أثر تدريبات الدقة والسرعة في أسبقية التعلم لمهارة التهديف بكرة القدم

ضياء جابر محمد

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم اليوم في المجالات كافة العلوم ومنها المجال الرياضي أدى إلى تحقيـق الإنجازات الرياضية المتميزة وفي كافة الفعاليات ومنها كرة القدم ، وهذا متأت من البرمجة العلمية التعليمية السليمة.

وتعد كرة القدم واحدة من الفعاليات الرياضية المحببة لدى الكثير من المتابعين وذوو الاختصاص والخبرة إلى البحث المستمر والدؤوب ، ونتيجة لذلك سعى هؤلاء إلى الارتقاء بهذه اللعبة وإيجاد أنجع الطرق والأساليب التدريبية التعليمية لتحقيق الفوز في المباراة والذي يتطلب إدخال الكرة في الهدف وهذا لا يتحقق عن طريق الصدفة وإنمـا ثمـرة جهـد مدرب كفؤ استخدم أفضل الأساليب العلمية من اجل تطوير مهارة التهديف لدى لاعبيه ،((وتعد مهارة التهديف بكـرة القدم من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة ولقد وجد مـن خـلال تحليـل المئات من المباريات وللمستويات العليا انه من الصعوبة ان يخسر فريق إذا ما أدى عـشر تهـديفات ناجحـة نحـو المرمى)).[٢]

وهناك عنصران أساسيان يتحكمان بمهارة التهديف الا وهي (الدقة والسرعة)وهما المحك الحقيقي للحكم على اللاعب بأنه هداف جيد من عدمه ، إذ إن إجادة تنفيذ الخطة مرهون باللحظة الأخيرة والحاسمة وهي إيداع الكرة فـي الهـدف وفي كثير من الأحيان نرى بعض الفرق من السهل عليها الوصول الى مر مى الخصم ولكن من الصعب عليها إنهـاء الهجمة كما ينبغي ولاسيما فرقنا المحلية والوطنية.

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض المصادر وجد هنالك نظريات تؤكد على الدقة قبل السرعة وأخرى تفضل إعطاء السرعة من ثم الدقة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على الأسبقية في إعطاء هاتين الصفتين (الدقة والـسرعة) فـي تطـوير مهارة التهديف بكرة القدم. لكون نجاح الأداء بمستوى مهاري عالي يعتمد عليهما معاً.[٣]

١-٢ مشكلة البحث:

مما لاشك فيه ان مهارة التهديف من أهم واخطر المهارات الأساسية بكرة القدم ومن اجل الارتقاء بها بشكل يتلاءم مع حجم الفرص القليلة التي تسنح للمهاجم خلال المباراة لذا أصبح لزاما على المهاجمين او اللاعبين عموما أن يركزوا في تدريباتهم على هاتين الصفتين ومحاولة التوازن فيما بينهما الا وهما صفتا (السرعة والدقة).

والمهم هنا هو تحديد الأسبقية للدقة ام للسرعة ام الدمج بينهما في ان واحد إثناء استراتيجية التدريب أو التعلـيم عنـد العمل على تطوير مهارة التهديف .

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الأندية والمنتخبات الوطنية لاحظ عدم اعتماد معظم مدربيها على استعمال أسـاليب علمية حديثة أثناء التدريب مما اثر بشكل واضح على إنهاء اللاعبين للهجمة بتحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمبـاراة

(١)موفق مجيد المولى ؛ **الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم** ،ط١،عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ،٢٠٠٠،ص١٦١.

(٢) طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٤،ص١١.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

نتيجة افتقارهم للدقة والسرعة المطلوبة لتحقيق الإنجاز الجيد ((ان التمرين الضاغط الذي يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد على ان تراعى دائما الدقة في الأداء الحركي)).[٤]

١-٣ أهداف البحث :

- التعرف على أسبقية التأثير في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم (الدقة ام السرعة او كلاهما معاً).

١-٤ فروض البحث:

هنالك أفضلية لدمج الدقة مع السرعة في أن واحد وبنسبة متساوية .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ **المجال البشري :**

عينة من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية ـ جامعة بابل تحت سن (٢٠) سنة وعددهم (٣٠) طالبا.

١-٥-٢ **المجال المكاني**: ملعب كلية التربية الرياضية ـ جامعة بابل.

