

تأثير تمارين مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

Received: 27/7/2021

Accepted: 20/8/2021

Published: 2022

تأثير تمارين مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد الرصافة الثالثة وزارة التعليم العالي/ كلية التربية الأساسية

maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Emadss76@yahoo.com

مستخلص البحث:

تكمن أهمية البحث بأجراء هذه الدراسة بتصميم تمارين مركبة بوسائل متنوعة ساهمت في تطوير مهارة التسديد وتنطيط الكرة بالراس لناشئي كرة القدم، لما لهذه التمارين أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني لمهارة ضرب الكرة بالراس (التسديد والسيطرة على الكرة بالراس)، والتي من خلالها استطاع لاعبو المجموعة التجريبية تحقيق نتائج نسبة تطور عالية في الاختبارات البعدية، هدف البحث الى اعداد تمارين مركبة لتطوير مهارة السيطرة والتحكم بالضربة الراسية بكرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي، وقد تكونت عينة البحث من ناشئي مشروع البطل الاولمبي بكرة القدم والبالغ عددهم (50) لاعبا بأعمار (14 – 15) سنة، وبحسب متطلبات الدراسة وتصميمها التجريبي تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعبا لكل مجموعة وتم اختيار احدي المجموعتين عشوائياً لتكون المجموعة التجريبية والاخرى ضابطة واللاعبين المتبقين فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية للبحث، واستمر التدريب لمدة (10) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية اسبوعياً اذ بلغت مجموع الوحدات (40) وحدة تدريبية بواقع (160) تمرين. وتم عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، إذ تضمنت عرض نتائج الاختبارات المهارية. وتوصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات التي كان اهمها التأثير الإيجابي وفاعلية التمارين المركبة بوسائل متنوعة على الأداء الفني لمهارتي التسديد والتحكم بالضربة الراسية، اما اهم التوصيات فكانت اعتماد وتعميم التمارين المركبة التي اعددها الباحثان ضمن مناهج تدريب اللاعبين لأنها تؤدي الى تطوير مستوى اللاعبين بأعمار ، ولا بد من تعريف مدربي مشروع البطل الاولمبي- المدارس التخصصية بكرة القدم بأهمية التمارين المركبة وكيفية تطبيقها بالطرائق العلمية.

التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث: -

مهارة ضرب الكرة بالراس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم والتي أصبحت لا غنى عنها في تحقيق حيازة الكرة ومجريات اللعب فضلا عن عدد الأهداف التي سجلت في الأونة الأخيرة والتي توازي عدد الأهداف المسجلة بالقدم، من هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمارين مركبة بوسائل متنوعة لتطوير مهارة ضرب الكرة بالراس ودقة توجيه الكرة بالراس في حالات اللعب الدفاعية والهجومية وقد أدرجت هذه المهارة ضمن الضربات الغير شائعة الاستعمال لدى بعض المختصين منهم (حسن السيد أبو عبدة، 2008)، الذي ضمنها مع ضربة الركبة، والكعب، واسفل القدم او بقية أجزاء الجسم وهذا مفهوم يتنافى مع ما عليه الكرة الشاملة الحديثة اذ نلاحظ ان اللاعبين المحترفين حققوا اهداف غاية الأهمية منها على سبيل الحصر رأسية اللاعب يونس محمود في مرمى السعودية في مباراة كأس أمم اسيا (2007)، ويعد افضل انجاز حققه المنتخب الوطني.

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

مشكلة البحث: -

تكمن مشكلة البحث في قلة استخدام التمارينات المركبة وربطها بمهارة ضرب الكرة بالراس فضلا عن مهارة التسديد والتنطيط الكرة الرأسية اذ لاحظ الباحثان من خلال متابعتهم لتدريبات الفئات العمرية ومباريات دوري كرة القدم العراقي، وكذلك الوحدات التدريبية في المدارس التخصصية كونها من المختصين في المجال التدريبي واحدهما ومدرباً لمشروع البطل الأولمبي، واطلاعه على، برامج تدريب بعض مدربي الاكاديميات والأندية الرياضية، هنالك ضعفاً واضحاً في تمارينات الأداء الفني لمهارة ضرب الكرة بالراس.

(تسديد وتنطيط الكرة بالراس)، وعدم اعطاءها الأهمية الكافية في برامج التدريب ان وجدت، فضلا عن استخدام الرأس سواء في التسديد او التحكم والسيطرة (التنطيط).

