

اثر تمارينات ببرامج حركية متنوعة في التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم الصالات

ا. د علي حسين هاشم الزامللي

م.م لميس ياسين برهان

ali.alzamli@qu.edu.iq.

الملخص

تناولت الدراسة مقدمة البحث وأهميته و التي تبلورت في السعي نحو تحقيق قيم التصرف الخططي للاعبات كرة القدم لصالات ضمن فئة المتقدمين وتحديد مستوياتهم للوصول بهم إلى أفضل ما يمكن من الانجاز والتقدم لغرض تحديد القدرات والكفاءات العقلية التي يتمتع بها اللاعبون استخدمت الاختبارات لاختبار ما أنجزه الرياضي وما حققته المناهج المستخدمة من تقدم

The Effect of Exercises Based on Diverse Motor Programs on Tactical Decision-Making among Female Futsal Players

By

Prof Dr. Ali Hussein Hashim Al-Zamili

Asst. Lect. Lamees Yaseen Burhan

Abstract

The study addressed the introduction and significance of the research, which focused on enhancing the tactical decision-making abilities of advanced female futsal players and determining their performance levels to achieve the highest possible standards of accomplishment and development. The study also sought to identify the cognitive abilities and competencies possessed by the players that contribute to effective tactical performance. Appropriate tests were employed to evaluate the athletes' achievements and to determine the extent of improvement resulting from the implementation of the proposed training programs.

أما مشكلة البحث :

تجلت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كلاعب و اطلاعه والمامه في مجال اللعبة لاحظ أن هناك ندرة في أدوات الاختبار المطبقة على للاعبي خماسي كرة القدم فضلا عن الكشف عن علاقة التصرف الخططي بأداء الحالات الخططية للاعبات كرة القدم للصالات لان التصرف الخططي يمثل عند للاعبات كرة القدم للصالات الحل الامثل للوصول الى مرمى الفريق المنافس عن طريق تصرفه الخططي داخل ميدان الملعب و باختيار الحل الأرجح من بين مجموعة من الحلول المتاحة له وخلق ثغرات في صفوف الفريق المنافس، ومن خلال ما تقدم فان مشكلة البحث يمكن أن تحدد من خلال معرفة التصرف الخططي للاعبي كرة القدم للصالات ومدى تأثيرها على أداء الحالات الخططية من خلال اختبار التصرف الذي قام بإعداده الباحث على اللاعبين المتقدمين وهدفت الدراسة الى إعداد اختبار التصرف الخططي للاعبي كرة القدم للصالات لنادي السنية الرياضي وكذلك استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية في اختبار التصرف للاعبات كرة القدم للصالات إلى نادي السنية الرياضي والتعرف على مستويات التصرف الخططي لهم .ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث المنهج التجريبي كما انه استخدم التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي)

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبات اندية محافظة الديوانية البالغ عددهم (44) لاعبة اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي السنية الرياضي البالغ عددهم (20) لاعب وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كل مجموعة تتكون من (8) لاعبات اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد كانت تتكون من (4) لاعبات اما الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث فقد استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي :.

((الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة

1- المقدمة :

الرياضة عبارة عن نشاط بدني او مهاري يمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه او المنافسة او التميز أو تطوير المهارات، وأن اختلاف الأهداف واجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات فضلاً عن ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم وهي عبارة عن ترويض وتهذيب للنفس تعتبر كرة القدم لعبة مستقلة بحد ذاتها ولها قواعدها وقوانينها الخاصة بها وعند دخولها الى العراق أخذت من الانتشار الواسع في جميع محافظات من خلال ازدياد عدد اللاعبات الممارسات لها ونظرا لكون هذه اللعبة اخذت تمارس على مساحات صغيرة الحجم و قلة عدد اللاعبين وضيق وقت المباراة فإنها تحتاج الى مدربين اكفاء ذو خبره عالية في العملية التدريبية لغرض تطوير الجوانب الخططية وكذلك تنمية الجوانب العقلية عند اللاعبين من خلال تعبئة أفكارهم بمعلومات حديثه عن اللعبة وان الهدف من ذلك هو الحصول على لاعب مهاري وعلمي في نفس الوقت وبخبره جيده في الأداء وكذلك تمتاز هذه اللعبة انها دائمة الحركة طيلة وقت المباراة لان واجباتك كلاعب هي دفاعيه وهجوميه في الوقت نفسه و هذا المستوى من الجهد يتطلب من

اللاعب أن يكون على قدر عالي من الاعداد البدني حتى يستطيع من اكمال المباراة بشكل سليم وان وصول اللاعب الى هذا المستوى العالي يتحتم عليه أن يكون على درجة عالية من التصرف الخططي داخل ميدان اللعب تجاه المواقف التي واجهها

