

تمريبات خاصة في تطوير مهارة التهديف لاعبات كرة القدم الصالات لمديرية شباب ورياضة ديالى بإعمار دون ١٩ سنة

١.م.د علي خليفة بريس^١ م. اضواء ورور نعمة^٢ م.م عباس ماجد رشيد^٣ م.م محمد صالح صاحب^٤

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^١

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^٢

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^٣

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى^٤

K31809956@gmail.com

المستخلص: وتكمن أهمية البحث انه عندما تحدد مستقبل لاعب في مثل هكذا فئة عمرية مبكرة وفي لعبة مهارية كلعبة كرة القدم للصالات ولكون اللاعب يحتاج لمميزات وقابليات مهارية عالية جدا لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس والجمهور والضغط النفسي كل ذلك لابد ان يأتي من خلال تمرينات خاصة لتطوير دقة أداء مهارة التهديف التي تعد الحل الأمثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف والمتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين والحصول على افضل الحلول وتحقيق النتائج الافضل وبوقت مبكر .

تكمن مشكلة البحث بأن هناك قلة في استخدام التمرينات المهارية الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة أداء مهارة التهديف للاعبات في الظروف التي تحتاجها لاعبت خماسي الكرة التي تتطلب منها ان تستجيب للظروف الخارجية المحيطة به مما حد بالباحثين اللوح في هذه المشكلة.

اجريت الدراسة على عينة من لاعبات مديرية الشباب والرياضة بإعمار دون ١٩ سنة إذ كان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير التمرينات الخاصة والمتبعة في تطوير أداء مهارة التهديف بكرة القدم للصالات، واستعمل الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وعشوائية الاختيار وذلك بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين بواقع (١٢ لاعبة) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية إذ استخدمت المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين إذ استعملت المجموعة الضابطة التمرينات المتبعة من قبل المدرب.

وتم التوصل الى استنتاجات تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور أداء مهارة التهديف في لعبة كرة القدم للصالات . ونسبة تطور المجموعة التجريبية في متغير البحث كانت افضل من المجموعة الضابطة.

وقد اوصى الباحثين على ضرورة الاهتمام بتنوع التمرينات الخاصة التي تتناسب مع طبيعة أداء لعبة كرة القدم للصالات وادائها بظروف مختلفة و التأكيد على اجراء بحوث و دراسات على عينات اخرى وبفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم للصالات .

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة - مهارة التهديف - كرة قدم الصالات.

١-المقدمة:

تُعد كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية السريعة والممتعة التي تتطلب من اللاعبين مستوى عالٍ من المهارات البدنية والذهنية والفنية، وتُعد مهارة التهديف من أهم المهارات الحاسمة في نتائج المباريات، إذ إنها تمثل الهدف النهائي لكل جهد مبذول داخل الملعب ومن هنا تتنبأ أهمية العمل على تطوير هذه المهارة الأساسية من خلال تصميم تمارين خاصة تراعي طبيعة اللعبة وظروف اللاعبين ومستواهم العمري، ويُلاحظ أن هناك تفاوتاً في مستوى مهارة التهديف بين اللاعبين، الأمر الذي قد يُعزى إلى ضعف في طرق التدريب التقليدية أو نقص في التمارين المتخصصة. لذا ظهرت الحاجة إلى وضع منهج تدريبي يعتمد على تمارين خاصة تهدف إلى تطوير الجوانب الفنية والدقة وسرعة التصرف في مواقف اللعب المختلفة داخل الملعب المغلق.

وانطلاقاً من هذا الواقع، يهدف هذا البحث إلى إعداد تمارين خاصة لتطوير مهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات في مديرية شباب ورياضة ديارى للفئة العمرية دون ١٩ سنة، واختبار مدى تأثير هذه التمارين في تحسين الأداء الفني لهن، بما يساهم في رفع المستوى الفني العام للعبة في هذه الفئة الحيوية.

