تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة التهديف للركلات الثابتة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء لنادي العلوم بكرة القدم

أ.م.د. يوسف عبد الأمير أ.م.د. صباح قاسم خلف
م.د. ميثم حبيب سبهان

1435 هـ 2014م

مستخلص البحث باللغة العربية.

تضمن الباب الأول التعريف بالبحث وأهميته، وتم التطرق إلى أهمية الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء في دقة تأدية المهارة، وتم التطرق الى مشكلة البحث والسبب في خوض هكذا بحوث، والتعرف على أهداف وفروض البحث وكذلك مجالاته.

أما الباب الثاني احتوى على الدراسات النظرية، فقد تم التطرق الى التعرف على مفهوم مهارة التهديف والركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء.

اما الباب الثالث فقد تم التطرق الى الاجراءات الميدانية، حيث تعرفنا على المنهج البحث المستخدم وهو البحث التجريبي وعينة البحث والاختبارات المستخدمة في البحث.

وكان الباب الرابع احتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي التوصل اليها الباحثين، ومعرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير دقة التهديف للركلات الثابتة موضوع البحث.

اما الباب الخامس فاحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحثين، ومن اهم الاستنتاجات ان هناك تطور في مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث من خلال تطوير نتائج دقة التهديف من الثبات.

Abstract.

Special Exercises For Concentrating and Their Effect on Shooting Accuracy In Penalty Area In Science Soccer Club

The first chapter included the interlocution and the importance of the research. The importance lies in close range shots in the penalty area as well as the ability to concentrate attention in performing the skill. The problem of the study, the hypotheses and the aims are all discussed in this chapter.

Chapter two included theoretical studies including the concept of attention, shooting skill in soccer, close range shots in penalty area, etc.

Chapter three tackled the field procedures including using the experimental method, the selection of the subjects, tests used, etc.

Chapter four displayed, discussed and analyzed the results that the researchers came up with in relation to identifying the effect of special exercises and concentrating attention to develop the accuracy of shooting in the penalty area.

Chapter five included the conclusions and recommendations. The most important conclusion was that there is a development in the level of performance that came as a result of developing the results of shooting accuracy.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة واهمية البحث:

اخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطورا متزايدا في السنوات الاخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية. وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالأخرى اذا تلعب دورا اساسيا في تطوير مستوى الرياضية وتحقيق الانجازات الرياضية العالمية.

وتعتبر الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء هي احدى المرتكزات الاساسية في هذه اللعبة ومن خلال اتقانها فأن مستوى الاداء يتحسن ولأهمية تنفيذ الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء في تحقيق فوز الفريق فأنها تعد من المهارات الاساسية المهمة والتي من خلالها نحصل على نتائج ايجابية مع الجهد المبذول من قبل اعضاء الفريق.

والركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء من الاخطاء العشرة ضد الفريق المدافع اذا ارتكابها خارج منطقة الجزاء تعتبر من الطرق التي تحقق نسبة كبيرة لتسجيل الاهداف في حال اذا كان هناك منفذي يجدون تنفيذها ويتمكنون من اتقانها بشكل جديد أي بصورة صحيحة.

وتعد القدرة على تركيز الانتباه اكثر المهارات اهمية لتطوير القدرات النفسية فعندما نركز انتباهنا على محادثة او فعالية ما تكون مشاركتنا بنسبة 100% ولكن مضمنها لا يفعل ذاك أي هناك البعض عندما يتضمن الى حديث ما ينشغل في ذات الوقت بالتفكير في نوعية الاجابة وبذلك تضيع منه اساس الفكرة حديث الشخص المقابل.

ان دراسة التهديف وتطويره من الموضوعات المهمة في التدريب للاعبين لذلك للتعويد على التهديف الصحيح من مناطق مختلفة في الملعب ومن هنا جاءت تكملة اهمية البحث باستخدام تمارين خاصة لدى اللاعبين وتأثيرها على دقة التهديف بأسلوب علمي مدروس للكرات الثابتة القريبة لمنطقة الجزاء لنادي العلوم.

