

تأثير تمارين تعليمية مقترحة بوسائل مساعدة لتطوير التوافق الحركي و دقة التهديف للاعبين

كرة القدم بعمر (14-16) سنة

م.د. آبان عبدالكريم مزهر / مديرية تربية بابل

Aban667@gmail.com

الملخص

هدف البحث في التعرف على تأثير تمارين التعليمية المقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء بعض مهارات الكرة القدم، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث البالغ عددها (30) لاعب من فريقي نادي بابل و الحله للموسم (20120-2021) باعمار (14-16) سنة من مجتمع البحث الأصلي البالغ (48) لاعب وقسمت عينة بالتساوي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستعمل الباحث ادوات مساعدة والأجهزة الملائمة لأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، فضلاً عن تنفيذ تمارين المقترحة وأجريت تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من طلاب المرحلة الثانية بلغ عددهم (10) لاعب، وبعد إجراء الاختبارات القبليّة وتنفيذ مفردات التمارين الخاصة بمعدل اللعب لمدة (4) أسابيع وبيّواتع (2) وحدتين تعليميتين وبعدها كلي (8) وحدات، وبعدها أجريت الاختبارات البعديّة للتوافق الحركي و دقة التهديف بكرة القدم تمثل ، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، توصل الباحث إلى استنتاجات عدة من أهمها تم التوصل إلى فاعلية التمارين التعليمية المقترحة في تطور قدرة التوافق الحركي للاعبين، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون بضرورة التأكيد على استعمال التمارين التعليمية المقترحة في الوحدات التعليمية لكرة القدم لهذه الفئة.

1 - المقدمة:

ان لعبة كرة القدم من الالعب الرياضية التي تلقى اهتماماً متزايداً من جميع البلدان المتقدمة و النامية منها و ذلك من جميع الاعمار و الاجناس على اختلافها، و هذا مما جعل اصحاب الخبرة و الاختصاص و العاملين في مال اللعبة يفكرون دائماً في ايجاد افضل الاساليب و الطرائق التي تعمل على تطور و صقل مواهب اللاعبين وصولاً للمستويات العليا.

و تعتبر التمرينات ذخيرة كل مدرب او مدرس اذ قد لا تخلو اي وحدة تعليمية من غير استعمالها و لمدة طويلة سواء في الوحدة التعليمية او على مدار الفترة التعليمية الطويلة . كما و تعتبر الوسائل التعليمية و الادوات المساعدة و المستلزمات من الاولويات التي يستخدمها المدرب و التي يجب ان تلائم مع طبيعة اللعبة و الفئة السنية التي يشرف على تعليمها للوصول لنتائج واقعية و الارتقاء بمستوى المتعلمين.

كما ان التوافق الحركي يعتبر من القدرات الرئيسة للوصول الى الاداء الجيد من خلال الترابط الجوهري بين القدرات العقلية و الاداء المهاري.

حيث ان كرة القدم قائمة على مجموعة من المهارات ، مهارة التهديف واحدة من هذه المهارات الاساسية التي تعتبر من المهارات الاساسية في بناء اللعب الهجومي لتحقيق الاهداف. من هذا المنطلق اتت اهمية البحث في تصميم مجموعة من التمرينات و بوسائل مساعدة لتطوير التوافق الحركي و دقة التهديف ، محاولة لتجربة هذه التمرينات و بيان مدى فاعليتها.

مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة البحث كون الباحث لاعب سابق و مدرب حاليا و من خلال متابعته للوحدات التعليمية و المنافسات لهذه الفئة لاحظ وجود ضعف في التوافق الحركي و دقة التهديف للاعبين كرة القدم ، و انها بعيدة عن المستوى المطلوب لهذه الفئة الامر الذي يؤدي الى قلة تمكن المتعلمين في الاداء المهاري ، و هذا يأتي نتيجة استخدام المدربين تمرينات منفصلة لكل مهارة من غير الربط لتلك المهارات مع بعضها لتكوين حالات اللعب التي قد يستفاد منها المتعلمون في تطوير قدراتهم الحركية و مهارية.

هدفا البحث:

- 1- اعداد تمرينات تعليمية مقترحة من قبل الباحث بوسائل مساعدة لتطوير التوافق الحركي و دقة التهديف للاعبين كرة القدم بعمر (14-16) سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية المقترحة بوسائل مساعدة لتطوير التوافق الحركي و دقة التهديف للاعبين كرة القدم بعمر (14-16) سنة.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات المقترحة: مجموعة من التمرينات التي يقوم المدرب بتصميمها حسب طبيعة اللاعبين وقدراتهم و الفئة السنية و الهدف الذي وضعت من اجله لتطوير قدرة او مهارة معينة.



