٦٦	٨.٨٦	٥٥.٧٥	٩.٩٠	٠.٥٢٢	٢.٠٧	غير معنوي
التهديد (درجة)	١٠.٤١	٣.٣٦	١١.٥٨	٢.٦٤	٠.٩١٤		غير معنوي

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٧)

على عدد من السادة الخبراء والمختصينهم كل من (١- ا.د محسن علي موسى- علم النفس الرياضي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار
٢- ا.د عادل عودة الغزي- تعلم حركي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار ٣- ا.د ميثاق غازي محمد اختبار وقياس- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار ٤- ا.م.د ربيع لفته داخل- اختبار وقياس- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

من خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٧) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتان في متغيرات البحث .

٢-٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

١-٣-٣ الوسائل البحثية

مصادر العربية والاجنبية - الملاحظة والتجريب - الاستبانة - الاختبارات والقياس .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

ملعب كرة قدم - شريط قياس - ميزان طبي - شواخص - موانع - صافرة - بورك - ساعة إيقاف يدوية عدد (٢) - كرات قدم - حاسبة علمية .

٢-٤ تحديد مقياس فاعلية الذات واختبار دقة التهديد بكرة القدم

تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية المعد من قبل وفاء تركي مزعل الغريزي (٨: ١٠٠) ، وبعد إجراء بعض التعديلات في صياغة الفقرات لكي يصبح المقياس أكثر ملائمة لعينة البحث ، ومن أجل التأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه تم عرض المقياس

وبعد جمع إجابات السادة الخبراء لاستخراج نسبة الاتفاق فقد بلغت النسبة (١٠٠%) على ملائمة المقياس لعينة البحث ، ويتكون المقياس من (٢٤) فقرة وفق أربعة بدائل (لا تنطبق أبداً علي ، تنطبق بدرجة قليلة علي ، تنطبق بدرجة متوسطة علي ، تنطبق بدرجة كبيرة علي) ملحق (١) ، إذ كانت هذه الفقرات (١٧) فقرة ايجابية وهي (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٩-٢٤) ، و (٧) فقرات سلبية وهي (١٠-١١-١٨-٢٠-٢١-٢٢-٢٣) ، ويكون تصحيح

في البيئة العراقية وان المعاملات العلمية متحققة وموثوق بها إلا ان الباحثان قاما بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (٨) ناشئين للتحقق من ثبات المقياس والاختبار من خلال تطبيق المقياس والاختبار وإعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة أيام من التطبيق الأول ، أما المقياس فقد تم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول ، وكذلك التأكد من موضوعية اختبار دقة التهديد بكرة القدم من خلال وضع محكمين لتسجيل درجات الاختبار ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما ، أما المقياس فهو واضح وموضوعي وله مفتاح تصحيح ، وكانت معاملات الارتباط عالية وهو ما يحقق الثبات والموضوعية ، والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	فاعلية الذات	٠.٨٩	
٢	دقة التهديد على مرمى مقسم	٠.٨٧	٠.٩٣

٢٠١٥/١٢/١٨م على ملعب المركز التدريبي التخصصي (سومر) في محافظة ذي قار .

٢-٧-٢ التجربة الرئيسية

بعد أن قام الباحثان بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد مقياس فاعلية الذات واختبار دقة التهديد بكرة القدم وإعداد تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي وإجراء التجانس والتكافؤ تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف ٨/١٠/٢٠١٦م ولغاية ٤/٢/٢٠١٦م ولمدة (٤) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد ملحق (٣) في الأيام (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) وبواقع (١٢) وحدة تعليمية .

- تم تطبيق تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي المعدة من الباحثان على المجموعة التجريبية فقط في حين أن المجموعة الضابطة طبقت تمرينات المدرب .

- استغرقت مدة تنفيذ تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي المخصصة للوحدة التعليمية الواحدة مدة زمنية تنحصر بين (٣٠-٣٥) دقيقة من القسم الرئيس.

