

تمرينات خاصة لتطوير الرّجل الضعيفة، وأثرها في مستوى التهديد من خارج منطقة الجزاء بكرة القدم للطلاب

م.م. علي طالب عبد الرزاق

وزارة التربية- المديرية العامة لتربية ذي قار- قسم تربية قلعة سكر- مدرسة ابن منظور

الملخص:-

يعدّ التهديد من خارج منطقة الجزاء ركيزة مهمة لتغيير النتائج وتعتبر هذه الحالة من افضل الوسائل الهجومية خصوصا اذا كان يصعب التوغل داخل منطقة جزاء الخصم وتم تضيق الخناق من قبل دفاع الفريق المنافس فهنا يأتي دور -التسديدات الصاروخية والدقيقة من خارج منطقة الجزاء كحل من الحلول الفردية لكن أغلب لاعبي العالم يمتلكون قدم قوية وأخرى ضعيفة وهذا يؤثر سلبا على نتائج اللاعب الفردية والجماعية لذلك لابد من تقوية القدم الضعيفة من خلال تمارين خاصة؛ لذلك يتطلب تدريب مستمر لتحقيق دقة عالية بالتهديد حيث لاحظ الباحث ضعف التسديد بالقدم غير المميزة من خلال خبرته الميدانية كونه لاعب كرة قدم ومتابعته لمباريات كرة القدم؛ لذا أرّتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع منهج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية التي لها الأثر الكبير في تطوير مستوى التهديد من خارج منطقة الجزاء بالرجل الضعيفة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لأفضل النتائج لانه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها وذلك عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وقد تم تطبيق المنهج على مجموعة من طلاب مدرسة ثانوية الثقافة المختلفة. وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي فقد تبين ان الدقة قد تطورت عما هي عليه قبل الاختبار القبلي ويعزو الباحث هذا التطور إلى فعالية التسديد بالكرة لغرض التركيز على دقة التهديد.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة، تدريب الرجل غير المميزة، التهديد من خارج منطقة الجزاء، دقة التهديد، الأداء المهاري، المهارات الأساسية في كرة القدم، البرامج التدريبية، طلبة المرحلة الثانوية.

Special exercises to develop the weak leg and its effect on scoring from outside the penalty area in football for students

A.L. Ali Talib Abdul Razzaq

Abstract

Scoring from outside the penalty area is a crucial element for changing the outcome of matches. This is considered one of the best attacking methods, especially when penetrating the opponent's penalty area is difficult and the opposing team's defense is tight. In this case, powerful and accurate shots from outside the penalty area become a solution for individual players. However, most players worldwide have one dominant foot and one weaker foot, which negatively impacts both individual and team performance. Therefore, it is essential to strengthen the weaker foot through specific exercises. Continuous training is required to achieve high accuracy in scoring. The researcher observed weaknesses in shooting with the non-dominant foot through his field experience as a football player and his observation of football matches. Therefore, the researcher decided to study this problem and develop suitable solutions by creating a training program aimed at developing certain physical and technical abilities that significantly improve scoring from outside the penalty area with the weaker foot. The researcher used the experimental method as it is one of the best and most suitable methods for achieving optimal results because it deals with the influencing phenomenon and its causes by comparing the pre-test and post-test.

The method was applied to a group of students from a diverse secondary school. The results showed significant differences between the pre-test and post-test in favor of the post-test, indicating that accuracy had improved compared to before the pre-test. The researcher attributes this improvement to the effectiveness of shooting the ball to focus on shooting accuracy.

Keywords : Special Exercise. Non-Dominant Foot Training .Long-Range Shooting. Shooting Accuracy. Skill Performance. Basic Football Skills. Training Programs. Secondary School Students.