من أجل استغلال الفرص ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال إعدادات تمارين ببرامج حركية متنوعة. يمكن من خلالها تطوير التصرف الخططي لدى لاعبات نادي السنية بكرة قدم الصالات سعياً لإيجاد أساليب جديدة ومتنوعة تخدم اللاعبات وتطور مستواهن من أجل تقديم أفضل ما يمكن تقديمه وهذا يؤثر إيجاباً على المستوى العام للعبة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي اندية محافظة الديوانية البالغ عددهم (44) لاعب تشير العينة إلى مجموعة جزئية مميزة ومنقاة من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنقاة من حيث أنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة⁽¹⁾ محمد وليد البطش ، فريد كامل أبو زينة: 96.97 (

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي السنية الرياضي البالغ عددهم (20) لاعبة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كل مجموعة تتكون من (8) لاعبات أما عينة التجربة الاستطلاعية فقد كانت تتكون من (4) لاعبات

3-2 تصميم البحث

يعتبر تصميم البحث مقرون بطبيعة المشكلة كونه يعتبر أكثر ملائمة لها ، وتوجد عدة نماذج من التصميم التجريبية ، حيث يتعين على الباحث اختيار نموذج مناسب له ، لاختبار صحة نتائج المستنبطة من الفروض ، ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها . (2، عبد الحفيظ وباجي : 112) . وعليه اعتمد الباحث التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) كونه مناسب لطبيعة المشكلة.

3-3 المتغيرات المدروسة

التصرف الخططي : هو قدرة الفرد على استعمال كامل جسده أو أجزاء منه بكفاءة ومرونة واضحة للوصول إلى حل مشكلة ما أو صنع شيء ما أو إنجاز مهمة رياضية

3-4 الاختبارات المستخدمة

أولاً : الاختبارات القبلية

- تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث بتاريخ 25 / 1 / 2024 لكل من اختبار التصرف الخططي لعينة البحث. بالقاءة الرياضية المغلقة في قضاء السنية وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءاتها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

- شرح وتوضيح اختبار التصرف الخططي من قبل الباحث الى افراد عينة البحث
- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبإشراف الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.
- تم إعطاء فرصه للاعبات لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم.

ثانياً: التجربة الرئيسية

طبق برنامج تدريبي في يوم السبت بتاريخ 2024/2/1 ولغاية 2024/3/20 وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع ايام الاحد والاربعاء حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة 60 دقيقة اما الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المعتمد بلغ 480 دقيقة في وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق. وقبل بدء البرنامج التدريبي تم عرضه من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي لمعرفة مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث

ثالثاً: الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/4/1 الخاصة بقياس التصرف الخططي

4- عرض النتائج

4-1 عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة

جدول (1)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التصرف الخططي للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	التصرف الخططي	درجة	35.667	1.323	43.556	2.297	-	7.889	2.934	8.065
										0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (1) الفروق في قيم التصرف الخططي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.065) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

و يعزو الباحث ان التطور الحاصل لأفراد عينة البحث في المجموعة الضابطة يرجع الى التخطيط المنظم للوصول الى تحقيق الاهداف لهذا يرى الباحث ان لتخطط التدريب الرياضي اثر في استغلال الوقت واستثماره وتوفير الجهد كما له الاثر في تطوير اللاعب الى اعلى مستوى بما يخدم تحقيق افضل النتائج . و هذا ما يذهب اليه (عبد الجبار سعيد) اذ يعرف تخطيط التدريب الرياضي بأنه " أقصر الطرق و أكثرها ضمانا و أقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الاهداف المحدودة في مختلف انواع الانشطة الرياضية " .⁽²⁾، عبد الجبار سعيد ص 110 كما يرى الباحث ان التطور في التصرف الخططي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة الى الاسلوب العلمي من حيث التحكم بمكونات الحمل التدريبي للاعبات و كذلك مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم و راعى الباحث ان تكون التمرينات المعطاة تتلاءم مع مستوى أفراد العينة المتبع من قبل المدرب .

4-1-2- عرض نتائج التصرف الخططي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التصرف الخططي للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	التصرف الخططي	درجة	35.889	1.054	50.000	2.784	-	14.111	3.219	13.152
										0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (2) الفروق في قيم التصرف الخططي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي

وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (13.152) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثون معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتصرف الخططي في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات المهارية الخاصة التي تزيد من فاعلية التصرف الخططي التي راعت الاساليب العلمية من خلال مزج العمليات العقلية و البدنية و المهارية ضمن اطار الذكاء الميداني المشابه لمجريات المباراة كانت الأثر البالغ في تطور مستوى اداء اللاعبين بشكل ايجابي اذ يؤكد (مفتي ابراهيم) بأن " الوصول باللاعب الى تحقيق مستوى جيد في المباراة لابد من التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة و وضع اللاعب في ظروف تدريبية خاصة قريبة من ظروف المباراة " (3)مفتي ابراهيم حماد، ص 114 .