2 - منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، "المنهج التجريبي هو عملية منظمة تجري تحت ظروف او شروط معينة و مسيطر عليها او اختبار وجهة نظر جديدة لاكتشاف شيء جديد(محمد الياسري،2017، 258)

2-2 مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى نادي بابل و نادي الحله بعمر (14-16)سنة البالغ عددهم (30) لاعبا، (15) لاعب من نادي بابل و تمثل نسبة (60%) و (15) لاعب من نادي الحله و البالغ عددهم (23) لاعب يمثلون نسبة مئوية (65,21) للموسم الرياضي 2020-2021.

جدول (1)

يوضح تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول/ سم	162,3	2,53	1,55
الوزن / كغم	54,61	2,08	3,8
العمر / سنة	15,13	0,91	6,01

يبين الجدول (1) تجانس العينة في متغيرات البحث لان قيمة معامل الاختلاف جاءت اقل من (30%).

2-3 الوسائل و الادوات المستخدمة:

1-المقابلات الشخصية.

2-المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.

3-كرات قدم عدد (10) نوع metra.

4-اقماع ملونه عدد (20).

5- حلقات ملونه عدد (15) قطر (60)سم.

6- مدرج ارضي عدد (2) بطول (3)م.

7-حبال ذات اطوال مختلفة.

8- ساعة توقيت نوع كاسيو ياباني.

9- آلة تصوير نوع sony عدد (1).

10- اقراص (cd) للتصوير عدد (4).

11- حاسبة الكترونية نوع (hp).

12- قلم سبورة لون اسود)

13- صافرة نوع فوكس عدد (1).

14- ميزان طبي.

15- شريط قياس.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

حدد الباحث متغيرات البحث (التوافق الحركي و دقة التهديف بكرة القدم).

2-4-1 اختبار التوافق الحركي (ناهدة عبدزيد، 2015، 124):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين و الرجل. انظر شكل (1).

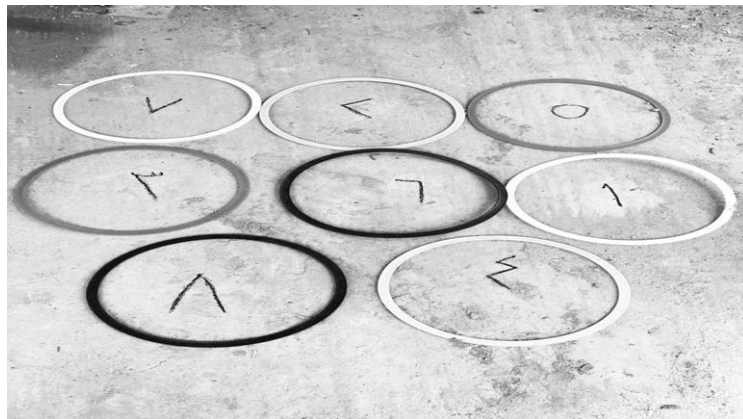
الادوات: حلقات ملونة، ساعة ايقاف، استمارة لتسجيل الاوقات.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب بالدائرة رقم (1) و عند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معا

من الدائرة رقم (2) و هكذا حتى الرقم (8) بالتسلسل.

التسجيل: يسجل زمن اللاعب في الانتقال عبر الدوائر بصورة صحيحة و الخاطئة تعاد و

حسب زمن الانتقال.

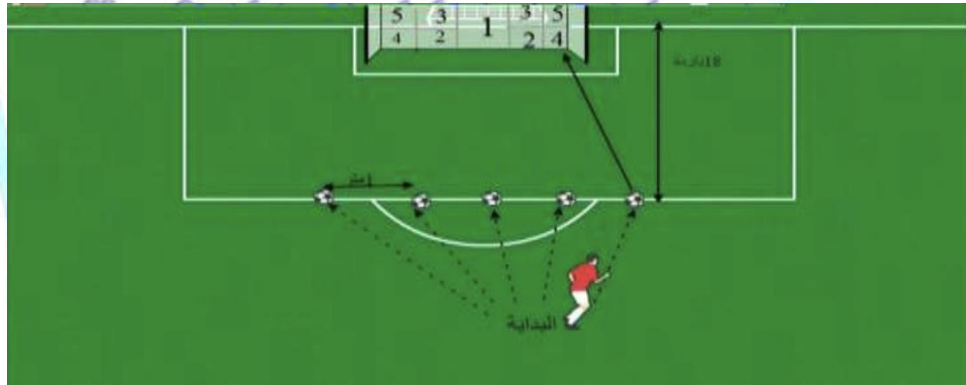


شكل (1)

