

## اثر تمارين خاصة بجهاز (4C) لتعليم مهارة التهديف بالرأس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. م. عقيل بهجت عباس

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمارين بكرات مختلفة من اجل العمل على تطور المستوى لدى العينة المدروسة، والتعرف على تأثير التمارين في تعلم مهارة التهديف بالرأس بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى، وتصميم جهاز مقترح لتعلم مهارة التهديف بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى فرض الباحث ان المنهج التعليمي المستخدم في تعلم مهارة التهديف بالرأس بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى. استخدم الباحث المنهج التجريبي. وكانت العينة 20 طالب تم تطبيق التمارين والادوات المستخدم. واستنتج الباحث أن للجهاز المصمم فاعلية ايجابية في تطور دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة أثبت الجهاز نجاحه في عملية التدريب. واوصت الدراسة ان يتم اعتماد الوسيلة التعليمية المصممة في تعلم دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة كوسيلة اختبارية وكذلك وسيلة تدريبية، واستعمال التمارين قيد الدراسة في التدريب على اتقان اللاعب لمهارة التهديف بالرأس على وفق الوسيلة الاختبارية.

### Abstract

**The effect of special exercises (4C) device to learning head Scoring skill for stability in football among students of the College of Physical Education and Sports Sciences**

By

**Aqeel Bahjat Abbas**

The research aimed to prepare exercises with different balls in order to develop the level of the studied sample, and to identify the effect of the exercises in learning head scoring skill for stability stability in football among college students for the first stage, and to design a proposed device for learning head scoring skill for stability stability in football among college students for the first stage. The researcher used the experimental approach. The sample was 20 students who applied the exercises and tools used. The researcher concluded that the designed device has a positive effectiveness in developing head scoring accuracy, including stability and movement through the device has an effects 1 in the training process. The study recommended that the educational method designed to learn the accuracy of head scoring skill for stability stability in football be adopted as a test method as well as a training method, and that the exercises under study be used to train the player to master the skill of heading goals according to the test method

**1-التعريف بالبحث:**

## 1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان عوامل التطور في مستويات المهارة بكرة القدم لم تكن من وليد الصدفة انما جاءت نتيجة العمل المضني للعاملين في هذا المجال معتمدين بذلك على علوم اخرى مختلفة و التي تساهم بدورها في تحقيق الانجازات في كرة القدم و يعتمد ذلك على استخدام الطرق العلمية و التعليمية للأعداد النفسي و المهاري و البدني و الاجتماعي و الخططي والمعرفي والعوامل المساعدة الاخرى.

من هنا جاءت اهتمامات اصحاب الخبرة والاختصاص باستخدام الطرق التي تُسهم في تعلم هذه اللعبة ورفع مستويات اللاعبين و منهم طلاب الكلية في كافة عناصر اللعبة. لذلك فإن عملية التخطيط للتعليم و تعد عملية التعلم التي يتم من خلالها إيصال المعرفة والمعلومة الصحيحة إلى المتعلم من العمليات الهامة التي تساعد على تحفيز المتعلم وزيادة رغبته في البحث والتنقيب للوصول إلى المعرفة الكاملة . لا سيما وأن التطورات السريعة في التكنولوجيا خلال الأعوام السابقة أدت الى إيجاد الأساليب و الأدوات و الاجهزة التي تجسد عملية التغيير والتطور في الميادين التربوية والتعليمية و منها التعليم و تعلم الأداء في الألعاب الرياضية و منها كرة القدم التي تعد واحدة من الفعاليات التي تنفرد بطابع تنافسي عالي المستوى ، ولاشك ان التعلم في كرة القدم من المواضيع التي يجب ان تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من اهمية كبيره في تحقيق التفوق في هذه الفعالية لما لها من دور كبير في نتائج الفريق ، ولا بد لمدرس التربية البدنية الجيد في هذه ان يعمل على بناء تمارين و استخدام أجهزة و أدوات يستطيع من خلالها ان يؤثر في سلوك اللاعبين المهاري ويمكنه خلق حالة تنافسية مستغلا المواهب والقابليات والفروق الفرديه في الدرس محققا بذلك اكثر من هدف واحد اضافة الى التنمية المستمرة في مستوى المهارات .

