



استخدام بعض اساليب التدريب لتطوير مهارتي المناولة ودقه

التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

م.م. احمد سالم عبادي

م.م. حسام عباس مشحوت

م.م. حسين سريح حمود

الملخص:

ان الهدف من البحث هو الكشف عن تاثير بعض اساليب التدريب في تطوير مهارتي المناولة ودقه التهديف من خلال اعداد تمارينات باستخدام بعض الاساليب المساعدة لتطوير مهارتي المناولة ودقه التهديف بكره القدم وتم استخدام التمارينات المناسبه الشده التدريبيه ولاحظ الباحثون هل هناك ضعف لدى لاعبي نادي القاسم في مهارتي المناولة ودقه التهديف وما لها من اثر في حسم نتائج المباريات وعدم استخدام الاساليب التدريبيه المساعدة لتطوير مهارات اللاعبين والوصول بهم الى افضل مستوى من الاداء المهاري وتم اختيار العينه بطريق العمدية وجرى اختبار قبلي على 20 لاعب من فريق نادي القاسم بكره القدم ثم قسمت الى مجموعتين ضابطه وتجريبيه بطريقه المزاوجه وخضعت المجموعه التجريبيه الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين.

وبعد استخدام الوسائل الاحصائيه المناسبه توصل الباحثون الى عده نتائج تحدد بوجود تاثير ايجابي للوسائل الاساليب التدريبيه في تطوير مهارتي المناولة ودقه التهديف بكره القدم لدي العين مما ادى الى ظهور فروق معنويه ولصالح الاختبارات البعديه.

وقد اوصى الباحثون اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال ولفئات عمريه مختلفه و معرفه تاثير البرامج التدريبيه المقننه بشكل علمي ومدروس على عينات اخرى لتلائم مستوى اللاعب ونوعيه الفعاليه للحصول على افضل النتائج.

الكلمات المفتاحية: اساليب التدريب , مهارة المناولة , كرة قدم



Use some training methods to develop my handling skills and accuracy Soccer players scoring.

M. Ahmed Salem Abadi

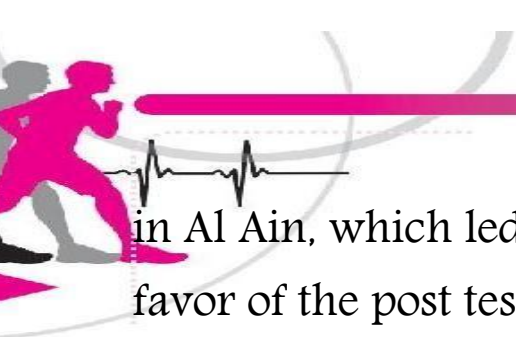
M. Hossam Abbas Mahhout

M. Hussein Sarih Hammoud

Summary:

The aim of the research is to reveal the effect of some training methods on developing my handling skills and scoring accuracy by preparing exercises using some auxiliary methods to develop my handling skills and soccer scoring accuracy. The accuracy of scoring and its impact in deciding the results of the matches and the lack of using training methods to develop the players' skills and reach them to the best level of skill performance. By pairing method, the experimental group was subjected to the training program prepared by the researchers.

After using the appropriate statistical methods, the researchers reached several results that determined the existence of a positive effect of the means and training methods in developing my handling skills and the accuracy of soccer scoring



in Al Ain, which led to the emergence of moral differences and in favor of the post tests.

The researchers recommended conducting more research in this field and for different age groups, and to know the effect of scientifically regulated and thoughtful training programs on other samples to suit the player's level and quality of activity to obtain the best results.

Keywords: training methods, handling skill, football

المقدمه واهميه البحث:

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو الا حصيله ابحاث ودراسات وجهود علميه ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الاصعده الرياضيه،وقد شهد العالم الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضيه المختلفه ومنها كره القدم والتي تعد واحده من الالعاب الشعبيه الواسعه الانتشار ولها اهميه العالميه وتمتاز بمهارات متعدده يعتمد اتقانها على امتلاك اللاعبين لقدر كافي من اللياقه البدنيه والحركيه التي تساعد في نجاح الاعداد المهاري. وتتميز كره القدم بتنوع ادائها ومهاراتها وتكراراتها الحركيه الاساسيه المتنوعه الدفاعيه والهجوميه وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنيه مهاريه خططيه ونفسيه لتحقيق افضل المستويات والوصول الى تحقيق الانجاز.