أهداف البحث: -

1- التعرف على تأثير التمارينات المركبة بوسائل متنوعة في مهارة التسديد بالراس.

2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة بوسائل متنوعة في مهارة التنطيط بالراس.

فرضيتا البحث:

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارتي التسديد وتنطيط الكرة بالراس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2 - هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في مهارتي التسديد وتنطيط الكرة بالراس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مجالات البحث: -

1- المجال البشري: لاعبي كرة القدم فئة الناشئين.

2 - المجال الزمني: المدة من 2020/8/3 لغاية 2021/2/3

3 - المجال المكاني: مجمع ملعب الشعب الدولي.

إجراءات البحث:

منهج البحث-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة. اذ ان المنهج التجريبي من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل المؤثرة في الظاهرة المراد دراستها ما عدا عامل واحد وهو العامل المستقل، " والتجريب هو تغيير معتمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة تلك التغيرات في ذلك وتفسيرها.(كاظم كريم،2011،ص307)

مجتمع البحث وعينه:-

يمثل مجتمع البحث مجموع العناصر او الافراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة ما، اي انه جميع العناصر التي تتعلق بها مشكلة البحث، اما عينة البحث "هي عبارة عن عدد محدود من المفردات التي سوف يتعامل معها الباحث منهجياً ويشترط ان تكون العينة مشابهة لمجتمع البحث في الخصائص والسمات.(ماهر ،عبد الرزاق،2019،ص84) فمن شروط البحث العلمي هو اختيار عينة ممثلة وتكون جزء من المجتمع الذي تُسحب منه، حتى يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها من دراسة العينة على المجتمع الذي سحبت منه، تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين مشروع البطل الأولمبي فئة (2006 – 2007)، والبالغ عددهم (50)، لاعباً.

تأثير تمارين مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

توصيف عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)، من مجتمع البحث الذي ضم (50)، لاعباً من لاعبي مشروع البطل الأولمبي ولقد تم تقسيم العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية وبلغ عدد كل مجموعة (15)، لاعباً وقد شكلت العينة نسبة (30%)، من مجتمع الأصل.

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث في القياسات الجسمية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.000	15	0.525	15	سنة	عمر اللاعب	1
0.081	5	0.547	60.10	شهر	العمر التدريبي	2
0.237	164	5.387	162.933	سنتيمتر	طول اللاعب	3
0.750	50.033	6.692	52	كغم	كتلة الجسم	4

الاختبارات المستخدمة في البحث :

* اسم الاختبار:- تسديد الكرة بالراس نحو الدوائر المرسومة على الأرض.

الغرض من الاختبار:- قياس دقة تسديد الكرة بالراس نحو مكان محدد.

الأدوات المستخدمة:- عدد من كرات القدم القانونية، مساحة من الملعب (10 × 7 م)

مكان اجراء الاختبار:

- ترسم دائرة نصف قطرها (0.75 م) (دائرة البداية)، ترسم امام دائرة البداية وعلى بعد (5م)، ثلاث دوائر نصف قطر كل منها (0.75م)، وترسم داخل كل دائرة. دائرة أصغر منها نصف قطرها (0.75 م).

مواصفات الأداء:

- يقف للاعب المختبر على مركز دائرة البداية خلف دائرة البداية خلف دائرة الوسط وعلى بعد (5 م)، ترمى الكرة اليه فيقوم بتسديدها بالراس نحو الدوائر بالترتيب التالي:
- تسديد الكرة مرة نحو الدائرة اليمنى ومرة نحو الدائرة الوسطى ومرة نحو الدائرة اليسرى،
- ترمى الكرة في شكل قوس عادي بحيث تسقط امام اللاعب (تعاد المحاولة في حالة عدم توافر الشروط).
- تسدد الكرة بالجبهة ولا يتعدى اللاعب مركز دائرة البداية قبل التسديد.
- تعد المحاولة صحيحة اذا لمست الكرة أي جزء من الدائرتين او محيطها الخارجي.

التسجيل (الدرجة)

- لكل لاعب (3) محاولات.
- إذا لمست الكرة الدائرة الصغرى او محيطها ينال اللاعب (10) درجات.
- إذا لمست الكرة الدائرة الكبرى او محيطها ينال اللاعب (5) درجات.
- إذا لم تلمس الكرة الدائرة الكبرى او الصغرى او محيطها لا ينال اللاعب أي درجة.
- تكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.