يوضح اختبار التوافق الحركي

2-4-2 اختبار دقة التهديف(صباح قاسم و يوسف كاظم،2016، 29):

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف بكرة القدم. انظر شكل (2).
- الادوات: مرمى كرة قدم قانوني، كرات قدم عدد (5)، حبال ، استمارة تسجيل.
- مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالتسديد على المربعات و تحتسب الدرجة للكرة الداخلة داخل المربعات المطلوبة كل حسب درجته من مسافة (12)م يعطى كل لاعب (5) محاولات.
- التسجيل: - تحتسب درجة (5) عند المربع رقم (5).
- تحتسب درجة (4) عند المربع رقم (4) .
- تحتسب درجة (3) عند المربع رقم (3).
- تحتسب درجتان للتهديف في المربع رقم (2).
- تحتسب درجة عند المربع رقم (1).
- صفر خارج المرمى.



شكل (2)

اختبار التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام بالباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) من لاعبي نادي بابل من خارج العينة الرئيسية لتطبيق الاختبارات الموضوعية و ذلك في يوم الجمعة المصادف 2021/11/5 في الساعة العاشرة صباحا في ملعب نادي بابل الرياضي و كان الهدف التأكد من الاجهزة والادوات و تحديد اهم المعوقات و ايجاد الاسس العلمية للاختبار.

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار: استعمل الباحث طريقة الصدق الظاهري و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الخبراء، اذ تم عرض الاستبانة الخاصة بتحديد الاختبارات لعينة البحث على السادة الخبراء، وبعد فرز الاختبارات ظهرت بنسبة موافقة (100%) و للاختبارين.

2-6-2 ثبات الاختبار: استعمل الباحث طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة مقدارها (10) لاعبين اذ تم الاختبار للمرة الاولى يوم الجمعة المصادف 2021/11/5 في ملعب نادي بابل في الساعة العاشرة صباحا ، و تم اعادة الاختبار الأربعاء المصادف 2021/11/10 في المكان و الزمان نفسه، كما هو مبين في الجدول (2).

2-6-3 موضوعية الاختبار: قام الباحث بحساب موضوعية الاختبار عن طريق ايجاد علاقة الارتباط بين اثنين من المحكمين بواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين قيم معامل الثبات و الموضوعية للاختبارات

ت	الاختبار	الثبات	الموضوعية
1	التوافق الحركي	0,90	0,88
2	دقة التهيف	0,93	----

2-7 اجراءات البحث الرئيسية:

2-7-1 الاختبار القبلي: اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة المصادف 2021/11/12 في تمام الساعة العاشرة لعينة نادي بابل و يوم السبت المصادف 2021/11/13 لعينة نادي الحله في نفس الوقت و الخاصة باختبارات (التوافق الحركي ، دقة التهيف)

2-7-2 مفردات المنهاج المعد (التمرينات): استغرقت الوحدات التعليمية لمدة (4) اسابيع و بمعدل وحدتين اسبوعيا ، و كان زمن الوحدة التعليمية (90)د ، اعتمدت المجموعة التجريبية على التمرينات المقترحة (لاعبى نادي بابل)، اما المجموعة الضابطة(لاعبى نادي الحله) اعتمدت على منهج المدرب الخاص.

2-7-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات المقترحة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية) يوم الجمعة المصادف 2022/1/7، و يوم السبت المصادف 2022/1/8 للمجموعة الضابطة، مشابهه لنفس الظروف للاختبار القبلي.

جدول (3)

يوضح الاواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) في الاختبارات القبلية للاختبار التوافق الحركي و دقة التهديف

ت	الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التوافق الحركي	درجة	0,79	7,11	8,37	0,84	1,55	غير معنوي
2	دقة التهديف	درجة	1,41	10,12	9,28	1,32	1,71	غير معنوي

يبين الجدول (3) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية حيث كانت قيمة (t) الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة 0,05 و درجة حرية (28).

2-8 الوسائل الاحصائية: استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية (مروان عبد المجيد، 2000، 243)

- 1- النسبة المئوية .
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الاختلاف .
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 6- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- 7- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

3- نتائج البحث:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للتوافق الحركي و دقة التهديد بكرة القدم للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التوافق الحركي	درجة	0,84	8,38	0,72	7,01	4,85	معنوي
2	دقة التهديد	درجة	1,32	9,28	1,22	11,19	4,24	معنوي

يبين الجدول (4) نتائج المجموعة التجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للتوافق الحركي و دقة التهديد بكرة القدم للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التوافق الحركي	درجة	0,79	7,11	0,73	6,15	3,5	معنوي
2	دقة التهديد	درجة	1,41	10,12	1,20	12,02	4,04	معنوي

يبين الجدول (5) نتائج المجموعة الضابطة، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للتوافق الحركي ودقة التهديف بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التوافق الحركي	درجة	0,72	6,15	0,73	3,3	معنوي	
2	دقة التهديف	درجة	1,20	11,19	1,22	1,93	غير معنوي	

يبين الجدول (6) نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28).

