

## تأثير استخدام تمارينات خاصة في تحسين دقة اداء مهارتي الدرجة و المناولة للاعبي خماسي كرة القدم بأعمار ( 13-15 ) سنة

أ.د . خليل ابراهيم سليمان الحديثي      ليث اسماعيل ابراهيم الكروي  
كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

### ملخص البحث

ان التقدم العلمي الحاصل والذي يسود مختلف مجالات الحياة و المجال الرياضي في اغلب دول العالم لم يكن الرجالاً او وليد الصدفة بل انه جاء نتيجة استخدام الابحاث و الوسائل العلمية و التمارينات المتطورة و الخاصة في كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي المتكامل للاعب او الفريق .

ولكون لعبة خماسي كرة القدم هي إحدى اهم تطورات كرة القدم الحديثة حيث انها تعد اسلوب لعب فيه الشيء الكثير من عناصر التمتع و الاثارة و التشويق نظراً لما تشكله بكونها لعبة المواقف و الاحوال المتغيرة مما له الاثر الكبير و البالغ في شد الجماهير و اللاعبين نحو ممارسة اللعبة.

ونظراً لاهمية التمارينات في اي لعبة رياضية من خلال التدرج و الشوع و التكرار الصحيح وبعده مواقف فردية و جماعية باللعب . كان لابد للباحث ان يتطرق لاعداد تمارينات تعليمية خاصة تعمل على تحسين دقة الاداء المهاري للاعب خماسي كرة القدم في وقت مبكر لتساهم في اعدادهم بشكل تقني صحيح فيه من الدقة الشيء الكثير لاستخدامها في مباريات اللعبة و منافساتها .

حيث تكمن أهمية البحث في أنه عندما تريد أن تحدد مستقبل لاعب في مثل هكذا فئة عمرية وفي لعبة مهارية كخماسي كرة القدم وكون لاعبها يحتاج لمميزات وقابليات مهارية عالية جدا لامكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس كل ذلك لابد ان ياتي من خلال استخدام تمارينات خاصة لتحسين دقة هذه المهارات التي تعتبر الحل الامثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف و المتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين و الحصول على افضل الحلول وتحقيق افضل النتائج وبوقت مبكر .

## Abstract

That scientific progress happening and that prevails in all walks of life and sports field in most of the world was not spur of the moment or a coincidence , but it came as a result of the use of research and scientific methods and exercises developed and own in every aspect of the .preparations sports integrated player or team

And the fact that game five football is one of the most important developments in modern football , where it is a style of play where a lot of the elements of fun and excitement and thrill because of the pose of being a game situations and changing conditions , which have maximum effect and deep in pulling the fans and the players about playing the . game

Due to the importance of exercise in any sports game through the gradient and diversity and redundancy correct positions in several individual and collective play . It was necessary for the researcher to touch exercises to prepare special education working to improve the accuracy of performance skills of the five football players in the early to contribute to the technical groomed properly the thing a lot of precision . to be used in the game and matches competitors

Where lies the importance of research in that when you want to define the future of the player in such a age group in a game of skill Kkhmasa football and the fact that for jumping ship needs for features and capabilities of skill is very high for the possibility of use in tight spaces and in the small playground area and under the pressure of the rival All this would have to come through the use of special exercises to . improve the accuracy of these skills

## 1-2 مشكلة البحث

تكمّن مشكلة البحث في ان اللعبة لاتزال تحتاج لخطوات اكثر جدية للاهتمام بالجانب المهاري للاعبين وان هناك قلة في استخدام التمرينات المهارية الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة الاداء المهاري للاعبين نظراً لحدائثة اللعبة وتباين المستويات الفنية وعدم وصولها لمستويات عالية . مما حدا بالباحث الى وضع تمرينات خاصة عليها تساهم في تحسين دقة اداء بعض مهارات التحكم الداخلي و الخارجي في الظروف التي تجابه اللاعب سواء كان التحكم تحت سيطرته او خاضعا للظروف الخارجية المحيطة به للوصول الى الدقة الافضل في الاداء المهاري و جسم نتائج المباريات و تفوق عالي في مثل هكذا لعبة مهارية .