١-٥-٣ **المجال الزماني**: من الفترة ٢٠٠٥/٢/٢٠ ولغاية ٢٠٠٥/٤/٢٧.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ الدقة ((إن من أحدى الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز أو الفاعل ، هو توافر الدقة في الأداء ، فقـد يؤدي اللاعب التصويب في كرة السلة أو كرة القدم بمستوى عال من التوافق والانسيابية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي من التصويب وهو تسجيل نقطة أو احتساب هدف ، وفي هذه الحالة لا يمكن ان يوصف أداؤه بالمهارة لغياب الدقة)).[٥]

١-٦-٢ السرعة :((علينا خلال حركات السرعة الانفجارية التأكيد على أهمية حركة السافين وليس التركيـز علـى الجري بسرعة من دون تكنيك جيد على الرغم من قدرة اللاعب على استباق خصمه أو زملائه أثناء التمرين)).[٦]

٢- الدراسات النظرية :

٢-١الدقة في كرة القدم :

إن من مميزات الأداء المهاري المتميز هو أن تتوفر صفة الدقة في الأداء ، وألا فما جدوى مـن لاعـب يـؤدي التصويب بكرة السلة أو بكرة القدم بمستوى عال من التوافق والانسيابية لكنه لا يتمكن من تحقيق الهدف الأساسي مـن التصويب الا وهو تسجيل نقطة او إحراز هدف ، وهنا لايمكن وصف أداء هذا اللاعب بالمهارة لعدم توفر صفة الدقـة في الأداء .

(١) حنفي محمود مختار ؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم** ،**القاهرة** ، دار الفكر العربي،بلا،ص١١١.

(٢) طلحة حسام الدين؛**مصدر سبق ذكره**،ص١١.

(٣) رون كرينوود وآخرون ،ترجمة ،وليد يوسف طبرة ؛ **الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم** ، بغداد ،بلا ، ١٩٨٩،ص١٤١.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ومن اجل تحقيق الأداء بمستوى مهاري ممتاز فانه يجب توافر عنصر القوة والقدرة والسرعة لما لهم من تأثير مباشر على دقة الأداء وعليه فالقدرة هي الترجمة الحقيقية للقوة بمفهوم السرعة.(٧)

وهناك متغيرات عدة تؤثر في دقة الأداء ومن أهمها الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والمقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه ومن ابرز الأمثلة على ذلك هو لاعب الكولف الذي يجب أن تتوفر فيه الشروط الأنفة من اجل إيصال الكرة إلى الحفرة على الرغم من المسافة الطويلة أحيانا ولكنه يتمكن من إيصالها بسبب توافر الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت إلى غير ذلك ، وكذلك الحال بالنسبة للاعب كرة القدم الذي ينفذ ضربه حرة مباشرة على الهدف حيث لا يمكنه من إصابة الهدف إذا لم تتوفر فيه الشروط المذكورة بحيث تمكنه هذه الشروط من تجاوز الجدار وكذلك علية تقدير المسافة والقوة اللازمة المستخدمة لإيصال الكرة إلى الزاوية التي حددها هو مسبقاً .

٢-٢ السرعة في كرة القدم:

يعد عنصر السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البد نية المهمة والصعبة التطوير بالمقارنة مع بقية عناصر اللياقة البد نية الأخرى ، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يربك صفوف الخصم.

وتعرف السرعة في كرة القدم ((بأنها قدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكره أو بدونها في مدة زمنية قصيرة)).

إن صفة السرعة تعد من الصفات الموروثة وان التدريب الحديث له دور مهم في تحسين وتطوير الأداء والاستفادة قدر الامكان من الصفة الو راثية ، وفي حالة عدم توفر هذه الصفة لدى لاعب كرة القدم فانه من الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط، وفي كرة القدم تبرز سرعة اللاعب في مقدرته على البداية السريعة وإمكانية الحصول على السرعة القصوى خلال الخمسة أمتار الأولى ، كما ومن مميزات اللاعب السريع هو مقدرته الفائقة على تغيير الاتجاه والسرعة وقدرته كذلك على القيام بالحركات ألمباغته والتوقف المفاجيء والانتقال والتبديل من حركة الى أخرى والسرعة في كرة القدم تشمل أيضا سرعة التفكير الخططي وسرعة رد الفعل وسرعة أداء مهارات اللعب وسرعة الإخماد والمناولة والتهديف .(٨)

والباحث هنا يركز على سرعة حركة السافين للاعب لحظة منح الفرصة لديه بالتهديف وليس على سرعة الجري .