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدولين (4 و5) اللذان أظهرتا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى التزام أفراد هذه المجموعة بوحدة المنهج التعليمي المتبع والخاص بالمدرّب، هذا الأسلوب التعليمي الذي شمل التكرارات المناسبة التي تم تنفيذها بشكل مستمر، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنّ الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكساب، فضلاً عن أنّ التدريب عامل أساس في عملية تفاعل المتعلم مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها". (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 2000).

أما فيما يخص أفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية ولقدرة التوافق الحركي إلى ادخال التمرينات المقترحة وتطبيق متعلمو المجموعة التجريبية هذه التمرينات في أثناء الوحدات التعليمية واستجاباتهم لكافة متطلبات الأداء الحركي المطلوب منهم، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تطور الخبرة التي اكتسبها المتعلمون من الوحدات التعليمية الخاصة بقدرة التوافق الحركي، إذ تضمنت هذه الوحدات تمرينات ومواقف تعليمية لهذه القدرة التي تعني "قدرة الفرد على التحكم في عضلات

جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط". (وجيه محجوب، 1989)، فضلاً عن ذلك أدت التمرينات المقترحة إلى تطوير دقة أداء المهارات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وحسب ما أظهرته النتائج في وجود بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق إلى تمرينات المقترحة التي تميزت بانسجامها مع قدرات المتعلمين وقابليّاتهم المهارية، ووضوح آليّة تطبيقها حسب متطلبات اللعب المطلوب منهم وبالتالي قيامهم بالأداء المهاري بدافعية ورغبة بعيداً عن الملل والضجر الذي قد يشعرون به في أثناء أدائهم للمهارات بشكل تقليدي، الأمر الذي أدى إلى زيادة أو تطوير دقة أداء هذه المهارة لديهم، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنّ "وضوح الأهداف للمتعلّم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل". (فرات جبار سعد الله، 2001).

وأشارت نتائج الجدول (6) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لاختبارات التوافق الحركي 1 بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى فاعلية تمرينات المقترحة التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في تطور قدرة التوافق الحركي و دقة التهديد لديهم، وعليه فإن للتوافق الحركي دوراً بارزاً في طبيعة أداء مهاراه (التهديد) ودقتها، لذا فإن أفراد مجموعة البحث التجريبية قد أدوا هذه المهارة بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العصبي العضلي من خلال ممارستهم المتكررة لها من خلال التمرينات المقترحة. وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن طبيعة الأداء المهاري في الكرة القدم يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب (المتعلم) بحسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة أو المباراة لتحقيق هدف معتمداً على قدراته الحركية والبدنية والمهارية، لذا يجب أن يتسم الأداء بالسرعة في التحرك بدرجة عالية من الفاعلية والدقة. (ياسر دبور، 1997)، أما دقة التهديد فلم تظهر فروق معنوية لتقارب الاداء نتيجة للتمرينات التي قام بوضعها المدرب.

4-الخاتمة:

استنتج الباحث فاعلية التمرينات التعليمية المقترحة في تطور قدرة التوافق الحركي للطلاب. ضعف التمرينات الموضوعه لمهارة التهديد بكرة القدم لهذه الفئة في الاختبارات البعديّة. ويوصي الباحث ضرورة التأكيد على استعمال التمرينات التعليمية



المقترحة للتوافق الحركي في الوحدات التعليمية لهذه الاعمار. اعداد تمرينات التعليمية مكملة او جديدة التعليمية الخاصة للاعبين هذه الفئة لتطوير دقة الأداء الصحيح للتخصص المهاري. إجراء دراسات أخرى لتطوير قدرات متنوعة أخرى ومهارات أساسية لكرة القدم.

المصادر

- صباح قاسم خلف و يوسف كاظم عبد. الرشاقة و علاقتها بدقة التهديف للاعبين كرة القدم باعمار (14-16) سنة، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 30 ص 29.
- فرات جبار سعد الله. تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 51.
- محمد جاسم الياسري. البحث التربوي و مناهجه و تصاميمه، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2017، ص 258.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص 243.
- ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية، 2015، ص 124.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص 120-129.
- وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1989، ص 27.
- ياسر دبور. كرة اليد الحديثة، جامعة الإسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الانسيت، 1997، ص 19.