Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, No. 3, Year 2024
المجلد:29، العدد 3، السنة 2024
ISSN: 3007-7508

تأثير تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف للاعبي الشباب بكرة القدم

أ. م. د وسام جليل سبع
م. د مصطفى مهدي عيدان

جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية

mostafaaljubury@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف للاعبي الشباب بكرة القدم.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة البحث، اذ اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي ناي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى والبالغ عددهم (24) لسنة (2021-2022) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة بواقع (12) لاعب للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى .

وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات ان التمرينات باستخدام اشكال هندسية تؤدي الى زيادة دقة التهديف ، آما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات في تطوير دقة التهديف من مناطق مختلفة بكرة القدم من قبل المدربين.

1- المقدمة :

ان التقدم الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانمـــا جاء بمثابرة وعمل دؤوب من خلال استخدام الوسائل والاساليب العلمية الحديثـــة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول الى مستوى متقدم في الاداء, وان من بين الالعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة كرة القدم والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع . اذ تعد من الالعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في مختلف دول العالم وذلك بسبب ما تتميز به هذه اللعبة من مهارات متعددة والتخطيط لها وبما تتضمنه

من ابداع وحركة داخل الملعب بصورة متواصلة اذ يمارس الكثير من الناس هذه اللعبة بمختلف الفئات العمرية ويوجد العديد من النجوم المتميزون ذو موهبة نادرة ولا تتواجد لدى غيرهم , وتطورت هذه اللعبة بشكل سريع وواسع اذ أصبحت الحاجة الماسة إلى تحسين الأداء المهاري للفرق أمرا مهما وجوهرياً من خلال الوصول اللاعبين إلى اداء المهارة المختلفة بصورة آلية ومتقنة وتحت أي ظرف من الظروف المختلفة للمباريات.

" دقة تهديف لدى لاعبي فريق كرة القدم هي سلاح يملكه الفريق ويشكل تهديد بالنسبة للفريق الاخر وان اللاعب الذي يجيد التهديف لاعب تخشاه الفرق الاخرى وتسجيل الاهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق الهدف من المباراة وبدون تسجيل اهداف تصبح المباراة غير مثيرة اذ ان اهتزاز شباك المرمى يثير في الجمهور واللاعبين نشوة كبرى , وقد اصبح التدريب على التهديف من اهم اهداف التدريب اليومي للاعبين اذ قد توقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم ليسجل هدفاً ومما لا شك فيه ان التدريب على التهديف اصبح يأخذ حالياً مكان الصدارة في التدريب اليومي ويعطي المدرب عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على اتقان التهديف واجادته وجميع التمرينات الفنية تنتهي دائما بالتصويب " (حنفي محمود مختار : 1996 : 171).

وتكمن اهمية البحث في تطوير دقة التهديف للاعبي الشباب بكرة القدم، من خلال استخدام تمرينات يتم استخدام اشكال هندسية متنوعة والتي تساعد الاعبين في تسجيل الاهداف .

وبما ان الباحثان هم من لاعبي كرة قدم قد لاحظوا ضعف في اداء مهارة التهديف من قبل الاعبين والذي يعزوه الباحثان الى عدم استخدام وسائل وادوات حديثة تساعد على تطوير دقة التهديف بكرة القدم، اما اهداف البحث هو :

1- اعداد تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف للاعبي الشباب بكرة القدم .

2- التعرف على تأثير تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف للاعبي الشباب بكرة القدم .

وافترض الباحثان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التهديف بكرة القدم للمجوعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وتضمنت مجالات البحث المجال البشري ويشمل لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى، اما المجال الزماني كان المدة من 2022/7/20 الى 2022/10/10، اما المجال المكاني فكان ملعب نادي الخالص الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى والبالغ عددهم (24) لسنة (2021-2022) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة بواقع (12) لاعب للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى (2) حارس مرمى.

2-2-1 تكافؤ العينة:-

اجرى الباحثان عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة التهديف بكرة القدم كما موضح بالجدول (1)

الجدول (1)

يبين تكافؤ العينة في اختبار دقة التهديف

المعالجات الاحصائية / المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	N	س-	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار دقة التهديف	المجموعة التجريبية	درجة	12	11	1.128	0.692	0.496	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	12	11.33	1.230			

من الجدول (1) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في اختبار دقة التهديف بكرة القدم.