وكره القدم واحده من الالعاب التي استخدمت في مختلف الاساليب العلميه والتربويه لتعلم واتقان مبادئ اللعبه البدنيه والمهاريه وغيرها لذلك يجب على المربين والمدربين الامام والمعرفه باحدث الطرق والاساليب الذي تمكن من استخدام استراتيجيات متعدده في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو افضل ومن هذه الاساليب الحديثه هي التمرينات باسلوب تمارين اللعب وهذا ما أكدته (شروق 2010م) كلما زاد استخدام تمرينات مشابهه للعب كلما حقق نتائج افضل في تطوير المهارات الاساسيه. (4:104)

مشكله البحث:

من خلال متابعه الباحثون لعدد من الانديه الرياضيه لكره القدم لكونهما مدربون لاحدى الانديه العراقيه وجدوا ولاحظ ان هناك ضعف في بعض المهارات الاساسيه لدى لاعبي بعض الانديه ومنها مهارتي المناوله ودقه التهديد لعدم اهتمام بعض المدربين لتطوير هذه المهارات وفق الاساليب التدريبيه العلميه الصحيحه والمدرسه انعكس سلبا على اداء اللاعبين مهاريين اثناء المباريات وعدم تحقيق المستوى المطلوب لذلك ارتفاع الباحثون الى دراسته هذه المشكله دراسه علميه من خلال استخدام تدريبيه لتطوير مرتين من اوله ودقه التهديد وكره القدم.



اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات مهاريه باستخدام اساليب تدريبيه لتطوير مهارتي المناوله ودقه التهديف لدى لاعبي كره القدم.
2. التعرف على تاثير الاساليب التدريبيه في تطوير مهارتين المناوله ودقه التهديف لدى لاعبي كره القدم.

فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه ولصالح الاختبار البعدي.
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبار البعدي و لصالح المجموعه التجريبيه.

مجالات البحث:

- **المجال البشري :-** لاعبي فريق نادي القاسم بكرة القدم للموسم الكروي 2022/2021.
- **المجال الزمني:-** من 2021/12/15 لغاية 2022/2/1.
- **المجال المكاني:-** ملعب الكفل الاولمبي.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة والمنهج التجريبي هو " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي القاسم بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعبا وبعد استبعاد اللاعبين في التجربة الاستطلاعية وعددهم (4) تم تقسيم العدد الباقي إلى مجموعتين تجريبية وضابطه بطريقة المزاوجة وأصبح كل عينة (10) لاعبين .



ثم قام الباحثون باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة وصولاً الى معرفة التجانس في متغيرات (الطول والوزن والعمر) ، ولكي يستطيع الباحثون إرجاع الفروق الى العامل التجريبي ، يجب أن تكون المجموعتين متكافئة للاختبارات القبلية ، لذلك قام الباحثون بتكافؤ عينة البحث وظهرت جميعها عشوائية وكما مبين بالجدول (1 ، 2) .

الجدول (1) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في كافة المتغيرات

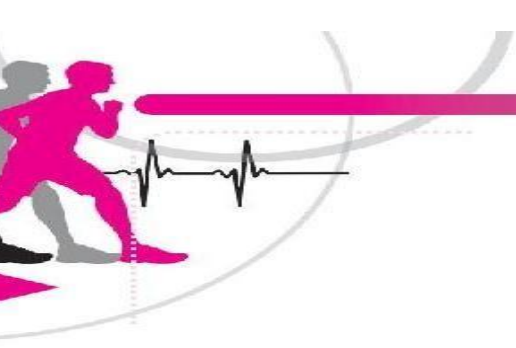
(الفسيولوجية الطول – الوزن - العمر)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) * الجدولية	الدالة الإحصائية
	ع+	س-	ع+	س-			
1 العمر / السنة	10.054	21.900	0.527	21,600	1.342	عشوائي	ت
2 الطول / سم	8.23	168.8	0.555	3.938	167.2		القياسات
3 الوزن / كغم	5.232	69,400	0.398	8.912	69,700		ت