- تم التركيز خلال الوحدات التدريبية على تطوير حالات اللعب واستيعابه ودمجها مع دقة التهديد من خلال تمرينات خططية مقارنة لحالات اللعب وتغيير مواقع الناشئين حسب طبيعة التمرين المهاري وتنوع مبادئ التنافس وتقديم التغذية الراجعة عند الحاجة إليها .

٢-٧-٣ الاختبارات البعيدة :

بعد إكمال الوحدات التعليمية أجريت الاختبارات البعيدة لقياس فاعلية الذات ودقة التهديد في يوم الجمعة

المقياس باحتساب الدرجات للفقرات الايجابية من (١-٤) درجة على التوالي ، أما الفقرات السلبية تحسب درجاتها عكسياً أي من (٤-١) درجة على التوالي ، وكون المقياس يتكون من (٢٤) فقرة لذا فان أعلى درجة للمقياس (٩٦) درجة وأدنى درجة (٢٤) درجة ، وبهذا يكون الوسط الفرضي هو (٦٠) درجة .

أما بالنسبة لتحديد الاختبار المناسب لقياس دقة التهديد بكرة القدم فقد تم اختياره من خلال الاستفادة من أدبيات الدراسات السابقة وتم عرض الاختبار على عدد من الخبراء والمختصين وحصلت موافقتهم بنسبة ١٠٠% . إن عرض مقياس فاعلية الذات واختبار دقة التهديد بكرة القدم على السادة الخبراء والمختصين ونسبة اتفاقهم التامة قد حققت الصديق الظاهري للمقياس والاختبار ، وعلى الرغم من استخدام المقياس والاختبار

٢-٥ مواصفات اختبار دقة التهديد (٢٤٠:٥) .

الغرض : قياس دقة التهديد .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة قدم - شريط لتحديد منطقة التصويب للاختبار ، وتوضع (٥) كرات قدم في أماكن محددة من منطقة الجراء .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى ، ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (٥) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تتال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعي أن التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر علما ان اعلى درجة للاختبار (٢٥) درجة .

٢-٦ تمرينات المقتربات الخططية بالاسلوب التنافسي

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوفرة وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علوم التربية الرياضية وكرة القدم ، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بإعداد تمرينات المقتربات الخططية بالاسلوب التنافسي ملحق (٢) مستهدفين منها تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

١-٧-٣ إجراءات البحث الميدانية

٢-٧-١ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لفاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم في يوم الجمعة الموافق

الموافق ٢٠١٦/٢/٥م وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها لاختبارات القبلي وبوجود فريق المساعد ٧-٢ الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - النسبة المئوية - (t) للعينات المتناظرة - (t) للعينات المستقلة

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم

جدول (٤)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم

المجموعه	المعالجات المتغيرات	الاختبارات القبليه		الاختبارات البعديه		قيمة t*		الدلالة الإحصائية
		س	(ع+)	س	(ع+)	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	فاعلية الذات	٥٣.٦٦	٨.٨٦	٧٤.٥٢	٥.١٧	٧.٠٢	٢.٢٠	معنوي
	دقة التهديد	١٠.٤١	٣.٣٦	١٦.٨٣	٣.٦٣	٦.٢٥		معنوي
التجريبية	فاعلية الذات	٥٥.٧٥	٩.٩٠	٨٢.٥٨	٤.٧٥	٧.٥٥		معنوي
	دقة التهديد	١١.٥٨	٢.٦٤	٢٠.٧٥	٢.٠٥	١٠.٤٤		معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) هي (٢.٢٠)

البعدي لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٠) وبدرجة حرية (١١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم .

يبين الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وأظهرت النتائج أن الفروق جميعها للاختبارات هي معنوية ولصالح القياس

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد

جدول (٥)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم

المعالجات المتغيرات	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		قيمة t*		الدلالة الإحصائية
	س	(ع+)	س	(ع+)	المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات (درجة)	٧٤.٢٥	٥.١٧	٨٢.٥٨	٤.٧٥	٣.٩٤	٢.٠٧	معنوي
التهديد (درجة)	١٦.٨٣	٣.٦٣	٢٠.٧٥	٢.٠٥	٣.١١		معنوي

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٧)

قبل المدرب وعلى وفق الأسلوب المتبع والمطبقة في البرنامج التدريبي والاستمرار في التدريب خلال فترة البرنامج التدريبي وبالأسلوب الخاص بالمدرب .

كما يعزو الباحثان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية إلى طبيعة تمارينات المقترحات الخططية التي أعدها الباحثان وتطبيقها بالأسلوب التنافسي في التدريب ، فسلامة المنهج التدريبي واحتوائه على تمارينات مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة ومنسجمة مع مستوى أفراد العينة وقابليتهم وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة سواء تمارينات المدرب والتي طبقتها المجموعة الضابطة أو تمارينات المقترحات الخططية المعدة من لدن الباحثان والتي طبقتها المجموعة التجريبية حتما يؤدي إلى التطور ، وهذا ما أكده قاسم لزام (٢٠٠٥) بأن "التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤديان إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في الأداء المهاري ، لذلك فإن

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين القياس البعدي في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وأظهرت النتائج أن الفروق جميعها معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٧) وبدرجة حرية (٢٢) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم .

٣-٣ مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (٤) نجد أن هناك تطور واضح وملحوظ لدى أفراد المجموعتين في الاختبارات البعدي لفاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المجموعة الضابطة إلى استخدام التمارين المعدة من

الممارسة تُعدُّ أهم متغير في عملية التعليم والتطوير للمهارات المُعقَّدة وحتى البسيطة" (٥٦:٣) ، كما يرى الباحثان أن تأثير العامل النفسي قد لعب دوراً مهماً في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد لدى أفراد المجموعة الضابطة في فاعلية الذات ودقة التهديد ، وذلك من خلال حث أفراد المجموعة الضابطة على أظهار أفضل مستوى سواء في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات والمنافسة مع أفراد المجموعة التجريبية ، إذ إن ملاحظة المتعلم أو اللاعب لزميل آخر أو المدرب وهو يؤدي مهارة حركية بنجاح ، في مثل هذه المواقف فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرات الذاتية السابقة للمتعلم لأنه لم يسبق له أن مر في مثل هذه الخبرة وإنما اعتمد على الخبرات البديلة التي أطلق بعض الباحثين عليها مصطلح التعلم بالنمذجة وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى المتعلم أو اللاعب (٢٧٩:٤)

كما يظهر من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (٥) تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية والتي طبقت تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي إلى العامل التدريبي الذي تميز بالتنظيم والدقة بالعمل واستخدام تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي وفقاً للمبادئ والأسس العلمية ، إذ يسهم هذا الأسلوب في اكتساب اللاعب الخبرة الجيدة والمستوى المهاري الخاص بالمنافسة (المباراة) إذ "إنَّ أسلوب الأداء التنافسي يسهم بشكل فعال في تنمية خبرة اللاعب التنافسية وتحسينها ويطور أسلوب الأداء المهاري الخاص بالمنافسة" (٢٢:٩) ، كما أن تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي احتوت على مجموعة من التمارين المهارية التي صممت بشكل ملائم ومتناسب مع متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم ، فضلاً عن أنها واضحة وسهلة التنفيذ وبما يتوافق مع الفئة العمرية (فئة الناشئين) ، إذ أن استخدام هذه التمارين على وفق الأسلوب التنافسي بالأداء كان له الأثر الفعال في تنمية ورفع مستوى الكفاية والأداء من الناحية البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية ، حيث يمكن تحقيق أهداف التدريب على صعيد الجانب البدني والمهاري من خلال استخدام أسلوب تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في التدريب ، كون هذا الأسلوب يتميز بعناصر عدة والتي من شأنها رفع مستوى التدريب عند اللاعب وحته على بذل أقصى مجهود بدني ومهاري وبما يتوافق مع مجهود المباراة ويتمثل ذلك بعنصر التشويق وعدم الشعور بالملل وإثارة روح التنافس بين اللاعبين التي يشعر اللاعب من خلالها وكأنه يقوم في الأداء داخل المباراة وهذا ما يعزز اندفاع اللاعب أثناء التدريب مما يؤثر إيجابياً على المستوى البدني والمهاري عند اللاعب ، إذ يذكر حنفي مختار (٢٠٠١) بأن "التدريب بأسلوب الأداء الذي يتميز بالتنافس يعد ناجحاً جداً مع اللاعب فهو مبهج ويثير حماسهم وفيه تنافس وإثارة، مما يجعل اللاعبين يظهرون أقصى قدراتهم ، ويجعل التدريب مرتفع الشدة

