

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة

طالبة الماجستير زينب ستار صحن
Zozosattaral920@gmail.com

أ.م.د انتظار جمعة مبارك
intidhar@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث الاعداد تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة ، والتعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي الجيش بكرة القدم المصغرة وعددهم (14) لاعب ، تم استبعاد (2) لعدم التزامهم بالتدريب وقد تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها باستخدام الحقيبة الاحصائية spss واستنتجتا بأن التمارينات المركبة المعدة من قبل الباحثتان لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث ، وللتمارينات المركبة الاثر الايجابي الواضح في تطوير مهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة، وأوصت باستخدام التمارينات المركبة المعدة من قبل الباحثتان في تطوير قدرات مهارية اخرى ولفئات عمرية اخرى ، مع التأكيد على ضرورة استخدام التمارينات المستخدمة لما لها من تاثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات والامكانيات للاعبين فضلاً عن عامل الاثارة والتشويق لديهم .

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة , القدرات البدنية , مهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم.

The effect of complex exercises in developing some physical abilities

My dribbling and scoring skills Miniature football

Research submitted by

Asst .Prof. Entethar Juma Mubarak Master's student ZainabSatarSahan

Abstract

The aim of the research is to prepare complex exercises in developing some physical abilities and the skills of dribbling and scoring mini-football, and to identify the effect of complex exercises in developing some physical abilities and skills of dribbling and scoring mini-football. The two researchers used the experimental approach to design a single experimental group with pre and post tests representing a community The search for the Al-Jaish Club football miniature players is (14), excluding (2) for not committing to training. The results were presented, analyzed and discussed using the statistical bag spss and concluded that the combined complex exercises By the two researchers, it has a positive effect on the development of some physical abilities under research. Combined exercises have a clear positive effect on the development of dribbling and scoring skills in mini-football, and recommended the use of complex exercises prepared by the two researchers in developing other skill capabilities and other age groups, while emphasizing the need to use The exercises used because of their positive impact in developing the capabilities and capabilities of the players as well as the excitement and suspense factor they have.

Keywords: compound exercises, physical abilities, dribbling skills, and football scoring.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث واهميته :

كرست العديد من جهود المعنيين بالمجال الرياضي في مختلف الدول على وضع أسس وقواعد علمية في الاهتمام بأعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة كافة للوصول للاعبين الى المستويات العليا وتعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي وصولاً الى تحقيق المراكز المتقدمة في الألعاب المختلفة. ولعبة كرة القدم المصغرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والاثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها وتتميز لعبة كرة القدم المصغرة بانها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة . ولاعتبار التمرينات وبمختلف انواعها هي الاداة الوحيدة للتطور والذي يترجم تلك التمرينات هو المدرب اذ يكون فناً في اختيار الاسلوب المناسب لشكل اللعبة التي يهدف الى تطويرها فالتمرينات البدنية والمهارية يعد اخر ماتوصل اليه المدرب للحصول على النتائج الايجابية لان هذه الطريقة هي الافضل في تقريب حالة التدريب الى ما يحصل فعلاً في المباراة . ومن متابعة الباحثان لسير التدريب في لعبة كرة القدم المصغرة ولاعتقاد اغلب المدربين على التمرينات البدنية ارتأت الباحثان اضافة نوعية للتمرينات (بدنية – مهارية) تخدم اللعبة وخدمة للجانب البدني والمهاري ولتجنب الملل والرتابة في التدريب وجلب الاثارة والمتعة للمدربين والاعبين في نفس الوقت .

2-1 اهداف البحث :

1. اعداد تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) .
- 2 التعرف على تاثير التمرينات المركبة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم المصغرة .
- 3 التعرف على تاثير التمرينات المركبة في تطوير مهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة.

3-1 فرضيتا البحث :

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتاثير التمرينات المركبة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم المصغرة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتاثير التمرينات المركبة في تطوير مهارتي المراوغة والتهديف بكرة القدم المصغرة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : عينة من لاعبي نادي الجيش بكرة القدم المصغرة وعددهم 14 لاعباً.

2-4-1 المجال الزماني : للمدة من 24\2\2019 الى 10\5\2019.

3-4-1 المجال المكاني : ملعب نادي الجيش الرياضي .

الفصل الثاني

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

من اجل الوصول الى حلول علمية لمشكلة البحث لايد من اختيار المنهجية المناسبة اذ ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذا استخدمت الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي فالبحث التجريبي يتضمن " محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا" يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة وقياسه " (1).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد الاختيار الدقيق للعينة من الامور الاساسية والمهمة التي يعتمد عليها الباحث لتحقيق اهداف وفروض بحثه . اذ تمثل مجتمع البحث بلاعبى نادي الجيش بكرة القدم المصغرة و عددهم (14) لاعب تم استبعاد (2) لاعب لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية لذا اصبحت عينة البحث 12 لاعب وبنسبة 85.71% من مجتمع البحث .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

الاختبار والقياس

شبكة المعلومات الدولية

الوسائل الاحصائية spss

2-3-2 الادوات المستخدمة :

2-3-3 الاجهزة المستخدمة :

• كاميرا فيديو نوع sony

• جهاز مسح القدم foot scan

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية قيد البحث :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم اعداد استمارة استبانة ووزعت على السادة الخبراء وتم اختيار القدرات والاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت على نسبة 75% فما فوق .