جدول رقم (2)

تكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات (المهارية)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) * الجدولية	الدالة الإحصائية
	ع+	س-	ع+	س-			
1 التهديف	1.251	7.3	0.948	6.7	1.208	عشوائي	ت
2 المناولة	1.229	5.8	0.817	1.494	5.3		القياسات



وسائل وأدوات وأجهزة البحث المصادر العربية والأجنبية :

- فريق العمل المساعد.
- شريط قياس طول (50) مترو مادة البورك .
- أشرطة لاصقة .
- كرات قدم عدد (10) .
- ملعب كرة قدم .
- ملعب تنس 0
- استمارات تسجيل .
- جهاز حاسبة .
- شواخص عدد(8) .
- صافرة .

الاختبارات المستخدمة :

تم اختيار اختبارين ملائمين لطبيعة مشكلة البحث بعد ان تم عرضهما على مجموعة من

الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص والاختبارين هما :-

دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض:

الهدف من الاختبار:

➤ قياس دقة المناولة

طريقة الأداء :

➤ نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (3) م (5) م (7) م .

➤ يحدد خط البدء على بعد (25) م من المركز وبطول (5) م من جانب يقف اللاعب خلف

خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في

الدائرة الصغيرة .

➤ يقوم اللاعب محاولتين متتاليتين

➤ عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحسب الدرجة الأكبر



➤ كل محاولة (5) كرات

طريقة التسجيل :- اصغر دائرة (3) درجات – (2) درجة الدائرة الثانية – (1) درجة الدائرة الثالثة – (صفر) خارج الدائرة .

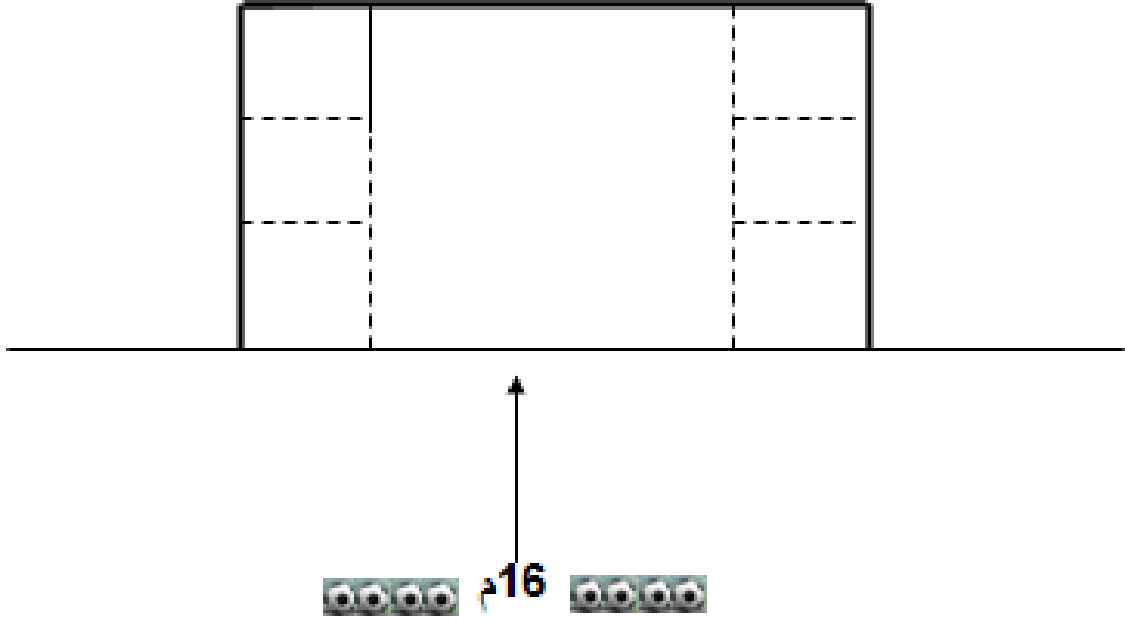
وحدة القياس: الدرجة 0.(214):