متناسباً مع شدة المباراة (٣١٧:١) ، كما يرى الباحثان ومن خلال رأي الخبراء بلعبة كرة القدم على أن التمارين المختارة هي تمارين واقعية ومناسبة ومشابهة في أداؤها مع بعض حالات الأداء الخاص بالمباراة وبظروف قريبة من ظروف المباراة قدر الإمكان في أثناء التدريب يعمل على تحقيق تأثير إيجابي في مستوى الأداء ، إذ يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أنه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة" (٢٠٠:٦) ، وهذا ما ساعد فعلاً في تطوير مستوى الأداء المهاري والمتمثل بدقة التهديد بكرة القدم ، كما أن ما تحتويه تمارين المقتربات الخططية من تمارين محببة إلى نفس اللاعبين الناشئين إضافة إلى عامل التشويق والتشجيع والترغيب وإضافة عامل المنافسة قد ساعد في تطوير فاعلية الذات إذ يذكر نظير جميل (٢٠٠٤) "إن توفر عنصر المنافسة في التعلم والتدريب يزيد من الدافعية والتزويد بخبرات أقرب إلى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى" (١٧:٧) ، حيث أن فاعلية الذات هي اعتقاد الفرد أنه قادر على أداء عمل من الأعمال بشكل جيد وبشكل ناجح وأن وجود هذا الاعتقاد يؤثر على مستوى الأداء من خلال زيادة كثافة العمل وكذلك استمرارية الجهود ومن ثم التقليل من مستوى الضغط والحد من الفرص المحدثه له ، والاعتقاد بالفاعلية الذاتية لدى الفرد هو الذي يحدد له الأنشطة التي يختارها بالإضافة إلى تحديد السلوكيات المنشودة وتأثيرها في نوع الجهد المبذول ومدته (١١:٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات

١- إن أسلوب وتمرينات المدرب المتبعة كان له تأثير إيجابي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٢- إن تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي المعدة من لدن الباحثان كان لها تأثير إيجابي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٣- أظهرت تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي المعدة من لدن الباحثان تفوقاً على تمارين المدرب في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٢-٤ التوصيات

١- ضرورة تطبيق تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات و تعليم وتدريب مهارة دقة التهديد بكرة القدم للناشئين .

٢- ضرورة تطبيق تمارين المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي من قبل المدربين في الوحدات التعليمية والتدريبية لفئة الناشئين .

٣- ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام المقتربات الخططية بأساليب أخرى وفئات عمرية أخرى وعلى فعاليات رياضية أخرى فردية وجماعية.

٦. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث
تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر
العربي، ١٩٩٨ .

٧. نظير جميل إسماعيل : أثر استخدام أساليب
التنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات
كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط
(رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤)

٨. وفاء تركي مزعل الغريزي : الفاعلية الذاتية
وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك
التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة
بكرة اليد في العراق ، اطروحة دكتوراة ،
جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
٢٠٠٥ .

