



تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير دقة التهديف من الثبات والحركة للاعبين المدارس الكروية بأعمار 14 - 15 سنة بكرة القدم

مدرس مساعد- نزار اشرف

nazar_1953@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمارين مهارية، دقة التهديف، الثبات والحركة

ملخص البحث

يهدف البحث الى وضع تمارين مهارية خاصة لتطوير التهديف من الثبات والحركة للاعبين المدارس الكروية بكرة القدم إذ تم اختيار مدرسة جمولي الكروية كعينة من مجتمع البحث المتمثل بالمدارس الكروية في بغداد وتم اختيار 25 لاعبا بأعمار 14-15 سنة ومنهم عمدياً تم اختيار (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية و (10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة وتم العمل بالتجربة الرئيسة لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ومن خلال النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات كان أهمها أن التمارين التي وضعها الباحث ساهمت في تطوير التهديف من الثبات والحركة لعينة البحث وأوصى الباحث تطبيق هذه التمارين على لاعبي المدارس الكروية لتطوير التهديف.

The effect of special skill exercises in developing the accuracy of scoring stability and movement of football school players aged 14-15 years in football **Abstract**

The influence of special exercises to develop the skill of scoring consistency and movement of the players career schools Reconstruction 14-15sna football.

The study aimed to develop special exercises skill to develop the scoring of stability and movement of the players football school since been chosen Jmoli football school as a sample of research community of football schools in Baghdad was selected 25 players Bamar 14-15 years, including international been chosen (10) player representing the group Experimental and 10 players representing the control group was working experience key for eight weeks at the rate of three units of training per week and through the results, the researcher to the conclusions was that the most important exercises developed by a researcher involved in developing the scoring of stability and movement of the sample and the researcher recommended the application of this exercise on players football schools to develop Altaheda.

1-المقدمة:

أصبحت الرياضة ظاهرة تدل على الرقي والتقدم حيث أخذت تجذب أنظار الكثير من الأمم مما انعكس ذلك على الاهتمام الواسع والكبير من قبل الدول وحكوماتها، ونظرا لهذه الأهمية اتجهت غالبية الدول في هذا العصر الى بذل جهود مميزة في المجالات الرياضية المختلفة أدى ذلك الى التطور والبروز في ميادين رياضية مختلفة، وما هذا التقدم والبروز إلا هو نتاج من الاعتماد على النهج العلمي الحديث من خلال استخدام الطرق والأساليب والوسائل التدريبية والأجهزة الملائمة مع الفعاليات الرياضية بكل أنواعها.

وبما أن كرة القدم جزء من الألعاب الرياضية فقد حظيت بالاهتمام الكبير والواسع من قبل الشعوب والدول كيف لا، وهي تمثل اللعبة الرقم واحد في العالم، لذا أخذ الكثير من المهتمين في مجال كرة القدم من أصحاب الاختصاص من الباحثين والمدربين العمل على رقي اللعبة وتطويرها من خلال الدراسات والبحوث التي تصب في صلب اللعبة، وتعد كرة القدم من الألعاب التي تركز على قابلية الأداء العالي والذي بدوره يستند على الأسس الرئيسة من النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ولكل من هذه الأسس طرائق وأساليب ووسائل تدريبية.

والعراق يعد واحداً من الدول التي أخذت على عاتقها الاهتمام بكرة القدم، نظرا لمكانتها الكبيرة في نفوس العراقيين لما لها من المميزات والصفات والإثارة التي تتمتع بها اللعبة، لذا أخذ المختصون في هذه اللعبة من المدربين والباحثين بالاعتماد على الاتجاهات الحديثة من الوسائل والأدوات والأجهزة على وفق المنهج العلمي لتطوير اللعبة.