* اسم الاختبار: تنطيط الكرة على الراس. (ابراهيم، 2010، ص335)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإحساس بالكرة.

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

الأدوات:- كرة قدم، مساحة من الملعب
وصف الاختبار:- يعتمد الناشئ بتنطيط الكرة على الراس باستمرار ولا تلمس الأرض
التسجيل:

- يسجل عدد مرات تنطيط الكرة على الراس
- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجيل أفضلها

تعليمات

- تنتهي المحاولة بمجرد لمس الكرة الأرض
- غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم أكثر من مرتين

التجربة الاستطلاعية الاولى:-

أجرى الباحثان بتاريخ (2020/9/12) على عينة عشوائية تكونت من (14) لاعب من مجتمع البحث، لتهيئة مكان وظروف الاختبارات، وصلاحيات الأجهزة والأدوات المستخدمة والتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

التجربة الاستطلاعية الثانية:-

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (2020/9/14)، على عينة عشوائية تكونت من (7) لاعبين من مجتمع البحث لتطبيق بعض التمارين لتحديد كثافة وحجم وشدة التدريب، والتعرف على ملاءمة التمارين، فضلا عن اليه عزل المجموعة التجريبية عن الضابطة.
الأسس العلمية:-

جدول (2)

يبين الأسس العلمية للاختبارات (الثبات، الموضوعية)

المتغيرات	الصدق	الثبات	الموضوعية
تسديد الكرة	0.95 3	0.91	0.93
تنطيط الكرة على الراس	0.93 8	0.88	0.89

التجربة الرئيسية:

الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة الموافق 2020/11/13 .

تكافؤ العينة:-

تم تقسيم عينة البحث على مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة، وبعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، عمدا الى استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS)، لإيجاد تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي، لضمان نقطة شروع واحدة وعدم الانحياز لإحدى المجموعتين ولتجنب جميع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات فضلاً عن الموضوعية العلمية، والجدول (1) تبين تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياسات الجسميّة والعمر التدريبي القدرات البدنية والحركية والمهارية على التوالي، والجدول (2) يبين تكافؤ العينة في أداء مهارتي التسديد وتنطيط الكرة بالراس.

تأثير تمارين مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث في أداء مهارتي التسديد وتنطيط الكرة بالراس

الاختبارات المهارية	المجموع الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
تسديد بالراس	6.666	4.082	5.627	7.333	0.299	0.769	غير دال
تنطيط الكرة بالراس	8.066	2.939	6.286	11.333	1.931	0.872	غير دال

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم إعطاء راحة ثلاث أيام وبعدها طبق البرنامج التدريبي على عينة المجموعة التجريبية في يوم الاثنين الموافق (2020/11/16). وعلى ملعب مشروع البطل الأولمبي / مجمع ملعب الشعب الدولي، وقد شمل البرنامج التدريبي الإجراءات التالية:

- استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية (التمرينات المركبة) على عينة البحث لمدة عشر أسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية.

- بلغ عدد الوحدات التدريبية المنفذة (16) تمريناً لكل أسبوع ولكل وحدة تدريبية (4) تمرينات موزعة على أيام التمرينات الخاصة بمنهج تدريب مشروع البطل الاولمبي

- عدد التمرينات (160) تمرينا

3-7-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة بتاريخ (2021/1/23)، نفذت الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق (2021/1/28).

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS من اجل اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس

الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	ع ⁺	س ⁻			
3.373	19.666	6.286	11.333	درج	1
5.070	19.000	5.627	7.333	درجة	2

تأثير تمارين مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافها المعياري وقيمة (t)، المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	نسبة التطور
1	تنطيط الكرة بالراس	درجة	8.333	8.006	4.031	0.001	دال	42.372
2	تسديد الكرة نحو دوائر	سم	11.666	3.618	12.486	0.000	دال	61.405

