



تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م.د. رعد حسين حمزة
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
م 2014

الخلاصة

تكمن أهمية البحث في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين والتي تساعد على تطوير قابليتهم الحركية واداء المناولات الدقيقة من الحركة ، وتحددت مشكلة البحث بوجود بطئ في حركات اللاعبين وضعف مهارة المناولة من الحركة . استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتألفت عينة البحث من (20) لاعباً من اللاعبين الشباب بأعمار (17 – 19) سنة ، قسموا عشوائياً الى مجموعتين في كل مجموعة (10) لاعبين، طبقت تمارين اللعب على المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع بزمان من (35- 40) دقيقة لكل وحدة .
تم عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين وتم التوصل الى عدة استنتاجات منها ان لتمرينات اللعب تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين بكرة القدم وتم التوصية بالاهتمام بهذه التمارين ضمن الوحدات التدريبية .

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تميزت لعبة كرة القدم بآثارها وعدد ممارسيها ومشاهديها مما جعلها لعبة ذات شعبية واسعة في العالم ، واصبحت عنواناً لتقدم البلدان ، وسخرت العلوم المختلفة من أجل الارتقاء باللعبة الى المستوى الافضل. وتتطلب لعبة كرة القدم الحديثة تكاملاً وانسجاماً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً اذ لا يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين دون البناء الكامل لهذه المتطلبات .

ان استخدام الاسلوب العلمي في بناء اللياقة البدنية والمهارات الاساسية سيسهل من بناء الجانب الخططي لدى اللاعبين وبذلك يمكن مواجهة اللاعبين المنافسين وتحقيق نتائج جيدة في المباراة .

وتعد الرشاقة كصفة بدنية والمناولة كمهارة اساسية من الركائز المهمة في العملية التدريبية التي لهما تأثير فعال على اداء اللاعبين في المباراة ، وقد تودى المناولة في اكثر الأحيان من الثبات مما تجعل اللاعب ثابت في المكان الذي ناول منه الكرة دون التقدم للأمام .

وتكمن اهمية البحث في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين والتي تساعد على تطوير قابليتهم الحركية واداء مناولات دقيقة من الحركة والانتقال باتجاه مرمى الفريق المنافس .

2-1 مشكلة البحث :

تسعى دول العالم الى تحقيق افضل الانتصارات في لعبة كرة القدم من خلال إتباع الوسائل العلمية الحديثة اثناء التدريب واعداد الفرق لتحقيق اداء مهاري أفضل خلال المباراة .

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري الشباب بكرة القدم لاحظ وجود بطئ في حركات اللاعبين وضعف مهارة المناولة من الحركة .

لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات اللعب لتطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة وهي محاولة بحثية عسى ان تسهم في تطوير الاداء البدني والمهاري للاعبين الشباب بكرة القدم .

3-1 هدفاً البحث :

- اعداد تمرينات اللعب لتطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين الشباب بكرة القدم .
- التعرف على تأثير تمرينات اللعب في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين الشباب بكرة القدم .

4-1 فرضيات البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : (20) لاعباً من لاعبي فريق شباب نادي الكهرباء الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2012-2013 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2013/3/3 لغاية 2013/4/21 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب شباب نادي الكهرباء الرياضي بكرة القدم .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية :

2- 1 تمرينات اللعب :

وهي الوسيلة الاساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين ولها تأثير ايجابي في تطوير مكونات حالة التدريب البدنية والمهارية والخطية والنفسية لديهم ، وترتبط بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة ، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب يومية بعناية ، ومن هذه التمرينات اللعب (6 ضد 6) او (4 ضد 4) . . . وغيرها ، وتكون تمرينات اللعب مرتفعة الشدة قليلة الحجم دائماً . (3 : 18 - 19)

وتستخدم هذه التمرينات بكثرة خلال الوحدات التدريبية وذلك لسهولة اعطائها في أي مساحة من الملعب ، وفي مسافات وتشكيلات مختلفة يحدد شروطها المدرب .