مقدمة البحث: تعد لعبة كرة القدم احدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الرياضات الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة ،فقد دأب المهتمون بها من اصحاب الخبرة والاختصاص على ايجاد افضل الوسائل والاساليب العلمية على طريق الابحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى ادائها عبر العمل على رفع كفاءة اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية وغيرها) ويعتبر التهديد من خارج منطقة الجزاء ركيزة مهمة لتغيير النتائج وتعتبر هذه الحالة من افضل الوسائل الهجومية خصوصا اذا كان يصعب التوغل داخل منطقة جزاء الخصم وتم تضيق الخناق من قبل دفاع الفريق المنافس فهنا لابد من ايجاد حلول بديلة عن الحلول التقليدية مثل المراوغة واللعب البيني والعرضيات وهنا يأتي دور -التسديدات القوي والدقيقة من خارج منطقة الجزاء لكن أغلب لاعبي العالم يمتلكون قدم قوية وأخرى ضعيفة وهذا يؤثر سلبا على نتائج اللاعب الفردية والجماعية لذلك لابد من تقوية القدم الضعيفة من خلال تمارين خاصة

مشكلة البحث وأهميته: إن لعبة كرة القدم وجمالية الاداء فيها يعتمد على تسجيل عدد من الاهداف وان تسجيل الاهداف يتحقق بطرائق واساليب مختلفة واحدى هذه الطرائق هي التهديد من خارج منطقة الجزاء وان التسديد الجيد هو الذي يحسم الكثير من المباريات ويجب أن يكون بكتلتا القدمين؛ لذلك يتطلب تدريب مستمر لتحقيق دقة عالية بالتهديد حيث لاحظ الباحث ضعف التسديد بالقدم غير المميزة من خلال خبرته الميدانية كونه لاعب كرة قدم ومتابعة مباريات كرة القدم لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع منهج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية التي لها الأثر الكبير في تطوير مستوى التهديد من خارج منطقة الجزاء بالرجل الضعيفة.

أهداف البحث:

١ -إعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات والحركة .

٢ -معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

٣ -معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات والحركة بكرة القدم.

مجالات البحث:

المجال البشري :مجموعة من طلاب ثانوية الثقافة المختلطة

المجال الزمني: ٢٠٢٦/١/٥ ولغاية ٢٠٢٦/٣/٣

المجال المكاني :ساحة مدرسة الثقافة المختلطة

فرض البحث: هناك فرق ذو دلالة احصائية في متغيرات البحث لدى افراد عينة البحث.

منهج البحث المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة الأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ولأنه يتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الدراسات النظرية والدراسات: المشابهة:

المهارات الاساسية: تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم. ويعرفها الوحش و ابراهيم، (١٩٩٤) الإعداد المهاري هو كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهو جوهر الإنجاز خلال المباريات دراسة (وميض شامل كامل) تناولت هذه الدراسة (تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات) الاستنتاجات:

١- البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة أسابيع، وبمعدل وحدتين تدريبية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات المهارية الجري بالكرة في خط متعرج باستخدام الرجل الضعيفة ركل الكرة لأبعد مسافة بالرجل الضعيفة تنطيط الكرة بالرجل الضعيفة دقة التصويب دقة التمرير بالرجل الضعيفة.
٢- اظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

التوصيات:

١- استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.
٢- وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري للاعبين.
٣- ضرورة اهتمام مدربين كرة القدم خاصة بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف الآخر
المبحث الأول:
التعريف بالبحث:

١- مقدمة البحث واهميته: تعد لعبة كرة القدم احدى الألعاب الرياضية التي لها مكانه بارزه بين الرياضات الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من اصحاب الخبرة والاختصاص على ايجاد افضل الوسائل والاساليب العلمية على طريق الابحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها وتمتعها وتحسين مستوى ادائها عبر العمل على رفع كفاءة اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية وغيرها) ويعتبر التهديد من خارج منطقة الجزاء ركيزة مهمه لتغيير النتائج وتعتبر هذه الحالة من افضل الوسائل الهجومية خصوصا اذا كان يصعب التوغل داخل منطقة جزاء الخصم وتم تضيق الخناق من قبل دفاع الفريق المنافس فهنا لابد من ايجاد حلول بديلة عن الحلول التقليدية مثل المراوغة واللعب البيئي والعرضيات وهنا يأتي دور -التسديدات القوي والدقيقة من خارج منطقة الجزاء لكن أغلب لاعبي العالم يمتلكون قدم قوية وأخرى ضعيفة وهذا يؤثر سلبا على نتائج اللاعب الفردية والجماعية لذلك لابد من تقوية القدم الضعيفة من خلال تمارين خاصة

٢- مشكلة البحث : ان لعبة كرة القدم وجمالية الاداء فيها يعتمد على تسجيل عدد من الاهداف وان تسجيل الاهداف يتحقق بطرائق واساليب مختلفة واحدى هذه الطرائق هي التهديد من خارج منطقة الجزاء وان التسديد الجيد هو الذي يحسم الكثير من المباريات ويجب أن يكون بكثر القدمين .
لذلك يتطلب تدريب مستمر لتحقيق دقة عالية بالتهديد حيث لاحظ الباحث ضعف التسديد بالقدم غير المميزة من خلال خبرته الميدانية كونه لاعب كرة قدم ومتابعة مباريات كرة القدم لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع منهج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية التي لها الأثر الكبير في تطوير مستوى التهديد من خارج منطقة الجزاء بالرجل الضعيفة.