1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الحاصل في مجال كرة القدم ولاسيما في الاساليب العلمية التي انتهجت في هذا المجال والمستويات العالمية لكن هناك عقبات ومشكلات تحول دون تقدمها بسبب الضعف الحاصل في دقة تهديف الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء لدى اغلب اللاعبين ومنهم اللاعبين اللذين يتمتعون بمهارات فنية عالية يفقدون

بعض الفرص وهم في حالة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء نتيجة لأسباب عدة منها الاعداد غير المتكامل.

ومن الصعوبة جدا تغير تكنيكهم وهم في مثل هذه الاعمار المتقدمة والمقصود بالتغير التكنيك ومسار حركة الجسم الصحيح ومن خلال اطلاع الباحثين ومشاهدته الميدانية على الوحدات التدريبية والمباريات الرسمية كون احد الباحثين عضو في نادي العلوم وكذلك المقابلات التي اجريت مع عدد من المدربين واللاعبين والاساتذة الافاضل في كلية التربية الرياضية ولا سيما تدريسي كرة القدم – وجد الباحثين بأن هناك ضعفا في مهارة التهديف لدى اغلبي لاعبي نادي العلوم نتيجة الاعداد الغير متكامل كذلك لعدم وجود دراسات تخص هذا المجال للاعبي نادي العلوم وان عدم الاهتمام الكافي لهذه المهارة المهمة من قبل بعض المدربين التي اصبحت واحدة من الامور التي يجب ان تأخذ بنظرة خاصة في مجال التدريب مما لها من اهمية كبيرة في تحديد دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء من اجل الارتقاء بمستوى لاعبي نادي العلوم الرياضي وعليه اقام الباحثين بوضع تمارين خاصة لتطوير دقة لتهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء للاعبي نادي العلوم الرياضي.

1-3 هدفا البحث:

1. وضع تمارين خاصة لتطوير دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء للاعبي نادي العلوم الرياضي.
2. التعرف على تأثير التمارين في دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة منطقة الجزاء للاعبي نادي العلوم الرياضي.

1-4 فرضا البحث:

1. الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء وتأثيرها في نتائج لاعبي نادي العلوم الرياضي.
2. للتمارين الخاصة تأثير في دقة التهديف للمناطق القريبة من منطقة الجزاء.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: 10 لاعبين من لاعبي نادي العلوم الرياضي.

1-5-2 المجال الزماني: 2013/12/1 ولغاية 2014/3/1.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والملاعب التي تجرى عليها المباريات الرسمية.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

2-1 دقة التهديف:

ان مهارة التهديف من المهارات المهمة في عمليات الهجوم لحسم نتيجة المباراة ويحصل التهديف بعد عمليات نقل الكرة بين اللاعبين (المناولات) لحين الحصول على الفرصة المناسبة للتهديف.

فالتهديف هو ختم العمليات الهجومية بعد اخذ اختراق دفاعات الخصم بأسلوب تكتيكي وبجهود مجموعة الفريق الواحد لكنه ينتهي بهجوم فردي هو اصابة الهدف من اللاعب ذي المواصفات العالية. والتهديف لا يمكن ان يتم دون ان تتوافر في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والخبرة والارادة وتعمل المسؤولية، وتتم عملية التهديف بوجود

شروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، اذا ان التهديف الجيد يتصف بالقوة والدقة والسرعة لأنها تعد عناصر مطلوبة في التهديف (مفتي ابراهيم:1992: 68).

ان التهديف مطلوب لحسم نتيجة المباراة فعلى اللاعبين اعطاء وقت كاف للتهديف خلال الوحدات التدريبية اليومية وان يؤدي بأجواء مقاربة لأجواء المباراة من اجل القضاء على الاخطاء وتثبيت الصحيح.

ولا ننسى ان هناك علامة ارتباط مثمرة عندما نجد السرعة والقوة صفتين مطلوبتين في التهديف وعلى اللاعب المبدع ان يوازن بين نسبة كل منهما في التهديف طبقا للموقف الذي يوجد فيه، ففي كثير من مباريات كرة القدم نشاهد بعض اللاعبين يصوبون على المرمى وتكون النتيجة الاخفاق في احراز الهدف وهذا يرجع الى اهمال اللاعب وهو يصوب نحو الهدف حال من حارس المرمى او المدافعين، كما تجد ان الحارس او المدافع قد انقذها ويرجع السبب في ذلك الى اختصار التهديف الى القوة المناسبة التي تؤدي الى دخول الكرة الى المرمى قبل محاولة حارس المرمى.