٣-٢ مهارة التهديف بكرة القدم:

إن مهارة التهديف هي عبارة عن تتويج لجهود وإمكانيات الفريق والتي من خلالها يمكن ترجيح كفة فريق على الأخر ، لذلك أصبح لزاما على المدربين منح وقت وجهد كبير لهذه المهارة أثناء التدريب ، وان مهارة التهديف تتطلب الدقة والسرعة والتركيز والثقة الكبيرة بالنفس والجرأة وعدم التردد والتباطؤ في التهديف فضلا عن الذكاء الميداني الذي يتمتع به اللاعب والذي يمنحه القدرة على تحليل المواقف المستجدة بسرعة والتصرف الحسن إمام المدافعين وحامي الهدف .

(١)طلحة حسام الدين ؛**مصدر سبق ذكره**،ص١١.

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ **كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية** ، ط٢،الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٩٩،ص٦٦-٦٧.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

وان مهارة التهديف هي عبارة عن قدرات وإمكانيات متعددة على اللاعب ان يلم بها ومنها الفابلية الجسمية والعضلية والمهارة الفنية والخططية بالإضافة الى الصفات النفسية فضلا عن استخدام أشكال مختلفة لتمارين التهديف لان تكرار التمرين نفسه قد يصيب اللاعب الملل وعدم مواصلة التدريب.(٩)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة ، إذ اعتمد التصميم ذا المجاميع الثلاث المتكافئة ((يعد المهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، كما أن هذا يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية)).(١٠)

٣-٢ عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم توزيعها بالطريقة العشوائية حيث أن ((الاختيار يتم عندما توضع كافة المفردات في قوائم وتوضع ..... في صندوق ويسحب من الصندوق العدد المطلوب)).(١١)

اشتملت عينة البحث على (٣٠)طالب من المرحلة الدراسية الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع متكافئة وبمعدل (١٠) طلاب لكل مجموعة.

وفيما يلي جدول (١) يبين تكافؤ المجاميع الثلاث في متغير الناحية المهارية والغرض من التكافؤ هو لضمان شروع المجاميع الثلاث ببداية موحدة ومحاولة تقليل الفرو قات فيما بينهم إلى أدنى ما يمكن .

جدول (١)

يبين تكافؤ المجاميع الثلاث في الاختبار القبلي لمهارة التهديف بكرة القدم.

ت	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f لمحسوبة	قيمة f الجد ولية	الدلالة الإحصائية
١-	بين المجموعات	٧,٤٦	٢	٣,٧٣	١,٦٢	٣,٣٥	غير معنوي
٢-	داخل المجموعات	٦٢	٢٧	٢,٢٩			

من خلال جدول (١)يتبين بأن قيمة (ف) المحسوبة في متغير مهارة التهديف بكرة القدم كانت (١,٦٢)وهي اقل من قيمة (ف) الجد ولية والبالغة (٣,٣٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢،٢٧) ومما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجاميع الثلاث وأنها متكافئة من الناحية المهارية.

(١) محمد مصطفى وآخرون ؛**كرة القدم للصفوف الثالثة ،الموصل** ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،١٩٩١،ص٢٨٦-٢٨٧.

(٢)محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ؛**البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**،القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٩،ص٢١٧.

(٣) محجوب ؛**طرائق البحث العلمي ومناهجه** ، ط١،بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،١٩٨٨،ص١٣٨.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٣ عمل المجاميع :

أولا ـ المجموعة الأولى:

تتدرب هذه المجموعة لمدة ثلاثة أسابيع على مهارة التهديف بكرة القدم وتتناول في تدريبها صفتي (الدقة والسرعة) معاً ولكن التركيز هنا يكون على الدقة بنسبة(٧٥%) من وقت الوحدة التدريبيـة و(٢٥ %) علـى الـسرعة فـي التهديف.

ثانيا ـ المجموعة الثانية :

وتتدرب أيضا لمدة ثلاثة أسابيع على مهارة التهديف بكرة القدم وهنا يكون العمل على العكس من المجموعة الأولى أي يكون التركيز على صفة السرعة بنسبة (٧٥ %) من زمن الوحدة التدريبية والدقة بنسبة (٢٥ %) وبذلك يكون قـد اكتملت النسبة (١٠٠ %) للدقة و(١٠٠ %) للسرعة في التهديف.

ثالثا ـ المجموعة الثالثة :

هذه المجموعة تتدرب على مهارة التهديف بكرة القدم ومن خلال التركيز على صفتي (الدقة والـسرعة) بـشكل متساو (١٠٠ %) من دون التفريق أو التركيز على صفة دون الأخرى ، ويكون تدريب هذه المجموعة أيضا لمدة ثلاثة أسابيع .