تُعد مهارة التهديف في كرة قدم الصالات من المهارات الأساسية والحاسمة التي تعكس القدرة الفنية والبدنية للاعبات، إلا أن الملاحظة الميدانية من قبل الباحثون تشير إلى وجود ضعف واضح في أداء هذه المهارة لدى لاعبات كرة قدم الصالات في مديرية شباب ورياضة ديارى للفئة العمرية دون ١٩ سنة، مما يؤثر سلباً على نتائج الأداء الجماعي للفري، وقد يعود هذا الضعف إلى الاعتماد على تمارين تقليدية غير متخصصة لا تراعي متطلبات اللعبة أو الخصائص العمرية للاعبات، مما يستدعي البحث عن أساليب تدريبية حديثة أكثر فاعلية، مثل التمارين الخاصة المصممة لتنمية هذه المهارة تحديداً، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي:

-ما تأثير التمارين الخاصة في تطوير مهارة التهديف لدى

لاعبات كرة قدم الصالات في مديرية شباب ورياضة ديارى بأعمار دون ١٩ سنة؟.

أهداف البحث: يرمي الباحثين إلى:

١-معرفة تأثير التمارين الخاصة والمتبعة في تطوير دقة أداء التهديف للاعبين كرة القدم للصالات للاعبات مديرية شباب ورياضة ديارى.

٢-أفضلية التمارين الخاصة أو المتبعة في تطوير المهارات للاعبين كرة القدم للصالات .

فروض البحث: ويفترض الباحثين:

١-أن التمارين (الخاصة والمتبعة) تأثير إيجابي في تطوير دقة أداء مهارة التهديف للاعبين كرة القدم للصالات للاعبات مديرية الشباب والرياضة دون ١٩ سنة.

٢-التمارين الخاصة أفضل من التمارين المتبعة في تطوير دقة أداء المهارة للاعبين كرة القدم للصالات بأعمار دون ١٩ سنة.

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ **منهج البحث:** واستخدم الباحثين المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض " (شواك: ٢٠٠٤، ص٥٩) وبأسلوب التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٢-٢ **مجتمع البحث وعينه:** وتكون مجتمع البحث من لاعبات مديرية الشباب والرياضة بإعمار دون ١٩ سنة وبالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد اللاعبات (٣٧ لاعبه)، وقد تكونت عينة البحث من (٢٤ لاعبه) تم استبعاد غير المواظبات منهم وقد قسمت العينة بطريقة القرعة الى مجموعتين الاولى تجريبية وقوامها (١٢ لاعبه) والثانية ضابطة وقوامها (١٢ لاعبه) وبهذا تكونت النسبة المئوية (٨٨.٨٨٪) من مجتمع البحث.

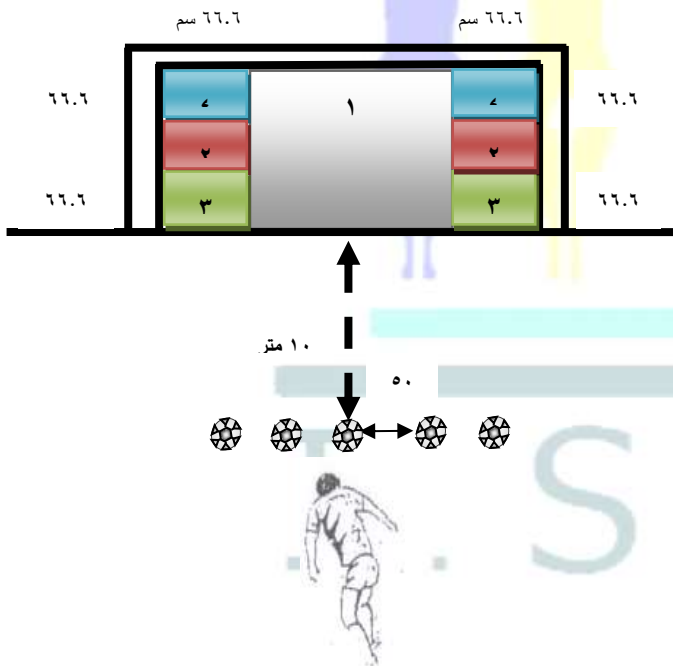
٢-٣ **تجانس العينة:** لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث

وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠) سم. كما موضح بالشكل (١) .

شروط لاداء: يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) .