9. <http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=10839> .

المصادر

١. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في
تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي
، ٢٠٠١ .
٢. عبدالرحمن سليمان الطريزي: الضغوط النفسية
مفهومه - تشخيصه - طرق علاجه ومقاومة ،
الرياض، دار الصفحات الذهنية .
٣. قاسم لزام : موضوعات في التعلم الحركي ،
بغداد ، مطابع الجمعة ، ٢٠٠٥ .
٤. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس
الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٨
٥. مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري
والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر
العربي، ١٩٩٤

ملحق (١) مقياس فاعلية الذات

ت	الفقرات	لا تنطبق أبداً عليّ	تنطبق بدرجة قليلة عليّ	تنطبق بدرجة متوسطة عليّ	تنطبق بدرجة كبيرة عليّ
١-	تزداد معرفتي بالواجبات التي أنجزها المتعلقة بالأمور التدريبية				
٢-	لدي إحساس عالي بالفوز عندما يسجل هدف من قبل زميلي				
٣-	انظم أفكارتي قبل دخولي في المنافسة مع أي فريق آخر بكرة القدم				
٤-	يزداد تصوري للعبة كرة القدم عندما يعرض لي مباريات لفرق متقدمة				
٥-	تركيزي على موضع أخطائي يزيد من اتقائي لمهارات كرة القدم				
٦-	أستطيع التحكم بأعصابي في اللحظات الحاسمة من المنافسة				
٧-	يعتقد مدربي أنني لاعب هادئ في المواقف الصعبة من المنافسة				
٨-	لدي رغبة عالية للتفوق بالأداء				
٩-	اشعر بثقة نفس عالية عندما أحرز هدف بكرة القدم				

١٠-	أعاني من حالات الإرباك والإحراج في اللقاءات الودية			
١١-	مشاكلي الشخصية والعائلية أدت إلى قلة نشاطي في التدريب			
١٢-	اعتقد أنني متسامح لمن أخطأ في حقي من زملائي			
١٣-	اعتقد أنني امتلك مهارات جيدة في التهديف			
١٤-	لدي قابلية عالية في التهديف من ضربة الجزاء			
١٥-	يعتقد مدربي انه يجب أن تزداد مهارتي من خلال التدريب الطويل			
١٦-	امتك المهارة العالية للتهديف بأنواعه نتيجة خبرتي الطويلة			
١٧-	عندما يعيقني لاعب في تحقيق هدف فأنا ابذل جهدي للحصول على ضربة الجزاء			
١٨-	يعتقد المدرب بأنني لا ابذل جهداً بدنياً عالياً خلال التدريب			
١٩-	عندما أحرز هدفاً بكرة القدم فذلك يرجع إلى أنني بذلت جهداً كبيراً			
٢٠-	يعتقد المدرب ان قدرتي البدنية أثناء المنافسة اقل منها خلال التدريب			
٢١-	أتوقع الإصابة في أية لحظة لضعف قدرتي البدنية			
٢٢-	اشعر بالخوف عندما أشاهد الجمهور			
٢٣-	أتوقع الهزيمة عند غياب المدرب			
٢٤-	من السهل علي تحقيق أهدافي			

ملحق (٢)

تمرينات المقتربات الخطئية المعدة من
الباحثان

مجموعة لاعب مقابل ظهره نحو المرمى وعلى جانبيه شاخصين ، فيقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بمناولة إلى اللاعب المقابل الذي يستدير بالكرة حول احد الشاخصين ليقوم بالتهديف ، ثم يعود بين الشاخصين ليستقبل مناولة ثانية ليستدير حول الشاخص الثاني في الجهة الأخرى ويقوم بالتهديف أيضا ثم يعود خلف المجموعة ليتقدم اللاعب الآخر ويحل مكانه ليقوم بالعمل نفسه وهكذا (المقارنة تكون بين المجموعتين).