٣-٤-١أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية .
- اختبار دقة التصويب بكرة القدم .*

٣-٤-٢ الأجهزة المستخدمة :

- كرة قدم عدد (٥).
- شريط قياس .
- طباشير .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب من نفس المرحلة ومن غير العينة الرئيسة وممن تم استبعادهم ، وكانت مدة التجربة سبعة أيام إذ استمرت من تاريخ ٢/١٣ ـ، ١٩ /٢٠٠٥/٢ وبمعدل وحدتين تدريبيتين ، مدة الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة والهدف من هذه التجربة هو مايلي :ـ

- توضيح الاختبار بشكل مفصل وان يكون مفهوم ولا لبس فيه .
- الاتفاق على كيفية وقوف المدرب والتشكيلات التي سوف تتخذ أثناء التجربة الرئيسة.
- معرفة الاحتياجات والوقت المستغرق لأداء الاختبار والتمارين .
- تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا إثناء التجربة الرئيسة.

(*) انظر ملحق (١).

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٦ إجراءات البحث :

٣-٦-١ الاختبار القبلي لعينة البحث :

قـام الباحث بالاختبار القبلي لاختبار مهارة التهديف بكـرة القدم يوم الأحـد الموافق ٢٠ /٢٠٠٥/٢ وبالـساعة (٨,٤٥) صباحاً على ملعب كلية التربية الرياضية وقد سعى الباحث إلى ضبط كل المتغيرات مـن مكـان وزمـان وظروف جوية وكذلك فريق العمل المساعد وأسلوب الاختبار ، وقام الباحث أيضا بإطلاع جميع أفراد العينـة علـى الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي من اجل حثهم على بذل الأفضل خلال فترة المنهج التدريبي ((لأنـه من الضروري أن يناقش المدرب لاعبه حول النتائج التي حصل عليها)).[1]

٣- ٧ مدة المنهج الزمنية ومكوناته :ـ

قام الباحث بإعداد المنهج من خلال الاستعانة بالمصادر المتيسرة فضلاً عن الرسـائل والاطـاريح ذات العلاقـة بالعمل وتكونت فقرات المنهج من الاتي :-

اولاً : المجموعة الاولى

ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على الدقة دون السرعة في التهديف .

ثانياً : المجموعة الثانية

ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على السرعة دون الدقة في التهديف .

ثالثاً : المجموعة الثالثة

ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على (السرعة والدقة) معاً وتم تطبيق وحدتين تدريبيتين اسبوعياً خلال مدة (٩) اسابيع ، مدة الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة .

٣-٨ الاختبار ألبعدي لعينة البحث:

قام الباحث بالاختبار ألبعدي لمهارة التهديف بكرة القدم بتاريخ ٢٠٠٥/٤/٢٧ من يوم الأربعاء وبالـساعة (٨,٤٥) صباحاً مع المراعاة على تحقيق نفس ظروف الاختبار القبلي قدر الامكان .

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

$$\text{١- الوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$\text{٢- الانحراف المعياري} = ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س ـ س-)٢}}{\text{ن ـ ١}}}$$

(1) schmide .A-Richard and Robert A Bjork . New conceptualizations of practice , American psychological . vo. 3 , no.4 , July , 1992 . P , 207 .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣- اختبار تحليل التباين (f).

$$F = \frac{\text{متوسط مربع الانحرافات بين المجموعات}}{\text{متوسط مربع الانحرافات داخل المجموعات}}$$

٤- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

$$L.S.D = ت \times \sqrt{\frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}{ن}}$$

٤- نتائج البحث عرضا وتحليلا ومناقشة:

٤-١ عرض وتحليل نتائج مهارة التهديف بكرة القدم:

تم جمع بيانات اختبار مهارة التهديف بكرة القدم والخاصة بالمجاميع البحثية الثلاث من خلال المعالجات الإحصائية لهذا الاختبار ظهرت النتائج التالية ،كما في جدول (٢):ـ

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية لعينة البحث.