وتمرينات اللعب يقصد بها : (7:192)

ان تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة اخرى مساوية لها او مختلفة عنها في العدد بحرية او بحركات محددة من دون وجود اهداف او بوجودها وبحسب تعليمات المدرب ، ولها عدة فوائد منها تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين من وضع الحركة وتطوير قابليتهم الخطية لاسيما في مجال اللعب المباشر والمناولة المرتدة (واحد- اثنين) .

ومن امثلة هذه التمرينات في حالة تساوي عدد اللاعبين (4 ضد 4)، (5 ضد 5)، (3 ضد 3)

وفي حالة عدم تساوي عدد اللاعبين (2 ضد 1) ، (3 ضد 2) ، (4 ضد 3) . . . وغيرها .

وتعد هذه التمرينات من اهم التمرينات التطويرية بكرة القدم لعدة اسباب منها :

- انها مشابهة للعب الحقيقي او قريبة منه جداً .

- يمكن استخدامها في الاوقات التدريبية كلها .

- يمكن ان تستخدمها الفرق على مستوياتها المختلفة ، وعلى الاعمار المختلفة .

2-2 الرشاقة :

هي صفة بدنية مهمة لدى لاعبي كرة القدم التي يمكن من خلالها ان يقوم اللاعب بتغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات اخرى وفقاً لظروف اللعب وهي "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" . (10 : 131)

وانها "قدرة عالية على التوافق في عمل الجهازين العصبيين المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة" . (4 : 33)

وتكون الرشاقة على نوعين : (8 : 148)

1- الرشاقة العامة : وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

2- الرشاقة الخاصة : وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

2- 3 المناولة :

ان الانسجام والتفاهم بين لاعبي الفريق يعد من الاسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة اساسية هي امتلاكهم المناولة الدقيقة والناجحة للكرة من الثبات والحركة مما يسهل مهمة اللاعب المستلم سواء كانت المناولة مباشرة او الى الفراغ المناسب إذ " ليس هنالك من شيء يحطم الفريق او اللاعب وبسرعة اكثر من المناولة غير الدقيقة " . (2 : 106)

وتعد المناولات المختلفة هي العنصر الاساسي في نقل الكرة تجاه مرمى الفريق المنافس وبأسرع وقت ممكن ، وبها تتميز نوعية المباراة ، وان اللاعبين لا يستطيعون تنفيذ الواجبات المطلوبة منهم ، الا اذا وصل مستوى مناولاتهم الى درجة كبيرة من الدقة.

لذلك إذا كان اللاعب لا يستطيع مناولة الكرة بدقة على مسافة قصيرة فلا يستطيع ذلك في المسافات الأبعد ، والمناولة الجيدة يجب ان تكون في الوقت المناسب والمكان المناسب (11:16)
ان الهدف الرئيس في لعبة كرة القدم هو تسجيل أهداف أكثر من الفريق المنافس والفوز في المباراة ، ومن اجل تحقيق هذا الهدف يجب على الفريق ان يلعب بطريقة منظمة ويتطلب وجود مهارات فردية متطورة مثل الدحرجة وركل الكرة ومهارات جماعية مثل المناولة . (2079:17)

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق شباب نادي الكهرباء الرياضي بكرة القدم بأعمار (17- 19) سنة من اصل (18) فريق مثلوا مجتمع البحث للموسم الرياضي 2012 – 2013 ، وقد تألفت عينة البحث من (20) لاعباً قسموا عشوائياً بصورة متكافئة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (10) لاعبين ، وذلك بعد إجراء الاختبارات القبليّة للتأكد من تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في الجدولين (1) و (2) .

الجدول (1)

تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	المعالجات الاحصائية المتغيرات
0.022	5.44	172	172.04	الطول (سم)
0.345	7.22	64	64.83	الوزن (كغم)
0.712	0.59	17.5	17.64	العمر (سنة)

يتضح من الجدول (1) :

ان قيم معامل الالتواء تتراوح بين (0.022) الى (0.712) وهي تنحصر بين (± 3) وهذا يعني ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها .

الجدول (2)
تكافؤ المجموعتين في نتائج اختبارات الرشاقة والمناولة من الحركة القبلية

دلالة الفروق	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية الاختبارات	المتغيرات / وحدة القياس
	الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	2.10	0.07	0.55	5.15	0.65	5.17	الركض بين الشواخص (20 م)	الرشاقة / ثا
غير معنوي		0.22	0.92	3.2	1.10	3.1	المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م)	المناولة من الحركة / درجة

- عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0.05) .
يتضح من الجدول (2) ان الفروق كانت غير معنوية بين المجموعتين ، اذ كانت قيمتا (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

3-3 ادوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .

- الاختبارات والقياس .

- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات .

2-3-3 الاجهزة والادوات المستعملة :

- حاسبة الكترونية صغيرة نوع (kk- 568A) .

- ساعات إيقاف عدد (2) تقيس الزمن لأقرب 1/100 من الثانية .

- هدف صغير بأبعاد (120 x 68 سم) .

- كرات قدم عدد (5) .

- شريط قياس معدني طوله (30 م) .

- شواخص عدد (10) ، بورك ، صافرة .

4-3 الاجراءات الميدانية :

1- 4-3 تحديد متغيرات البحث :

تم تحديد الرشاقة والمناولة من الحركة كمتغيرين للبحث .

3-5 الاختبارات المرشحة :

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمصادر العلمية فقد تم ترشيح اختبار الركض بين الشواخص (20 م) لقياس الرشاقة واختبار المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10 م) لقياس دقة المناولة من الحركة وفيما يأتي مواصفات مفردات الاختبارين :

الاختبار الأول : الركض بين الشواخص (20 م). (6 : 155)
الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، صافرة .
طريقة الاداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعاً مسافة (20م).
التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الأفضل من محاولتين منذ سماع الصافرة حتى عبور خط نهاية (20 م) .

الاختبار الثاني : المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10 م) (المعدل . (5 : 32)

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة من الحركة .
الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (3) وشريط قياس وهدف صغير أبعاده (68x 120 سم) وصافرة وبورك.

طريقة الأداء : يقف اللاعب ومعه الكرة على خط يبعد (13م)* من الهدف الصغير وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالتحرك بالكرة وعند الوصول الى خط (10م) يقوم بمناولة الكرة من الحركة باتجاه الهدف الصغير.

التسجيل : تعطى لكل لاعب (3) محاولات اذ يتم اعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس الكرة العارضة أو القائمين وصفر للمحاولة الفاشلة .
* تم إضافة خط يبعد مسافة (3م) عن خط (10م) ليلائم الغرض من الاختبار .

3-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2013/3/3 على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث وقد أغنت التجربة الباحث بعدة فوائد منها التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .

3-7 الاسس العلمية لاختبار المناولة المعدل :

تم إيجاد الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (person) لمعرفة الارتباط بين نتائج الاختبارين ، وتم استخدام الصدق الذاتي بواسطة جذر الثبات للتأكد من ان الاختبار صادق كما موضح في الجدول (3) ، فضلاً عن ان الاختبار المستخدم تم تقويمه عن طريق الدرجات لذا فانه يعد اختبار ذا موضوعية جيدة لا تعطي مجالاً للتحيز .

الجدول (3)**معامل الثبات والصدق الذاتي لاختبار المناولة**

الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10 م)	0.84	0.92

بلغت القيمة الجدولية (0.707) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) ونلاحظ ان القيمة المحسوبة للثبات هي اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار.

3 - 8 إجراءات البحث :**3-8-1 الاختبارات القبليّة :**

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2013/3/7 وقد حاول الباحث تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارين من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية .

3-8-2 التجربة الرئيسيّة :

تم البدء بالتجربة الرئيسيّة بتاريخ 2013/3/10 والانتهاؤها منها بتاريخ 2013/4/18 ومن أجل تحقيق هدف البحث أعد الباحث مجموعة من تمارينات اللعب ملحقة (1) طبقت على لاعبي المجموعة التجريبيّة فقط ، وتم إدخال هذه التمارينات ضمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبيّة للفريق ولمدة (6) أسابيع في فترة الاعداد الخاص بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الاسبوع (الأحد والثلاثاء والخميس) وبزمن من (35-40) دقيقة من زمن كل وحدة تدريبيّة للفريق ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبيّة (18) وحدة تدريبيّة ، تعمل المجموعتان معاً قبل القسم الرئيسي ثم تنفصلان في القسم الرئيسي وبعد الانتهاء من تطبيق تمارينات اللعب تعمل المجموعتان معاً في باقي اقسام الوحدة التدريبيّة ، وتعمل المجموعة الضابطة بإشراف مدرب الفريق ، بلغ عدد التمارينات في كل وحدة تدريبيّة (3-4) تمارينات ملحقة (2) ، طبقت تمارينات اللعب بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، تم إعطاء وقت راحة مناسب بين التكرارات ، وإعطاء وقت راحة مناسب بعد التمرين .

3-8-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2013/4/21 لمعرفة مدى تأثير تمارينات اللعب متبعاً الشروط نفسها التي أتبعها في إجراء الاختبارات القبليّة .

3-9:الوسائل الاحصائية :

اعتمد الباحث في معالجة البيانات الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي (102 : 15)
- الانحراف المعياري (156 : 15)
- معامل الارتباط البسيط (person) (214 : 15)
- الصدق الذاتي (1 : 208)
- معامل الالتواء (83 : 12)
- اختبار(ت) للعينات غير المتناظرة (148 : 12)
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة (302 : 13)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الفرق بين الاختبارين		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ف _ب	ف _ت		
معنوي	2.26	5	0.16	0.80	ثا	الركض بين الشواخص (20 م)
معنوي		4.76	0.42	2	درجة	المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م)

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

دللت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة المبينة في الجدول (4) على وجود فروق معنوية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.80) ثا، (2) درجة على التوالي، بانحراف معياري للفروق مقداره (0.16)، (0.42) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (5)، (4.76) على التوالي، اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26). ويعزو الباحث سبب وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة الى فاعلية تمارين اللعب التي تحمل صفة مشابهة للعب الحقيقي او قريبة منه جداً إذ تمتاز بتحريك اللاعبين بالركض الحر وتبادل المراكز ودقة المناولة من الحركة أو الدرجة في مساحة محددة بوجود منافس والتي أدت الى تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين إذ إن من فوائد تمارين اللعب انها تطور الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين من وضع الحركة ويؤكد (زهير قاسم الخشاب وآخرون) على ضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدرأ كافيأ من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في اثناء الركض بأنواعه بدقة. (13:7)

2-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (5)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الفرق بين الاختبارين		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ف ₁	ف ₂		
معنوي	2.26	2.82	0.17	0.48	ثا	الركض بين الشواخص (م20)
غير معنوي		1.89	0.37	0.7	درجة	المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (م10)

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

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والمناولة من الحركة المبينة في الجدول (5) على وجود ما يأتي :

- وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة في اختبار الركض بين الشواخص (20 م) ، إذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.48) ، بانحراف معياري للفرق مقداره (0.17) ، وبأستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.82) ، اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) . ويعزو الباحث سبب الفرق المعنوي الى ان لاعبي هذه المجموعة هم في فترة الإعداد الخاص وشئ طبيعي ان تتطور صفة الرشاقة للاعبين كونها صفة بدنية ، وان اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية للاعبين .

- وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة في اختبار المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10 م) ، إذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.7) درجة ، بانحراف معياري للفرق مقداره (0.37) ، وبأستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.89) ، اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) .

وقد حصل تطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة في اختبار المناولة من الحركة إلا انه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل كما حصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية فلاعب كرة القدم " يجب ان يتميز أدائه بالدقة وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة فاللاعب الذي لم يكن اعداؤه شاملاً يكون ادائه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة " . (11: 68)

4 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للرشاقة والمناولة من الحركة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (6)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للرشاقة والمناولة من الحركة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2.10	3.1	0.19	4.67	0.24	4.36	ثا	الركض بين الشواخص (20 م)
معنوي		2.86	0.99	3.9	0.88	5.1	درجة	المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م)

* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

- دلت نتائج الاختبارات البعدية للرشاقة والمناولة من الحركة المبينة في الجدول (6) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
اذ بلغت قيمتا (ت) المحسوبة (3.1) ، (2.86) على التوالي ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية .
ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية إلى فاعلية تمرينات اللعب التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والتي ساعدت اللاعبين على تطوير قابليتهم الحركية واداء مناولات دقيقة من الحركة .
ان اللعب الدقيق يأتي من دقة أداء المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع أنواعها وعندما يناول اللاعب الكرة بدقة ومن الحركة فانه يتقدم الى الامام ويعمل على تحريك لاعبي فريقه لاستلام الكرة مما يؤدي إلى نقل الكرة تجاه مرمى الفريق المنافس وهذا يصل باللاعبين والفريق إلى الأداء الدقيق بلعبة كرة القدم .
(14: 63) فضلاً عن ذلك " ان الفريق الذي لا يجيد لاعبيه المناولات الدقيقة بأنواعها لا يمكنه الوصول الى الهدف ومن ثم تحقيق الفوز " . (9 : 16)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

استناداً الى النتائج التي توصل اليها الباحث تم وضع الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان لتمرينات اللعب فاعلية في تطوير الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين بكرة القدم ، إذ أظهرت تأثيراً ايجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 2- حصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للرشاقة للاعبين بكرة القدم .
- 3- لم يحصل تطور لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدقة المناولة من الحركة للاعبين بكرة القدم .

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتمرينات اللعب ضمن الوحدات التدريبية لأهميتها في تطوير الرشاقة ودقة المناولة



- من الحركة للاعبين بكرة القدم .
 2- ضرورة استخدام الاسلوب العلمي الحديث في تدريب الرشاقة ودقة المناولة من الحركة للاعبين بما ينسجم وواقع اللعب الحديث بكرة القدم .
 3- اجراء دراسة مشابهة على فئة عمرية أخرى بكرة القدم .

المصادر

- 1- ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم. (الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1991) .
- 2- جارلس هيوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات . (ترجمة) موفق مجيد (الموصل: مطابع التعليم العالي، 1990) .
- 3- حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1978) .
- 4- خليل ابراهيم ؛ التعلم الحركي. (دمشق : دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، 2013) .
- 5- رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)
- 6- ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج1(بغداد: مطابع التعليم العالي، 1989) .
- 7- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم . ط2 (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
- 8- فاطمة عبد مالح(آخرون)؛ التدريب الرياضي. ط1(عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010) .
- 9- محمد ثامر وموفق المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم . ط1(عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999) .
- 10- محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضي . ط1 (بغداد : المكتبة الرياضية للنشر ، 2010).
- 11- مختار سالم ؛ كرة القدم لعبة الملايين . ط3 (بيروت : مؤسسة المعارف ، 1988) .
- 12- مصطفى حسين؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية . ط1. (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- 13- ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي .(الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995) .
- 14- موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم . ط1 (بغداد : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000) .
- 15- وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- 16- Chapman , S. and (others) . soccer coaching manual .Usa : LA84 Foundation, 2008.
- 17- Tekin mericli and H. levent Akin . Soccer Without Intelligence . Istanbul, Turkey. 2009 .
(المكتبة الافتراضية)



ملحق (1)

تمريبات اللعب

تمرين رقم (1) : منطقة (40x40) ياردة ، (4) أهداف على كل جانب ، عرض الهدف (3) ياردة ، حارس مرمى على كل هدف ، فريقين كل فريق مكون من (3) لاعبين .

يلعب الفريق (3) ضد (3) ليقوم الفريق المستحوذ على الكرة بمحاولة تسجيل هدف على أي مرمى فيما يقوم الفريق الآخر بدور المدافعين عن الاهداف وفي حالة قطع الكرة من قبل الفريق المدافع يقوم بدور الهجوم ومحاولة تسجيل الاهداف لتصبح العملية عكسية .

تمرين رقم (2) : منطقة (30 x 35) ياردة ، هدف وحارس مرمى ، (3) فرق كل فريق مكون من (3) لاعبين ... فريقان داخل الملعب وفريق خارج الملعب .