ويعد التهديد ركيزة من الركائز المهمة للمهارات الهجومية الأساسية بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيسي الذي يروم إليه الفريق من خلال العمل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، كما يعد التهديد من الثبات من خارج منطقة الجزاء من الحالات الكروية التي تحدث أثناء المباراة وهي جزء مهم من التهديد، ومن أجل وصول اللاعب الى إتقان مهارة التهديد لا بد أن يمتلك المتطلبات المهارية الخاصة بالمهارة، وأيضاً استخدام أساليب ووسائل تدريبية بمهارة التهديد كما يجعل لها أهمية في مفردات الوحدة التدريبية عند المدربين وتخصيص الوقت الكافي لها، وخصوصاً أن هذه المهارة هي من تحسم النتائج في بعض المباريات. ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارين خاصة لتطوير دقة التهديد من الثبات والحركة للاعب المدارس الكروية. اما مشكلة البحث لا شك أن المدارس الرياضية الكروية في المحافظات عموماً وفي بغداد خصوصاً هي المدخل العلمي والمنهجي والأساس الرصين في تطوير الفئات العمرية وخضوع اللاعبين في هذه المدارس للتدريبات وبصورة مستمرة يزيد من قابليتهم وإمكانياتهم الوظيفية والمهارية والبدنية بكرة القدم.

ومن خلال اهتمام الباحث بهذه الشريحة من اللاعبين لاحظ ضعف الأداء للتهديف الثابت والمتحرك ويعزو الباحث ذلك الى أسباب كثيرة من أهمها هو قلة المناهج التدريبية الخاصة بالتهديف لهذه الشريحة من الفئات العمرية في المدارس الكروية وعليه تم دراسة هذه المشكلة بأعداد تمرينات خاصة لتطوير التهديف الثابت والمتحرك خدمة للعملية التدريبية ولتحقيق أفضل النتائج للفرق العراقية. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف الثابت والمتحرك للاعبين مدرسة جمولي الكروية بأعمار 14-15 سنة. وتعرف تأثير التمرينات الخاصة في تطوير دقة التهديف الثابت والمتحرك لدى عينة البحث.

اما فرضا البحث هي ان التمرينات الخاصة تساهم في تطوير دقة التهديف الثابت والمتحرك لعينة البحث التجريبية. وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بحيث تكون المجموعتان متكافئتان تماما في ظروفهما جميعا ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية(2).

2-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث المتمثل بلاعبين مدرسة جمولي الكروية بأعمار (14-15) سنة والبالغ عددهم (75) لاعبا، تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا من أصل مجتمع البحث وتم استبعاد (5) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبطريقة القرعة تم تقسيم العينة على مجموعة تجريبية عدد أفرادها (10) لاعبين ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (10) لاعبين أيضاً ومن خلال هذا بلغت النسبة المئوية لعينة 26.66%.

2-3 الاختبارات المستخدمة:

2-3-1 الاختبار الأول: التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم (3)

هدف الاختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد 5، حبل تقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم، ساحة كرة قدم.

إجراءات الاختبار: توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى، ثم ينتقل الى الكرة الثانية، وهكذا، وتعطى للاعب خمس محاولات متتالية.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي:

خمس درجات عند المربع 4

• أربع درجات عند المربع 5

2-3-2 اسم الاختبار: **التهديف على المرمى (4)**

الغرض من الاختبار: قياس التهديف.

الأدوات: ملعب كرة القدم - شريط قياس بالأمتار - كرات قدم - حبال.

وصف الأداء: توضع للمختبر خمس كرات على خط (18 ياردة) ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80 سم²) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ (5).

التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات، حيث تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة واحد للمربع (1).

2-3-3 اختبار **التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م² (5)**

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة وشاخص واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

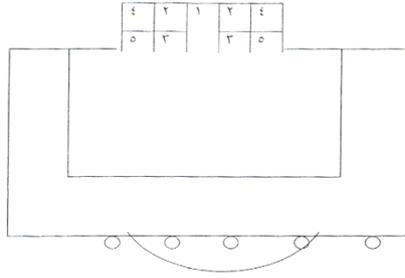
• ثلاث درجات عند المربع 2

• درجتان عند المربع رقم 3

• درجة واحدة عند المربع رقم 1

• صفر إذا خرجت الكرة

• ملاحظة: عندما ترتطم الكرة بالحبل تحسب للاعب الدرجة الأكبر



شكل (1) يبين اختبار التهديد من الثبات نحو الهدف المقسم

2-3-4 التهديد الأمامي من الدرجة (3).

اسم الاختبار: التهديد الأمامي من الدرجة.