2-2 الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء:

تتوقف خطط اداء الركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء على قدرات ومهارات اللاعب المنفذ لهذه المهارة وتتميز بهدوء الاعصاب ودقة التوجيه الكرة نحو المكان يحدد بقوة والسرعة المناسبة وهناك عوامل يجب على المدرب مراعاتها عند اختيار اللاعبين المنفذين للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء وهما ان يحدد المدرب مجموعة من اللاعبين في الفريق يتصفون بالقدرات الخاصة لأداء هذه الركلات مع ضرورة ترتيب هؤلاء اللاعبين وفقا لتلك القدرات ومستوى الاداء والخبرة والحالة النفسية والذهنية كالثقة بالنفس والتركيز والعزل ان يراعى المدرب مستوى اداء هؤلاء اللاعبين خلال المباراة اذا يتعرض البعض لسوء التصرف في مواقف متعددة في اللاعب مما يجعله غير جاهز نفسيا لأداء هذه الركلات القريبة من منطقة الجزاء فيتولاه اللاعب الذي يتبعه في التدريب ضرورة تدريب اللاعبين جميعا بما فيهم حارس المرمى على اداء الركلات.

القريبة من منطقة الجزاء اذ تتطلب بعض حالات التعادل خلال المنافسات على الاتجاه للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء او تحديد الفائز في المباراة او البطولة ويفضل ترتيب اللاعبين على اداء ركلات ثابتة قريبة من منطقة الجزاء في حالات التعادل مما يؤدي الى اختلاف نوعية الاداء وطريقة بما يحقق المفاجئات لحارس المرمى. (ابراهيم شعلان وعمر ابو المجد:1997: 151).

3- منهج البحث وإجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث وان البحث التجريبي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور للمواقع الحياتي لوضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقلة".(وجيه محجوب:2002: 267).

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (20 لاعب) من لاعبين نادي العلوم لكرة القدم المشارك في دوري الدرجة الاولى من مجموع (12 فريق) نادي مشارك في مجموعته وتكون البحث على مجموعتين اختيرت بالطريقة العشوائية بالقرعة وقسمت إلى مجموعتين المجموعة الضابطة وتكونت من (10) لاعبين تدربوا على المنهج المتبع من قبل المدرب والمجموعة التجريبية تكونت من (10) لاعبين تدربوا على التمارين الموضوعة من قبل الباحثين.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- شريط فيديو.
- ساعة ايقاف الكترونية.
- ملعب كرة قدم.
- كرات خاصة في كرة القدم عدد(10).
- شواخص.
- صافرة.
- الة تصوير.
- حاسوب.
- جهاز فيديو شريط فيديو.

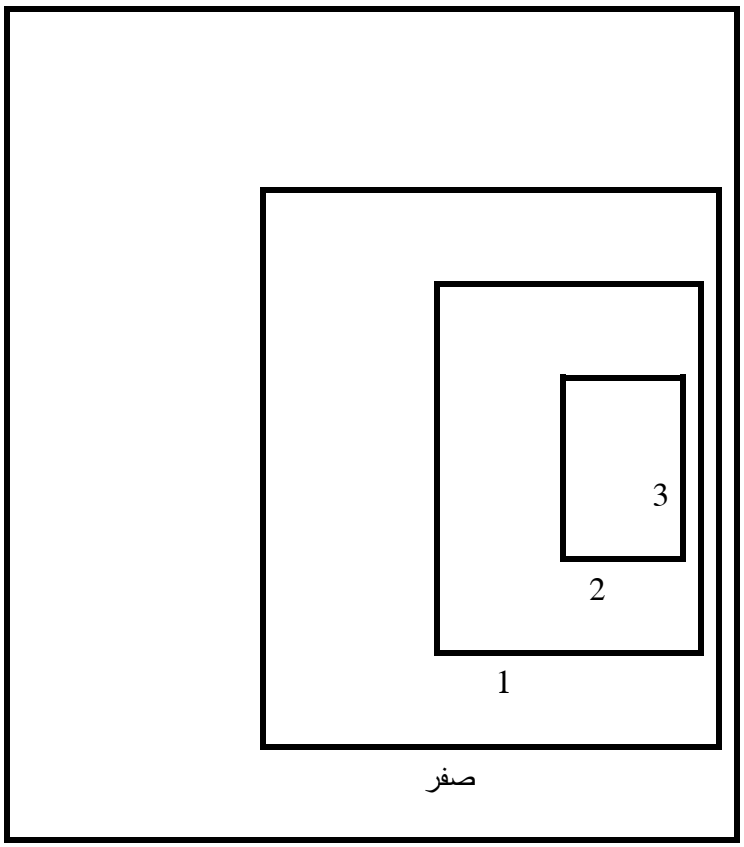
3-4 الاختبارات المهارية:

3-4-1 اختبار دقة التهديف لكرة القدم: (كاظم الربيعي وموفق المولى:1988: 185).

- **الهدف من الاختبار**: قياس دقة التهديف
- **الادوات المستخدمة**: 7 كرات قدم وشاخص.
  - ✓ حبل.
  - ✓ مرمى مقسم الى مناطق محددة.
- **طريقة الاداء**: توزع 7 كرات خارج منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة وهكذا مع الكرات الاخرى.
- **طريقة التسجيل**: تحسب الدرجة بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من الكرات السبع على النحو الاتي:
  - ✓ يمنح اللاعب ثلاث درجات اذا دخلت الكرة في منطقتين المحددتين (2-1).
  - ✓ يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).
  - ✓ لا يمنح اللاعب أي درجة ويعطي صفرا اذا خرجت الكرة خارج المرمى.
  - ✓ في حال ارتطمت الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل الكرة تحسب للاعب درجة تلك المنطقة التي ارتطمت بها الكرة.

3-4-2 اختبار دقة التهديف على المستطيلات: (مفتي ابراهيم:1994: 360).

- **اسم الاختبار**: التصويب على المستطيلات المتداخلة بالقدم.
- **الهدف من الاختبار**: قياس دقة التهديف بالقدم.
- **الادوات المستخدمة:** كرة قدم، حائط، ارض ممهدة، 100 سم، وبعرض 80 سم، المستطيل الصغير 80 سم، وعرضه 60 سم، الارض تمثل الحافة السفلى للمستطيل الكبير ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار 6م.
- **مواصفات الاداء:** يقف المختبر الى الخلف ثم يقوم بتصويب الكرات متتالية على المستطيلات محاولا اصابة المستطيل الصغير للمختبر في استخدام الجانبين من القدم لتعين المستطيل الصغير (3 نقاط) والوسط (2 نقطة) والكبير (نقطة واحدة) والخارج المستطيلات يكون (صفر).



3-5 التجربة الاستطلاعية:

- هي دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثين على عينه صغيرة قبل قيامهم بالبحث الهدف منها اختيار اساليبه وأدواته لذا أجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2013/12/3 على مجموعة مكونة من 5 لاعبين من مجتمع البحث والمعيدة عليهم مرة ثانية بتاريخ 2013/12/7
- كان هدف التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:
  - ✓ التأكيد من طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية بالشكل المطلوب.
  - ✓ التأكيد من كفاءة فريق العمل المساعد.

- ✓ التأكيد من صلاحية الاجهزة والادوات المساعدة.
- ✓ التأكيد من زمن الراحة البينية الذي وصفه الباحثين بين التكرارات والمجاميع.

3-6 اجراءات البحث:

3-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثين بأجراء اختبارات قبلية يوم الخميس المصادف 2013/12/10 على عينة البحث من خلال دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء للاعبي نادي العلوم الرياضي بكرة القدم.

3-6-2 المنهج المستخدم:

- استخدام الباحثين تمارين خاصة لتطوير دقة التهديف للاعبي نادي العلوم الرياضي.
- استغرقت ال (8اسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية (16 وحدة) تدريبية.
- تم اجراء التمارين في ملعب كرة القدم على المجموعة التجريبية.
- تم اجراء البحث على مجموعة تجريبية واحدة وهم عينة البحث.
- استخدام التمارين وحسب الملحق رقم (2).
- المجموعة الضابطة تدربت على المنهج المتبع من قبل المدرب.