لذا فان الجهود تبذل من قبل المختصين في مجال كرة القدم لاستخدام الأسس العلمية لتعلم هذه الفعالية في الجوانب كافة (المهارية و البدنية والنفسية). واستكمالاً لهذه الجهود ، ولأهمية الناحية المهارية في إعداد لاعبي كرة القدم فان الباحث يسعى لاعداد تمارين مهارية باستخدام كرات مختلفة الاحجام لتعلم مهارة التهديف بالراس لكرة القدم و التي قد تصيب أو تخطف.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث مدرسا لهذه اللعبة ونتيجة لمتابعته الميدانية لدروس مادة كرة القدم للمرحلة الأولى تبين ان هنالك تباين في الاداء المهاري للتهديف بالراس اثناء تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم مما يؤدي بالنتيجة الى ضعف اداء مهارة التهديف . ومن خلال ما تقدم ولما كانت التمارين و الاجهزة و الأدوات ذات اهمية كبيرة وفاعلة في تعلم المهارات فقد درس الباحث هذه الموضوعات وتم وضع تمارين و كذلك استخدام جهاز خاص لتعليم مهارة التهديف بالراس لدى طلاب الكلية للمرحلة الاولى.

## 1-3 أهداف البحث

1. تصميم جهاز مقترح لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. اعداد تمارين لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. التعرف على تاثير التمارين لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## 1-4 فرضية البحث

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة المرحلة الاولى/الجامعة المستنصرية

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2022/11/27 لغاية 2023/ 2/15.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يمثل المنهج مجموعة القواعد والإجراءات التي يجب ان يتبعها الباحث للوصول إلى النتائج المستهدفة، فهو أداة البحث في السيطرة على البحث وضبط إجراءاته طبقاً للإجراءات والقواعد المعيارية المميزة لكل منهج ، والمنهج من أهم الخطوات التي توصل إلى نجاح البحث ، إذ أن المنهج عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو استراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو العمل العلمي (محسن علي وسلمان الحاج:2013:12)

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه الأسلوب الأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة.

2-2 مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب (الكلية) في جمع البيانات عن طريق دراسة صفات العينة وخصائصها و لكي نتمكن من وصف خصائص المجتمع. اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية عن طريق اختيار احد الشعب من المرحلة الاولى اذ بلغ عدد المجتمع الكلي للمرحلة (180) طالب يمثلون المرحلة الاولى وكان عدد العينة (20) طالباً يمثلون بنسبة (11.11%) من مجتمع الأصل وكما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث

ت	المجتمع	عدد الطلاب	عدد عينة التطبيق (التجريبية)	التجربة الاستطلاعية	الطلاب المستبعدون
1	المرحلة الاولى	180	20	5	5
	النسبة المئوية	%100	%11.11	%2.7	%2.7

3-3- أدوات البحث والأجهزة المساعدة :

3-3-1- أدوات جمع البيانات :

تم استخدام عدة وسائل و أدوات للوصول إلى النتائج المطلوبة في بحثنا هذا (اذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة).<sup>(53)</sup> (محسن علي وسلمان الحاج:2013:13)

1- مصادر العلمية العربية والأجنبية .

2- الاختبارات والقياس .

تسجيل نتائج الاختبار.

4\_الملاحظة

3- استمارة

<sup>53</sup> - محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجناحي : ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1، عمان، مكتبة المجتمع ، 2013، ص 13 . .

## 5\_ الاستبيان

3-2-3- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- 1- ملعب كرة قدم قانوني.
- 2- هدف كرة قدم قانوني .
- 3- كرة قدم عدد (20) بمواصفات قانونية .
- 4- صافرة عدد (2) نوع فوكس.
- 5- الوسيلة الاختبارية .
- 6- شواخص عدد (12) .
- 7- أربطة بلاستيكية .
- 8- شريط قياس مرن .
- 9- مادة البورك .
- 10- جهاز الحلقات المتحرك.
- 11- حاسبة (لابتوب نوع Dell) .

3-4- الجهاز المصنع (4c):

نظرا لطبيعة البحث والمهارة المستخدمة في البحث قام الباحث بتصميم (جهاز تعليمي)، وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص وقد ابدوا موافقتهم عليه وهو عبارة عن اربع حلقات دائرية ملونة تدور حول محور متحرك بشكل دائري بسرعة متغيرة يمكن التحكم بها من خلال ازرار جانبية. ومن مكونات الجهاز أيضا هي محرك كيربوكس سعة 12 فولت يمكن تشغيله عن طريق بطارية تستمر بالعمل المتواصل لمدة اكثر من ثلاث ساعات متواصلة و مريوطة بسلك كهربائي ثنائي التوصيل و محفوظة في صندوق يمكن حمله بسهولة مع مفتاح تشغيل و إطفاء و تغيير الاتجاه .