## 1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على :

- 1- تأثير استخدام التمرينات الخاصة و المتبعة في تحسين دقة اداء مهاتي الدرجة و المناولة للاعبين خماسي كرة القدم بأعمار ( 13 - 15 ) سنة .
- 2- افضلية التمرينات الخاصة ام المتبعة في تحسين دقة اداء مهاتي الدرجة و المناولة للاعبين خماسي كرة القدم بأعمار (13-15) سنة .

## 1-4 فرضا البحث :

- 1- للتمرينات ( الخاصة و المتبعة ) تأثير ايجابي في تحسين دقة اداء مهاتي الدرجة و المناولة للاعبين خماسي كرة القدم باعمار ( 13 - 15 ) سنة .
- 2- التمرينات الخاصة افضل من التمرينات المتبعة في تحسين دقة اداء مهاتي الدرجة و المناولة للاعبين خماسي كرة القدم باعمار (13-15) سنة .

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبو نادي ديالى الرياضي باعمار (13-15) سنة .
- 2-5-1 المجال المكاني / قاعة و ساحة ديالى المغلقة - بعقوبة - مقابل ملعب نادي ديالى الرياضي .
- 3-5-1 المجال الزمني / المدة الزمنية من ( 10 / 2 / 2012 ) لغاية (2012/4/2) .

## 1-2 الدراسات النظرية و المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التمرينات الخاصة

تعد التمرينات الخاصة واحدة من أهم انواع التمارين التي تعطى للاعب من اجل اختصار وقت بلوغ المستوى الافضل للانجاز او لتحقيق هدف ما او تطوير صفة او تحسين ناحية ما من النواحي الذهنية او البدنية او الفنية او الخططية للاعب خماسي الكرة .

فمن المهم انه على المعلم او المدرب ايلاء هذه التمرينات اهتماماً كبيراً في مفردات وحداته التعليمية او التدريبية لما لها من دور بارز و كبير في اختزال الوقت حيث ان لها دور رئيسي في تعلم المهارات الفنية للاعبين الصغار والذي يشكل الاعداد الفني لديهم حجر الاساس الذي تبنى عليه باقي المراحل الاخرى .

حيث يعرفها ( حارث غفوري 2008 ) " انها تلك التمرينات التخصصية التي تهدف الى تطوير حالة معينة من لاعبي كرة القدم كأن تكون ناحية بدنية او مهارية او خططية وبالتالي رفع مستوى الاداء الفني لدى اللاعب " (91). ويرى الباحث أنها تعمل على تحسين القدرات الفنية وتطوير ذهنية اللاعب بجعله قادرا على اتخاذ القرارات المناسبة وفقاً للموقف الذي يصادفه في المباريات وتعمل على تعزيز روح الفريق الواحد وبالتالي تعمل على تحقيق النتيجة الافضل من خلال الاستخدام الامثل لها بمواقف اللعب المتعددة .

#### 2-1-2 دقة الاداء

لدقة الاداء اهمية بالغة عند لاعبي خماسي الكرة حيث لايمكن لمثل هكذا لعبة مهارية ان تكون الدقة ببعيدة عنها .

حيث انها تلعب دورا كبيرا في حسم العديد من نتائج المباريات من خلال استغلال الاخطاء الناتجة من المنافس في دقة التمرير او دقة التهديد وبالتالي بناء هجمة معاكسة قد ترجح كفة فريق على اخر .

(91) حارث غفوري جاسم : تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر 15 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ، ص 22 .

حيث يعرفها ( مروان عبد المجيد 2001 ) " بأنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين " (92).

اذ لايمكن تحقيق الاهداف او الوصول اليها الا اذا توافرت الدقة لدى لاعبي خماسي الكرة وذلك بسبب طبيعة اللعبة من حيث السرعة وقرب المنافس من اللاعب و الزميل كلها امور تفرض على ان يكون لاعب خماسي الكرة يتمتع بإمكانية عالية في دقة الاداء .