من خلال الاطلاع على النتائج في الجدولين (4، 5) لمتغيرات البحث اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس للمجموعة التجريبية يتضح بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين (تنطيط الكرة بالراس، و تسديد الكرة بالراس نحو دوائر)، ونسبة تطور تراوحت من (42.372 - 61.405%). ففي اختبار تنطيط الكرة بالراس كان الفرق معنوياً لصالح الاختبار البعدي ونسبة تطور بلغت (42.372%)، ويعزو الباحثان تطور الإحساس والسيطرة على الكرة بالراس الى اعتماد الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بتمارينات المهارة والاحساس بالكرة، كما ان السيطرة على الكرة بالراس تزيد من ثقة اللاعب بنفسه وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وإحساس عالٍ بالكرة (الأداة)، وان أي خلل في هذه التوقيت يؤدي الى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب، وقد اعتمد الباحثان تمارينات تنمية ادراك الإحساس والسيطرة على الكرة بالراس، اذ اعتمدا مبدأ ادراك الإحساس بالأداة وقد ساعد ذلك تطوير توافق حركات الجسم مع الكرة، فإن معظم التمارينات المركبة جرى تدريبها مع الأداة (الكرة)، ويتفق ذلك مع (ايمان حمد 2013) (الكفاءة الفنية ... تركز على دقة التحكم بالكرة ... وقدرة اللاعب على الادراك والإحساس بالكرة، وهذا الادراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط ذلك بدقة ادراك وزن الكرة وشكلها وقوة وسرعة وارتفاع المناولة والتصويب مما يسمح للاعب الاحساس والتحكم بضرئها او إيقافها). (ايمان، 2013، ص95) وما يؤكد ذلك ان اللاعبين ذوي الخبرة من المستويات المتقدمة يميزون حجم ووزن وضغط هواء الكرة فضلاً عن ملمسها اذ انهم اعتادوا على معرفة الكرة ان كانت ضمن المواصفات القانوني او انها دون ذلك، وهذا ما نشاهده عندما يعتمد اللاعب بتغيير الكرة في حال حملها او ركلها، وهذا يدل على ادراك الإحساس بالكرة. وفي اختبار تسديد الكرة نحو دوائر كان الفرق معنوياً لصالح الاختبار البعدي ونسبة تطور بلغت (61.405%). وبالنظر لنتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي لمهارة تسديد الكرة بالراس نحو دوائر مرقمة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحث أسباب الفروق ونسبة التطور الى تحسن الأداء المهاري لضرب وتوجيه الكرة بالراس، وقد عكس تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة التي جرى مناقشتها سابقاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية توجيه الكرة بالراس، ان تنوع التمارينات المركبة مع الكرة وعدد التكرارات في التدريب المهاري، اذ يجتاز اللاعب الحواجز وينتقل للتهديف مباشرة نحو المرمي "ان تكرر أي نوع من المهارة ينمي و [يطور] لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة". (هافال، 2004، ص92). بالنظر لنتائج الجدول (20) نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة ونسبة التطور للاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة تسديد الكرة بالراس نحو دوائر مرقمة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثان أسباب الفروق ونسبة التطور الى تطور الأداء المهاري لضرب وتوجيه الكرة بالراس، اذ جرى استهداف دقة توجيه الكرة بالراس بتمارين دقة توجيه الكرة بالراس، نحو شواخص مرقمة على ارض الملعب مما أدى الى التطور الحاصل في الاختبار البعدي لتسديد الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض، اذ ان الأداء الفني للتمرين، يهدف الى تطوير التهديد والدقة والسرعة والربط بين التمرينات الحركية والدقة من اجل الوصول الى تطوير الدقة في التهديد من خلال التمرينات المعدة (عنصر التنوع في التمرينات المستخدمة للحركات المحدودة، والجري السريع بتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ للمسارات مع الكرة ومن دونها والتوقف والانطلاق على الأرض او في الهواء اثناء القفز لضرب الكرة بالراس او لصد الكرة باليد بالنسبة لحارس المرمى، اذ تعد من اهم الأسس في تطوير قابلية الرشاقة والهدف من التدريب هو ان نصل الى أداء رشيق يمتاز بالسرعة والدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح لتنفيذ الحركة). (مفتي إبراهيم، 2013، ص18).

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اختباري التسديد والسيطرة والاحساس بالكرة بالراس القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة	
			ع +	س -	ع +	س -
2	تنطيط الكرة بالراس	درجة	8.066	2.939	9.266	2.051
1	تسديد الكرة نحو دوائر	درجة	6.666	4.082	7.333	4.169

الجدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافها المعياري وقيمة (t)، المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
2	تنطيط الكرة بالراس	درجة	1.200	2.007	0.36	غير دال	12.950
1	تسديد الكرة نحو دوائر	سم	0.666	4.952	0.610	غير دال	9.095

