

تأثير تمرينات الانشطة المتدرجة في تطوير المتدرجة السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم لطلاب الخامس الاعدادية

م.م حسين عبدالستار لفته

huseinalobede@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية

تاريخ نشر البحث 202/1/15

تاريخ استلام البحث 2024/10 / 12

الملخص

هدف البحث الحالي اعداد تمرينات الانشطة المتدرجة لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم لدى طالبي الشباب , والتعرف على تأثير هذه تمرينات الانشطة المتدرجة في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم لدى طالبي الشباب .اعتمد الباحث منهج البحث(المنهج التجريبي) وعينته البالغ عددها (20) طالب قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واشتمل المنهج على تمرينات الانشطة المتدرجة مقارنة لأداء اللعب , كما واستخدم الباحث الاختبارات التي تخص السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم , كما واشتمل منهاجه على (24)وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع ولمدة(8) اسابيع , كما واستخدم الباحث عدة ادوات منها (ملعب , هدف , كرات, شواخص, موانع,...) كما وجرى تجربة الاستطلاعية والرئيسية على افراد عينة البحث , كما واستخدم الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج الاحصائية. توصل الباحث من خلال المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الى ان هنالك فروقاً معنوية وتأثيراً ايجابياً على المتدرجة مهارة التهديف للمجموعة ؛التجريبية وفي المتدرجة السرعة الانتقالية

الكلمات المفتاحية : تمرينات الانشطة المتدرجة :السرعة الانتقالية :مهارة التهديف بكرة القدم .

The effect of progressive activity exercises in developing the progressive transitional speed and scoring skill in football for fifth-year middle school students

Mr.M. Hussein Abdul Sattar Lafta

huseinalobede@uomustansiriyah.edu.iq

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education

Date of receipt of the research 10/12/2024 Date of publication of the research 1/15/202

Abstract

The aim of the current research is to prepare progressive activity exercises to develop the transitional speed and scoring skill in football among young students, and to identify the effect of these progressive activity exercises in developing the transitional speed and scoring skill in football among young students. The researcher adopted the research method (the experimental method) and his sample of (20) students was divided into two groups (experimental and control). The method included progressive activity exercises similar to the performance of the game. The researcher also used tests related to transitional speed and scoring skill in football. His method also included (24) Training units at a rate of three training units per week for a period of (8) weeks. The researcher also used several tools including (field, goal, balls, indicators, obstacles, ...) and conducted a exploratory and main experiment on the research sample individuals. He also used the statistical package SPSS to extract the statistical results. The researcher concluded through the comparison between the pre- and post-tests of the control and experimental groups that there are significant differences and a positive impact on the progressive scoring skill of the experimental group and on the progressive transitional speed.

Keywords: Gradual activity exercises: transitional speed: soccer scoring skill.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي والتقدم في المستويات وتحقيق ارقام عالمية جاء نتيجةً لعوامل كثيرة اجتمعت للوصول بالرياضي الى المستوى المتميز في الجانبين البدني والمهاري, ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة اعتمدت على التنوع في التدريبات التي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري لطلاب, فضلا عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي, وان ارتباط العملية التدريبية مع المتدرجة العلوم هو من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطور المستويات لدى الطلاب. وتعد لعبة كرة القدم الاكثر شعبية في العالم والتي يمكن ممارستها في العديد من الاماكن دون الحاجة الى الادوات او الاجهزة, كما تعد هذه اللعبة من الالعاب التي شهدت تطورا ملحوظا في اداء الطلاب وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم افضل مستوى مهاري على طوال وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها الانتقالية والمهارية. وهناك تمارينات عدة ومتنوعة ساعدت في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمارينات هو استخدام تمارينات الانشطة المتدرجة التي تقوم على اساس تمارينات مقارنة لأداء الطالب اثناء المباراة وتكون من خلال تمارينات الانشطة يشترك بها عدد من الطلاب وتحوي اكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية. وتكمن اهمية البحث في استخدام هذه التمارينات الانشطة المتدرجة كوسيلة تدريبية مساعدة هي محاولة لتطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم قد تسهم في الارتقاء بقدرات الطلاب منها الانتقالية والمهارية وذلك للوصول الى احسن المستويات.

2-1 مشكلة البحث:

ان البحث عن اساليب متنوعة للتدريب في اي لعبة قد يسهم في تطور السرعة الانتقالية والمهارية عند الطلاب الذي يؤدي بالتالي الى تطور مستوى الاداء اثناء المباراة. ومن خلال خبرة الباحث كونه طالب كرة قدم, ومن خلال متابعته لطلاب المرحلة الاعدادية؛ فقد لاحظ ان هنالك ضعفا في المتدرجة السرعة الانتقالية ومهارة التهديف من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة لدى الطلاب ويعزو الباحث ذلك الى اسباب عدة احدها هو قلة استخدام التنوع في التطبيقات والاساليب التدريبية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارينات الانشطة المتدرجة وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية عسى ان تسهم في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف لطلاب في لعبة كرة القدم للطلاب.