٣- اهداف البحث

١ - إعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات والحركة .
٢ - معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

٣ - معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديف بنوعيه من الثبات والحركة بكرة القدم.

٤-١ فرض البحث

١ _ هناك فرق ذو دلالة احصائية في متغيرات البحث لدى افراد عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :مجموعة من طلاب ثانوية الثقافة المختلطة

١-٥-٢ المجال الزماني : ٥/١/٢٠٢٦ ولغاية ٣/٣/٢٠٢٦

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية الثقافة المختلطة.

المبحث الثاني:

٢-الدراسات النظرية. والدراسات المشابهة.

١-٢ الدراسات النظرية.

١-١-٢ الاعداد المهاري بكرة القدم.

١-٢-٢ التكنيك بكرة القدم.

١-٣-٢ المهارات الاساسية بكرة القدم.

١-٤-٢ التهديف.

١-٤-١-٢ انواع التهديف.

١-٤-٢-٢ العوامل الرئيسية المؤثرة في التهديف.

١-٥-٢ دقة التهديف.

١-٢-٢ الدراسات النظرية.

١-٢-٢-١ دراسة(وميض شامل كامل).

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢-٢ الدراسات النظرية.

١-١-٢ الاعداد المهاري بكرة القدم:

تعتبر المهارة الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم.

ويعرفها الوحش و ابراهيم ،(١٩٩٤) الإعداد المهاري هو "كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة ،وهو جوهر الإنجاز خلال المباريات".

كما عرفها محمود ، (٢٠٠٨) الإعداد المهاري هو كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم إلى أعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع مراعات الاقتصاد في الجهد. ويشير الباحث ان المهارات الاساسية تمثل ركن أساسي في وحدة التدريب اليومية ، إذ تعتبر قاعدة اساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المراكز بصورة كاملة كما يتطلب إتقانها فترات طويلة ويشير الوحش و ابراهيم (١٩٩٤)

، ان الإعداد المهاري يعني تعليم المهارات الحركية أو الاساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب.

ويتميز اداء المهارات الاساسية الحركية الجيدة بما يلي:

١-السهولة والانسيابية في الأداء

٢-الدقة والتحكم في الأداء

٣-التوافق في اداء الحركة.

٤-الاقتصاد في اداء الحركة(توفير الجهد).

والمهارات الاساسية تعتبر حجر الكرة في الأداء خلال مباريات كرة القدم ،وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي. ويؤكد محمود ،(٢٠٠٨) ان الإعداد المهاري

من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم يجب ان يتميز اداء بالدقة ، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب الألعاب المختلفة

، وان اللاعب الذي لم يكن اعداده شاملا يكون ادائه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة ، ويهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن كما انه يعد احدى النواحي المهمة في اعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الاساسية أو هو تكتيك اللعبة والاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة.

٢-١-٢ التكتيك بكرة القدم: أهمية التكتيك في كرة القدم: ظهر أهمية التكتيك في مختلف الألعاب الرياضية وكرة القدم على وجه الخصوص اذ لا يتمكن اللاعب من اداء المباراة بشكلها المطلوب الا اذا كان يتمتع بتكتيك جيد (ومتقن يساعده على اداء ما تتطلبه ظروف المباراة ، لان كرة القدم الحديثة وما ارفقها من تغيرات في اسلوب اللعب وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب ان يكون معدا إعداد بدنيا ومهاري يمكنه من تلبية متطلبات اللعبة ، فاللاعب الذي لا يتمكن من اداء ضرب الكرة بالرأس أو اداء التمريرات بصورة صحيحة يكون عقبة أمام فريقه.