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالتالي:

- (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤) .
- (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣) .
- (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢) .
- (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١) .
- (صفر) خارج حدود التهديف .
- تعطى المختبرة محاولة واحدة .
- قياس كل مربع في كلا الجانبين يبلغ ٦٦.٦ سم .
- قياس المربع في الوسط يبلغ ١٦٦.٨ سم



الشكل (١) يوضح اختبار التهديف

٦-٢ التجارب لاستطلاعية:

١-٦-٢ التجربة لاستطلاعية لاولى: إذ أجرى

الباحثون التجربة على عينة مكونة من (١٠ لاعبين) من غير عينة البحث وذلك بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢. وهم من منتدى شباب المقدادية مديرية شباب ورياضة ديالى في نفس الفئة العمرية،

الفروق الفردية، والمتغيرات هي (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي) وعن طريق معامل الالتواء كما موضح في الجدول (١) .

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث في مؤشرات النمو والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٤٨.٤٣	٢.٤١	0.535
٢	الكتلة	كغم	٥٥.٤٢	٥٦	0.604
3	العمر	بالأشهر	٢٠٤.٥	٤.٢٥	0.352
4	العمر التدريبي	شهر	٤٣.٨٧	٤٥	0.985

يتضح من الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء للقياسات اعلاه انحصرت ما بين 3_{-} مما يدل على ان العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

٢-٤ وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع وتقريغ البيانات، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، ملعب خماسي كرة متكامل، هدف صغير بقياس (٧٥سم × ٥٠سم)، هدف صغير بقياس (١متر × ١متر)، صفارة نوع Fox، كرات خماسي كرة قدم قانونية حجم (٤) عدد (١٢) كرة، شواخص بلاستيكية بارتفاع (٣٨سم) عدد (١٢) شاخص، شريط قياس وشريط لاصق ملون، ساعة توقيت نوع Sewan، كاميرا تصوير فديوية نوع Sony .

٢-٥ اختبار المستخدم:

اسم اختبار: التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين (عبد الحمزة: ٢٠١١، ص ٢١٠) .

الغرض من اختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف .

لادوات: (كرات قدم (للصالات) عدد (٥)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة القدم للصالات، ملعب كرة القدم (للصالات) .

وصف لاداء: توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠ متر) عن الهدف إذ تقوم المختبرة بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها

الجدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديد بكرة القدم للصالات (قيد البحث)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	نسبة الخطأ	F
			س -	ع ±	س -	ع ±			
١	التهديد	الدرجة	2.875	1.126	2.750	1.282	.207	.839	0.085

يتضح من الجدول (٢) ان قيم نسبة الخطأ هي اكبر من قيمة مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ العينة في مهارة التهديد بكرة القدم للصالات.

٢-٨ اختبارات القبلي: قام الباحثين بأجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٩ وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة الالعاب الرياضية بعقوبة الخاصة باختبار مهارة التهديد بكرة قدم الصالات، وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند أجراء الاختبارات البديلة.

٢-٩ التجربة الرئيسية: تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم ٢٠٢٥/٢/١١ والانتهاء منها في يوم ٢٠٢٥/٤/٣ على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (السبت، الثلاثاء، الخميس) ولمدة (٨) اسابيع، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة، واستخدم الباحثين في التجربة مجموعة من التمرينات باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (٤٠) تمريناً، وأقتصر عمل الباحثون في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (بالأداء المهاري) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنه (٤٥) دقيقة، اذ ان تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)، وكما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين أقسام الوحدة التدريبية وأوقاتها والنسب المئوية

الوحدات التدريبية	الاسابيع																							
	الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الأسبوع الرابع			الأسبوع الخامس			الأسبوع السادس			الأسبوع السابع			الأسبوع الثامن		
القسم	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
القسم الرئيسي	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
القسم الختامي	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
الزمن الكلي للوحدة التدريبية	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

وكان هدف الباحثين من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ملائمة الاختبارات الموضوعية مع عينة البحث و فئتها العمرية وكفاءة الفريق المساعد في العمل والتعرف الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية وصلاحيه الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية لغرض تجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات المهارية وقد تم أعيدت الاختبارات عليهم بعد (٥ أيام) للتعرف على كل النقاط أعلاه .