ينظم التمرين داخل منطقة الجزاء حيث تشكل مجموعتين من اللاعبين وتضم كل مجموعة (٦) لاعبين وتقف المجموعتين على ركني منطقة الجزاء من جانب خط المرمى ويدرج اللاعب من المجموعة (أ) ويدور حول الشاخص الموجود على خط الجزاء ويستدير ليهدف ويقوم اللاعب (ب) بالعمل نفسه وهكذا (المقارنة تكون بين المجموعتين).

يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة أسفل المانع الموجود في وسط الملعب ثم الانطلاق خلف الكرة وعبور المانع والسيطرة على الكرة ثم يقوم بمناولة قوسيه مسافة ٣٥م للاعب (ب) الذي يقوم باستلام وإعادة الكرة للاعب (أ) الذي يقوم بالتهديف المباشر نحو الهدف ثم تبادل الأدوار مع الزميل (المقارنة والتقويم تكون مع الزميل).

ثلاث مجاميع كل مجموعة (٤) لاعبين من المنتصف يقوم اللاعب (أ) بالدرجة بالكرة إلى الأمام ثم المناولة إلى اللاعب (ب) الذي يلعب خلف المهاجم يقوم باستلام وتمرير الكرة إلى اللاعب (ج) بدوره يقوم بالاستلام والتمرير السريع بكرة بينية خلف مدافع اليسار إلى اللاعب (د) الذي يقوم باستلام الكرة والدرجة ثم التسديد نحو الهدف ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات).

اربع مجاميع كل مجموعة (٣) لاعبين يقوم اللاعب (أ) الجري بين (٦) شاخص المسافة بينها (١.٥م) وبعدها يقوم لاعب بمناولة الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يبعد ١٥م ثم يقوم هذا اللاعب بإعادة الكرة إلى اللاعب (أ) الذي بدوره يرفع الكرة إلى اللاعب (ج) يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة ثم التهديف نحو المرمى ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات).

ثلاث مجاميع كل مجموعة (٤) لاعبين اللاعب (أ) يناول الكرة للجانب إلى اللاعب (ب) الذي يبعد مسافة ٢٥م ثم يقوم اللاعب (ب) بمناولة الكرة عرضية وعالية إلى اللاعب (ج) والذي بدوره يقوم بتهيئة الكرة

١. ينظم التمرين من منتصف الملعب ويدرج الكرة بين شاخصين والمسافة بينهما (٢م) وبعدها يعمل مناولة مع الزميل ثم يدرج الكرة بين ثلاثة شاخص أخرى ثم التهديف ثم تبادل الأدوار مع الزميل (المقارنة مع الزميل)

٢. ينظم التمرين من منتصف الملعب وعلى شكل مجموعتين من اللاعبين ويقوم اللاعب من المجموعة (أ) بمناولة الكرة إلى اللاعب الزميل من مجموعته الذي يدرج بها ثلاث شاخص ثم يلعبها عكسية إلى اللاعب (أ) الذي يركض للأمام بعد استلام الكرة ثم التهديف وتقوم المجموعة الثانية بنفس العمل (المقارنة تكون بين المجموعتين).

٣. يقف اللاعبون في مجموعتين خارج منطقة الجزاء في مواجهة المرمى وأمام كل مجموعة (٣) شاخص المسافة بينها (١م) ثم مانع بارتفاع (٤٠سم) ويقف مساعد للجانب من منطقة الجزاء أمام كل مجموعة ، فيقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بمناولة إلى المساعد ثم الجري المتعرج بين الشواخص بدون كرة ثم يقفز المانع ، ثم يستلم كرة من المساعد ليقوم بالتهديف نحو المرمى والعودة خلف المجموعة (المقارنة تكون بين المجموعتين).