من خلال الاطلاع على النتائج في الجدولين (6 ، 7) اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة يتضح بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية تراوحت (9.095 – 12.950%). ففي اختبار تنطيط الكرة بالراس كان الفرق غير معنوي في الاختبار البعدي وبنسبة تطور بلغت (12.950%)، ويعزى ذلك الى عدم تأثر البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة اذ ان الباحثان استطاعا قدر المستطاع ان يمنعا ذلك التأثير الذي يضر بنتائج البحث، وقد اتبع في ذلك أسس البحث العلمي (التجريبي)، وعدم التطور في مهارة التنطيط بالراس، يتفق مع فرضيات البحث

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

الى ان المدرب لم يولي الأهمية الكافية لمهارة ضرب الكرة بالراس وهذا الضعف الواضح من خلال النتائج أعلاه، اما التطور الطفيف ناتج عن عوامل النضج، وقد اعتمد الباحثان في تصميم التمارينات المركبة دمج القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالدقة والاحساس بالكرة وحجمها فضلا عن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية التدريب والتي أظهرت تفوق نتائج المجموعة التجريبية.

- وفي اختبار تسديد الكرة بالراس كان الفرق غير معنوي في الاختبار البعدي وبنسبة تطور بلغت (9.095%)، ويعزى سبب ذلك التطور الطفيف في تسديد الكرة بالراس نحو دوائر مرقمة الى ان النضج وبعض التمارينات التي يتبعها المدرب الا انها ليست بالدقة الكافية كما هو الحال بالتمارين التي نفذها الباحثان مع المجموعة التجريبية والتي أظهرت تفوقا واضحا من خلال نتائج الاختبارات البعيدة ونسبة التطور اذ بلغت (61.405%)، وهذا الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة فهناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية و لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي اذ تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي. (مفتي، 2010، ص21) ويتفق ذلك مع رأي ابراهيم شعلان، 2010 (التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي، اذ ان عملية التخطيط... على وفق أسس علمية يحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني للاعبين كرة القدم، والابتعاد عن الارتجال، تضمن التركيز، وبأسلوب متوازن على كافة مهارات، لعبة كرة القدم. (ابراهيم شعلان، 2009، ص25) عرض نتائج اختبائي تسديد وتنطيط الكرة بالراس البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية:

جدول (8)

يبين نتائج الاختبارات المعتمدة البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي التسديد وتنطيط الكرة بالراس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			س	ع +	س	ع +
1	تسديد الكرة نحو دوائر	درجة	7.333	4.169	19.000	5.070
2	تنطيط الكرة على الراس	درجة	13.600	10.287	19.666	3.373

الجدول (9)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافها المعياري وقيمة (t)، المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين اختبائي التسديد وتنطيط الكرة بالراس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	نسبة التطور
2	تنطيط الكرة بالراس	درجة	6.066	2.936	2.066	0,060	غير دال	61.405
1	تسديد الكرة نحو دوائر	درجة	11.666	6.986	6.468	0.000	دال	30.845

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

من خلال الاطلاع على النتائج في الجدولين (8،9) للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات المهارية وبنسبة تطور تراوحت بين (30.845 – 61.405%).

- ففي اختبار تنطيط الكرة بالراس كان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وبنسبة تطور بلغت (61.405%)

- وفي اختبار تسديد الكرة بالراس نحو دوائر كان معنوي لصالح المجموعة الضابطة وبنسبة تطور بلغت (30.845%)، ويعزى السبب في ذلك باستخدام تمارينات نوعية مركبة ومركزة فضلا عن ادخال أجهزة وأدوات ووسائل باعثة للتشويق، عمد الباحث لتكرار تمارينات مشابهة لاختبارات تسديد الكرة وتوجيهها بزيادة عدد التكرارات من (5 – 10) في التمرين الواحد، ونسبة عمل من (1: 5) ونسبة الشدة (90%)، وزمن الأداء (12) ثا، يعتمد اللاعب بتسديد (10) كرات على علامات وضعت على الملعب وزيادة صعوبة التمرين بتحديد الرقم الذي يسدد الكرة اليه، اما تمرين السيطرة والاحساس على الكرة بالراس استخدم تمارين ادراك الكرة بالراس، لتطوير الاحساس بالأداة، ويرى الباحثان ان النتائج كانت منطقية بالنسبة للمجموعة الضابطة قلة استخدام التمارين المركبة الخاصة بمهارة نطح الكرة بالراس اذ ان المدرب اغفل أهمية مهارة ضرب الكرة بالراس فضلا عن مكونات المهارة من القدرات البدنية والحركية والنفسية واستخدام الأجهزة والأدوات مثل الجهاز المبكر من قبل الباحث، اذ يتفق الباحث مع (خليل إبراهيم سليمان 2013) "كل ما يستخدمه المتدرب من أجهزة وأدوات ومواد لتسهيل إجراءات التدريب وجعله اكثر اثارة وتشويق وتحويل الحركات التي يمر بها المتدرب الى خبرات هادفة وباقتصادية في الجهد والوقت وصولا الى مستوى تدريب افضل.(خليل،2013،ص184) كما ان الأجهزة والأدوات ترتبط بأهداف التمارين وتتلائم مع إمكانيات وقدرات اللاعبين والمرحلة العمرية ومستوى اللاعبين .