3-6-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحثين بأجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد المصادف 2014/3/1 على عينة البحث من خلال اختبار دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء للاعبي نادي العلوم الرياضي بكرة القدم وبنفس اجراء الاختبارات القبلية.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (SPSS) من اجل الحصول على النتائج.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنادا للمعلومات التي حصل عليها الباحثان من جراء الاختبارات لعينة البحث حيث ثم تحولها الى جداول واشكال بيانية كونها اداة توضيحية للبحث.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التهديف للمجموعة الضابطة (الاختبارات القبلية والبعدية).

جدول (1)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T ودلالاتها الاحصائية لاختبار تقييم دقة التهديف للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعدية

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		مستوى الثقة	الدلالة الاحصائية
	سَ	±ع	سَ	±ع	المحسوبة	الجدولية		
تقييم دقة التهديف	7,8930	0,07025	7,8880	0,09716	0,0198	2,26	0,848	غير معنوي

نسبة التطور= 0,06 %تحت درجة حرية(9) ومستوى دلالة (5%).

يظهر من الجدول (1) نتائج اختبار تقييم مستوى الاداء للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة من عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,8930)، وبانحراف معياري بلغ (0,07025) اما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (7,8880)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (0,09716)، وكما بلغت قيمة T الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (9) وبنسبة خطأ بلغت (0,848)، وهي اعلى مستوى الثقة المحدد بـ (0,05)، كما ان القيمة نسبة التطور بلغت (0,06%).

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية (الاختبارات القبلية والبعدية)

جدول(2)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T ودلالاتها الاحصائية لاختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		مستوى الثقة	الدلالة الاحصائية
	سَ	±ع	سَ	±ع	المحسوبة	الجدولية		
دقة التهديف	7,7790	0,29752	8,3500	0,12526	5,367-	2,26	0,00	معنوي

نسبة التطور= 7,08 % تحت درجة حرية(9) ومستوى دلالة (5%).

يظهر من الجدول (2) نتائج اختبار تقييم مستوى الأداء للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,7790) وبانحراف معياري بلغ (0,29752) اما بالنسبة للاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (8,3500) وبلغت قيمة الانحراف المعياري(0,12526) كما بلغت قيمة T المحسوبة (5,367-) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (9) وبنسبة خطا بلغت (0,00) وهي اقل من مستوى الثقة المحدد ب(0,05) كما ان قيمة نسبة التطور بلغت (7,08 %).

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية:

4-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار تقييم دقة التهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية (الاختبارات البعدية)

جدول(3)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T ودلالاتها الاحصائية لاختبار تقييم دقة التهديف للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعات	الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الثقة	الدلالة الاحصائية
		فروق الاوساط الحسابية	فروق الانحرافات المعيارية			
دقة التهديف	التجريبية	0,4620	0,16632	8,784	0,00	معنوي
	الضابطة					

تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (5%). وقيمة (ت) الجدولية (2,26)

يظهر من الجدول السابق نتائج اختبار تقييم مستوى الأداء للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية اذ بلغ فروق الاوساط الحسابية (0,4620)، وبفروقات الانحرافات المعيارية البالغة (0,16632)، كما بلغت قيمة T الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (12)، وبنسبة خطا بلغت (0,00)، وهي اقل من مستوى الثقة المحدد بـ (0,05).

4-4 مناقشة النتائج:

ان المخطط عمود الخطأ اهمية كبيرة في معرفة النتائج الأولية قبل البدء بالإجراءات الإحصائية" تساعد المخططات والأشكال البيانية على فهم ما يجري ضمن البيانات على فهم ما يجري ضمن البيانات ومعرفة انواع النتائج التي نتوقع الحصول عليها "(مازن حسن جاسم:2008: 34) بناءاً على ما تم عرضه وتحليله باختبارات المجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعدي حيث تظهر هنالك اختلافات بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي مما يبين لنا عدم تطابق مجالي الثقة للاختبارين المذكورين تطابق مجالي الثقة الى الانخفاض في مستوى الاختبارين