ت	المجاميع	القبلي		ألبعدي	
		س-	ع	س-	ع
١	**المجموعة الأولى (دقة + سرعة)**	٣	١,٤١	٥,٨	١,١٣
٢	**المجموعة الثانية (سرعة+ دقة)**	٢,٦	١,٣٤	٤,٨	١,٩٣
٣	**المجموعة الثالثة (المختلط)**	٣,٨	١,٧٥	٧,٨	٢,٣٩

ومن خلال جدول (٢) يظهر لنا الوسط الحسابي القبلي للمجموعة الأولى التي ركزت في تدريباتها على الدقة هـو (٣) وانحراف معياري (١,٤١) ، أما ألبعدي فكان الوسط الحسابي (٥,٨) وانحراف معياري (١,١٣) ، أما المجموعـة الثانية والتي ركزت في تدريباتها على السرعة كان الوسط الحسابي القبلي هو (٢,٦) وانحراف معياري (١,٣٤) إمـا ألبعدي فكان الوسط الحسابي (٤,٨) وانحراف معياري (١,٩٣) ، في حين كانـت الأوسـاط الحـسابية والانحرافـات

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المعيارية للمجموعة الثالثة والتي ركزت على الدقة والسرعة بنفس النسبة أي بالتساوي ، فكان الوسط الحسابي القبلـي (٣,٨) وانحراف معياري(١,٧٥) إما ألبعدي فكان الوسط الحسابي (٧,٨) والانحراف المعياري (٢,٣٩).

ومن اجل معرفة الفرق بين المجاميع البحثية الثلاث تم اختبار معنوية الفروق باستخدام تحليل التباين (f) وكما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

يبين تحليل التباين وقيمة (f) ودلالة الفروق في مهارة التهديف بكرة القدم للاختبار ألبعدي لعينة البحث.

ت	المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجد ولية	مستوى الدلالة
١	التهديف بكرة القدم	بين المجموعات	٤٦,٦٧	٢	٢٣,٣٣	٦,٥١	٣,٣٥	معنوي
		داخل المجموعات	٩٦,٨	٢٧	٣,٥٨	٦,٥١	٣,٣٥	معنوي

يتبين لنا من خلال جدول (٣) بان قيمة (f) المحسوبة لمهارة التهديف بكرة القدم هي (٦,٥١) وهي اكبر مـن قيمة (f) الجد ولية والبالغة (٣,٣٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢ ، ٢٧) .

ومن اجل معرفة أي المجاميع أفضل في أسبقية التأثير في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم من خلال استخدام صفتي (الدقة والسرعة) ، تم استخدام قانون اقل فرق معنوي ومن خلال مقارنة الأوساط الحسابية البعدية ، وجـدول (٤) يبين ذلك .

جدول (٤)

يبين اختبار (L . S . D) للمقارنات البعدية بين المجاميع البحثية في مهارة التهديف بكرة القدم

ت	المهارة	مقارنة المجاميع الثلاث	الفرق في الأوساط	نتائج الفرق	قيمة L . S . D الجد ولية	مستوى الدلالة
١	مهارة التهديف بكرة القدم	المجموعة الأولى – الثانية (الدقة)- (السرعة)	٤,٨-٥,٨	١	١,٧٣	معنوي لصالح الثالثة
		المجموعة الثالثة – الأولى (المختلط)-(الدقة)	٥,٨-٧,٨	٢		
		المجموعة الثالثة – الثانية (المختلط)-(السرعة)	٤,٨ – ٧,٨	٣		

من خلال جدول (٤) ظهر بأن هنالك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث حيث كان الفرق معنوي بين المجموعـة الأولى والثانية ولصالح المجموعة الأولى وكذلك ظهر بأن هنالك فرق معنوي بين المجموعة الثالثة والأولى ولـصالح

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المجموعة الثالثة ، وظهر فرق معنوي بين المجموعة الثالثة والثانية ولصالح المجموعة الثالثة وتحت مستوى دلالـة (٠,٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج :

لقد أظهرت النتائج كما في جدول (٣,٢)بان هناك فرق معنوي بين المجاميع البحثية الثلاث وأنها تطورت بنـسب متفاوتة بحسب أسلوب تدريب كل مجموعة ، علما أن مهارة التهديف من المهارات الأساسية بكرة القدم آذ لا يمكن أن تعلم وتدرب لاعب واعد بدون هذه المهارة ، وان مهارة التهديف تعتمد بشكل رئيسي على هـاتين الـصفتين (الدقـة والسرعة) ، وطالما أن هاتين الصفتين قد تدربت عليها المجاميع البحثية كل حسب أسلوبها ولكنه بالمحصلة النهائيـة فأن المجاميع البحثية الثلاثة قد تحسنت والسبب يعود الى فقرات المنهج التي ركزت على هاتين الصفتين ومن خـلال التكرار المستمر طيلة مدة المنهج .