وهي كما يراها ( هاشم ياسر حسن 2011 ) " بأنها صفة مركبة ( مهارة - يدئية ) تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الاداء و خاصة في الالعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الاداء المهاري الحركي .

لذا يجب على المدرب ان يركز في تدريباته على تمارين الدقة خصوصا في مرحلة اعداد اللاعبين المبتدئين لانه كلما زادت دقة الاداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي و المهاري بسرعة (93).

حيث يجب مراعاة التكرار الصحيح للتمرينات الخاصة في العملية التعليمية او التدريسية ليتم بالتالي تكيف اللاعب على دقة الاداء الحركي المهاري وصولاً لتحقيق الهدف .

### 2-1-3 المناولة :

تعد مهارة المناولة من اكثر المهارات الاساسية استخداما في لعبة خماسي كرة القدم وهي الاكثر تكراراً طوال زمن المباراة او التعليم او التدريب مقارنة بالمهارات الاخرى وعلى دقتها قد تتوقف نتيجة المباريات وحسمها " فليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة" (94).

حيث تعد هي لغة الحوار و الاتصال بين لاعبي الفريق الواحد ومن خلالها يتم بناء خطط الهجوم من حيث اخذ الفراغ المناسب او تغيير موقع المنافس او الزميل بتطبيق اساليب و طرق

(92) مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الراق ، عمان ، الاردن ، 2001 ، ص 247 .

(93) هاشم ياسر حسن : تمارينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي المهاري للاعبي كرة القدم ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، 2011 ، ص 13 .

(94) جارليس هيوز : كرة القدم الخطط و المهارات ، ( ترجمة ) موفق المولى ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 106 .

اللعبة المختلفة التي تساهم في نجاح البرنامج الخططي من خلال دقة المناولة و الاعتماد على البناء المهاري الدقيق للاعب الخماسي .

و المناولة او التمير هي إحدى اهم الوسائل الهجومية المستخدمة في حالات اللعب و تستخدم كذلك في تسجيل الاهداف وهي كذلك واسطة لتعزيز الثقة بالنفس من خلال دقة التمير و الحيازة على الكرة لأكثر وقت .

وان المناولات في لعبة خماسي الكرة يجب ان يتوفر فيها عناصر الدقة العالية و التوقيت الجيد الذي يراعى فيه موقع الزميل و موقع اللاعب المنافس بنفس الوقت كما انها يجب ان تمتاز بالسرعة و القوة الدقيقة من خلال الايقاع السريع للعب و ضمان وصول الكرة للزميل بغية تسجيل هدف او ضمان عدم فقدان فرصة التسجيل كما يؤكد ذلك ( محمد عبد الحسين 1998 ) " أن المناولة الصحيحة هي التي تتوافر فيها شروط الدقة و القوة و التوقيت" (95).

#### 2-1-4 الدرجة :

تعد الدرجة من الاساسيات الفنية بخماسي كرة القدم والتي يمارسها اللاعب بالكرة حيث يراعى ضرورة تعلمها و اتقانها بدرجة عالية من الدقة لتزيدة احساسا بالكرة .

اذ يؤكد ( يوسف لازم و آخرون 2009 ) " أن مهارة الدرجة تستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديد على مرمى الفريق المنافس او عندما يكون زملائه من اللاعبين مراقبين من قبل لاعبي الفريق الاخر ، فالدرجة هي اساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة و اختراق دفاع الفريق المنافس وخلق الفرص لزملائه اللاعبين" (96).

كذلك فأن على لاعب خماسي الكرة معرفة الوقت المناسب الذي يتم فيها استخدام مهارة الدرجة في المساحة الخالية من ساحة اللعب وفي الظروف التي تخدم فيها هذه المهارة خطط الفريق الهجومية او الدفاعية حيث انها مهارة لاغنى عنها لكافة اللاعبين .

(95) محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ، ص 23 .