القبلي والبعدي، ان العينة هي من نفس المجتمع والتي يجب ان تكون مجالات الثقة لها متطابقة ،على الرغم من ملاحظتنا يؤدي الى الهبوط في نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث(تركيز الانتباه–حركي بتقدير المسافة وتقيم مستوى الأداة) وهذا ما يدل على ان التطور في المجموعة التجريبية كان اكبر من المجموعة الضابطة مما يؤكد على جمع القدرات العقلية (تركيز الانتباه –وحركي بتقدير المسافة –حركي بتقدير الزمن) والتي تم التدريب عليها واستعملها الباحثين في تطوير مستوى الأداء للاعبي نادي العلوم الرياضي كانت ذات اثر فعال وايجابي في تطوير المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثين هذا التطور في الاداء الى دقة التمرينات الموضوعة عند عملية التخطيط المبرمج في تدريبها وكذلك اتباع الاسلوب السهل في التدريب وتكرار التمرين في المنهج على مواقف اللعب المتعددة وزيادة هذا الموقف عن طريق زيادة الوجبات التي يتطلبها التدريب في اللعب ادى الى تحسين اداء اللاعب، كما ان زيادة التكرار في الاداء يقود الى الاداء الامثل عن طريق الاستمرار في التدريب في مختلف الظروف فضلا عن اصلاح الاخطاء في الاداء وعناية الباحث بجميع القدرات العقلية المبحوثة التي تم تدريب اللاعبين عليها وكيفية تنفيذها خلال الاداء الكامل في المباراة كما ان لتنفيذ التدريب في ملعب صغير او اماكن محدودة في الملعب قد نمى لدى عينة البحث التجريبية القدرة على الادراك المكاني وكذلك زيادة سرعة ودقة الملاحظة والتركيز، "تكرار اللعب في ملعب صغير واستعماله بكثرة يؤدي الى تحسين دقة الأداء نظرا لتعدد المواقف والصعوبات التي ترافقهم خلال التدريب في تلك الملاعب "(ايلين وديع فرج:1978: 226).

كما تضمنت مفردات الوحدة التدريبية استخدام لعبة صغيرة مشابهة للأداء المنظم للاعب في نهاية كل وحدة تدريبية على وفق تطبيق مفردات قانون اللعبة وهذا يتفق مع ما اشارات أليه (محاسن السيد عامر 1988) مع ان "وضع الألعاب الصغيرة والمشابه للأداء يؤدي الى زيادة التعليم والتركيز والدقة في الملاحظة"(محاسن السيدعامر:1988: 40).

"وعند معرفة اللاعب بأنه مكلف بلعب مباراة بكرة القدم يتغلب عليه شعور كبير حول اهمية الأداء العالي في المباراة اذ أن اللاعب هو المخرج الوحيد وأنها تعد الخطوة الأولى له من خلال قراءة المباراة والتي اذا ما تمت بشكل صحيح ومتقن فأن نجاح المباراة ستكون نسبتها عالية "عليه ان يعرف اولا مدى اهمية دوره في نجاح المباراة لانه العقل المخطط داخل الملعب لسير اللعب وحسب ما يقتضيه نظام اللعب وقوانينها" FiFa Switzerland issue (45–2002.p43,) وهذا الشعور كان مرافق وحافز طوال مدة التدريبات عند عينة البحث التجريبية والذي ساعدها على الأداء الأفضل وهذا ما يتطلب من اللاعب ان يكون دائما بأحسن حالة بدنية ونفسية وصحية ومعرفية، اذا يؤكد علي فهمي ألبيك على ان " أداء المباراة بالمستوى المطلوب (الممتاز) يتطلب ان يكون اللاعب خلال المباراة فيما يعرف (بالفورمة) والتي تعني الظهور بأحسن حال من الأداء حسن ما يمكن ان يسمح به مستوى الاعداد "(علي فهمي البيك:1997: 157).

كما نرى ايضا ان هذه النتائج واضحة في الجداول والتي تبين لنا عدم تطابق مجالي الثقة لكافة المتغيرات وظهور اختلافا في الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث يوعز الباحث هذا الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية ومجالي الثقة تحت مستوى 95% على الرغم من معرفتنا ان العينة تقع ضمن نفس

المجتمع (العينة التجريبية والضابطة) الى ان هذا الاختلاف يدل على التطور الواضح في قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية وكذلك التطور الحاصل في الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل ذلك على ان التمرينات الخاصة المطبقة على المجموعة التجريبية لها الأثر الايجابي في تطوير كافة المتغيرات المبحوثة، ويتفق ذلك مع رأي ، وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه محمد عثمان 1987 الى ان "استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده، حيث ان مواقف التعلم الحركي تحتاج الى حاسة اللمس بالزمن اكثر من أي حاسة اخرى" (محمد عبد الغني عثمان:1987: 188).