٤. يقف اللاعبون في مجموعتين خارج منطقة الجزاء في مواجهة المرمى وأمامهم (٣) مانع بارتفاع (٤٠سم) المسافة بينها (٢م) فيبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة بدرجة الكرة وتمريرها أسفل المانع الأول ثم الثاني فالثالث ثم يقوم بعمل دبل باص مع زميل مساعد من نفس المجموعة ثم التهديف على المرمى واخذ مكان الزميل المساعد الذي يذهب خلف المجموعة للأداء وهكذا (المقارنة تكون بين المجموعتين).

٥. يقف اللاعبون في مجموعتين خارج منطقة الجزاء في مواجهة المرمى ، ويتقدم احد اللاعبين من كل مجموعة ليقف أمام مجموعته ليقابلهم أي ظهره نحو المرمى ويقف خلفه مدافع سلبي ، فيقوم اللاعب الأول في المجموعة بمناولة قصيرة إلى اللاعب المقابل الذي يعيد الكرة للاعب الأول الذي يقوم بتهيئة الكرة للجانب للاعب المقابل الذي يلتف حول المدافع السلبي ويقوم بالتهديف ثم يعود خلف المجموعة ليتقدم اللاعب الأول ليصبح لاعب مقابل وهكذا (المقارنة تكون بين المجموعتين).

٦. يقف اللاعبون في مجموعتين خارج منطقة الجزاء في مواجهة المرمى وأمام كل

عرضية الى اللاعب (ب) الذي يقوم بالتهديف نحو المرمى ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات) .

١٤. ثلاث مجاميع كل مجموعة (٤) لاعبين اللاعب (أ) يقوم بمناولة الكرة للجانب إلى اللاعب (ب) إلى يبعد ٢٥م الذي يناول الكرة عرضية طويلة وعالية إلى اللاعب (ج) يقوم بدحرجة بالكرة للجانب وتحويلها إلى اللاعب (د) الذي يقوم بالتهديف ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات) .

١٥. ثلاث مجاميع كل مجموعة (٤) لاعبين من المنتصف يقوم اللاعب (أ) بالدحرجة بالكرة إلى الأمام ثم المناولة الى اللاعب (ب) الذي يلعب خلف المهاجم يقوم بتمرير الكرة إلى المهاجم (د) الذي بدوره يستلم ويمرر إلى اللاعب (ج) بدوره يقوم بالاستلام والتمرير السريع بكرة بينية خلف المدافع إلى اللاعب (د) الذي يقوم بالدحرجة والتسديد نحو المرمى ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات) .

إلى اللاعب (د) الذي يقوم بالتهديف ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات) .

١٢. أربع مجاميع كل مجموعة (٣) لاعبين من المنتصف يقوم اللاعب (أ) بمناولة جانبية إلى اللاعب (ب) الذي يبعد مسافة ٢٠م يقوم اللاعب بالدحرجة بالكرة لمسافة ١٥م بعدها يقوم بمناولة الكرة اللاعب (أ) الذي بدوره يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب (ج) المتواجد في جهة اليسار الذي يقوم بدحرجة الكرة ثم مناولة الكرة بصورة عرضية سريعة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بالتهديف نحو المرمى ثم تبادل الأدوار (المقارنة والتقويم تكون بين المجموعات) .

١٣. أربع مجاميع كل مجموعة (٣) لاعبين من المنتصف ومن جهة اليمين يقوم اللاعب (أ) بالدحرجة بالكرة ثم مناولة الكرة للأمام إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بمناولة الكرة إلى الأمام إلى اللاعب (ج) الذي يقوم بالدحرجة بالكرة مسافة ١٠م ثم مناولة الكرة بصورة

ملحق (٣)

نموذج لوحدات تعليمية

الجزء الرئيسي - القسم التطبيقي

ت	الأسبوع	الوحدة	التمرين	زمن التمرين	الراحة
١	الأول	الأولى	٣-٢-١	١١ لكل تمرين	١١
٢		الثانية	٤-٣-٢	١١ لكل تمرين	١١
٣		الثالثة	٦-٥-٤	١١ لكل تمرين	١١