(96) يوسف لازم كماش و آخرون : التدريس و التعليم الميداني في كرة القدم ( تدريس - تعليم - تدريب ) ، ط 1 ، مطبعة النخيل ، العراق ، 2009 ، ص 156 .



حيث يرى الباحث ان مدى دقة استخدام مهارة الدرجة في لعبة خماسي الكرة يعتمد بشكل كبير على ما تم تعلمه سابقاً ومدى فائدة استخدام هذه المهارة في الوقت و الظرف المناسب وبما يخدم تطلعات الفريق التنافسية .

كذلك تعد مهارة الدرجة " هي عملية دمج بين قيادة الكرة و التحكم بها من خلال اكبر عدد من اللمسات للكرة في اقل مسافة "(97).

## 2-2 الدراسات المشابهة

### 2-2-1 دراسة وميض شامل كامل 2012 :

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية ودقة التهديد بنوعيه من الثبات و الحركة ومعرفة تأثير هذه التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

وتكونت عينة البحث من ( 20 لاعبا ) يمثلون عينة من لاعبي المنتخب الوطني بخماسي كرة القدم لفئة المتقدمين . تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة ( التجريبية و الضابطة ) ذات الاختبارين القبلي و البعدي و اختصت الدراسة المشابهة بفعالية كرة القدم للصالات .

و بعد اجراء الاختبارات البدنية استنتج الباحث في الدراسة المشابهة بان للتمارين الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية و المهارات الاساسية التي بحثت و اظهرت أثراً ايجابيا و تحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية كما اظهرت بان للتمارين الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديد من الثبات و الحركة للمجموعة التجريبية . ولم يحصل تطور بشكل مماثل لما حصل للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية و المهارات الاساسية ودقة التهديد .

## 3-منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي وحددت بأسلوب التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي و البعدي . عينة البحث بلاعبي نادي ديالى لفئة الاشبال لمن هم باعمار

(97) ضياء ناجي عبود : تأثير تداخل التمارين المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003، ص28 .





المناولة	درجة	5,500	1,84	3,333	1,59	2,66	1,88	4,900	دال
			8		8	6	5		
الدرجة	ثانية	11,80	0,45	12,23	0,32	0,46	0,43	3,750	دال
		5	5	3	6	5	1		

\*قيمة ت الجدولية (2,201) بدرجة حرية مقدارها (1=1-12)

يُتضح من الجدول (1) الذي يعنى بعرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الصليطة في متغيرات البحث التابعة وقد تبين ان قيم (ت) المحسوبة كانت ( 4.900 ، 3.750 ، ) للمتغيرات ( المناولة ، الدرجة ) على التوالي ، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2.201) امام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0.05) وجدت ان جميع هذه القيم كانت اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة احصائياً ولصالح الاختبارات البعدية .

#### 4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية

جدول (2)

الاساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفروق و انحرافات المعيارية و قيم ت المحسوبة و الدلالة للاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ت المحسوبة	الدلالة 0.05	المعالم الاحصائية
		س	ع	س	ع			
المناولة	درجة	6.833	0.95	4.000	1.58	3.25	8.290	دال
		3	3	1	1	0		

الدرجة	ثانية	11.45	0.66	12.42	0.49	0.97	0.41	8.151	دال
		4	6	4	3	0	3		

\*قيمة ت الجدولية (2,201) بدرجة حرية مقدارها (1=1-12)

يتضح من الجدول (2) الخاص بعرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث التابعة ان قيم ت المحسوبة قد بلغت (8,151، 8,290) في متغيرات ( المناولة و الدرجة) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2,201) امام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0,05) وجدت انها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لمتغيرات البحث في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

#### 3-1-4 عرض نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

##### جدول (3)

الاوراط الحسابية و الانحرافات المعياريّة و قيم ت المحسوبة و الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية .

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
المناولة	درجة		0,953	6,916	1,848	5,500	2,261	دال
الدرجة	ثانية		0,666	11,454	0,455	11,805	1,450	غير دال

\*قيمة ت الجدولية (2.074) بدرجة حرية (22=2-12+12) .

