



معلومات البحث

أستلم 2 كانون الثاني 2016
المراجعة: 4 آذار 2016
النشر: 1 نيسان 2016

تأثير تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية
والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

قصي حاتم خلف، مقداد غازي مجيد، رسل اياد غيدان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.

الملخص:

هدف البحث الى معرفة تأثير تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة والتهديف) بكرة القدم للصالات. استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين (15) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية و (15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة. استنتج الباحثين بأن تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: الملاعب المصغرة، القدرات البدنية، المهارات الأساسية، كرة القدم.

Abstract:

The study aimed to know the effect of fun exercises in mini spaces to improve some of movement and physical abilities such (30m running and winding running between hurdles) and performance some of basic skills such (pass and goals) in football. An experimental approach was used due to it is suitable to the nature of the study. 30 players participated in our study and divided them randomly into two groups, a control group and an experimental group and each group consists of 15 players. Researchers concluded that fun exercises in mini spaces resulted in develop some of movement and physical abilities and performance some of basic skills for players of Diyala University players in football.

Keywords: mini courts, physical abilities, basic skills, football.

1. المقدمة:

اصبحت المقدمة اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين الى اعداد اللاعبين اعدادا متكاملة من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية ولا يتم هذا من خلال اعداد خطط تدريبية متكاملة، قد اصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حاليا هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد اصبح الاداء السريع يلعب دورا هاما وسببا من اسباب الفوز لهذا الفريق، ويرى محمد حسن علاوي انهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب مهما اتصف به من سمات خلقية وادارية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق للمهارات الاساسية. (علاوي، 1992، ص85).

ان الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الان هو مقدرتهم على الاداء المهاري الدقيق اثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك اي مكان للاعب بطيء في اي فريق، وهذا يجع الى زيادة قوة وسرعة الاداء واللاعب الان يجب ان يستطيع التمرير اثناء الجري بالكرة ايضا ان يقوم بالتصويب الدقيق اثناء تحركه بالكرة .

وللوصول الى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط اثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخططية، والنفسية، وبالتالي سوف يصل اللاعبون بالتدريج الى مستوى وفق متطلبات الاداء في مواقف اللعب المختلفة، اذ ان المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى ادائه عندما يستجيب لخطط اللعب الاساسية. وان التخطيط يفرض على المدرب ان يكون ملما كل الامام بفن كرة القدم.

كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة، كان التمرين اكثر فائدة بالإضافة الى التدريب على المهارات او الاداء بشكل عام بنفس سرعة الاداء في المنافسات والمباريات امر مهم جدا، ويجب ان يخطط المدرب للوصول اليه تدريجيا، ويراعي اهمية الوصول لدقة الاداء اولا ثم سرعة ثانيا مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجيا. (حمادة، 1997، ص200) ومن خلال هذا تتجلى اهمية البحث من خلال البحث في معرفة تأثير التمرينات بأسلوب اللعب في المساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم الصالات.

ان التدريبات على المساحات المختلفة، تؤدي الى تحسين وتطوير مقدرة اللاعب على اداء والتفكير الجيد، وهذا يعني ان تصميم تلك التدريبات بطرق واساليب متعددة ومتغيرة المواقف، وبتكرار التدريب عليها يمكن ان تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب، وايضا للمواقف المحتمل مجابتهها اثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات الملاعب المصغرة ذات مساحات مختلفة، ويرى (البساطي، 2000، ص184) بأن التدريبات الملاعب المصغرة او اسلوب المنافسات، يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الاداء، وذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات، حيث يؤدي ذلك الى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الاداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. وعليه فأن التدريبات على الملاعب المصغرة اساس لاكتساب اللاعبين العديد من التراكيب الخططية المختلفة واتفاق التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتعيير الاماكن اليقظة بكل خصم وزميل قريب، ويتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الاداء البدني والمهاري. وبالرغم من ان المدرسة تعتبر منبع للخص لاكتشاف المتفوقين والعناية بهم للوصول الى المستويات العالية، الا ان ما يلاحظ هو اهمال هذه الشريحة في حين ان التدريبات للفرق الرياضية المدرسية يفتقر الى استخدام طرق التدريب الحديثة، وكذا خطط اللعب في مختلف الانشطة الرياضية الجماعية ونخص بالذكر كرة

القدم، وقد هدف البحث للتعرف على تأثير تمرينات اللعب في المساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

2 . منهج البحث وإجراءاته لميدانية:

1 . 2 منهج البحث:

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث .

2 . 2 مجتمع وعينة البحث :

عمل الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة إذ ان " العينة المقصودة هي تلك التي يتقصد الباحث في اختيارها ليعمم نتائجها على الكل " وهم لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات المغلقة والبالغ عددهم (15) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية منتخب من كلية التربية الرياضية يمثلون المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (15) ، وقد راعى الباحثين مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول والعمر وكما موضح في الجدول التالي:

الجدول (1) يبين تجانس العينتين في متغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
العمر	1.07	20.53	1.22	20.25	1.49	1.69	غير دال
الوزن	2.12	167.23	2.18	166	1.25	1.69	غير دال
الطول	2.97	168.87	2.88	170	1.35	1.69	غير دال

2 . 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

1 . 3 . 2 وسائل جمع المعلومات :

- . المصادر والمراجع العربية .
- . المقابلات الشخصية .
- . استمارة استبيان .
- . آراء الخبراء والمختصين .
- . الاختبار والقياس .