اما الدوائر مثبتة على حامل عامودي متغير الارتفاع يبلغ اعلى ارتفاع له 170 سم و اقل ارتفاع هو 120 سم بينما يبلغ اعلى ارتفاع للجهاز من الحافة العليا للدوائر هو 280 سم . و يثبت الجهاز من الأسفل بأربع اذرع على شكل (+) طول كل منهم 55 سم . لون الجهاز ابيض و الحلقات باللون الأصفر و الازرق و يمكن تغيير اتجاه الجهاز بكافة الاتجاهات حيث لعمل بزواوية 90 درجة عمودي على الأرض الى زاوية افقية موازية للأرض

اما الغرض من الجهاز و اليه العمل عليه هو لزيادة مستوى صعوبة الأداء و التدرج بشكل صحيح لكي يتناسب مع طبيعة الأداء المهاري للعبة من خلال التهديد بالراس و حسب أماكن تواجد حارس المرمى حيث يعمل الجهاز بشكل دائري للحلقات حول محور ثابت و متحرك بكل الاتجاهين حيث يقوم الطالب بالتهديد بالراس داخل الحلقات من وضع الثبات على حلقات ثابتة و بعدها يتم تغيير اتجاه الحلقات نحو الأعلى بالتدرج و حسب إمكانية الطلاب الى ان تصل مستوى الحلقات الى المستوى الافقي و بعدها يتم تشغيل الجهاز بالاتجاه الواحد باقل سرعة و هكذا الى ان يصل اللاعب الى مستوى يمكن أداء المهارة بشكل صحيح مع زيادة السرعة و بكل الاتجاهين الى وصول الأداء مستوى كرات ابعد و و اتجاهات مختلفة و مسافات ابعد لغرض زيادة مستوى أداء دقة التهديد بالراس لدى افراد العينة.(1)

1. طلحة حسن حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

**3-5 الاختبارات :**

تم استخدام الوسيلة الاختبارية المصممة من قبل حسن فرحان شنيشل .

اختبار التهديف بالرأس من الثبات (1)

**هدف البحث:** قياس مهارة التهديف من الثبات

**طريقة الأداء :** ينفذ الاختبار عن طريق وقوف اللاعب فوق مربع قياسه (متر في متر) وعلى حافة منطقة (6) تلعب الكرة الى اللاعب المنفذ للاختبار من لاعب اخر في الجهة اليسرى من اللاعب على الخط الجانبي حيث يقوم اللاعب المنفذ للاختبار بتهديف الكرة بالرأس باتجاه الفتحات الدائرية المرقمة الموجودة في الوسيلة الاختبارية حيث تكون لكل لاعب (3) محاولات من الثبات من الجهة (المفضلة) للاعب

التسجيل: تحتسب المحاولة ناجحة اذا اجتازت الكرة الفتحات الدائرية المرقمة وتجمع نقاطها وتهمل المحاولة ، وتعد فاشلة في حالة عدم اجتياز الكرة للفتحات الدائرية و تحتسب لكل محاولة ناجحة 3 درجات و كل محاولة خارج الدوائر صفر درجة و كل محاولة تلمس الحلق درجة واحدة و كل محاولة تلمس الحلق و تدخل درجتان

**3-6 التجربة الاستطلاعية :**

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بعد تحديد الاختبارات على عينة مؤلف من (5) طلاب من المرحلة الأولى و سيتم اعادة الاختبار نفسه على العينة نفسها وبنفس الظروف

**3-7 التمرينات المستعملة لتعلم مهارة التهديف بالرأس من الثبات والحركة:**

لقد اعتمد الباحث على التمرينات التي تم استخدامها فقط على جهاز الدوائر لتعلم مهارة التهديف بالرأس ومع زيادة في تكرار التمرينات الخاصة بكافة الاتجاهات (الامام و اليمين و اليسار) و كذلك تم استخدام زوايا متعددة (من الشكل العمودي الى الافقي) و أيضا من مسافة متر الى 10 امتار بمهارة التهديف بالرأس.

**3-9 الاجراءات الميدانية****3-9-1 الاختبارات القبليّة :**

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبيّة في ملعب كلية التربية البدنية في يوم الخميس الموافق 2022/12/1 .

**3-9-2 التجربة الرئيسيّة :**

بعد إكمال جميع الإجراءات والتأكد من صلاحية الاختبارات وتحقيقها للشروط العلمية وتوزيع العمل على الفريق المساعد تم إجراء التجربة المخطط لها في المكان المحدد نفسه وعلى العينة المتكونة من (20) طالبا ، حيث كانت بداية التجربة الرئيسيّة في يوم الخميس الموافق 2022/12/29 وتم الانتهاء من التجربة الرئيسيّة في يوم الخميس الموافق 2023/2/23. حيث تم توزيع الوحدات التعليمية بواقع (1) وحدات تعليمية كل أسبوع لأيام (الخميس) ولمدة (9) أسابيع ، ويصبح مجموع الوحدات التعليمية (9) وحد تعليمية. و جرت على المجموعة التجريبية..

**3-9-3 الاختبارات البعديّة :**

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات و بالظروف نفسها في الاختبارات القبليّة يتم تطبيق الاختبارات البعديّة على عينة البحث التجريبية

**3-10 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:**

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية s.p.s.

1- بسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ،

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة التهديد بالرأس من الثبات باستعمال الوسيلة الاختبارية .

جدول (3)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) الجدولية والدلالة المعنوية لاختبار دقة التهديد بالرأس من الثبات

المتغير	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	S	X	S	X			
دقة التهديد بالرأس من الثبات	39,33	3,25	55,14	2,24	3,32	2,721	معنوي

## 4-2 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث الفرق المعنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، ولصالح نتيجة الاختبار البعدي الى فاعلية الجهاز المستخدم وتأثيره على النتائج النهائية للاختبار ، كذلك التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحث أيضا ؛ إذ ساعدت التمرينات المستعملة و الجهاز الى تطور دقة التهديد بالرأس من الثبات ، حيث أن استعمال الجهاز في التعليم على المهارات له فائدة في دقة الأداء، فعن طريقه يكون في استطاعة الطالب أن يكرر التمرين مرارا بأوضاع مختلفة في الكرة و بالطرق المختلفة و بأوضاع متعددة حتى يجيد أداء المهارة بدقة. وان مدى تأثير التمرينات باستعمال الجهاز من خلال أداء وتكرار التمرينات المعدة مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده ، كذلك فان اندفاع الطلاب نحو الأداء المهاري لوسائل حديثة وسهلة الاستعمال و لم تستعمل سابقا يثير فضول (1)(2)

1-حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1998 .

2. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008.

الطلاب في تجربة ما هو جديد يجعل أي طالب أن يؤدي التكرارات بكل ثقة ورغبة والاداء نحو الأفضل . (1)  
و أن التمرين المستمر والمتواصل يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري، لذا فالفرق المعنوية بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) يعزوه الباحث الى استعمال التمرينات و الجهاز المستعمل ، والتمرينات الخاصة التي ساعدت على تعلم دقة التهديف بالرأس من الثبات.(2)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

1- أن للجهاز المقترح فاعلية ايجابية في تعلم مهارة التهديف بالرأس من الثبات والحركة .

2- أثبت الجهاز المقترح نجاحه في عملية التعليم .

5-2- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي :-

1- اعتماد الوسيلة التعليمية المصممة في تعلم دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة كوسيلة اختبارية وكذلك وسيلة

تدريبية .  
2- استعمال التمرينات قيد الدراسة في

التدريب والتركيز على اتقان اللاعب لمهارة التهديف بالرأس على وفق الوسيلة الاختبارية.

1- رودي شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي ، بغداد ، دار الحرية

للطباعة والنشر ، 1974 .

2-زهير قاسم واخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 .

## المصادر

- 1- أرنوف وبتنج : سلسلة ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم (ترجمة ) عادل عزالدين واخرون ، دار ماكجر وجيل للنشر ، 1981
3. اسعد العاني ، محمد صالح : المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
4. بسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984 .
5. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1998 .
6. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008.
7. رودى شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974 .
8. زهير قاسم واخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 .
9. سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ج2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
10. طلحة حسن حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

## ملحق (1)

## نموذج الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية :- ( ) الهدف من الوحدة التعليمية ( تعلم مهارة التهديف بالرأس)  
 زمن الوحدة التعليمية (30 دقيقة) أيام التعليم : ( الخميس )

شرح التمرين	مجموع الوقت الكلي للراحة والتمرين	التكرار	زمن التمرين
يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالرأس نحو الدوائر الحمراء مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة	10 دقيقة	2	4 دقيقة
يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالرأس نحو الدوائر العشوائية مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة	10 دقيقة	2	4 دقيقة
تمرير الكرة باليد من قبل المدرس الى طالب يقف بمسافة 1 متر عن الجهاز مع تكرارات التمرين باوضاع الجهاز المختلفة (الارتفاع و زاوية الجهاز و السرعة)	10 دقيقة	2	4 دقيقة

المجموع الكلي لـ زمن التمرين	مجموع الوقت الكلي للراحة والتمرين
24 دقيقة	30 دقيقة

## ملحق (2)

## نموذج التمرينات المستخدمة

- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر بشكل عشوائي
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الحمراء و الجهاز ثابت الدوران
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الزرقاء و الجهاز ثابت الدوران
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الحمراء مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر العشوائية مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر بشكل عشوائي (الجهاز بوضعه الافقي)
- تكرار التمرينات السابقة مع تغيير ارتفاع الجهاز من المسند العمودي
- تمرير الكرة باليد من قبل المدرس الى طالب يقف بمسافة 1 متر عن الجهاز مع تكرارات التمرين باوضاع الجهاز المختلفة (الارتفاع و زاوية الجهاز و السرعة)