3-1 اهداف البحث:

- اعداد تمارينات الانشطة المتدرجة في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بكرة القدم لدى الطلاب .
- التعرف على تاثير التمارينات الانشطة المتدرجة في تطوير السرعة الانتقالية بكرة القدم لدى الطلاب.
- التعرف على تاثير التمارينات الانشطة المتدرجة في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم لدى الطلاب

4-1 فرضيتا البحث:

- ان للتمارين الانشطة المتدرجة تأثيراً ايجابياً في تطوير السرعة الانتقالية بكرة القدم لدى الطلاب.
- ان للتمارين الانشطة المتدرجة تأثيراً ايجابياً في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم لدى الطلاب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب اعدادية الشهيد طالب السهيل في مديرية محافظة بغداد – تربية الكرخ الثالثة .

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2024/10/1 لغاية 2024/ 12/31

3-5-1 المجال المكاني : اعدادية الشهيد طالب السهيل في مديرية محافظة بغداد – تربية الكرخ الثالثة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه؛ وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث من طلاب الخامس اعدادية الشهيد طالب السهيل في مديرية محافظة بغداد - تربية الكرخ الثالثة سنة, للموسم الرياضي 2024-2024 والبالغ عددها (20) بحيث تم اختيار العينة بصورة عمدية والبالغ عددهم (25) طالباً وتم استبعاد (5) طلاب؛ (3) حراس مرمى وطالبان آخران كونهم لم يشاركوا في الاختبارات ليكون العدد (20) طالبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (10) طلاب و المجموعة التجريبية من (10) طلاب وذلك بعد اجراء الاختبارات القبلية؛ مراعيًا تكافؤ المجموعتين،

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية:

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	2,10	0.370	0.326	3.497	0.218	3.543	سرعة الانتقالية/ثانية
عشوائي		0.556	5.308	9.800	3.314	10.900	التهديف/درجة

يبين الجدول (1) أن قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وهذا يعني إن الفروق كانت عشوائية بين مجموعتي البحث في المتدرجة السرعة الانتقالية والمهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين

3-3 وسائل جمع البيانات:

1-3-3 أدوات جمع المعلومات:

- المصادر العربية
- استمارة تفرغ البيانات
- استمارة استنباهه (السرعة الانتقالية ,مهارة التهديف) .
- القياسات والاختبارات .

2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة لجمع البيانات:

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد(5).
- شواخص عدد(10).
- ساعة توقيت الكترونية Sony.
- هدف كرة قدم.
- كاميرا فيديو LG .
- شريط من المطاط.
- هدف صغير (100×75سم).
- بورك.
- صافرة.
- صندوق خشبي ارتفاعه(50سم).
- مسطرة بطول(50سم).
- شريط قياس.
- جهاز قياس الطول والوزن معا.

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

1-1-4-3 السرعة الانتقالية والاختبارات المناسبة لها:

السرعة الانتقالية: - اختبار ركض(30)م من البداية العالية:

التهديف: - التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات:

3-5 التجربة الاستطلاعية :**3-5-1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:**

قام الباحث مع فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024 /10/1 وذلك في تمام الساعة (2:30) ظهرا على جزء من غير عينة البحث و هم من مجتمع والمؤلفة من (6) طلاب, وذلك للتعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- مدى سلامة الأدوات المستعملة وصلاحيتها.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد .
- معرفة الوقت المستغرق.

3-5-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات الانتقالية والمهارية, وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتنبيتها في استمارة تفريغ البيانات والتي جرت في يوم المصاد 2024 //10/8 وذلك على ملعب نادي الطلبة في تمام الساعة (15 : 3) ظهرا

3-5-3 التجربة الرئيسية :

ان الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات الانشطة المتدرجة على شكل مجموعات أثناء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (5-6) تمرين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لاجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية وقد استغرق اداء هذه التمرينات من (50-55) دقيقة. تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف 2024/10 /13 والانتها في يوم الاربعاء المصادف 2024/11 /1 ولمدة (8 اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في الايام (الاحد ,الثلاثاء, الاربعاء). وبواقع (24) وحدة تدريبية قام الباحث باعطاء التمرينات الانشطة بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحث على اعطاء الشدد بشكل هرم حيث يبدأ الاسبوع الاول بشدة ليرتفع تدريجا الى الاسبوع الثالث حيث يهبط في الاسبوع الرابع. وهكذا بالاسابيع التي تليه. وتم اعطاء فترات راحة بين التكرارات وبعد اداء التمرينات تتناسب مع شدة العمل.