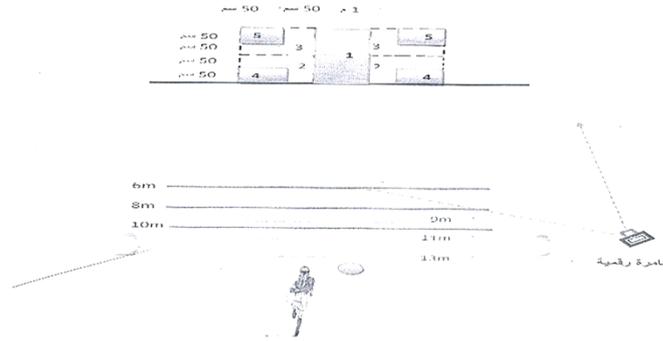
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد من الدرجة.

الأدوات المستخدمة: هدف مرسوم على جدار بأبعاد (3 × 2) م، مقسم الى عدة أقسام لكل قسم رقم محدد حيث يكون الرقم الأكبر في أقصى الزاوية أما أبعادها 50 × 50 سم للمجال في أقصى الزاوية و (50 سم × 1) م للمجال الذي يليه أما المجال الوسطي فتكون أبعاده (1 × 2) م، شريط قياس جلدي، كرة قدم للصالات عدد (10)، صافرة، لاصق ملون، كامرة رقمية لغرض قياس الدقة، كامرة فيديو نوع سوني 16.1 ميكا بكسل عدد 2.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط يبعد مسافة 13 م من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بدرجته الكرة وعند الوصول الى خط الـ 10 م يحاول التهديد على الهدف محاولاً إصابة أقصى الزاوية. يؤدي جميع اللاعبين المحاولة الأولى وبالتتابع للمحاولة الأولى ثم يؤدي جميع اللاعبين المحاولة الثانية من خلف خط يبعد 9 م عن الهدف وحين سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجته الكرة الى أن يصل خط الـ 6 م ثم يهدف نحو أقصى الزاوية المختارة من قبله ويعطى اللاعب حرية الاختيار للزاوية التي يرغب التهديد عليها وبذلك تصبح عدد المحاولات 3 لكل لاعب أي محاولة واحدة من كل مسافة.

تسجيل النقاط: يتم التسجيل في استمارة جمع المعلومات على أساس الأرقام في الهدف من خلال فلم الكامرة الرقمية الذي يعرض على برنامج Kinovea كذلك يسجل له صفراً عند عدم إصابة أي من تقسيمات الهدف، ويتم استخراج الدرجة لكل لاعب من خلال الوسط الحسابي للمحاولات الثلاث. علماً أن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي 15 درجة للمحاولات الثلاث أما الوسط الحسابي فأعلى درجة له هي 5 درجات، أي أن الدرجة النهائية تحسب للوسط الحسابي وليس مجموع الدرجة للمحاولات الثلاث.

ملاحظة: وحدة القياس هي الدرجة



شكل (2) يوضح التهديف الأمامي من الدرجة

2-4 الأدوات المستخدمة:

المصادر العربية والأجنبية، فريق العمل المساعد، الاختيار.

2-4-1 الأجهزة والأدوات:

ساعة توقيت الكترونية عدد (2). كرات قدم عدد (8). أوتار عدد (8). ملعب كرة قدم.

2-5 تطبيق التمرينات:

تم تطبيق مفردات التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية وبواقع (8 اسابيع) وخلال مرحلة الإعداد الخاص وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع (السبت - الثلاثاء - الخميس) ابتداء من يوم (السبت الموافق 2015/1/3). وتم الانتهاء منها في يوم السبت الموافق 2015/2/28 إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وقد راعى الباحث ما يلي:

- تنحصر الفترة الزمنية خلال الوحدة التدريبية على (30-35) د من القسم الرئيسي.
- تعمل المجموعتان التجريبية والضابطة معا بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات مهارية المعدة للمجموعة التجريبية في تكملة باقي أقسام الوحدة التدريبية.
- خلال تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية تعمل المجموعة الضابطة مع المساعد على تطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي للفريق.
- تم تحديد فترات الراحة بين تكرارات (1-3) دقيقة وبين تمرين وآخر (2-6) دقيقة.
- تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- تم توزيع درجات الحمل على الوحدات التدريبية خلال الدورات الصغرى وفق نظام تموج الشدد التدريبية.