يتضح من الجدول (3) الذي يعنى بدراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث للاختبارات البعدية ان قيم ت المحسوبة كانت ( 2.261 ، 1.450 ) للمتغيرات ( المناولة ، الدرجة ) وعلى التوالي وعند مقارنة قيم ت المحسوبة بالقيمة الجدولية (2.074) امام درجة حرية (22=2-12+12) و بمستوى دلالة (0.05) وجد ان القيم المحسوبة لمتغيرات ( المناولة) كانت دال احصائيا فيما كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير ( الدرجة ) غير دال احصائيا .

#### 4-2 مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في الجدولين (1 ، 2) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية مهارتي الدرجة و المناولة لخماسي كرة القدم و بنسب متباينة.

حيث يظهر ذلك مدى تاثير استخدام التمرينات الخاصة من قبل الباحث و كادر العمل المساعد و تطبيقها من قبل للاعبين العينة من اللاعبين للاعمار (13-15) سنة و كذلك يظهر تاثير التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق في تحسن دقة الاداء المهاري ومدى ايجابية التأثير للتمرينات الخاصة التي استخدمت حيث بنيت على اسس علمية صحيحة هادفة روعي فيها المستوى الفني للاعبين و الفئة العمرية المختارة قيد البحث و الوقت الفعلي لهذه التمرينات المهارية الخاصة " حيث ان المدرب الناجح هو الذي يعلم الاهداف التي يمكن تحقيقها من اعطاء كل نوع من التمارين كما انه يعلم تماماً الوقت الذي يعطى فيه التمرين في الوحدة التدريبية اليومية و الزمن الذي يستغرقه"<sup>(98)</sup>.

اذ ان النتيجة النهائية المتحصلة من جراء مثل هكذا تمرينات و استخدامها في الوحدات التعليمية وفي وقت مبكر من مراحل الاعداد و تنفيذها من خلال الممارسة و التكرار الصحيح و اعادتها هو تحسين مستوى دقة الاداء فيها . اذ انه ( عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للاعب يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للاعبين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تحسين و تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات )<sup>(99)</sup>

<sup>(98)</sup> سامي الصفار و اخرون :كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب التربية الرياضية ، ج2 ، ط2 محدثة ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد ، 1987 ، ص161 .  
<sup>(99)</sup> محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي - نظرية و ممارسة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، 1999 ، ص64 .

كما يعزو الباحث اسباب تحسن مستوى دقة الاداء المهاري الى استخدام التكرارات الصحيحة للمهارات المختارة و التمرينات الخاصة و معالجة و تصحيح الاخطاء وباسلوب علمي صحيح و تربوي و اتاحة الفرصة للاعبين باداء اكثر عدد من التكرارات الصحيحة و توجيههم نحو الاداء الدقيق مما لعب دورا بارزا في اوصولهم للمستوى الافضل . و هذا ما يؤكد ( لطيف العزاوي 2005 ) ( الى ان تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلا عن اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء اثناء الاداء و تعليم المهارات الحركية تؤدي الى تصحيح استجابات اللاعب و توجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع من مستوى دقة اداء تعليم المهارة )<sup>(100)</sup>.

فضلا عن تلك اسلوب اداء التمرينات و تنوعها و تشابه قسم كبير منها لمواقف و حالات اللعب مما ادى الى تحسن مستوى الاداء الحركي المهاري و دقته لامكانية استخدامها في ظروف اللعب المختلفة التي قد تجابه اللاعب في مثل لعبه مهارية كخماسي كرة القدم و من ثم اداء المهارات بدقة عالية و باقل عدد ممكن الاخطاء ( فعند وضع تمارين تطوير مستوى الدقة يجب ان يراعي المدرب الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي في خماسي كرة القدم اذ ان اللاعب يحتاج الى دقة مهارية عالية خصوصا عندما يتعامل مع الكرة بوجود منافس فعال قريب . حيث يعتمد مستوى الدقة و في جميع مراحل الاعداد على نوعية التمارين المستخدمة)<sup>(101)</sup>.