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

المصادر العربية، الملاحظة ، الاختبارات والقياس، شريط قياس، ميزان الكتروني, استمارة تسجيل الاختبارات، كرة قدم عدد (10)، ملعب كرة قدم ، ساعة توقيت يدوية، هدف قانوني، صافرة، حاسبة الكترونية، حاسبة لابتوب نوع (TOSHIBA).

4-2 اختبارات البحث :

عمد الباحثان لقياس دقة التهديف بكرة القدم الى استخدام اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات.

- اسم الاختبار :- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات (امام المرمى – جهة اليمين – جهة اليسار) (زهير قاسم الخشاب ومعتز يوسف ذنون: 2014 : 171)

- هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى .

- الأدوات المستعملة :

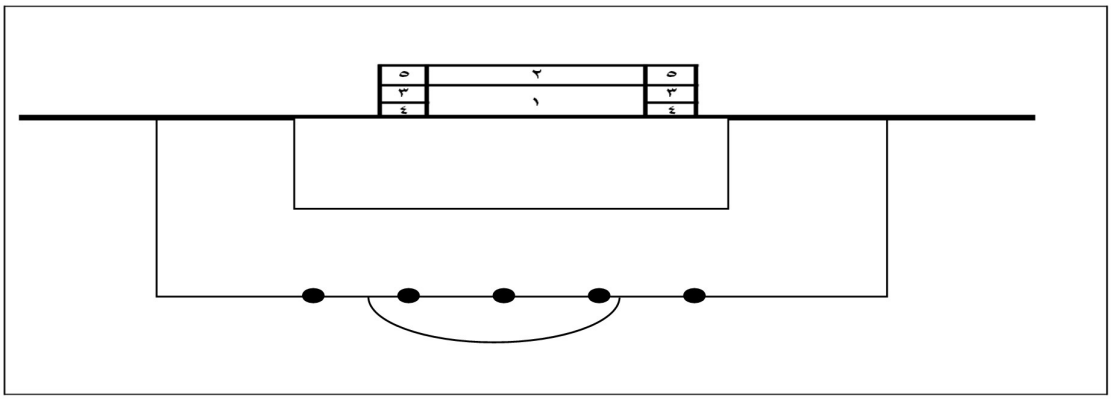
- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (5).

- طريقة الأداء: توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) ياردة ,إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من الجانبين كلاهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة وكالآتي:

- (5) درجات الى المنطقة رقم(5).
- (4) درجات الى المنطقة رقم (4) .
- (3) درجات الى المنطقة رقم (3) .
- درجتان الى المنطقة رقم (2) .
- درجة واحدة الى المنطقة رقم (1).
- صفر خارج حدود المرمى .

تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة ، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى .



شكل (1)

يبين اختبار دقة التهديف بكرة القدم

2-5 التجارب الاستطلاعية :

1- التجربة الاستطلاعية الاولى :- اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/7/23) في يوم السبت على (4) لاعبين يمثلون نادي جديدة الشط الرياضي بكرة القدم اذ كانوا من ضمن مجتمع البحث وعلى ارضية ملعب نادي هبهب الرياضي وكان الهدف من التجربة التعرف على طريقة تأدية اختبار دقة التهديف بصورة جيدة ودقيقة ومعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار وحصول فريق العمل المساعد على معلومات كافية عن طريقة اداء الاختبار والتعرف على المعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثان.

2- التجربة الاستطلاعية الثانية :- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (2022/7/27) في يوم الاربعاء وعلى ملعب نادي جديدة الشط الرياضي على (4) لاعبين يمثلون نادي هبهب الرياضي بكرة القدم اذ كانوا ضمن مجتمع البحث للتعرف على طريقة تأدية تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف وتعرف المدرب وفريق العمل المساعد على طريقة اداء التمرينات ومعرفة زمن اداء كل تمرين.

2-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث في يوم السبت المصادف 2022/7/30 في تمام الساعة (3) عصرا على ملعب نادي الخالص الرياضي وسعى الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة والطريقة التي يتم بها تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة على جميع الظروف قدر الامكان وتوفير الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي.