جدول (1)

يبين نسب الاتفاق للقدرات البدنية والمهارية التي اعتمدت في البحث

| ت | القدرات البدنية | نسبة الاتفاق |
|----|-------------------------------|--------------|
| 2- | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | 85% |
| 3- | تحمل القوة | 65% |
| 4- | القوة القصوى | 50% |
| 6- | القوة الانفجارية للرجلين | 92% |
| 7- | الرشاقة | 50% |

(1) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، 2002 ، ص120.

| | | |
|----|-------------------|-----|
| 8- | سرعة الاستجابة | 54% |
| 9- | السرعة الانتقالية | 60% |
| 10 | المراوغة | 85% |
| 11 | التهدف | 85% |
| 12 | المناولة | 45% |

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبارات هي " احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي ". لذا تم اعداد استمارة استبانة حول اختيار الاختبارات التي سوف يتم تطبيقها في البحث وكما في الجدول (2) اذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فما فوق .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات

| ت | الاختبارات | الغرض من الاختبار | وحدة القياس | نسبة الاتفاق |
|---|---|--------------------------|-------------|--------------|
| 1 | القفز العمودي باستخدام جهاز foot scan | قوة انفجارية لرجلين | نيوتن | 82% |
| 2 | حجل 5 وثبات | قوة مميزة بالسرعة لرجلين | سم | 90% |
| 3 | قدرة اللاعب على تعدي العوائق التي امامه بالمراوغة والخداع | المراوغة المركبة | درجة | 85% |
| 4 | اختبار التهدف على الهدف المقسم بدرجات من بعد 10 م | التهدف | درجة | 80% |

2-4-3 الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث :

- 1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي من الثبات سارجنت) .⁽²⁾
- 2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار 5 حجلات) .⁽³⁾
- 3- اختبار المراوغة المركبة .
- 4- اختبار التهدف على الهدف المقسم بدرجات من بعد 10 م .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

⁽¹⁾قاسم المندلوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989، ص11.

⁽²⁾محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987، ص176.

⁽³⁾محمد صبحي حسانين ن المصدر السابق ، ص117.

من الخطوات المهمة والضرورية جدا" في تنفيذ أي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على اهم السليبيات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها " أي هي استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة ".⁽¹⁾ إذ تم اجراؤها على عينة مكونة من (6) لاعبين خارج عينة البحث وبتاريخ 24\2\2016 وذلك لغرض التعرف على :

1. صلاحية الادوات والاجهزة المساعدة ومدى ملائمتها للعينة .
2. التعرف على الزمن اللازم لاداء الاختبارات .
3. مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات
4. كفاءة فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الادوات .
5. تقنين مكونات الحمل التدريبي للتمرينات المركبة عن طريق اعطاء تمرينات بدنية قصوية لمعرفة النبض القصوي .

2-6 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبليّة في يومي الجمعة والسبت وبتاريخ 28\2\2019 ولغاية 1\3\2019 في تمام الساعة العاشرة صباحا" اذتم اجراء الاختبارات البدنية بتاريخ 28\2\2019 والاختبارات المهارية بتاريخ 1\3\2017 .

2-7 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتان باعداد تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) واعتمدت الباحثتان المبادئ الاساسية للتدريب الرياضي عند وضع التمرينات وتم اجراء المنهاج التدريبي بتاريخ 3\3\2019 وانتهى بتاريخ 3\5\2019، اذ اشتمل المنهاج التدريبي على الآتي :

1. مدة تطبيق المنهاج بمعدل 9 اسابيع ونصف بواقع 4 وحدات تدريبيّة في الاسبوع وللأيام) الجمعة السبت الاثنين الاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات 38 وحدة تدريبيّة وتم تطبيق الوحدات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبيّة .
2. اعتمد مبدا الفروق الفردية باعتباره عاملا" اساسا" في التدريب لتحديد مكونات الحمل التدريبي.
3. اعتمدت الشدة التدريبيّة على اساس اقصى معدل للنبض اذ يعد مؤشر النبض احد المؤشرات الفسيولوجية المهمة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطتها تحديد مستوى شدة الحمل اذ يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود الفعل الاجهزة الوظيفية في اللعب ومن ثم توجيه حمل التدريب " .⁽²⁾

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبليّة وبتاريخ 8\5\2019 ولغاية 10\5\2019.

2-9 الوسائل الاحصائية :

اذ تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss وكالاتي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- ت للعينات المتناظرة .

⁽¹⁾ ظافر هاشم اسماعيل : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم ، بغداد ، دار الكتب للوثائق والنشر ، 2012 ، ص95.