٢-٦-٢ التجربة لاستطلاعية الثانية: من أجل التوصل الى الطريقة الدقيقة لإجراء التمرينات الخاصة والمفردات التي وضعها الباحثين للحصول على النتائج المرجوة من البحث. قام الباحثين بإجراء هذه التجربة للتمرينات المهارية الخاصة على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والمكونة من (١٠ لاعبين) وذلك بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٤ بالتعاون مع فريق العمل المساعد ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي: (ملائمة التمرينات الخاصة المهارية لمستوى العينة وفئتهم العمرية ومدى ملائمة الازمنة التي وضعها الباحثين في تنفيذ التمرينات الخاصة في الوحدة التعليمية والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تحدث عند تنفيذ التمرينات ومدى استجابة العينة لهذه التمرينات الخاصة).

٢-٧ تكافؤ مجموعتي البحث في متغير البحث التابعة: تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التهديد بكرة القدم للصالات على ضوء بيانات الاختبار القبلي، كما ميين بالجدول (٢) .

أ-كانت أيام التدريب: السبت، الثلاثاء، الخميس.

ب-طبق المنهج في مدة الإعداد الخاص .

ج-اتبع الباحثين في المنهج التدريبي أسلوب التدريب الفكري المنخفض الشدة .

٢-١٠ **الاختبارات البعدية:** أجرى الباحثين الاختبارات البعدية لعينة بحثهم يوم ٢٠٢٥/٤/٥ وقد اتبع الباحثين الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (٢٤) وحدة تدريبية والذي استغرق (٨ أسابيع)، وقد حرص الباحثين على تثبيت الظروف نفسها التي استعمل فيها الاختبار القبلي، ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحيتي الزمان والمكان والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ ووسائل الاختبار القبلي.

٢-١١ **الوسائل للاحصائية:** استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss.

٣-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحثين على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

٣-١-٣ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١-٣ **عرض النتائج لاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و تحليلها:**

جدول (٤) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغير البحث

المعلم للاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	اختبار القبلي		اختبار البعدي		ت	الذلة
		م	ع	م	ع		
مهارة التهديف	درجة	٣,٦٦٦	١,٧٩٥	٤,٠٠٠	١,٤١٤	٣,٨٠٢	٠,٠٠٥

*قيمة (t) الجدولية (٢٠٢١) بدرجة حرية مقدارها (١٢-١١)

يتبين من الجدول (٣) الذي يعنى بعرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغير البحث التابعة وقد تبين ان قيم (t) المحسوبة كانت (٣.٨٠٢) لمهارة التهديف، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (٢٠٢١) امام درجة حرية (١٢-١١) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٥) وجدت ان

٢-٩-١ **المنهج التدريبي:** إن إعداد منهج تدريبي علمي يناسب مشكلة البحث الحالي دفع الباحثين إلى الاطلاع أولاً على المراجع والمصادر والدراسات والبحوث العلمية لغرض اختيار الأسلوب المناسب في إعداد المنهج العلمي للدراسة الحالية مراعيًا التنظيم والتخطيط والتطبيق العلمي فضلاً عن ذلك أجرى الباحث المقابلات مع بعض من ذوي الاختصاص ومن لديهم خبرة تدريبية في مجال كرة القدم يبين ذلك، وبناءً على ذلك تضمن المنهاج ما يلي:

-**الحجم التدريبي العام:** بلغ الوقت الكلي للمنهج (١٤٤٠) دقيقة.

-استمر المنهج التدريبي لمدة شهرين (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية طيلة التجربة (٢٤) وحدة تدريبية.

وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٦٠) دقيقة قسمت على:

-**القسم التحضيري:** بلغ زمنه الكلي (٢٤٠) دقيقة، وبمعدل (١٠) دقيقة من الوحدة التدريبية، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة العضلات العاملة والمفاصل والأجهزة الوظيفية للجسم عن طريق الإحماء العام والخاص، وبلغت نسبته (٦٧.١٦٪).