اختبار دقة التهديف:

الهدف من الاختبار :- دقة تصويب الكرة إلى المرمى

الأدوات المستخدمة :- كرات قدم مرمى مقسم الملعب :- مرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة يحصل عليها اللاعب اذا ما نجح في تصويب الكرة إليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد ستة عشر متر منه وتوضع عليه 6 كرات والمسافة بين كل كرة وأخرى 100 سم .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعند ما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى مرمى بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى ينتهي تصويب الكرة رقم (6) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب انظر الشكل (2) القياس :- تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التصويب الكرات الستة بحيث يحصل التصويب كله الدرجة المحددة في كل منطقة تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويرى التصويب خارج حدود المرمى درجته صفراً



شكل (2) اختبار التهديف

التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة قام الباحثون بالتجربة

الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 2021 / 11 / 17 الساعة 4.00 عصرا للحصول على ما يلي:

1. التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
2. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافياها.
3. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لدى عينة البحث .
4. مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
5. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
6. وتم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية .

إجراءات التجربة الميدانية:

الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة بعد إعداد استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات ولكل من المجموعتين وذلك في الساعة 4.00 عصرا من يوم الخميس 20 /11/ 2021 .

إذ تم إجراء الاختبارات المهارية للعينات التجريبية والعينة الضابطة وقام الباحثون بتسجيل الملاحظات والظروف المرافقة للاختبارات القبلية جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات من أجل تهيئة الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

المنهج التدريبي:

قام الباحثون باستخدام المنهج التدريب المعد من قبلهم وتم فيه استخدام تمارين متنوعة بإثقال حرة وبدون إثقال وباستخدام الإيقاع الحيوي بدورته البدنية ، وتم أيضا مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ، وقد اعد الباحثون المنهج التدريبي بشكل علمي ومدروس وتقنين الحمل التدريبي ولمدة (10) أسابيع وبعده وحدات تدريبية (20) بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع . وكان هناك تدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية استنادًا إلى قابلية الرياضي القصوى ، وكانت فترات الراحة تعتمد على فترة الجهد المعطى وتناسب معه كي يستعيد الرياضي استشفائه بدرجة تؤهله لأداء التكرار الأخر والتمارين الأخرى واعتمد الباحثون التدرج في التمارين من السهل إلى الأكثر صعوبة ، وكذلك تم تحديد الشد التدريبي المستخدمة في المنهج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية عن طريق تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ولكل لاعب وحسب موقعه في الدورة البدنية تم تحديد الشدة لباقي المستويات عند تنفيذ المنهج التدريبي كما موضح بالجدول (2)،(3) .

الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة 3.00 عصرا من يوم الثلاثاء الموافق 11 / 27 / 2012 بعد الانتهاء من المدة الزمنية المقررة للمنهج لتطوير تحمل السرعة وقد التزم الباحثون بنفس الظروف في الاختبارات القبليّة.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها،
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي
والبعدي وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج اختبار دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض في الاختبارات القبليّة والبعديّة
وللعينتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة
الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمهارة دقة المناولة
نحو (3) دوائر مرسومة على الارض.

الدلالة الفروق	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
	2.262	8.908	0.875	8,9	1.225	5.8	التجريبية
معنوي		2.905	1.178	7.5	1.494	5.3	الضابطة

* عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

يبين الجدول رقم (4) لاختبار دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض أن مهارة المناولة
قد تطورت تطورا واضحا عند افراد المجموعة التجريبية موازنة بإفراد المجموعة الضابطة في



اختبار دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض ، اذ تبين النتائج ان هناك تقدما واضحا وذا دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (8,908) موازنة بالجدولية (2.26) ، أما المجموعة الضابطة فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2,905) موازنة بالجدولية (2.26)

