التدريب المتوزع والمتجمع وتأثيره في دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم

بحث تجريبي

على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

م.م. ضياء منير فاضل **م.م. محمد عبدالحسين عطية**

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

أحتوى الباب الأول على مقدمة وأهمية البحث وسبب اختيار هذا البحث وعرض مشكلة البحث وأهداف وفروض ومجالات البحث الثلاثة (البشري، والزماني، والمكاني). وتضمن الباب الثاني الدراسات النظرية المتعلقة بالبحث فقد تم التطرق إلى مفهوم التدريب المتجمع والمتوزع والدقة والحالات الثابتة بكرة القدم ثم تطرق الباحثان إلى مهارة التهديف بكرة القدم بصفتها موضوع الدراسة. أما الباب الثالث فقد أشتمل على منهج البحث وإجراءاته الميدانية، حيث تم التطرق إلى منهج البحث المستخدم وعينة البحث مع ذكر التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والمعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث. وقد أشتمل الباب الرابع على عرض النتائج التي حصل عليها الباحثان وتحليلها ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. أما الباب الخامس فقد تم التطرق فيه إلى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان من خلال النتائج التي حصلا عليها وانتهيا إلى التوصيات التي تبين أهمية التدريب المتوزع والمتجمع في دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

Abstract

Distributed and clustered training and its effect on the accurate aiming from the penalty mark in soccer.

Chapter one consisted of the introduction and the importance of study. The reason to choose this problem, presentation of the problem. The aims and hypothesis, and the three limitations of the study (samples, time, place). Chapter two consisted the theoretical studies related to the study. It was pointed on the concept of distributed and clustered training, accuracy, fixed states in soccer, as penalty shot. Basic skills in soccer as the study subject. Chapter three consisted the procedures and the study methods, where appointed at research methods, samples, and pilot study, also the maim experiment, statistical methods used in the study. Chapter four focused on presentation of the results, analysis and discussion using the statistical methods to explain the results. Chapter five: conclusions and recommendation of the research. The recommendations were showed the importance of the mentioned training methods using for aiming assurance from penalty mark in soccer.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الخطوة نحو الأمام هي الخطوة الأولى في حياة الإنسان حيث يخطوها البعض بكل ثقة واعتزاز، فالخطوة الأولى غالباً ما تكون بداية لطريق طويل يقطعهُ أصحابه ويحققوا ما يصبون إليه بكل نجاح، والخطوة الأولى نحو الأمام تعدت انتقال من حالة ساكنة إلى حالة مفعمة بالحركة والحيوية والنشاط لذلك نراها واضحة.

ولقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططي ولهذا التطور جاء نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في كل ميادين الحياة، بدأ المهتمون باللعبة بتسخير كافة الإمكانيات والقدرات من أجل الوصول إلى المستوى العالي في الأداء، وتحقيق أفضل إنجاز بالاعتماد على الدراسات والبحوث والاستفادة من العلوم الأخرى والتقصي والإحاطة بالجوانب التي تساعد في تطوير مستوى اللعبة، وأعداد اللاعبين من النواحي النفسية والبدنية والمهارية والخططية من دون إغفال أي جانب من جوانب اللعبة الأساسية، لذا يتطلب ذلك بذل الجهود الحثيثة من قبل المدرسين واللاعبين على حد سواء للوصول إلى المستوى المطلوب باتباع الطرق العلمية الحديثة.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب المتوزع والمتجمع على دقة التهديف من علامة الجزاء.

1-4 فروض البحث:

- إن طريقتي التدريب المتوزع والمتجمع يؤثران إيجابياً على زيادة دقة التهديف لدى عينة البحث.
- إن هناك فروقاً دالة إحصائياً لتأثير التدريب المتوزع في دقة التهديف من علامة الجزاء.