وكذلك يرى الباحثون ان للتمرينات المهارية الخاصة التي وضعها الباحث تأثير واضح في تطوير التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات ، اذ يعتبر التصرف الخططي من ضمن اساسيات لاعبي كرة القدم للصالات لأنه يمكن اللاعب من اتخاذ القرار الصحيح مع المواقف التي يمر بها اثناء المباريات .و(يشير يوسف لازم و صالح بشير) " ان اختيار الموقف المناسب للاعب يتوقف على قدرته على التركيز والانتباه لمجمل الوضعيات داخل الملعب فضلا عن تمتع اللاعب بقوة الملاحظة لأكبر مساحة من الملعب " .(4) يوسف لازم كماش و صالح بشير ابو الخيط، ص273

4-1-3- عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (3)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	التصرف الخططي	درجة	43.556	2.297	50.000	2.784	5.356	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (3) الفروق في قيم التصرف الخططي في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.356) عند مستوى دلالة (0.00) على التوالي ودرجة حرية (16) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

يرى الباحثون ان بالرغم من ان التطور قد حصل في المجموعتين الا ان التطور للمجموعة التجريبية كان افضل بسبب ما اتسمت به التمرينات المهارية الخاصة من تدريبات تنافسية و ضمن الواقع الحقيقي المفروض في المباريات التي حاول الباحث و بشكل كبير في ان تكون التدريبات مشابهة لأجواء المنافسة و تتلاءم مع المستوى الذهني و العمر الزمني للاعبين و هذا ما يتفق مع ما اشار اليه (شفيق حسان) بأن " التدريب اذا جاء في الوقت المناسب و هو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعد من الناحية النضجية للاستفادة و التلقي كان مفيداً و ناجحاً و اسهم في التطور الحركي عند الفرد " (5) شفيق فلاح حسان ، ص 185 حيث اتسمت التمارين المهارية الخاصة بطابع ، التصرف الخططي التي تم تصميمها بأسلوب علمي دقيق ومراعاتها لمستوى اللاعبين زيادة على مراعاتها لمكونات الحمل التدريبي من شدة و حجم و راحة ضمن الاطر والقوانين المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث ، و استخدام التدريب الفكري بأسلوب التكرار والاعادة لان في اعادة التدريبات و تطبيقها بشكل صحيح أثر في التطور في أداء اللاعبين

5-1 الاستنتاجات

1. - من خلال مجريات البحث ظهر ان التمرينات ببرامج حركية متنوعة لها علاقة وثيقة بالتصرف الخططي
2. هناك تباين في مستوى اتصرف الخططي بين اللاعبين مما يؤثر على طبيعة تحقيق الانجاز للفريق
3. يوجد فروق ذات دلالة معنوية في قياس التصرف الخططي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
4. إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التصرف الخططي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات الآتية :-

- 1- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير التصرف الخططي على فئات عمرية أخرى.
- 2- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير التصرف الخططي في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لديهم.
- 3- تدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من أجل تحقيق أهدافهم .

- 4- أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن التصرف الخططي وعلاقته بأداء مهارات الأساسية بكرة القدم الأخرى ولفئات مختلفة من اللاعبين ولمختلف أندية القطر .
- 5- أتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة لمستوى اللاعبين للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير التصرف الخططي و المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات .
- 6- ضرورة إجراء الاختبارات المهارية للوقوف على مدى تطور التصرف الخططي مستوى الأداء المهارى للاعبين ومعرفة مدى تأثير التمرينات المستخدمة.

المصادر

- 1- محمد وليد البطش ، فريد كامل ابو زينة . مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1 ، دار الميسرة ، عمان ، 2007 ، ص 96-97
- 2- عبد الحفيظ، اخلاص وباجي مصطفى : طرق البحث العلمي وتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 3- محمود داوود الربيعي وآخرون : نظريات التعلم والعمليات العقلية، ط1، عمان ، دار الكتب العلمية ، 2013 ، ص 61
- 4- يوسف لازم كماش و صالح بشير ابو الخيط: اسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم، عمان، دار زهران للنشر، و التوزيع، 2010، ص 273.
- 5- مفتي إبراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي – التطبيقات العملية ، ط1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) ص 88.
- 6- عبد الجبار سعيد محسن : التخطيط و الانتقاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2017 ، ص 110 .