ودلت نتائج اختبار (L. S.D) على أفضلية المجموعة الثالثة من حيث الأسبقية في التدريب علـى صـفتي (الدقة والسرعة) وان هذه المجموعة كانت تركز في تدريبها على الدقة والسرعة بنسبة متساوية وفي أن واحد ومن دون التفضيل صفة على الأخرى" اذا كانت المهارة تتطلب كلاً من السرعة والدقة معاً فيجب التدريب بهدف المحافظة على توازنهما ".(١٢) التمارين التي تدربت عليها هذه المجموعة كانت لا تجعل فاصل زمني مابين الدقة والسرعة وإنما كان يطلب منها أثناء التهديف أن تركز على الدقة والسرعة في أن واحد ، وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث وهو ماكـان الباحث يريد الوصول إليه.

إما المجموعة الأولى فقد أظهرت الأسبقية لها أيضا من حيث التركيز على صفة الدقة في التدريب علـى مهـارة التهديف بكرة القدم وممكن بعدها تأتي صفة السرعة تدريجياً إلى أن تصل إلى السرعة الاعتيادية أثنـاء المنافـسة ((يرعى أهمية الوصول إلى دقة الأداء أولا ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً)).[١٣]

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- أن المجاميع البحثية قد تطورت جميعها في مهارة التهديف بكرة القدم وكل حسب تدريبها .
- المجموعة الثالثة التي تدربت بشكل متساوٍ على الدقة والسرعة معاً كانت أفضل المجاميع من حيث الأسبقية .
- المجموعة الأولى أفضل من المجموعة الثانية والتي ركزت في تدريبها على الدقة ومن ثم السرعة.

٥-٢ التوصيات:

- على المدربين ان يركزوا على صفتي الدقة والسرعة معاً عند التدريب على مهارة التهديف بكرة القدم.
- يوصي الباحث بأن يدرب اللاعب على التكنيك الصحيح لمهارة التهديف بشكل جيد
ومن ثم دمج الدقة مع السرعة بعدها .
- يوصي الباحث ان يكون وقت الوحدة التدريبية أكثر من (٤٥) دقيقة .

(١) مفتي إبراهيم ؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة** ، ط١،القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٨،ص٢٠١.

(٢) مفتي إبراهيم؛ **نفس المصدر**، ص٢٠٠.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المصادر

أولا" المصادر العربية :-

١- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، بلا .

٢- رون كرينوود ، (وآخرون) ، (ترجمة) ، وليد طبرة ؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، بغداد ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، ١٩٨٩ .

٣- زهير قاسم الخشاب ، (وآخرون) ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط٢ ، الموصـل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

٤- صباح محمد مصطفى، (وآخرون) ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، دار الحكمة للطباعـة والنـشر ، ١٩٩١ .

٥- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .

٦- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٨.

٧- مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.

٨- موفق مجيد المولى ؛ الاساليب الحديثة فى تدريب كرة القدم ، ط١، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠.

٩- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١، بغداد ، دار الحكمة والنشر ،١٩٩٨.

ثانيا" - المصادر الأجنبية:

10- schmide .A-Richard and Robert A Bjork . New conceptualizations of practice , Amarican psychological . vo. 3 , no.4 , July , 1992 . P , 207 .

ملحق(١)

-اسم الاختبار: اختبار التسديد.

- الهدف من الاختبار : ضرب الكرة بالقدم (الدقة).

- وصف الاختبار : يرسم على الحائط مستطيل عرضه (١٦) قدم وارتفاعه (٥) قدم عن الأرض بحيث يقسم إلى (٥) أقسام متساوية ألمساحه كل منهما (٤×٥) قدم ، توضع كرة القدم خلف خط يبعد (٢٥)قدما أو (٣٠) قدما أو (٣٥) قدما عن الحائط ، ويسمح للاعب بأخذ خطوة واحدة ثم يضرب الكرة .

- القياس : يعطي للاعب (٥) محاولات وتحتسب العلامات كالأتي :ـ
- إذا نجح اللاعب في إصابة جميع أقسام الهدف يعطى = ١٠ نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة أربعة أقسام يعطى = ٨ نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة ثلاثة أقسام يعطى = ٦ نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة قسمين يعطى = ٤ نقاط.
- إذا لم ينجح اللاعب خلال المحاولات الخمسة في الإصابة والتسديد يعطى صفراً.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com