وهذا ما اكده محمود (٢٠٠٨) ، ان التنفيذ الجيد والاداء الصحيح للمهارات الاساسية من قبل اللاعبين يضمن لهم السيطرة على الكرة والتحكم بها واداء التمريرات ومراوغة الخصم واجتيازه واجادة الخداع والتهديف من مسافات مختلفة يتطلب ذلك الدقة والسرعة والقوة في الاداء من خلال التدريب المستمر والمتواصل على تعلم التكتيك لقد وضع العديد من العلماء تعريفات كثيرة للتكتيك الا ان هناك تعريفات أكثر دقة من غيرها تصب في نفس الموضوع ، فقد عرفه مختار (١٩٩٢) ، بأنه كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم أو بدونها ،

ويشير ويبلر وديتراب Whippler and Daturab (١٩٨٧) ان تكتيك لعبة كرة القدم هو العامل الحركي الذي يكون بالإضافة لعوامل أخرى نشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشتمل تكتيك اللعبة على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة أو بدون الكرة في المباراة وفق احكام قانون كرة القدم ، ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب التكتيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة اي ان يعتمد على مهارات تكتيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة والمطلوب بشكل خاص أن يتمكن اللاعب من تنفيذ مهارات تكتيكية وتكتيكية مركبة الأمر الذي يتطلب التمرين المبكر للاعب على الربط بين المهارات التكتيكية المختلفة ، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عالي يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكرا .

٢-١-٣ المهارات الاساسية بكرة القدم: ان لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية في تنفيذ الواجبات ، إذ تبقى دائما المهارات الأساسية العامل المهم في اللعبة إن المهارات الأساسية بكرة القدم هي عبارة عن الحركات الضرورية كلها والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء أكانت هذه الحركات بدون الكرة . وليس "تعليم المهارة الأساسية هدفا في حد ذاته ، إنما هو وسيلة تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها ، لذلك فإن إتقان هذه المهارات ضروري لنجاح الخطط ، وهذا يساعد اللاعب على أن يلحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب ، وأن يتصرف تصرفا سليما في أثناء المباراة " وتنتميز المهارات الأساسية بالآتي:

أولا : إنها تتطور دائما ولا تقف عند حد معين

ثانيا : إن المهارات الأساسية على وفق أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل ، وأن إتقان أداء المهارات يجعل اللاعب قادرا على تنفيذها بصورة آلية من دون تفكير في جزئيات المهارة "

أما ما هي المهارات الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها بكرة القدم: فالمختصون يعبرون عنها بمفردات تكتيك اللعبة الذي يقوم به اللاعب والذي يشتمل على شكلين الأول عندما يكون بتماس مباشر مع الكرة والآخر عندما يتصرف بدون كرة . " —مهارات أساسية بدون كرة:

١- الجري وتغيير الاتجاه

٢- الوثب الخداع والتمويه بالجسم

٣ -وقفة اللاعب المدافع

٤-١-٢ التهديد:

يشير (موفق اسعد) الى أن التهديد يعد من المهارات الأساسية في كرة القدم ،وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد إذ يعد التهديد أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر. إن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباريات يعد فائزا أولا يمكن تحقيق الأهداف إلا إذا توافرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والإرادة وتحمل المسؤولية والخبرة ، إلى جانب وجود عناصر عدة مهمة في عملية التهديد هي الدقة القوة السرعة.

فيعد التهديد المهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم ومن البديهي أن الفريق الذي يؤدي تسديدات أفضل تكون فرصته في الفوز أيضا أفضل من الفريق المقابل" إذ لا يشكل ضغطا على الفريق المقابل والدفاع بشكل خاص أكثر من التسديد على المرمى لذا ينبغي أن يكون هناك لاعبون متميزون في تلك المهارة ،فضلا عن المهارات الأخرى فالتهديد له أهمية كبيرة إذ يحتاج الى الدقة والسرعة والتوقيت المناسب.

إن التهديد هو المهارة التي يمتلكها لاعبو الفريق لتهديد الفرق الأخرى وإن تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس هو تحقيق للهدف من المباراة وبدون تسجيل أهداف تصبح المباراة غير مثيرة لذا أصبح التدريب على التسديد من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين إذ يأخذ مكان الصدارة وقد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى المنافس ليسجل هدفا : وينبغي تدريب اللاعبين على التهديد بأقل مدة زمنية عندما تسنح الفرصة لذلك .وإلا فسوف يتم قطع الكرة ،وفي كثير من الأحيان ينظر المهاجم الى الهدف ويستغرق وقتا في ذلك دون اتخاذ القرار المناسب للتهديد ،وهذا بدوره يفقد المهاجم حيازة الكرة ."

