

تأثير تمارين مقترحة بأسلوب (الزمن) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب

م.م احمد شهاب احمد

م.م محمد شهيد نتاش

مديرية تربية محافظة البصرة / وزارة التربية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تقنين التمارين المقترحة وفق أسلوب (الزمن) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. حدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب والبالغ عدد (25) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري الممتاز للموسم 2023-2024. استنتج الباحث ان التمارين المقترحة والمقننة وفق أسلوب (الزمن) ساعدت في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب. وأوصى باعتماد التمارين المقترحة والمقننة وفق أسلوب (الزمن) لأنها تساعد في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

Abstract

The effect of suggested exercises using “Time” approach in developing some football basic skills for youth

By

Ahmed Shehab Ahmed

Mohammad Shahid Natash

Basra Governorate Education Directorate / Ministry of Education

The study aimed to identify the effect of suggested exercises using “Time” approach in developing some football basic skills for youth. The researchers used the experimental approach with equal groups design (control and experimental) to suit the research problem and achieve its objectives. The research population was limited to the (25) players of the Naft Basra Club football team, who were chosen intentionally because they are participating in the Premier League for the 2023-2024 season. The researcher concluded that the exercises using “Time” approach helped in developing some basic football skills for youth. The researchers recommended adopting the proposed and exercises using “Time” approach because they help in developing some basic football skills for youth.

1-التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ترتقي المجتمعات نتيجة الارتقاء بالمنجزات التي تتحقق نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة ، إذ البلدان التي تهتم بالعلم والعلماء أكيد تحقق انجازات مختلفة منها التربوية والتعليمية والاجتماعية والرياضية لقدرتها في تقديم ما هو أفضل وأحسن من ابتكارات علمية.

وفي الجانب الرياضي فان العلم لعب دورا" كبير في تحقيق الانجازات الرياضية المتقدمة والأرقام القياسية بمختلف الألعاب الفردية والفرقية من خلال تقديم أفضل أنواع التمرينات المؤثرة وطرق وأساليب التدريب التي تقنن بأسلوب علمي لغرض تحقيق تكيفات بدنية ورفع المستوى المهاري والخططي نحو الأفضل.

ونظرا لوجود طرق مختلفة لتقنين الشدة إلا إن كل طريقة لها أهدافها وأسلوبه في رفع المستوى المطلوب ولهذا فان المهارات لابد إن تؤدي بسرعة كبيرة وفي مختلف الظروف مما يتطلب التقنين وفق الزمن لغرض زيادة سرعة الأداء المهاري المطلوب.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرقية التي تحتاج إلى سرعة الأداء في المهارات الأساسية يساعد على تحقيق الفوز بالمباراة ووفق التمرينات المطلوبة والتدريب المناسب والتقنين العلمي للشدة.

وكما تقدم اللاعب بالمستوى المهاري لابد من زيادة سرعة الأداء نحو الأفضل ولأيتم ذلك إلا من خلال تقنين التمرينات المطلوبة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم في سرعة المهارات الأساسية بكرة القدم نحو الأفضل من خلال استخدام التمرينات الهادفة والمقننة بطريقة علمية تعمل على تقليل الزمن في كل تمرين آملين بتحقيق النتائج الجيدة في كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث :

تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم رغم أهمية الدقة في التنفيذ تتطلب أيضا السرعة في أدائها ومطابقة للمنافسة للتخلص من الخصم واقتناص الفرص في تحقيق هدف المهارة وهذا يتطلب العمل على تمرينات المهارة باستخدام السرعة المطلوبة من خلال التحكم بالزمن.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم لاحظا هناك تذبذب في سرعة الأداء المهاري ولا ترتقي الى مستوى الطموح والتي من خلالها يمكن اعطاء فرص للخصم في السيطرة على الاداء داخل الملعب عن استعمال التمارين التي تفتقر الى مستوى تقنين مع مستوى وتقدم اللاعبين وهذا ما جعل الباحثان استخدام التمرينات المناسبة وتقنينها بواسطة الزمن كونه مؤشر على سرعة الاداء.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تقنين التمرينات المقترحة وفق أسلوب (الزمن) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

1-4 فروض البحث:

1-وجود تأثير ايجابي لتقنين التمرينات المقترحة وفق أسلوب (الزمن) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

3-وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب للموسم 2023-2024

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي نفط البصرة بكرة القدم .

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2023/3/5 ولغاية 2023/5/9

1-6 تعريف المصطلحات:

- طرق تقنين الشدة : وهي "عمليات حسابية يتم التدرج بالحمل التدريبي من السهل إلى الصعب ، كما يتم التقنين بحسب فترات الأعداد سواء الأعداد العام أو الخاص أو المنافسات .ولهذا فان تقنين الشدة تحدد الدرجة القصوى للحمل التدريبي المستخدم من قبل اللاعب وبعده يتم حساب الدرجات الأدنى وتدرج خلال الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الفترية أو السنوية" (8 : 5).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وأهميته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي فريق نادي نفط البصرة بكرة القدم الشباب والبالغ عدد (25) لاعب والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم مشاركين بالدوري الممتاز للموسم 2023-2024.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية أيضا بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (20) لاعب ، بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين الغير ملتزمين بالاختبارات ، وتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) إذ أصبح عدد كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسب ة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.191	2.54	1.544	60.65	2.04	1.235	60.524	الوزن /كغم
غير معنوي	0.212	1.425	2.457	172.4	1.475	2.547	172.65	الطول/ سم
غير معنوي	0.235	5.345	0.886	16.575	5.974	0.984	16.471	الدحرجة / ثانية

المناولة/ درجة	5.687	0.762	13.398	5.774	0.954	16.522	0.214	غير معنوي
التهديف/ درجة	13.567	0.878	6.471	13.457	0.867	6.442	0.267	غير معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم .

5-ملعب كرة قدم

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحثان الميدانية والتدريبية والاستعانة بالخبراء والمختصين وجد وان هذه المتغيرات ضرورية

للاعبي كرة قدم وعليه تم اختيارها وإجراء القياسات حولها.

1-الدرجة.2-المناولة.3- التهديف.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (6:261) :

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .

- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول

قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية، يجري المختبر بين القوائم جرياً

متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

- القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى،

والشكل الآتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .

2-4-2-2 اختبار قياس دقة المناولة (4:150) :

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63 سم) .

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .
- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : -
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، - درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، - صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- 2-4-3 اختبار تهديف الكرات (2 : 108) .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .
- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.
- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .
- طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :
- يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1,2) ، - يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، -يمنح المختبر صفرًا إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .
- 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:
- اجري الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/3/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.
- 2-5-5 التجربة الميدانية :
- 2-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2023/3/12
- 2-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2023/3/13 ولغاية 2023/5/8
- 2-5-3 : الاختبارات البعيدة : أجريت بتاريخ 2023/5/9
- 2-6 التمرينات المقترحة :
- بعد تهيئة التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب وتقنينها باستعمال الزمن تم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 100 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصاً عند الشدة (90% - 100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- 2-7 الوسائل الإحصائية :
- تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.
- 1-الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف .

3- اختبار t للعينات المترابطة.

4- اختبار t للعينات الغير مترابطة.

5- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاري المستخدمة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
الدرجة / ثانية	16.471	15.124	0.667	2.019	معنوي
المناوله/ درجة	5.687	7.133	0.469	3.083	معنوي
التهديف/ درجة	13.567	15.324	0.625	2.811	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة $0.05 = 1.833$

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاري المستخدمة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
الدرجة / ثانية	16.575	13.124	0.754	4.576	معنوي
المناوله/ درجة	5.774	9.652	0.995	3.897	معنوي
التهديف/ درجة	13.457	17.325	0.986	3.922	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة $0.05 = 1.833$

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
الدرجة / ثانية	15.124	0.784	13.124	0.817	5.305	معنوي
المناوله/ درجة	7.133	0.862	9.652	0.864	6.204	معنوي
التهديف/ درجة	15.324	0.778	17.325	0.789	5.422	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة $0.05 = 1.734$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور في المهارات الأساسية بكرة القدم بكرة القدم وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة .

ويرجع سبب التطور المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على المهارات الأساسية وهذا دليل على تطبيق مبادئ علم التدريب وتحقيق أهدافه وكما يذكره مروان عبد

المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب " (7 : 22).

كما يرجع سبب تطور المجموعتين هو مراعاة جميع شروط تمرينات المطبقة ومبادئها الفنية والقانونية وهذا ما أكدته مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (5 : 89).

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب ذلك التمرينات المستخدمة وتقنياتها بالزمن التي زادت من سرعة ودقة المهارات وهذا ما يؤكده (عصام حلمي ، و محمد جابر) (1997) " للحصول على نتيجة أفضل في التدريب يجب أن تؤدي مهارات الدقة في التمرين بالشدّة والسرعة التي تؤدي بها في المنافسة " (3 : 135).

ويرى كل من (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين) (2003) "انه إنشاء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية ، لذلك لا بد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته " (1 : 330).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات المقترحة والمقننة وفق أسلوب (الزمن) ساعدت في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

2- استخدام الزمن وخصوصا للمهارات يزيد من سرعة أداء المهارات إنشاء التدريب وهذا مطلوب في المنافسة.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات المقترحة والمقننة وفق أسلوب (الزمن) لأنها تساعد في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.

2- التأكيد على استخدام الزمن وخصوصا للمهارات لأنها تزيد من سرعة أداء المهارات إنشاء التدريب وهذا مطلوب في المنافسة.

1- أبو العلا عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .

2- رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .

3- عصام حلمي ، ومحمد جابر. التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات : منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997، ص. 135.

4- غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، أربيل ، بدون مطبعة ، 2010

5- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

6- مفتي ابراهيم : الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة دار الفكر العربي، 1994.

7-مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22.

[/8-http://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson](http://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson)

المصادر :

ملحق (1)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: 90 %

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض (120-110) ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض (130-120) ض/د (3-2) دقيقة	2×20	1- الانطلاق بالكرة من بداية الملعب إلى منتصف الملعب درجة بالكرة والعودة بين الشواخص على ان يكون سباق بين اثنين.	3.52	الرئيس
		2×20	2- مناولة مع الزميل ذهاب وإيابا من بداية الملعب إلى نهاية الملعب على يكون بين ثلاث مجاميع بشكل سباق	3.40	
		2×15	3- درجة بين الشواخص من منتصف الملعب ووصولاً إلى المرمى التهديد على أهداف صغيرة خارج الملعب	2.45	
		2×15	4- أداء مناولة على الجدار و ثم الدرجة والتهديد على طول الملعب	3.40	