2-6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث القوانين الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المتناظرة، اختبار T للعينات غير المتناظرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة:

3-1-1 عرض نتائج اختبار التهديف نحو هدف صغير يبعد مسافة (20م) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف من الحركة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
	ن	س	ن	س			
	التجريبية	10	2.7	10			
الضابطة	10	2.6	10	3.2	2.14	غير معنوي	

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

يبين الجدول (1) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف من الحركة، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (2.7) درجة في الاختبار القبلي، وبلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (5.2) درجة، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.25) أظهرت أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

ويرى الباحث أن التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة في التمرين الواحد قد ساهم في تطوير مهارة التهديف.

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (2.6) درجة في الاختبار القبلي، و (3.2) درجة في الاختبار البعدي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.14) ظهر بأنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق بين الاختبارين غير معنوي، مما يعني أن الطريقة المتبعة في المجموعة الضابطة لم تؤد إلى تنمية هذه المهارة بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات الخاصة في تطوير مهارة التهديف الثابت.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي ونتائجها في الاختبار البعدي عرض الباحث النتائج في الجدول رقم (2) الذي

يوضح لنا نتائج عينة البحث في اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20م) للاختبار القبلي، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.7) درجة، أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (2.6) درجة، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.18) ظهر أنها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق غير معنوي.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديد من الثبات القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفرق
	س	ع	س	ع			
التجريبية	2.7	1.15	2.6	1.26	0.18	1.73	معنوي
الضابطة	5.2	0.42	3.2	1.13	5.24		غير معنوي

* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0.05.

يبين الجدول رقم (2) نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي التهديد من الحركة، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (5.2) درجة، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (3.2) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (5.24) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المهارية بالكرة والتي ساعدت على زيادة إحساس اللاعب بالكرة، وتقدير المسافة نحو المرمى مما ساعدهم على تحديد مكان التهديد عند ركل الكرة.

3-1-2 عرض نتائج اختبار التهديد من الثبات نحو المرمى المقسم للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديد من الثبات نحو المرمى المقسم

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفرق
	س	ن	س	ن			
التجريبية	6.6	10	11.7	10	13.78	2.26	معنوي
الضابطة	6.3	10	6.7	10	2.5		غير معنوي

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

يبين الجدول رقم (3) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (6.6) درجة في الاختبار القبلي، وبلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (11.7) درجة، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (13.78) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي.

ويعزو الباحث ذلك إلى استخدام التمرينات المهارية قد أسهم في تقدير اللاعب للمسافة في أثناء تهديف الكرة ومن ثم تحسين مهارة التهديف وهذا ما أكده يوسف عبد الأمير (6) بقوله: من خلال معرفة أو إدراك المسافة أثناء تهديف الكرة على الهدف فإن اللاعب يعرف بعد الهدف عنه، فإنه يسدد الكرة بقوة تتناسب والمسافة بينه وبين الهدف.

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (6.3) درجة في الاختبار القبلي و (6.7) درجة في الاختبار البعدي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.5) ظهر بانها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ويدل هذا على أن الفرق بين الاختبارين غير معنوي، أي أن الطريقة المتبعة مع المجموعة الضابطة لم تؤد إلى تنمية هذه المهارة بالشكل المماثل للطريقة التي استخدمت مع المجموعة التجريبية.

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف من الثبات نحو المرمى المقسم القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفرق
	ع	س	ع	س			
التجريبية	6.6	1.17	6.3	0.82	0.66		معنوي
الضابطة	11.7	1.48	6.7	0.67	19.22	1.73	غير معنوي

* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0.05.

يبين الجدول رقم (4) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج بالكرة، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (13.48) ثانية في الاختبار القبلي، وبلغ وسطها الحسابي في

(*) استخرجت قيمة (ت) الجدولية من المصدر الآتي:

الاختبار البعدي (13) ثانية، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (4.22) ظهر انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد طريقة تداخل التمرينات المركبة إذ ساعدت هذه الطريقة على تمكين اللاعبين من دقة السيطرة على الكرة، والتحكم.

3-2 مناقشة نتائج اختبار التهيف من الحركة:

من خلال ما تبين في الجدولين (1) و (2) نجد أن الجدول (1) قد حصلت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات مهارية الخاصة للمجموعة التجريبية إذ إن التدرج في استخدام هذه التمرينات من السهل إلى الصعب ساهم في هذا التطور في الوقت نفسه نجد أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي غير معنوي للمجموعة الضابطة إذ يعتقد الباحث أن السبب هو الأسلوب التقليدي المتبع في تمرينات التهيف الذي لا يراعي خصوصية هذه المهارة.