كما كان لعدد الوحدات التعليمية الدور الكبير المساهم في تحسن دقة الاداء الحركي المهاري و تقديم التغذية الراجعة الخارجية و امكانية استخدام الخزين الفكري للاعبين من التغذية الراجعة الداخلية وكذلك قلة عدد اللاعبين و التركيز عليهم و تكرار اداء المهارات كل ذلك ساهم بشكل او باخر في الوصول الى الهدف الرئيسي من اعطاء مثل هكذا تمرينات تناسب متطلبات اللعبة و تناسب احتياجات و رغبات اللاعبين المبتدئين .

#### 4-2-2 مناقشة تأثير التمرينات الخاصة في تحسين متغيرات البحث

يتبين من النتائج التي حصل عليها الباحث في الجدول ( 3 ) ظهر هناك تطورا وتحسنا ملحوظا في دقة اداء لمغير المهاري ( المناولة ) للمجموعة التجريبية نسبة اكثر و لصالح الاختبارات البعدية .

<sup>(100)</sup> لطيف حسين عاجل العزاوي : تاثير اسلوب التمرين المتجمع و المتوزع في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005، ص 71 .

<sup>(101)</sup> هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص 15-16 .

حيث يعزو الباحث سبب ذلك التحسن الى طريقة اعداد و استخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث .

اذ ان استخدام التمرينات الخاصة المهارية من قبل افراد المجموعة التجريبية كان له الاثر الواضح و الفعال في تطوير المتغير المهاري انف الذكر وهي طريقة تركز على دقة الاداء المهاري و الحركي للاعبين وهذه الطريقة غير روتينية تبعد الملل و تساعد اللاعبين على الاندفاع الجدي نحو ادائها و بتفاعل كبير فيما بينهم اضافة الى المتعة في اداء هكذا تمرينات.

كذلك كان للتكرارات على التمرينات و تصحيح الاخطاء و تقديم التغذية الراجعة للاعبين الدور المؤثر في تعويدهم على تعلمها بشكل دقيق و الارتقاء بمستوى ادائهم الى الدقة الافضل . اما فيما يخص مهارة المناولة التي تعد إحدى اهم الجوانب المهمة في لعبة خماسي الكرة وهم احد اهم الوسائل التعليمية اهمية كونها اكثر المهارات الفنية استخداماً فالمناولة هي الاساس في عملية بناء الهجمات على الفريق المنافس ومن خلال دقة ادائها يمكن الوصول الى مرماه اذ يؤكد ( جوزيف مارسيه ) " ان التمرين عنصر تقني اساسي في لعب المجموعة وهو يتيح التغلغل الجماعي في الملعب ويوثق الصلة بين اللاعبين والكرة ويسهلها و يحافظ عليها كما يمكن عن طريق المناولة التخلص من كثير من مدافعي الفريق المنافس .

وللدقة اهمية كبيرة فيها حيث تعمل على جعل الكرة تحت سيطرة لاعبي الفريق الذي اذا امتازت مناولات لاعبيه بالدقة و السرعة يكون اكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب<sup>(102)</sup>.

اذ ان حدوث التحسن في دقة اداء المناولة يعود الى كثرة استخدامها مع اداء المهارات الاخرى وكذلك في التمرينات المشابهة للعب اضافة الى تمرينات الربط المهارية بين مهارة و اخرى ساهم بشكل او بأخر في حدوث ذلك التحسن في دقة الاداء المهاري .

وفيما يخص مهارة الدرجة فقد حدث تحسن في دقة اداء مهارة الدرجة لكن هذا التحسن لم يرتقي الى درجة كبيرة بسبب ان الباحث لم يطور لياقة لاعبيه البدنية وان مهارة الدرجة و اختباراتهما تعتمد على مقدار ما يسجله اللاعب من وقت و سرعة ودقة اداء فيها وان طبيعة الاختبار الذي اختاره الباحث يركز فيه على اهمية الوقت فيه . اضافة الى ضيق المساحات المسموح للاعب بالدرجة فيها في الملعب نتيجة لضغط المنافس وصغر مساحة اللعب وعدد

(102) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 ، ص 262 .