3-5-4 الاختبارات البعدية :

ان الهدف من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مقدار الفروق التي قد تكونت نتيجة التمرينات وقياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات التي اجراها في الاختبارات القبلية مراعين الظروف التي رافقته في الاختبارات القبلية(المكاني والزمني) وجرت الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف 2024/12/31 وتثبت النتائج باستمرار مخصصة من اجل اجراء مقارنة بالنتائج عن طريق الوسائل الاحصائية.

3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية .

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- T- test للمجموعتين المستقلتين والمتساويتين بالعدد
- T-test للمجموعة الواحدة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات المتدرجة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير اجراء التمرينات الانشطة المتدرجة المطبقة على افراد المجموعة التجريبية، تم عرض النتائج في الجداول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات الانتقالية ومهارة التهديف للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

المعالجات الاحصائية المتدرجة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات الانتقالية ومهارة التهديف
للمجموعة التجريبية

عند درجة حرية(9) ومستوى دلالة(0.05)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	4.079	0.222	3.377	0.218	3.543	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي		9.211	2.440	17.200	3.314	10.900	التهديف/درجة

مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل الجدول (2) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في السرعة ومهارة التهديف لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات الانشطة المتدرجة التي نفذت على طالبي هذه المجموعة، فقد اشتملت على التمرينات الانشطة والتمرينات الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرب الطالبون عليها في ظروف مقاربة لما يحدث في اثناء اللعب بزمن وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تناسب مع اوقات العمل. إن من التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات الانشطة، التي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء الطلاب والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجيا مع مرور الزمن.

2-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات الانتقالية ومهارة التهديف للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات الانتقالية ومهارة التهديف للمجموعتين التجريبيه

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	2.696	0.294	3.442	0.326	3.497	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي		4.867	4.121	12.100	5.308	9.800	التهديف/درجة

و الضابطة وتحليلها ومناقشتها: جدول (4)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
عشوائي	2.10	0.556	0.294	3.442	0.222	3.377	السرعة الانتقالية/ثانية
معنوي		3.367	4.121	12.100	2.440	17.200	التهديف/درجة

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (4) اظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية في السرعة الانتقالية ومهارة التهديف بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب الفروق غير المعنوية الى تقارب مستوى المجموعتين في السرعة الانتقالية كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق لفترة الاعداد العام ووصلت الى مستوى جيد ايضا في السرعة الانتقالية المذكورة اعلاه. ويرى الباحث أن قلة فاعلية التمرينات الانشطة المتدرجة في التأثير بشكل اكثر فاعلية على مهارة الاخمداد هو السبب الفرق غير المعنوي في الاختبارات البعدية.

1-5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. إن للتمرينات الانشطة المتدرجة تأثيراً ايجابياً في تطوير السرعة الانتقالية ومهارة التهديف لدى المجموعة التجريبية .
2. ان هنالك تأثير ايجابي في تطورا لمتدرجة السرعة الانتقالية .

2-5 التوصيات:

1. يوصي الباحث استخدام هذه التمرينات على الطلاب ال من قبل المدرسين لما لها من ايجابية على مستوى الطلاب وتطور قابلياتهم المهارية.
2. التوجه الى استخدام اسلوب التنوع في التمرين؛ وذلك لادخال المتعة والتشويق في نفوس الطلاب.
3. اجراء بحوث مشابهة على العب رياضية وعينات اخرى .

المصادر

- 1- بدوي، رمضان مسعد (2010): التعلم النشط ،دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- 2- السليتي، فراس (2008): استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، علم الكتب الحديثة ،عمان
- 3- سمير ،مسلم الهاشمي (1999): البايوميكانيك الرياضي ،ط2 ، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر .
- 4- سمير مسلم الهاشمي (1975): تمارينات السرعة ولثرها على المستوى الرقمي للوثب ،مصر، دار المعارف
- 5- صلاح الخراش (2001): مميزات تدريس التعلم التعاوني ،جريدة البيان، دولة الامارات العربية
- 6- عيدات، ذوقان وسهيلا ابو السميد (2007): استراتيجيات القرن الحادي والعشرين، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- 7- قاسم المنذلاوي (1989) الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، الموصل.
- 8- قاسم حسن حسين (1976): القواعد الاساسية لتعليم العاب الساحة والميدان في فعالية الركض والقفز، بغداد ،دار الحرية للطباعة.
- 9- قاسم حسن حسين وايمان شاکر (2000): الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضار، ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- 10- محمود داود الربيعي (2008): استراتيجيات التعلم التعاوني ،ط1 ،دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.