⁽²⁾ مهدي البشتاوي واحمد الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص66.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البدنية قيد البحث ومناقشتها :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فرق الاوساط الحسابية وقيمة ت المحتسبة ودلالة الفروق لاختبارات البدنية قيد البحث

| الاختبارات البدنية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | س-ف | ع ف | ت محتسبة | مستوى الخطا | الدلالة |
|------------------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|--------|---------|----------|-------------|---------|
| | ع | -س | ع | -س | | | | | |
| القفز العمودي من الثبات | ع | -س | ع | -س | 9.250 | 2.800 | 11.443 | 0.000 | دال |
| | 5.248 | 5.418 | 3.186 | 33.83 | | | | | |
| القوة الانفجارية ب foot scan | ع | -س | ع | -س | 533.00 | 110.040 | 16.779 | 0.000 | دال |
| | 1445.33 | 258.841 | 189.600 | 1978.33 | | | | | |
| خمس حجلات | ع | -س | ع | -س | 3.583 | 0.668 | 18.567 | 0.000 | دال |
| | 6.666 | 1.073 | 0.965 | 10.25 | | | | | |

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 11

من خلال الجدول (3) تبين ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للقدرات البدنية قيد البحث وتعزو الباحثان الفروق المعنوية الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثان وقد تم بناؤها وفق اسس علمية بحيث يكون اللاعب قادر على استخدام اقصى قوة باقل زمن ممكن وهذا ما يؤكد على صالح الهرهوري الى ان " التمارين تعمل على تنمية وتحسين التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الاداء . "(1) فضلاً على ان التمرينات تم اعدادها وفق اسس علمية وتم مراعاة حجم الحمل التدريبي وشروط اداء المهارة فضلاً عن تنوعها كونها تخدم اجزاء مختلفة من الجسم اضافة الى الجانب النفسي الذي يبعد الملل وعدم التشويق للاعب .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات المهارية قيد البحث :

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية قيد البحث

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | س-ف | ع ف | ت محتسبة | مستوى الخطا | الدلالة |
|---------------------|-----------------|------|-----------------|------|------|------|----------|-------------|---------|
| | ع | -س | ع | -س | | | | | |
| اختبار المراوغة | ع | -س | ع | -س | 2.24 | 2.12 | 1.556 | 0.001 | دال |
| | 6.24 | 1.24 | 2.22 | 8.92 | | | | | |
| اختبار التهديف من | ع | -س | ع | -س | 4.34 | 2.89 | 11.345 | 0.002 | دال |
| | 4.24 | 1.59 | 0.99 | 8.92 | | | | | |

(1) علي محمد صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، ط1، بنغازي ، منشورات جامعة قارونس ، 1993 ، ص 101 .

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 11

تبين من خلال الجدول ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان ظهور تلك الفروق الى طبيعة التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان كونها قد تم استخدام ادوات مساعدة تهدف الى تطوير الجانب البدني وكانعكاس واضح على تطور الجانب البدني انعكس بشكل واضح على الجانب المهاري فضلا عن استخدام الادوات المساعدة المهارية التي كان لها الاثر الواضح في عملية التدريب فضلا عن ابعاد الملل والرتابة في عملية التدريب وجلب التشويق والاثارة .

الفصل الرابع

4. الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثان لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث .

2. للتمرينات التطبيقية والادوات المستخدمة الاثر الايجابي الواضح في تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

4-2 التوصيات :

1. استخدام التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان في تطوير قدرات مهارية اخرى ولفئات عمرية اخرى .

2. التأكيد على ضرورة استخدام ادوات مساعدة اضافة الى التمرينات المستخدمة لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات والامكانات للاعبين فضلا عن عامل الاثارة والتشويق لديهم .

المصادر

- قاسم المندلاوي واخرون , الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ,الموصل , مطبعة التعليم العالي , 1989.
- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين , القياس في كرة اليد , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980
- محمد صبحي حسانين , التقويم والقياس في التربية البدنية , ج2, ط2, القاهرة , دار الفكر العربي , 1987,
- محمد صبحي حسانين , التقويم والقياس في التربية البدنية , ج1, ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1987
- علي صادق ذياب ,تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر 14 سنة , رسالة الماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2011.
- نديمة بدر , تأثير التعلم الاتقاني وفق المستويات باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعليم مهارتي المحاوره والتصويب بكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , 2013
- ظافر هاشم اسماعيل , التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم : (بغداد , دار الكتب للوثائق والنشر , 2012).
- علي محمد صالح الهرهوري , علم التدريب الرياضي , ط1, بنغازي , منشورات جامعة قاريونس , 1993 .
- ابراهيم جبار شنين , اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة اداء بعض المعارات الاساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات لعاملة للاعبين المواي تاي للمتقدمين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2001 .
- وجيه محجوب , البحث العلمي ومناهجه , بغداد , 2002 .