اللاعبين نسبة للمساحة كل هذا ساهم بصورة او بأخرى بان تكون الفروق غير دالة احصائياً بسبب عدم تمكن اللاعب من اداء مهارة الدرجة بصورة كاملة او بوقت افضل .

كما ان مهارة الدرجة ليست مهارة منفردة بل انها مهارة تجتمع فيها عدة امور كالسرعة و الرشاقة و المراوغة الجيدة و السيطرة على الكرة و هذا ما يؤكد ( رون كرينود 1989 ) " حيث يقول انها مزيج من حركات قيادة الكرة و التوقف مع الكرة ثم معاودة الانطلاق بالكرة و الاستدارة بالكرة و تغير الاتجاه و القيام بمحاولات و حركات التمويه"<sup>(103)</sup>.

كل هذه الامور ساهمت في ان تكون الفروق الناتجة من الاختبارات المهارية البعدية في هذه المهارة غير دالة لان الاختبارات المختارة كانت تؤكد على الوقت الاقل الافضل للاعبين وهذا ما يتعارض مع دقة الاداء المهاري لمهارة الدرجة.

#### 5-الاستنتاجات و التوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

استناداً الى نتائج البحث و الوسائل الاحصائية للبيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- للتمرينات المتبعة و الخاصة تأثير ايجابي في تحسين دقة الاداء المهاري الخاص بمهاري الدرجة و المناولة المختارة في البحث .
- 2- للتمرينات المهارية الخاصة اثر كبير في تحسين دقة الاداء المهاري الحركي في مهارة المناولة .
- 3- للتمرينات الخاصة تأثير لم يرتقي الى مستوى الدلالة في مهارة الدرجة .

##### 5-2 التوصيات

- 1- استخدام التمرينات الخاصة المهارية و تحسينها بما ينسجم مع امكانيات و مستويات اللاعبين وبوقت مبكر في مراحل الاعداد الاولى .
- 2- الاهتمام بمراحل الاعداد و خاصة مرحلة الاعداد الخاص من خلال التاكيد على اهمية الجانب المهاري ودقة الاداء فيه .
- 3- الاهتمام بتنوع التمرينات الخاصة التي تتناسب مع طبيعة اداء لعبة خماسي كرة القدم و اداء هذه التمرينات بظروف مختلفة .

(<sup>103</sup>) رون كرينود و اخرون : الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، ترجمة وليد طبرة ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، بغداد 1989 ، ص 98 .



4- ضرورة العمل على ايجاد اختبارات مهارية تتاسب مهارة الدرجة و ثلاثم طبيعة اداء لعبة خماسي الكرة من اجل الوصول الى نتائج اكثر دقة .

### المصادر

1. جارليس هيوز : كرة القدم الخطط و المهارات ، ( ترجمة ) موفق المولى ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
2. حارث غفوري جاسم : تأثير تمارينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر 15 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008.
3. رون كريهود و اخرون : الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، ترجمة وليد طبرة ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، بغداد 1989
4. سامي الصفار و اخرون : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب التربية الرياضية ، ج2 ، ط2 محدثة ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد ، 1987 .
5. ضياء ناجي عبود : تأثير تداخل التمارينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003.
6. قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005.
7. لطيف حسين عاجل العزاوي : تأثير اسلوب التمرين المتجمع و المتوزع في تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناستك ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.
8. محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
9. محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي - نظرية و ممارسة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، 1999.
10. مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الراق ، عمان ، الاردن ، 2001 .
11. هاشم ياسر حسن : تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي المهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، 2011 .
12. يوسف لازم كماش و اخرون : التدريس و التعليم الميداني في كرة القدم ( تدريس - تعليم - تدريب ) ، ط1 ، مطبعة النخيل ، العراق ، 2009 .