اما بالنسبة لاختبارات المجموعة التجريبية حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية للاختبارات القبلية والبعدية وكذلك تبين ان نسب التطور كانت واضحة ومتفاوتة تذهب باتجاه الاختبارات البعدية لهذه المجموعة. ويوعز الباحثين ذلك الى ان التمرينات الخاصة المطبقة اثرت تأثيراً ايجابياً في تطور متغيرات البحث المتمثلة بـ (تركيز الانتباه –حركي بتقديري المسافة والزمن) للاعبي نادي العلوم الرياضي المشارك في دوري الدرجة الاولى بكرة القدم مما انعكس هذا على نتائج تقييم مستوى الاداء.

كما تبين لنا ايضا من خلال الجداول الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وعن طريق النتائج التي تم الحصول عليها هناك فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد لنا الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وان دل هذا على شيء فإنما يدل على التطور افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة على حساب المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المعد ويعزو الباحثين اسباب ذلك هو كون "اللاعب الذي يعتمد على قدراته الداخلية في اتخاذ القرار الذي يحسب لكل شئ يكون مؤهلا للوصول الى الأداء الجيد"(Suinn, R.M :1994 :46).

"فأثناء المنافسة ليس لدى اللاعب الوقت الكافي للتمعن والتفكير فيما يحدث ، لذلك يجب ان يكون يصدر القرار في لحظة حدوث المخالفة تقريبا"(فيصل عياش والاحمر عبد الحق:1997: 123)، ويؤكد حنفي مختار على ان " على جملة الوسائل تعمل على تطوير حالة التدريب ويمكن ان تعد التمرينات البدنية والفنية ،هي الوسيلة الأولى الاساسية لتحقيق ذلك ، لهذا لابد وان تتناسب دائما مع الاهداف وواجبات عملية التدريب" (حنفي مختار:1989: 155) وبذلك حقق الباحثين الفرض الأول والثاني.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

بعد العرض والتحليل والمناقشة للنتائج التي حصل عليها الباحثين تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. هناك تأثير ايجابي للاختبارات بعد اجراء التمارين لصالح مجموعة البحث.
2. هناك تطور حدث لدقة التهديف قيد الدراسة وهذا يشير الى تأثير التعلم.

3. ان نتائج الاختبارات التي اعتمدها الباحثين كما مؤشر لقياس دقة التهديف اشارة الى التطوير في مستوى الأداء المهاري لدي عينة البحث من خلال النتائج التي ظهرت ان هناك تحسنا في تطوير نتائج دقة التهديف من الثبات.

5-2 التوصيات:

بناءاً على ما تقدم من الاستنتاجات فأن الباحثين يوصون بالاتي:

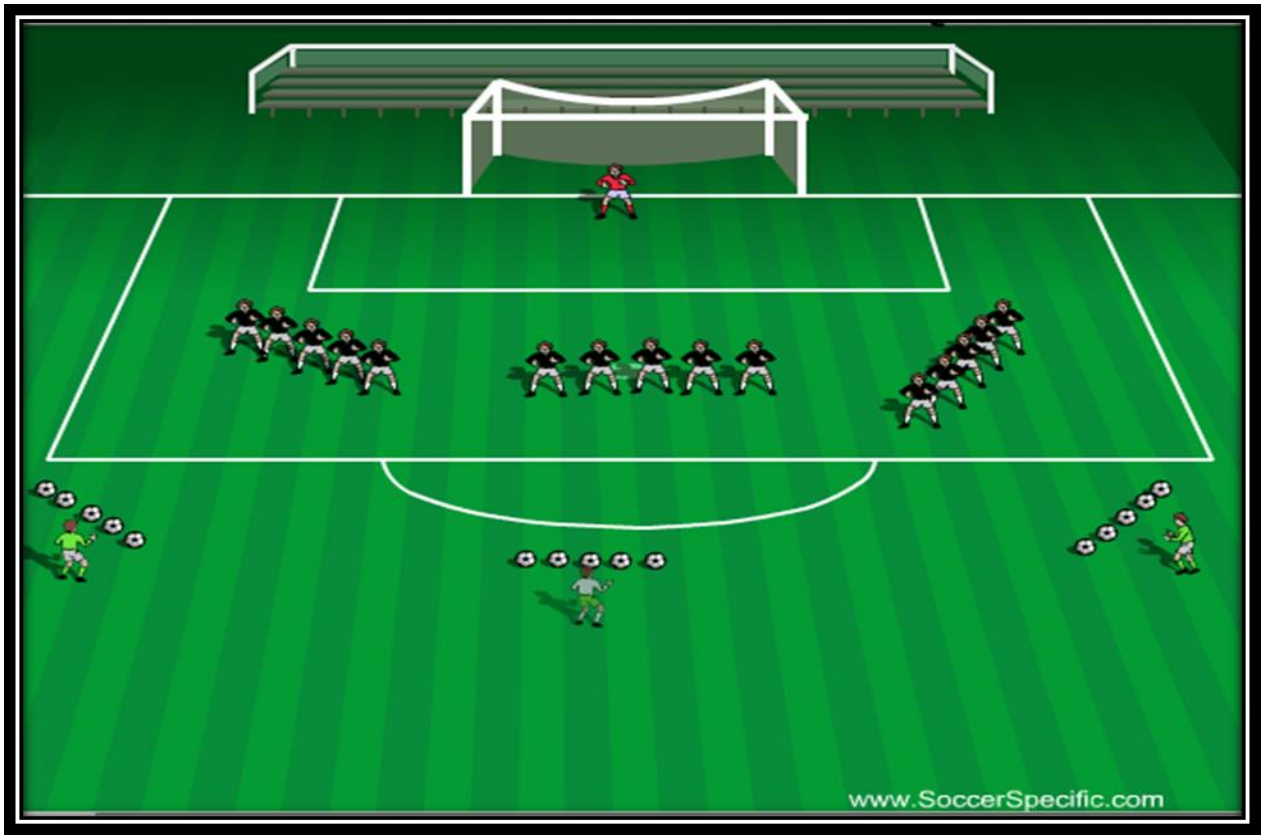
1. ضرورة اجراء دراسات مشابهة في تحديد اهمية دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء.
2. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة التي تساعد على اتقان دقة التهديف للركلات الثابتة القريبة من منطقة الجزاء لتأثيرها المهم في المباراة.
3. استخدام الاسلوب الامثل في دقة التهديف.
4. ضرورة نوعية المدربين في استخدام تمارين دقة التهديف.
5. ضرورة التعاون ادارة ومدربين بين الاندية مع الباحثين وتسهيل المهمة للوصول الى نتائج التي تساعد في معرفة نقاط القوة والضعف في دقة التهديف.

المصادر.

- ابراهيم شعلان وعمر ابو المجد؛ خطط الكرات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997، ص151.
- ايلين وديع فرج؛ فن كرة الطائرة، ط1، (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،1978)، ص226.
- حنفي مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص155.
- علي فهمي البيك؛ اسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ،الاسكندرية، منشاة المعارف، 1997، ص157.
- فيصل عياش، الاحمر عبد الحق؛ كرة القدم ،تعلم ،تكتيك، تحكيم، اختبارات وقياس، الجزائر، 1997، ص123.
- كاظم الربيعي، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص185.
- مازن حسن جاسم؛ محاضرات مقدمة الى طلبة كلية الآداب، جامعة واسط، 2008.
- محاسن السيد عامر؛ اثر برنامج مقترح لتنمية رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد الثاني، 1988، ص40.
- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار العلوم، 1987، ص188.
- مفتي ابراهيم. اعداد خططي للاعبي كرة القدم، ط2، الاسكندرية: جامعة دار الكتب الجامعية، 1992، ص68.
- مفتي ابراهيم؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص360.
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه؛ بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص267.
- Magazine: fifa Switzerland issue ,2002.p43-45
- Suinn, R.M: psychology in sport:(India, sure, jest publications, third edition,1994).p.46.

ملحق رقم (1)

نموذج من التمارين الخاصة المستخدمة في البحث



نموذج من التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث وهو قيام اللاعب بالتهديف على الهدف من منطقة 18 يارد من جهة اليمين والوسط واليسار بإعطاء اللاعب 5 كرات والتهديف على الهدف بوجود جدار الصد والتهديف على الزوايا العليا او السفلى والهدف من التمرين هو دقة التهديف.