ويعزوا الباحثون هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى اعتماد الوسائل التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي المعد وكذلك الى مراعات الفروقات الفردية للاعبين عند وضع المنهج التدريبي وفق الايقاع الحيوي بدورته البدنية الأثر الايجابي في تطور هذه المجموعة وكذلك الى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة ، وهذا ما يؤكد (وليد يحيى محمد 2002) أيضاً " إذ أشار الى ان استخدام برامج مصممة جيدا ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاداء البدني، ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي. (67:8)

أما المجموعة الضابطة فقد حققت تطورا معنويا محدود واكل من العينة التجريبية ويعود ذلك بسبب ان هذه العينة قد تدرب بالأسلوب التقليدي القديم ودون الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الجيدة وعدم مراعات الفروقات الفردية بين اللاعبين .

عرض نتائج اختبار دقة التهديف في الاختبارات القبليّة والبعديّة وللعينتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (5) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

ودلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمهارة دقة

التهديف.

الدلالة الفروق	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
	2.262	7.647	0.994	10.9	1.251	7.3	التجريبية
معنوي		6.821	0.966	9.4	0.948	6.7	الضابطة



* عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

يبين الجدول رقم (5) لاختبار دقة التهديف ان قدرة تحمل السرعة قد تطورت تطورا واضحا عند افراد المجموعة التجريبية موازنة بافراد المجموعة الضابطة في اختبار دقة التهديف، اذ تبين النتائج ان هناك تقدما واضحا وذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (7,647) موازنة بالجدولية (2.26) ، اما المجموعة الضابطة فقد ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (6,821) موازنة بالجدولية (2.26) .

ويعزوا الباحثون التدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة وإن إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بالتدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لأداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية والخططية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية ، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية البدنية والمهارية .

ومن هنا نرى أن لهذا المنهج التدريبي أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز وهذا ما نراه في الجدول أعلاه ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي (إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز) .

هذا التطور للمجموعة التجريبية الى اعتماد التدرج بالتمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المعد وكذلك إلى مراعات الفروقات الفردية للاعبين عند وضع المنهج التدريبي وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية الأثر الايجابي في تطور هذه المجموعة وكذلك إلى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة ، وهذا ما يؤكد (وليد يحيى محمد 2002) أيضاً " إذ أشار إلى ان استخدام برامج مصممة جيدا ومنفذة بطريقة تؤدي إلى تطوير الأداء البدني، ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي. (67:8)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية .



2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

3. إن الوسائل التدريبية المستخدمة لها اثر فعال في تطوير مهارتي المناولة ودقة التهدف لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات :

1. استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في تطوير جميع المهارات لدى لاعبي كرة القدم .
2. إجراء المزيد من الدراسات العلمية في هذا المجال لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم ولعينات مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

1. حسن السيد ابو عبدة (2015م) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم , مطبعة الفتح للطباعة الاسكندرية.
2. حنفي محمود مختار(1994م) :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دارالفكر العربي.
3. زهير قاسم الخشاب . محمد اسمر الحياني كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية البدنية الرياضية ط2 , الموصل , دارالكتب للطباعة والنشر.
4. شروق كاظم مهدي, حسام محمد هيدان (2010م): تأثير استخدام تمارين مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ,مجلة علوم رياضية,العدد 1.
5. قاسم لزام وموفق مجيد المولى (2007م) :تدريب التكتيك بكرة القدم بيت النظرية والتطبيق , بغداد ,الدار الجامعية للطباعة والنشر.
6. موفق مجيد المولى (2000م) :الأساليب الحديثة في كرة القدم ,عمان , دارالفكر للطباعة والنشر.
7. مؤيد البديري (1982م) : قانون كرة القدم والمرشد العلمي للحكام , بغداد ,مطبعة الاديب.



8. وليد يحيى محمد (2002م) : برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , القاهرة.

9. يوسف لازم كماش (1999م) :المهارات الاساسية في كرة القدم , تعلم تدريب , عمان , دار الخليج.