2-7 التجربة الرئيسة :

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسة بتاريخ (2022/8/1) ولغاية (2022/9/28) باستخدام تمرينات باستخدام اشكال هندسية في تطوير دقة التهديف بكرة القدم والمعدة من قبل الباحثان اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية

(24) وحدة وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) وكانت مدة تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي ما بين (40-50) دقيقة بشدة من 80 % الى 100%، وبطريقة التدريب التكراري، وكانت مدة الوحدات التدريبية (8) اسابيع .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف 2022/10/1 في الساعة (3) عصرا وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي وحاول الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بتوفير نفس الظروف التي تم اجراء الاختبار القبلي بها من اجل الحصول على نتائج ذو مصداقية عالية.

2- 9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجة الاحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية :

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار دقة التهديف	12	11	19.58	1.128	1.083	0.325	0.312

الجدول (3)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار دقة التهديف	درجة	8.58-	1.564	19.008	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05)

من خلال الجدول (3) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (القبلي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (القبلي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين (القبلي – البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما مناقشة نتائج المجموعة التجريبية تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار دقة التهديف ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي لاختبار دقة التهديف الى فاعلية استخدام تمرينات بأشكال هندسية متنوعة التي استخدمها الباحثان على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث وكان تأثيرها واضح على نتائج المجموعة التجريبية لأنها كانت محددة الاهداف, وتم التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب مع اختيار زمن الاداء من الاقصر الى الاطول اذ كانت ملائمة للعينة كذلك الهدف الذي وضعت من اجله، فعند الاداء كان يجب التركيز على رؤية الاشكال الهندسية المحددة وتوجيه الكرات نحوها اي ان هناك تدريبات لمثيرات مختلفة لكي تكون استجابات متنوعة للاعب وهو نفس الاسلوب الواجب على اللاعب اتباعه للتحرك السليم والدقيق وتوجيه الكرات الى الاهداف والاماكن المحددة، وهذا ما اكده كل من (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان: 1993: 76) بان " التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها ", وهذا ما ذكره (صبري العدوي: 1997 :53) " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آلياً عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة " .

ويرى الباحثان ان التدرج في مكونات الحمل التدريبي طيلة مدة التدريب والبالغة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات بالأسبوع الواحد ساهمت وبشكل ملحوظ في رفع كفاءة اللاعبين وبالتالي كان هنالك تأثير واضح ومعنوي على نتائج افراد عينة البحث، وهذا ما اكده (محمد رضا: 2008 : 88) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر ", ويعزو الباحثان سبب وجود الفروق المعنوية لنتائج اختبار مهارة دقة التهديف الى استخدام تمرينات الاشكال الهندسية اذ ان زيادة عدد التكرارات اثناء عملية التدريب ساهم بتطوير اللاعبين في هذه المهارة، فضلا عن نوعية التمرينات بمهارة التهديف كانت تحاكي الظروف التي من الممكن ان يمر به اللاعب اثناء المباراة مما ادت الى جعل اللاعبين تحت تأثير حافز قوي وهو اداء المهارة بصورة صحيحة اذ كان عليه اصابة الاشكال الهندسية الموضوعة لكل تمرين من التمرينات بدقة عالية، ان الاداء الصحيح وبمسارات حركية

صحيحة قليلة الاخطاء وبتكرار سوف يؤدي بوصول اللاعبين الى الأداء النموذجي لأداء مهارة التهديف وبالنتيجة الالية بالأداء نتيجة التكرار تتكون لدية خبرات في كيفية التصـرف للمواقف المختلفة والمتغيرة اثناء المباريات، وهذا ما اكده (صـــالح راضـــي اميش: 1990 : 74) " كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب المرمى في المكان المناسب وبالقوة المناسبة " .

2-3 عرض نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعة الضابطة :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار دقة التهديف	12	11.33	16.08	1.230	0.792	0.355	0.228

الجدول (5)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار دقة التهديف للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار دقة التهديف	درجة	4.75-	1.138	14.457	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05)

من خلال الجدول (5) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (القبلي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعة الضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (القبلي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين (القبلي – البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما مناقشة نتائج المجموعة الضابطة تبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار دقة التهديف ويعزو الباحثان سـبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) ولصـــالح الاختبار البعدي الى فاعلية استخدام المنهج المعد من قبل المدرب اذ ان المنهج المستخدم من قبل المدرب تم اعداده بطريقة علمية ســـليمة اذ راعا فيه المدرب مســـتويات اللاعبين وقدراتهم وقابلياتهم وذلك من

خلال عملية اختيار الطريقة الصحيحة و المناسبة في التعامل مع اللاعبين اذ تم استخدم التدرج من السهل الى الصعب في تطبيق المنهج وهذا ما اكده (محمد صبحي حسانين: 1995: 267) "من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء ".