-**القسم الرئيسي:** بلغ زمنه الكلي (١٠٨٠) دقيقة وبمعدل (٤٥) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، والهدف منه هو رفع مستوى الاداء المهاري لمهارة التهديف في المنافسات للاعبات موضوع البحث بشكل خاص عن طريق التمرينات المستخدمة وبلغت نسبته (٧٥٪).

-**القسم الختامي:** وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم (١٢٠) دقيقة، وبمعدل (٥) دقائق في الوحدة التدريبية الواحدة. وكان الهدف منه هو إدخال البهجة والسرور، وكذلك ايجاد جو المنافسة بين اللاعبات، هذا من جانب والجانب الآخر هو عودة اللاعبات إلى حالتهم الطبيعية عن طريق تمرينات الهرولة الخفيفة وتمرينات الاسترخاء، ونسبته (٨.٣٪).

ملاحظات عامة حول المنهج التدريبي:

١-اعتمد الباحثين على القواعد التالية في إخراج الوحدات التدريبية:

٣-١-٤ عرض نتائج نسبة مقدار التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث و تحليلها:

الجدول (٧) يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية و البعدية)
للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية	نسبة مقدار التطور %
الضابطة	مهارة التهديد	درجة	٤,٠٠٠	٣,٦٦٦	٩,١١٠
التجريبية	مهارة التهديد	درجة	٥,٦٦٦	٤,٠٠٠	٤١,٦٥٠

تبين في الجدول (٧) ان المتغير قيد البحث قد تطور وهذا ما يعزوه الباحثين الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كان لها الدور الايجابي من حيث رفع دقة الاداء المهاري للمهارة فيها لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من الباحث والتي تم تطبيقها بأشراف كادر العمل المساعد, اما في المجموعة الضابطة فقد حدث تحسن في مستوى دقة الاداء المهاري للمهارة يعزوه الباحثين الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كانت ايضا ايجابية من حيث رفع مستوى دقة الاداء المهاري لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير استخدام التمرينات الخاصة المتبعة من قبل الباحثين وكادر العمل المساعد.

٣-٢ مناقشة النتائج:

٣-٢-١ مناقشة تأثير التمرينات الخاصة والمتبعة في متغيرات البحث للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثين في الجدولين (٣)، (٤) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في الاختبار مهارة التهديد لكرة قدم للصالات يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة وتطبيقها من قبل للاعبين العينة من اللاعبين للإعمار دون ١٩ سنة وهذا ما يؤكد (وجيه محبوب، ٢٠٠٢) " أن من المهم ان تكون الافراد مندفعين لتعلم المهارات الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم، فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست ذات معنى او غير مفضلة فان التعلم على المهارة سيكون محددا، واذا كان الدافع منخفضاً

القيمة كانت اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة احصائياً ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-١-٢ عرض لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية و تحليلها:

الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفروق و انحرافاتها المعيارية وقيم t المحسوبة و الدلالة للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و تحليلها.

المعلمة الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	الدلالة
		ع	م	ع	م		
المتغيرات	القياس	٤,٠٠٠	١,٦٢٣	٥,٦٦٦	٠,٦٢٣	٥,١٢٢	٠,٠٠٥
مهارة التهديد	درجة						دال

*قيمة t الجدولية (٢.٢٠١) بدرجة حرية مقدارها (١١)

يتضح من الجدول (٤) الخاص بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغير البحث التابعة ان قيم t المحسوبة قد بلغت (٥.١٣٢) في مهارة التهديد، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (٢.٢٠١) امام درجة حرية (١٢-١١=١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وجدت انها اكبر من القيمة الجدولية، لذا فالفروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير البحث في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-١-٣ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البعدية و تحليلها:

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة و الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .

المعلمة الاحصائية	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T	الدلالة
		ع	م	ع	م		
المتغيرات	القياس	٥,٦٦٦	٠,٦٢٣	٤,٠٠٠	١,٤١٤	٣,٥٨٢	٠,٠٠٥
مهارة التهديد	درجة						دال

*قيمة t الجدولية (٢.٠٧٤) بدرجة حرية (٢٢) .