الاستنتاجات:

على وفق نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:
1- التأثير الإيجابي وفاعلية التمارين المركبة بوسائل متنوعة في الأداء لتسديد الكرة بالراس القصيرة والطويلة ولكلا الجانبين.

2- أساليب التدريب المتنوعة للتمرينات المركبة تساهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالراس لدى لاعبي كرة القدم في مشروع البطل الأولمبي للمجموعة التجريبية.

3- نسبة التطور للمجموعة التجريبية التي طبقت التمارين المركبة بوسائل متنوعة اعلى من نسبة التطور للمجموعة الضابطة في اختباري التسديد وتنطيط الكرة بالراس.

التوصيات:

- 1- أهمية اعتماد واستخدام التمارين المركبة بوسائل وأجهزة وأدوات متنوعة من قبل المدربين لتطوير سرعة ودقة الأداء لمهارات ضرب الكرة بالراس (التهديف بالراس، المناولة بالراس، الابعاد بالراس، السيطرة والاحساس والتحكم على الكرة بالراس، تحمل أداء مهارة ضرب الكرة بالراس).
- 2- أهمية تدريب القدرات البدنية والحركية بطرائق واساليب علمية مقننة والاخذ بالحسبان العلاقة الطردية مع المهارات الأساسية بكررة القدم.

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة على الكرة بالراس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

المصادر

1. إبراهيم شعلان؛ كرة القدم للبراعم والاشبال (9-12 سنة)، ط 1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2010).
2. ايمان حمد شهاب؛ علم نفس التعلم والتدريب الرياضي: (دار الكتب والوثائق، بغداد، مطبعة الحروف، 2013).
3. حسن السيد أبو عبدة؛ الاعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق، (الإسكندرية، كلية التربية للبنين، 2008).
4. خليل إبراهيم سليمان الحديثي؛ التعلم الحركي : (سوريا، دار العرب، 2013).
5. كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلوم النفس، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011).
6. ماهر العامري وعبد الرزاق الماجدي؛ الوافي في البحث العلمي، ط1، (بغداد، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر، 2019).
7. مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001).
8. مفتي إبراهيم؛ جمال الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة، ط1 : (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
9. هافان خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004).

تأثير تمارينات مركبة بوسائل متنوعة في تطوير مهارة التسديد والسيطرة
على الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.د. ماهر احمد عاصي

م. عماد سلمان صباح

*The effect of complex exercises by a variety of means in
developing the skill of shooting and controlling the ball with the
head of young football players*

Prof. Dr. Maher Ahmed Assai

Ministry of Higher Education / College of Basic
Education

maher_asi2000.edbs@uomustansirivah.edu.iq

M.A Emad Salman Sabah

Ministry of Education / Baghdad, Rusafa
Third Directorate

Emadss76@yahoo.com

Abstract:

The importance of the research lies in conducting this study by designing exercises with a variety of questions prepared by the study that contributed to the development of the skill of shooting and bouncing the ball with the head for junior footballers, because the exercises are of great importance in developing the performance of the head ball (shooting and controlling the technical ball with the head), watching who was able to search for a sample With the players, the research sample consisted of a sample of the junior football players of the Olympic Champion project, who are (50) players, aged (50) 14 - 15 years, and according to the requirements, design, design and design that were distributed to the players Two experimental and control groups (15) experimental groups for each group, and one of the two groups was selected, the experimental group, the other the control group, and the remaining players. The results of the research were presented, analyzed and discussed, and included the results of sports and motor skill. With the head kick, the most important recommendations were the adoption and generalization of the compound exercises prepared by the researcher within the players training curricula because they lead to the development of the level of players at ages, and the coaches of the Olympic Champion project - specialized schools in football must be acquainted with the importance of compound exercises and how to apply them by scientific methods.