يلعب الفريقان (3) ضد (3) يمرر المدرب الكرة من خارج المنطقة ليحاول كلا الفريقان الاستحواذ على الكرة ومحاولة تسجيل هدف مع ملاحظة بقاء الفريق الذي يسجل هدف وخروج الخاسر ليحل محله مباشرة الفريق الآخر ليبقى الفريق الذي يسجل الاهداف ويحقق الفوز داخل الملعب ، وعند خروج الكرة او مسكها من قبل حارس المرمى يقوم المدرب بتمرير كرة اخرى وبدون توقف لحين تسجيل هدف .

تمرين رقم (3) : اللعب (2 ضد 2) داخل مربع (15x15) ياردة مع اشغال كل زاوية من زوايا المربع من قبل لاعب ثابت الذين يلعبون الكرة بلمسة واحدة للاعب الموجود داخل المربع ، ان لاعبي الزوايا يعدون بمثابة لاعبي اسناد لكلا الفريقين داخل المربع ولكنهم يكونوا دائماً مع الفريق الحائز على الكرة .

تمرين رقم (4) : اللعب (2 ضد 1) داخل منطقة (10x10) ياردة لاعبان يناولان الكرة فيما بينهما بلمستين ، ويحاول اللاعب الآخر قطع الكرة ويتم التبديل عندما يخطأ احد اللاعبين بالمناولة او لمس الكرة أكثر من لمستين .

تمرين رقم (5) : تمرين لعب (3 ضد 3) داخل منطقة محددة (40x30) ياردة لعب حر بوجود هدفان ووجود لاعبي اسناد عدد (2) لكل مجموعة ، يقفون على خطي المرمى والتماس ولا يدخلون الى منطقة اللعب ، يحتسب الهدف عندما تلعب المناولة من لاعبي الاسناد الى الزميل من نفس المجموعة .

تمرين رقم (6) : تمرين لعب (3 ضد 1) داخل منطقة (15x15) ياردة اللعب بلمسة واحدة .

تمرين رقم (7) : تمرين لعب (4 ضد 3) داخل منطقة (40x30) ياردة اللعب بلمستين .

تمرين رقم (8) : تمرين لعب (4 ضد 2) داخل منطقة (15x15) ياردة لعب حر ثم لعب بلمستين

تمرين رقم (9) : نصف ملعب كرة قدم وهدفان ، تمرين لعب (5 ضد 5) اللعب بلمستين ويكون التهديف بعمل مناولة جدارية مع الزميل .

تمرين رقم (10) : تمرين لعب (3 ضد 2) داخل منطقة (20x20) ياردة اللعب بلمستين .

ملاحظة: تم إدخال بعض اللاعبين من غير عينة البحث لأداء بعض تمرينات اللعب لتكملة العدد المطلوب في التمرين وضمن اداء جميع لاعبي المجموعة التجريبية .

ملحق (2)

أنموذج لوحدة تدريبية من الاسبوع الاول

اقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرين	بعد
القسم الاعدادي الاحماء							
القسم الرئيس	35 د						
	10 د	تمرين رقم (1)	3 د	2	1 د	3 د	
	14 د	تمرين رقم (4)	3 د	3	1 د	3 د	
	11 د	تمرين رقم (3)	2 د	3	1 د	3 د	
القسم الختامي							



Effect of playing-exercises in development of the agility and the accuracy of the pass from movement of young players in Soccer

Raad Hussein Hamza

College of Physical Education/University Of Baghdad

Abstrcat

Importance of the research:

Development of the agility and the accuracy of the pass from movement of young players and that help to develop their motor-ability and doing the exact passes from movement.

Problem of the research:

there is a slow in the movements of the players and weak of the accuracy of the pass from movement, the researcher used the experimental method , sample of the research consisted of (20) from young players aged (17-19 years) , were divided randomly into two groups (10 players) in each group. The playing exercises was applied on the experimental group for a period of 6 weeks by (3) training Unit in the week, a time of (35-40 minutes) per unit , results were displayed between tests Pre and Post for the two groups.

Conclusions:

Including that of the playing-exercises there is positive influence on the agility-development and the accuracy of the pass from movement of young players in soccer. Recommendation take care about this kind of training.