يتبين من الجدول (٥) نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث للاختبارات البعدية ان قيم t المحسوبة كانت (٣.٥٨٢) لمهارة التهديد وعند مقارنة قيم t المحسوبة بالقيمة الجدولية (٢.٠٧٤) امام درجة حرية (١٢+١٢=٢٢) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وجد ان القيمة المحسوبة كانت دالة احصائياً.

٣-٢-٢ مناقشة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير

متغيرات البحث:

يتبين من النتائج التي حصل عليها الباحثين في الجدولين (٦)، (٧) ظهر هناك تطوراً وتحسناً ملحوظاً في المتغير مهارة (التهديف) في دقة ادائهم المهاري وللمجموعة التجريبية نسبة أكثر ولصالح الاختبارات البعدية. إذ يعزو الباحثين سبب ذلك التحسن إلى طريقة اعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على أسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث.

اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعة بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانيات اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي و المهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة " (ابراهيم: ٢٠١٤، ص٣٨).

إن للتنوع في التمرينات الخاصة الدور البارز أيضاً إذ عمد الباحثون إلى استخدام تمرينات خاصة متنوعة تركز على تحسين دقة الاداء المهاري للمهارة قيد البحث المختارة وفي ظروف متغيرة الاحوال وفي مكانات مختلفة إذ كانت مرة تطبق داخل القاعة المغلقة ومرة أخرى في الساحة الخارجية اذ يؤكد (قاسم لازم صبر، ٢٠٠٩) " ان التمرينات الرياضية تستخدم لتطوير النواحي الخططية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي" (صبر: ٢٠٠٩، ٨٧).

إذ يؤكد (جوزيف مارسيه، ٢٠١٥) " أن التمرين عنصر تقني اساسي في لعب المجموعة وهو يتيح التغلغل الجماعي في الملعب ويوثق الصلة بين اللاعبين والكرة ويسهلها ويحافظ عليها كما يمكن عن طريق المناولة التخلص من كثير من مدافعي الفريق المنافس. وللدقة أهمية كبيرة فيها حيث تعمل على جعل الكرة تحت سيطرة لاعبات الفريق الذي اذا امتازت مناوالت لاعبيه بالدقة و السرعة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب " (الناشف: ٢٠١٥، ص١٣٣).

فان التحسين في دقة أداء مهارة التهديف فيعزوه الباحثين إلى

جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً " (محبوب: ٢٠٠٢، ص١٤٤).

وكذلك يظهر تأثير التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق في تحسين دقة الاداء المهاري ومدى ايجابية التأثير للتمرينات الخاصة التي استخدمت إذ بنيت على اساس علمية صحيحة هادفة روعي فيها الاداء الفني للاعبات والفئة العمرية المختارة قيد البحث والوقت 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 التعليمية اليومية و الزمن الذي يستغرقه " (خريبط: ٢٠١٤، ص١٦١).

ويعزو الباحثين اسباب تحسن مستوى دقة الاداء المهاري لمهارة التهديف إلى استخدام التكرارات الصحيحة للمهارات المختارة و التمرينات الخاصة ومعالجة وتصحيح الاخطاء وبأسلوب علمي صحيح و تربوي واتاحة الفرصة للاعبات بأداء أكثر عدد من التكرارات الصحيحة وتوجيههم نحو الاداء الدقيق مما لعب دوراً بارزاً في ايصالهم للمستوى الافضل. وهذا ما يؤكد (النمري، ٢٠١٣) (الى ان تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً عن اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء اثناء الاداء و تعليم المهارات الحركية تؤدي إلى تصحيح استجابات اللاعبات وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع من مستوى دقة اداء تعليم المهارة) (النمري: ٢٠١٣، ص٧١).

فضلا عن ذلك أسلوب اداء التمرينات وتنوعها وتشابه قسم كبير منها لمواقف وحالات اللعب مما أدى إلى تحسن مستوى الاداء الحركي المهاري ودقته لإمكانية استخدامها في ظروف اللعب المختلفة التي قد تجابه اللاعبات في مثل لعبه مهارة كرة قدم للصالات ومن 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 كرة قدم للصالات اذ ان اللاعبات يحتاجن إلى دقة مهارة عالية خصوصاً عندما يتعامل مع الكرة بوجود منافس فعال قريب. إذ يعتمد مستوى الدقة وفي جميع مراحل الاعداد على نوعية التمارين المستخدمة) (زيد: ٢٠١٣، ص٢٦).