ويبين الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى أن التمرينات مهارية الخاصة للمجموعة التجريبية جاءت من خلال ربط الحركات الجانبية والمكوكية وفي ظروف مشابهة للعب مع التركيز على الدقة في التنفيذ.

3-3 مناقشة نتائج اختبار (التهيف من الثبات):

من خلال ما تبين في الجدولين (3) و (4) نجد أن الجدول (1) قد جعلت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى أن التمرينات مهارية الخاصة ربطت بين التركيز بالحركة والدقة بالأداء وهذا ما أكده (حسين 1991: 47) "يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهاج تدريبي" في الوقت نفسه نجد أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي غير معنوي للمجموعة الضابطة ومن خلال ملاحظة الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور في هذه المهارة إلى التمرينات التي وضعها الباحث أدت إلى زيادة إحساس اللاعب بالكرة وبالاستمرارية بالأداء فإزداد خبرته في التعامل مع الكرة فضلا عن أن التمرينات مهارية التي تم وضعها كانت على أساس علمي.

4-الخاتمة:

استنادا إلى نتائج البحث التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى أن التمرينات مهارية الخاصة هي من أفضل التمرينات في تطوير التهيف من الحركة والثبات. وإن طريقة التمرينات مهارية قد أثرت إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في التهيف، كذلك



التمرينات المعدة للمجموعة الضابطة لم تؤدي إلى تطوير مهارة التهديف وحصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التمرينات مهارية الخاصة. وإن الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة قد أظهرت عدم وجود فروق معنوية لدى المجموعتين. ولم يحصل أفراد المجموعة الضابطة على نتائج أفضل في الاختبارات البعدية للتهديف من الحركة والثبات نحو المرمى.

ويوصي الباحث اعتماد التمرينات مهارية الخاصة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين بأعمار (14-15) سنة بكرة القدم. والاهتمام بالتمرينات مهارية لأنها تساعد على زيادة حراك اللاعبين للكرة والمسافة مما يؤدي الى تعلم المهارة بشكل أفضل. والاهتمام بالتمرينات مهارية الخاصة واعتمادها ضمن المناهج التدريبية للاعبين الشباب بأعمار (14-15) بكرة القدم. والاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات دراسية متقدمة في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علميا وتربويا لقيادة فرق الشباب بكرة القدم التي تمثل القاعدة الأساس لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين. كذلك إجراء دراسات مشابهة على المهارات الأساسية مع ربطها بالجانب البدني لمعرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة فيها.

المصادر والمراجع:

- خليفة، نبيلة وآخرون: الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات، مصر، دار الفكر العربي، (د.ت).
- محجوب، وجيه: طرائق البحث العلمي ومنهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- العطوانى، عماد كاظم: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- أميش، صالح راضي: تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وركل الكرة لأبعد مسافة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2002.
- كامل، وسام شامل: أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.
- الأمير، يوسف عبد: واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في القطر العراقي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
- حسين، قاسم حسن: الفسيولوجيا ... مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة، 1991.

تمارين المهارية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي

١. القفز الجانبي بتبادل الرجلين (يميناً ويساراً) بصورة متتالية (اتجاه الحركة للأمام) ثم التهديف على المرمى :



٢. الركض بالقفز ثم التهديف إلى المرمى



٣. القفز الزوجي (UP) من فوق الحواجز (ارتفاع الحاجز ٧ سم) المسافة بين الحواجز (٩٠ سم) ثم التهديف باتجاه المرمى



٤. القفز الزوجي من فوق عدد من الحواجز ثم الركض من بين (٤) شواخص (زكراك) ثم التهديف باتجاه المرمى



٥. القفز الزوجي الجانبي على المسطبة (يميناً ويساراً) (ارتفاع المسطبة ٥٠ سم) ثم زكراك بين الشواخص ثم التهديف باتجاه المرمى



٦. القفز برجل واحدة جانبي من فوق شاخص واحد (ارتفاع الشاخص ٤٠ سم) (المسافة بين الشاخصين ٨٠ سم) ثم التهديف باتجاه المرمى