١-٤-٢ انواع التهديد:

١ -من الثبات

٢ -من الحركة

٣ -من اوضاع مختلفة

بينما يذكر (مكي محمود) ان التهديد يقسم على:

١ -التهديد بخارج القدم

٢ -التهديد بداخل القدم

٣ -التهديد بوجه القدم

٤ -التهديد بمقدمة القدم

٥ -التهديد بالرأس

توجد أنواع عدة من الركل والتسديد على وفق وضع القدم من الكرة كذلك يعتمد التسديد الى حد كبير على الموقع أو المسافة من الهدف والموقع من المدافعين وحارس المرمى وعلى نوع المناولة.

٢-١-٤-٢ العوامل الرئيسية المؤثرة في التهديد:

١ -دقة التهديد وقوته

٢ -الزاوية التي يسدد إليها الكرة

٣ -توقيت التهديد

فالتهديد يعد بمثابة "السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر .واللاعب الذي يجيد التهديد لاعب تخشاه الفرق

الأخرى وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق الهدف إلى المباراة ،وهناك مؤثران يحددان طريقة ،التهديد ومكانها وسرعتها هما المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من أماكن مختلفة بطريقة صحيحة خطط اللعب الفردي والجماعي."

٥-١-٢ دقة التهديد:

عرف محمد صبحي حسانين الدقة بأنها "قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين اما (لارسون) فيعرف الدقة بأنها "قدرة الفرد على التحكم في الحركات الإرادية وتوجيهها نحو هدف معين. فالدقة تعطينا الفرق بين التهديد وإحراز الأهداف ، وكيف يفكر اللاعب في التغلب على حارس المرمى ، وهذه هي القاعدة الذهبية (محمد، ١٩٩٥، ٣٩٤)

٢-٢ الدراسات السابقة: من خلال العديد من محاولات البحث والمراجعات الأدبيات البحوث والدراسات السابقة استطاع الباحث أن يحصل على دراسات سابقة (مشابهة) لموضوع الدراسة الحالية ، وهذه الدراسات تختص باللاعب رياضيه متنوعة ككرة القدم ، وكرة اليد ، والتنس الأرضي ، وفيما يأتي عرض للدراسات السابقة التي تناولها الباحث ومناقشتها.

٢-٢-١ دراسة (وميض شامل كامل) (١) تناولت هذه الدراسة (تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات) أهداف الدراسة:

١ -إعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات والحركة.

٢ -معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

٣ -معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات والحركة بكرة القدم.

—عينة البحث: اشتملت العينة على ٢٠ لاعبا من لاعبي المنتخب الوطني بكرة القدم للصالات التي تم اختيارها بالطريقة العمدية وقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائيا وأتبع المنهج التجريبي. أما الاستنتاجات التي توصلت إليه هذه الدراسة فكانت:

١ -للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ، إذ أظهرت أثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

٢ -للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديد من الثبات والحركة للمجموعة التجريبية.

٣ -لم يحصل تطور للمجموعة الضابطة بشكل مماثل ، كما حصل للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد جميعها.

المبحث الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة الأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ولأنه يتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والاختبار البعدي " (١)

٣-٢ عينة البحث: إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي ستختارها " (٢) وعليه فقد تم تحديد عينة البحث عن طريق الاختبارات العمدية حيث قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم مجموعة من طلاب ثانوية الثقافة المختلطة. اختار الباحث (٥) لاعبين للتجربة الرئيسية اختيار (٥) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من اصل الفريق الأصلي (١٢) لاعب وقد أجرى الباحث على العينة اختبارات قبلية وبعدي وقد عمل الباحث على إيجاد التغيرات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

٣-٣ الادوات المستخدمة:

١ - ملعب كرة قدم

٢ - صافرة

٣ - كرات

(١) وميض شامل، تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، ٢٠١١.