ويوصي الباحثين بالتالي:

-الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات المهارية الأخرى الخاصة بكرة القدم واعتماد التمرينات المهارية التي أعدها الباحثان في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود وضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب، فيجب أن تكون موضوعاً بعناية فائقة والتأكيد على إجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى، وخاصة فئة النساء .

المصادر:

- [١] بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية-مهارة) لاختيار ناشئ خماسي كرة القدم في بغداد للأعمار (١٤-١٦) سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١) ص ٢١٠ .
- [٢] ريسان خريبط؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٤).
- [٣] سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط١: (عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠١٥).
- [٤] فرات جبار سعد الله؛ إساليب في التعلم الحركي: (عمان، الأردن، الرضون للنشر والتوزيع، ٢٠١٥).
- [٥] قاسم لزام صبر؛ نظرية لاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط١ (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٩).
- [٦] ليث اسماعيل ابراهيم القيسي؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة اداء بعض مهارات التحكم الداخلي والخارجي للاعبين كرة القدم للصالات بأعمار (١٣-١٥) سنة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة الانبار، ٢٠١٢).
- [٧] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ النمو البدني والتعلم الحركي، ط٢ (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠١٤).
- [٨] مشعل عدي النمري؛ مهارات كرة القدم وقوانينها، ط١: (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١٣) .
- [٩] ناهدة عبد زيد؛ أساليب في التعلم الحركي، ط ١: (لبنان، دار الكتب العلمية، ٢٠١٣).
- [١٠] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١٥).
- [١١] نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث في كتابة لأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- [١٢] وجيه محبوب؛ التعلم و التعليم و البرامج الحركية، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)، ص ١٤٤
- [13] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer : (London , Ellis Harwood, 2011.

استخدام التمرينات المهارية الخاصة وطريقة عرض النموذج الصحيح وتطبيق مفردات التمرينات الخاصة من قبل افراد العينة وفاعلية هذه التمرينات والتكرارات الصحيحة على ادائها وتصحيح الاخطاء بشكل جيد من قبل الكادر المساعد. ويؤكد ذلك (Dan Austin, 2015) فيذهب إلى " ان المهارات الثابتة يمكن تعلمها بشكل اسهل واسرع من غيرها كونها تؤدي من وضع الثبات من قبل اللاعب وان المهارة الجديدة يمكن تعلمها بصورة متقنة عن طريق التعزيز والتكرار. فضلاً عن انه ورغم التواصل وعدم الانقطاع في تعلم المهارة في نشاط رياضي معين فان حدود مراحل التعلم تكون معروفة ومحددة بشكل واضح وتعلمه للمهارة يكون اسهل و اسرع (Austin:2015, p144).

ويؤكد (فرات جبار سعد الله، ٢٠١٥) " ان التكرار يعد اساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امر مهماً، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية "(سعد الله: ٢٠١٥، ص١٣٣) وكذلك يعزى التطور الحاصل الى تناسب التمرينات الخاصة مع اعمار العينة والوقت المناسب الذي اعطيت لهم هذه التمرينات لتساهم بشكل جدي في رفع وتحسين مستوى دقة ادائهم المهاري وكما يشير اليه (نبيل محمود شاكر، ٢٠١٥) " بأن التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعداً من الناحية النفسية للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً واسهم في التطور الحركي عند الفرد" (شاكر: ٢٠١٥، ص١٤٥).

٤-الخاتمة:

وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

-إن التمرين المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مؤثرة وذو فاعلية عالية جداً في تطور مهارة المناولة والتهديف لعينة البحث وملائمة مترابطة مع إمكانيات اللاعبين وظهر الانسجام الايجابي لديهم ومدى تأثيرها على إمكانيات اللاعبين الأخرى في ميدان اللعب أدت تطور سريع والاقتصاد بوقت التدريب.