2 . 3 . 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- . جهاز حاسوب (P4) .
- . جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .
- . حاسبة يدوية نوع (Sharpe) .
- . شواخص عدد (10) .
- . ساعة توقيت الكترونية .
- . كرات قدم صالات عدد (20) .
- . شريط لاصق .
- . كراسي عدد (5) .

. هدف صغير .

. صافرة نوع Fox .

2-4 الأسس العلمية للاختبارات:

الجدول (2) يبين الاسس العلمية للاختبارات

الاختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار جري 30م	14	0,05	0,490	0,99	0,994
اختبار الجري المتعرج بين الحواجز				0,97	0,984
اختبار المناولة				0,80	0,895
اختبار التهديف				0,73	0,859

2-4-1 ثبات الاختبار:

اجريت الاختبارات على عينة البحث التجريبية ثم عولجت النتائج احصائيا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية وبالغلة 0.490 وهذا يعني ان الاختبارات تتمتع بثبات عالي من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثين معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات في الاختبارات عند مستوى دلالة 0.5 ودرجة حرية 14 وجد بأن القيمة الجدولية 0.490 كانت كلها اقل وهذا يعني ان الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي .

2-4-2 الموضوعية

ان الاختبارات التي اجريت سهلة و واضحة وغير قابلة للتأويل ويعيدة عن التقييم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة .

2.5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثين بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 2015/9/25.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- 2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثين عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- 3 . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

2.6 إجراءات البحث :

2.6.1 الاختبارات القبلية : .

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق 2015 / 9/28 وعلى ملعب كرة القدم للصالات. ، وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

2.6.2 تطبيق التمرينات

أشتمل المنهج على (8) وحدات تدريبية لتمرينات المساحات المصغرة ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تدريبية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة .

ان البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تعليم وتدريب لاعب كرة القدم سواء على مستوى الجامعات او الأندية حيث انها الوسيلة الرئيسة لأجل الحصول على افضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وامكانياته والمراجع العلمية في تعليم وتدريب لاعب كرة القدم ، وهذا بغية تحديد افضل وانسب الفرق والمبادئ للتخطيط واعداد البرنامج التدريبي لكي يتلائم وطبيعة التدريب على الساحات المصغرة وفق تقسيمات مناسبة .

ومن هذا المنطلق تم وضع برنامج التمرينات الذي يتلائم مع صغر مساحة الملعب:-

- مراعاة التمرينات لخصائص المرحلة العمرية
- مراعاة التمرينات لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب
- الحرص على التنويع واستخدام احدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم اهمال عنصر التشويق والمنافسة.

2.6.3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2015 /11/17 ، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها.

2.7 الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحثين الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS):

3-1 عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (3) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القبلي		البعدى		T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة
	ع	س-	ع	س-				
الجري 30 م	0.52	6.3	0.43	5.9	9.8	1.75	0.05	دال
الجري المتعرج بين الحواجز	1.34	28.37	1.25	27.34	8.47			دال
تمرير الكرة	7.3	36.7	9.5	49.5	7.68			دال
التهديف	0.92	1.87	0.49	3.66	9.1			دال

3 - 2 مناقشة النتائج :

ظهر من عرض النتائج في الجدول السابق بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبارات القدرات البدنية ولصالح الاختبار البعدى .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التدريبي للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات، في تطوير بعض القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم للصالات، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004، ص56) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب " .

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود، 1994، ص93) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه " .

ويرى الباحثان إن تمرينات أسلوب للعب في المساحات المصغرة ساهمت في زيادة قدرة اللاعبين على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علي سلوم ، 2004، ص63) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " .

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثين أسباب تطور مهارة المناولة إلى استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص ، إذ يشير (هرغود وبيبلر: 1988، ص24) إلى إن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة " .

ويعزو الباحثين التطور الذي حدث في مهارة المناولة إلى الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمرينات الترويحية والمهارية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه (مكارم حلمي وآخرون: 2000، ص125) " إن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني ، كما إنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة " .

ويعزو الباحثين تطور مهارة المناولة إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات والتي منحت الطالبات الوقت المناسب للممارسة والتكرار، إن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع " .

ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل: 1983، ص151) على " إن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا مهما ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية " .

4. الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين فقد استنتجوا بان للتمرينات المستخدمة تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات . وان للوسائل المستخدمة في اثناء تأدية التمرينات الاثر الايجابي الكبير في تحسين تطوير بعض القدرات والمهارات

الاساسية للاعبي كرة القدم للصالات. كما ان تكرار بعض التمرينات ادى الى تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها.

المصادر

- أمين أنور ، وأسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983).
- ثامر محسن ، وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999).
- ثامر محسن إسماعيل وآخرون ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991).
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة، 1987).
- عبد الله حسين اللامي ؛ التدريب الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والنشر ، 2010 .
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية و 2004) .
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2008).
- قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 2005).
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبار ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984)
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987 .
- مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994).
- مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ب ، م ، 2004).
- هرغود وبيبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (ألمانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988).