٢ ٤ - سجل تسجيل

٥ - مرمى تهديف

٤-٣ الاختبار المستخدم للتسديد على المرمى:

(اختبار التسديد على المرمى من خلال (١٥ ثانية)

اسم الاختبار :التسديد بالكرة على المرمى من مسافه (٢٠)م خلال (١٥)ثانية. _الهدف :قياس سرعة التسديد بالكرة خلال(١٥)ثانية)

_الادوات :ملعب كرة قدم ،كرات صافرة ،ساعة توقيت استمارة تسجيل.

_وصف الاداء :يرسم خط بطول (١)م امام المرمى على بعد (١٠)م ويقف اللاعب على الخط وعند سماع الايعاز يقوم بالتسديد نحو المرمى ويرجع مسرعا لتكرار التسديدة ويكرر الاداء خلال (١٥) ثانية

٥-٣ الاسس العلمية للاختبارات

١-٥-٣ صدق الاختبار: الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقس الصفة المراد قياسها كما ونوعا"(١).لذا استخدم الباحث صدق المحتوى من خلال توزيع استمارات الاستبيان تتضمن شرح الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين (٢) في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي وقد ثبت صدق محتوى الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء بأن هذا الاختبار يحقق الغرض الذي وضع لأجله.

٢-٥-٣ ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني انه إذا أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف يعطي نفس النتائج (٣).لذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونه من (٥) لاعبين من نفس المجموعة

٣-٥-٣ موضوعية الاختبار :استخدم الباحث اختبار واضح ومفهوم وبعيد عن التعقيد وعن التقويم الذاتي ،حيث ان التسجيل احتساب الدرجات وفقا لطبيعة الأداء وطريقة التسجيل المتفق عليها بالاختبار ،ولذلك فإن هذا الاختبار يعد ذات موضوعية جيدة.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "(٤)

لذلك قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٦/١/٥ وبمساعدة فريق العمل على عينة من (٥) لاعبين من مجتمع الأصل وهم مجموعة من طلاب ثانوية الثقافة المختلطة وتم إجراء هذه التجربة للوقوف على ما يأتي:

٣-١ المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل في التجربة الرئيسية.

٢- كفاية فريق العمل من حيث تنفيذ الاختبارات المختلفة وطريقة تسجيل النتائج.

٣- مدى ملائمة ومناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية بالبحث.

٧-٣ الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في يوم ٢٠٢٦/١/١٣ وهو الاختبار المهاري (التسديد على المرمى)

٨-٣ المنهج التجريبي: قام الباحث بإعداد منهج تدريبي يتضمن التدريبات بالأدوات والوسائل المساعدة وذلك على وفق ما يشخص الباحث من الأخطاء الفنية في الأداء لدى عينة البحث و تنفذ مفردات المنهج التدريبي المقترح في (١٢)وحدة بواقع وحدتان في الأسبوع الواحد و بزمان قدره (٤٠)دقيقة تم التدرج بالحمل التدريبي من ناحية الشدة والحجم والراحة بما يتناسب وخصوصية التدريب ،إذ كان المستوى

٢) Poul D. Leedy: Pracical Research "Monllon Publishing coinc,New Yourk 1998. P,167.

٣) محمد لبيب النجيعي، ومحمد بشر موسى :البحث التربوي أصوله ومناهجه، القاهرة ،عالم الكتب ، ١٩٨٣، ص.102
١) قاسم المتداولين وآخرون، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،مطابع التعليم العالي ،جامعة بغداد ،١٩٨٩، ص.٦٧.

٢) سبق ذكرهم.

٣) روبرت ثورندايك، القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبد الله الكيلاني، وعبد الرحمن عدس ،ط، مطبعة مركز الكتب الأردني ، ١٩٨٩ ص.٥٨٦)مجمع اللغة /معجم علم النفس والتربية ج ١ ،القاهرة الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ١٩٨٤، ص.٧٩

٤) مجمع اللغة /معجم علم النفس والتربية، ج ١ ،القاهرة الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤، ص.79

التدريبي لعينة البحث جيد من الناحية التدريسية والفنية لضمان توفير مقومات النجاح للمنهج التدريبي حيث إن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف البدنية والوظيفي لتحقيق زيادة الحمل التدريبي والارتقاء بمستوى هذا الحمل من أسبوع الآخر ،وقد استغرق تطبيق المنهج التدريبي (٦)أسابيع بدأ من يوم ٢٠٢٦/١/١٥ وانتهاء بيوم ٢٠٢٦/٣/١ وبمعدل وحدتان تدريسية بالأسبوع في أيام الأحد والثلاثاء من كل أسبوع.