3-3 عرض نتائج الاختبار (البعدي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (6)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات البعدية لاختبار دقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			س-	±ع	س-	±ع			
1	اختبار دقة التهديف	درجة	19.58	1.083	16.08	0.792	9.029	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05)

من خلال الجدول (6) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (البعدي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان قيمة نسبة الخطأ بين القياسين (البعدي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان قيمة (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين وبالتالي هناك فروق بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مناقشة النتائج تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار دقة التهديف ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار دقة التهديف الى فاعلية استخدام تمرينات الاشكال الهندسية من قبل المجموعة التجريبية التي تم وضعها وفق الاسس العلمية السليمة والتي كانت ملائمة مع قدرات وخصائص العينة اذ تم استخدام التدرج في تطبيق التمرينات من السهل الى الصعب والتحكم بالتكرارات وفترات الراحة اذ يذكر (سعد منعم الشيخلي: 2002 : 63) "ان عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتى تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"، وان استخدام التمرينات بصورة منتظمة قد ساعدت بظهور تطور في مستوى

اللاعبين من خلال احداث تغييرات فسيولوجية للاعبين ومن ثم ارتفاع المستوى البدني والمهاري وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد: 1984 : 22) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى", ان التمرينات قد تم اعدادها وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التدرج من السهل الى الصعب والتبديل في عمل المجاميع العضلية فضلا عن تدريب القدرات البدنية والحركية لارتباطها الوثيق بالأداء المهاري، اذ ان المهارة تتطلب حركات مختلفة هذا يعني ان للمهارة توافقها الخاص بها والذي يتطلب عمل دقيق للجهاز العصبي العضلي، وهذا ما اكده (COERVER :2011 : 27) " بان الاداء المهاري المميز يحدث بتوافق عصبي وعضلي دقيق من حيث تسارع وتباطئ اجزاء الجسم المكونة للحركة وتبعا للتصرف الخططي المصاحب لذلك الموقف, وهذا ما ذكره (حسن السيد : 2014 : 79) لضمان اتقان المهارات والعمل على تثبيتها وتنويعها اثناء المنافسة ان يقوم الرياضي من وقت لأخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة درجة عامل الصعوبة "، وهذا ما اكد (سعد منعم الشيخلي : 2000 : 137) " ان عملية التدريب بكرة القدم هي عملية طويلة الأمد ولها خصوصياتها وان الاعتماد الأساسي هو في تحسين اللياقة البدنية للاعبين وان كانت اللياقة البدنية ليست الهدف الأساسي، أن هذا العامل هو الحاسم لتطوير العوامل الأخرى، فاللياقة البدنية تعني تكيف الوظائف الجسمية لملاءمته مدى واسع من المتطلبات الخارجية والداخلية التي تؤثر في الفرد، أن هذا التكيف الخاص والملائم له علاقة بقابلية الأداء، وأن كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية والمهارية والتي تحتاج إلى متطلبات جسدية ووظيفية مما يتطلب منهاجاً تدريبياً واسعاً لتعزيز القدرات والتحمل العضلي وكفاية القلب والأوعية الدموية " .

أن الهدف من عملية التدريب تطوير كافة الجوانب وبالأخص المهارات الأساسية بكرة القدم بصورة عامة ومهارة التهديف بصورة خاصة اذ انها " تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل الى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية "(سعد منعم الشيخلي : 2019 : 265) ، اذ ان عملية التحكم في التكرارات ومدة الراحة بين التكرارات وبين التمرينات قد تم وضعها بشكل علمي اذ تسمح للاعب باستعادة الطاقة لأداء التمرين التالي، وهذا ما ذكره (عبد الرحمن عبد الحميد: 2000: 251) "

فلا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي الى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي الى التعب وانخفاض مستوى الاداء " .

4- الخاتمة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج والتي تم الحصول عليها من قبل الباحثان استنتجوا الى ان التمرينات باستخدام اشكال هندسية لها تأثير في زيادة دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، وبناء على نتائج البحث يوصي الباحثان ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات باستخدام اشكال هندسية بتطوير دقة التهديف بكرة القدم من قبل المدربين، واجراء بحوث اخرى مشابهة لتطوير دقة التهديف للفئات العمرية بكرة القدم.

المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1. القاهرة : دار الفكر العربي, 1993.
- حسن السيد ابو عبده ؛ الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم , الاسكندرية : ماهي للنشر والتوزيع، 2014.
- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي 1996.
- زهير قاسم الخشاب ومعتز يوسف ذنون ؛ كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون , ط1 . لبنان : المؤسسة اللبنانية للكتاب الاكاديمي , 2014 .
- سعد منعم الشيخلي ؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، (مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد ، مجلد (13)، عدد (1)، 2002) .
- سعد منعم الشيخلي؛ دراسات ورؤى في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1. بغداد : مكتب شمس الاندلس للطباعة والنشر، 2019.
- سعد منعم الشيخلي؛ دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم .(اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000).
- صالح راضي اميش؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1990).
- صبري العدوي ؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني, (مجلة العربي الرياضية ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية , 1997).
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 2000.

- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي , القاهرة : دار الفكر العربي، 1984.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1 . بغداد : مكتب الفضلي، 2008.
- Stoneback, Alfred Galustian, Charlie Cooke. COERVER COACHING NORTHWEST, United States, Sportsmethod Northwest LLC, 2011.

ملحق (1)

يوضح التمرينات المستخدمة

ت	التمرين	الملاحظات
1	تمرين وضع اطار على شكل مربع طول ضلعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل المربع	
2	تمرين وضع اطار على شكل مربع طول ضلعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (10) متر الى داخل المربع	
3	تمرين وضع اطار على شكل دائرة بعرض (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل الدائرة	
4	تمرين وضع اطار على شكل دائرة بعرض (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (10) متر الى داخل الدائرة	
5	تمرين وضع اطار على شكل مثلث طول اضلاعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل المثلث	
6	تمرين وضع اطار على شكل مثلث طول اضلاعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بالعب الكرة من مسافة (10) متر الى داخل المثلث	
7	تمرين وضع اطار على شكل مربع طول ضلعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بين شواخص عدد (5) بعدها لعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل المربع	
8	تمرين وضع اطار على شكل دائرة بعرض (50) سم على الارض يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بين شواخص عدد (5) بعدها لعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل الدائرة	
9	تمرين وضع اطار على شكل مثلث طول ضلعه (50) سم على الارض يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بين شواخص عدد (5) بعدها لعب الكرة من مسافة (5) متر الى داخل المثلث	
10	تمرين وضع اطار على شكل مربع طول ضلعه (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (5) متر الى داخل المربعات	
11	تمرين وضع اطار على شكل مربع طول ضلعه (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (10) متر الى داخل المربعات	
12	تمرين وضع اطار على شكل دائرة بعرض (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (5) متر الى داخل الدوائر	
13	تمرين وضع اطار على شكل دائرة بعرض (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (10) متر الى داخل الدوائر	
14	تمرين وضع اطار على شكل مثلث طول ضلعه (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (5) متر الى داخل المثلثات	
15	تمرين وضع اطار على شكل مثلث طول ضلعه (50) سم في زوايا المرمى الاربعة يبدأ التمرين بالعب الكرات من مسافة (10) متر الى داخل المثلثات	
16	تمرين الاشكال الهندسية (مربع – دائرة) يتم تنفيذ التمرين بركل الكرات الى الاشكال هندسية التي يتم تثبيتها داخل المرمى (مربع اعلى يمين ودائرة اعلى يسار ومربع اسفل يسار ودائرة اسفل يمين) ومن مسافة (10) متر ومن امام المرمى	
17	تمرين الاشكال الهندسية (مربع – دائرة) يتم تنفيذ التمرين بركل الكرات الى الاشكال هندسية التي يتم تثبيتها داخل المرمى (مربع اعلى يمين ودائرة اعلى يسار ومربع اسفل يسار ودائرة اسفل يمين) ومن خط منطقة الجزاء ومن امام المرمى	
18	تمرين الاشكال الهندسية (مربع – دائرة) يتم تنفيذ التمرين بدحرجة الكرة بين شواخص عدد (5) بعدها ركل الكرة الى الاشكال هندسية التي يتم تثبيتها داخل المرمى (مربع اعلى يمين ودائرة اعلى يسار ومربع اسفل يسار ودائرة اسفل يمين) من خط منطقة الجزاء من امام المرمى	