٩-٣ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ جميع وحدات المنهاج التدريبي على عينة البحث تم إجراء الاختبار البعدي يوم ٢٠٢٦/٣/٣ إذ تم تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمان والمكان والزمان وتنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف ذاتها قدر الإمكان التي تحقق للاختبارات القبلية.

١٠-٣ الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث وباستخدام نظام الحقيبة.

الإحصائية الجاهز spss وباستخدام القوانين التالية:

الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الالتواء

٤- قانون (ت) للعينات المتناظرة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة نفسها).

المبحث الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

١-٤ عرض وتحليل نتائج البحث في الاختبار القبلي والبعدي:

جدول (١)

يبين نتائج المحاولات تسديد الكرة ومعرفة قيم متغير التسديد للاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي		
النتيجة	المحاولات	الاسم	النتيجة	المحاولات	الاسم
3	1 1 1	حسين	2	1 0 1	حسين
3	1 1 1	سجاد	1	0 0 1	سجاد
3	1 1 1	مهدي	1	0 1 0	مهدي
2	0 1 1	عبد الله	0	0 0 0	عبد الله
2	0 1 1	حسن	1	0 1 0	حسن

على الأرقام أعلاه، تم استخراج القيم التالية:

١. الأوساط الحسابية والانحرافات:

• الوسط الحسابي القبلي: ١.٠٠

• الوسط الحسابي البعدي: ٢.٦٠

• الانحراف المعياري القبلي: ٠.٧١

• الانحراف المعياري البعدي: ٠.٥٥

٢. معامل الالتواء (Skewness):

• في الاختبار القبلي (٠.٠٠): التوزيع اعتدالي، مما يعني أن العينة كانت موزعة بشكل طبيعي حول المتوسط قبل البدء.

• في الاختبار البعدي (-٢.١٩): التواء سالب قوي، وهو مؤشر "نجاح" باهر؛ حيث يظهر أن أغلبية اللاعبين حققوا درجات مرتفعة جداً (تجمعوا فوق المتوسط).

٣. قيمة "ت" (T-Test) للعينات المتناظرة

• قيمة (ت) المحسوبة: ٦.٥٣

• النتيجة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي.

الاختبار الان الفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة التسديد وهي احد حالات اللعب الثابتة لأفراد العينة، تعزى إلى فاعلية الوسائل التدريبية التي استخدمها الباحث على أفراد هذه المجموعة والذي ساعد في ان يكون الأداء متكامل من الجانب الفني ووفق خصائص فنية ارتبطت بتطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي لها علاقة بمستوى أداء هذه المهارة ،لذا فأن تطبيق البرنامج التدريبي الذي تضمن التسديد بعدة محاولات ،قد ساعد في تطور التحكم بمقادير المطلوبة عند استخدام مهارة التسديد بالشكل الامثل ساعد ذلك في تحقيق أعلى سرعة ممكنة لانطلاق الكرة وبالاتجاه ومن جهة أخرى يفترض ان يكون هناك تكامل في باقي المتغيرات التي لما لها من دور فاعل في تحقيق كفاءة عالية ومعدل جيد لسرعة الانطلاق كالأوضاع الصحيحة لحركات الجذع والذراعين والرجلين حيث إن استغلال هذه المتغيرات وتطبيقها بتوافق وانسيابية عالية تجعل من قيم سرعة الانطلاق الكرة عالية أيضا

٢-٤ مناقشة البحث:- ظهر عبر الجدول (١) أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغير البحث إذ أظهرت نتائج الاختبارات معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي فقد تبين أن الدقة قد تطورت عما هي عليه قبل الاختبار القبلي. ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التسديد بالكرة لغرض التركيز على دقة التهديف وذلك عن طريق التهديف نحو الهدف التي تساعد على خلق هدف واحد للاعب المهدف نحو كرة القدم وتجنبه العشوائية في الاختيار والتهديف وكذلك للتمرينات التي تم تطبيقها على هذه المجموعة وهي تمارين التهديف من مناطق خارج منطقة الجزاء ،إذ تم تنويع أماكن التهديف من عدة أماكن وزوايا عبر وحدة التدريب الخاصة بهذه المجموعة التي تستخدم التسديد وتمارينه وب تكرارات مناسبة ، وبهذا تم تطوير دقة التسديد بالتدريج وزيادة سرعة الأداء كلما تقدمت مراحل التدريب لهذه المجموعة كما أكد عصام أمين : "أن ازدياد التكرار والتدريب على المهارة يؤدي الى زيادة الإتقان لتلك المهارة" (١)، ولتصميم الهدف أثره على تطور دقة التسديد إذ أن الهدف قد صمم على أساس اختزال عدد النقاط العشوائية التي يهدف إليها اللاعب ويركز نظره على نقطة واحدة مبيّنه على مسطرة مؤشرة تبين النقطة الأساسية التي من واجب اللاعب أن يهدف عليها وبالتكرار للأداء من مختلف الزوايا والأماكن من داخل وخارج منطقة الجزاء يتم صقل مهارة دقة التسديد،

كما يشير (طلحة حسين) إلى أن هناك عدة متغيرات تؤثر في دقة الاداء.

من أهمها الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه" (٢) فالأجهزة المساعدة مع التمارين توجه الأداء الحركي للمتعلم إلى المسارات الصحيحة مع للأداء الحركي الأمثل ،وبالتالي الإحساس بالمسار الحركي سيولد لدى المتعلم أثرا حسيا ومعرفة حسية في كيفية سير أجزاء الجسم بالاتجاهات المطلوبة" (٣).

المبحث الخامس

١-٥ الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

١- البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة أسابيع ،وبمعدل وحدتين تدريبيتين له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات المهارية الجري بالكرة في خط متعرج ،ركل الكرة لأبعد مسافة تنطيط الكرة دقة التصويب دقة التمرير.

٢- أظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية ،وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم .

٣- أظهرت الدراسة ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية الجري بالكرة

بالكرة في خط متعرج ،ركل الكرة لا بعد مسافة تنطيط الكرة ،دقة التصويب دقة التمرير من حيث عدد الاهداف ،الا ان اختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن .

٤- ظهور تطور في مستوى اداء اللاعبين في مختلف المهارات الاساسية الجري بالكرة في خط متعرج تنطيط الكرة ،ركل الكرة لا بعد مسافة دقة التصويب دقة التمرير لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية .

٢-٥ التوصيات:-

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الاتية:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.
- ٢- وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري للاعبين.
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف الاخر .
- ٤- الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها للقدم غير المميزة وخاصة في تدريب الناشئين.
- ٥- ضرورة الاهتمام بالاختبارات مهارية قبل واثناء وبعد تنفيذ اي برنامج.
- ٦- اجراء بحوث مماثلة لبقية الالعاب الأخرى عند تعلم المهارات الفنية .
- ٧ - تزويد مدربي كرة القدم بنتائج هذه الدراسة لتكون عوناً لهم يساهم بالارتقاء بمستوى لاعبيها .
- ٨- اجراء دراسات حول انتقال أثر التدريب من القدم غير المدربة إلى القدم المميزة.
- ٩- ان يتولى العمل في المراحل السنية الصغيرة مدربون مؤهلون علميا و عمليا.

المصادر:-

- ١- وميض شامل، تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١.
- ٣- محمد لبيب النجيعي، ومحمد بشر موسى :البحث التربوي أصوله ومناهجه (القاهرة ،عالم الكتب ، ١٩٨٣، ص١٠٢.
- ٤- قاسم المتداولين واخرون، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،مطابع التعليم العالي ،جامعة بغداد ،١٩٨٩، ٦٧.
- ٥- روبرت ثورنديل، القياس والتقويم في علم النفس والتربية ترجمة عبد الله الكيلاني، وعبد الرحمن عدس، ط، مطبعة مركز الكتب الأردني ، ١٩٨٩، ص٥٨
- ٦- مجمع اللغة /معجم علم النفس والتربية، ج ١ ،القاهرة الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ١٩٨٤، ص٧٩،
- ٧- عصام محمد أمين :بيولوجية تدريب السباحة، القاهرة ،دار الكتب ١٩٧٧، ص٩٧
- ٨- طلحة حسين حسام الدين :الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ،ط١، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٣، ص١١.

9- Poul D. Leedy: Pracical Research "Monllon Publishing coinc,New Yourk 1998. P,167.