1- 5 مجالات البحث:

- **المجال الزماني:** 2002/11/2م – 2002/12/21م.
- **المجال البشري:** طلبة المرحلة الثالثة/قسم التدريس كلية التربية الرياضية–جامعة بغداد.
- **المجال المكاني:** ملاعب كلية التربية الرياضية–جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التدريب المتوزع والمكثف:

إن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف والموزع هو فترات الراحة بين التكرارات، والتدريب المكثف يعني وجود تكرارات وبدون فترة راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، أما التدريب الموزع فيعني إن هناك فترات راحة كافية بين التكرارات. أما كيفية تحديد فترات الراحة بين التكرارات فإن ذلك عملية نسبية ويمكن أن نضع التدريب المكثف والموزع على خط له نهايتين النهاية الأولى المكثف والنهاية الثانية الموزع وكلما زادت فترات الراحة بين التكرارات أتجه التدريب لأن يكون موزعاً والعكس صحيح [1].

مكثف ⟷ **موزع**

(1) يعرب خيون : **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002م، ص84.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

(إن المطلوب من لاعب كرة القدم في جانب أدائه الفردي الكثير من الواجبات وهو ضمن مجموعة من اللاعبين يهدف بعمل جماعي منظم إلى تحقيق هدف مشترك هو إصابة الهدف) [1]، وتكون مهارة التهديف بكرة القدم من علامة الجزاء من المهارات التي تتطلب دقة عالية أثناء تنفيذها وبسبب العلاقة القوية بين مستوى الدقة والوضع الذي يكون عليه اللاعب المنفذ من حيث مستوى التعب الذي هو فيه.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بكونه محاولة جادة ومتواضعة يتم من خلالها تسليط الضوء على تأثيرات المتغيرات المهمة في العملية التدريبية، وإضافة مفردة تدريبية مهمة آلا وهي إحدى طرائق التدريب الحديثة وعوناً ودليلاً للمدربين والمعنيين في كرة القدم في العمل على استخدامها في تدريبات التهديف وإتقانه وتحت كل ظروف اللعب المختلفة.

1-2 مشكلة البحث:

إن كرة القدم تعتمد على وسائل عديدة في خططها الهجومية وتعد عملية التهديف الوسيلة الأساسية في إحراز الأهداف وبالتالي بناء العلاقة الإيجابية بين الجهد المبذول من قبل اللاعبين والنتيجة النهائية للمباراة.

وفي كرة القدم الحديثة حيث أساليب اللعب قد ركزت بشكل كبير على التنظيم الدفاعي والتنوع في أشكاله أصبح من الصعب على المهاجمين الحصول على ضربة جزاء ومن ثم القيام بالتهديف الدقيق ومع كل هذا التطور في أساليب اللعب الدفاعي ومنع حدوث ضربة جزاء، ظلت العملية التدريبية في مجال التهديف معتمد على أساليبها التقليدية والتي من نتائجها قلة الأهداف وضعف التهديف، إن ظاهرة (مشكلة الأهداف وضعف التهديف بكرة القدم) والناتجة عن استخدام الأساليب القديمة حفزت الباحثان بدراسة واختيار طرائق تدريبية حديثة لمعرفة تأثيرها في دقة التهديف والتي قد تساهم نتائجها بفتح عمليات التدريب بكرة القدم بشكل عام والتهديف بشكل خاص.

(1) وجيه محجوب : **التعلم وجدولة التدريب**، مكتب العادل للطباعة الفنية، بغداد، 2000م، ص71،72.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-1-3 الحالات الثابتة:

هي الحالات التي يمكن من خلالها إحراز هدف في مرمى الخصم فيما لو استخدمت بشكل امثل، لذلك لا بدّ من التخطيط للوصول إلى هدف الخصم بأسلوب غير متوقع ولا يستطيع المدافع ردّه [1].

وهي أيضاً كل من الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة وضربة الجزاء وضربة المرمى وضربة البداية ورمية التماس [2].

2-1-4 ضربة الجزاء:

تتوقف خطط أداء ضربة الجزاء على قدرات ومهارات اللاعب المنفذ للضربة ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المناسبة، ومن العوامل التي يراعى اتخاذها عند أداء ضربة الجزاء ما يلي [3]:

1. أن يحدد المدرب مجموعة من اللاعبين بالفريق يتصفون بالقدرات الخاصة لأداء ضربة الجزاء مع ضرورة ترتيب هؤلاء اللاعبين وفقاً لتلك القدرات ومستوى الأداء والخبرة والحالة النفسية والعقلية كالثقة بالنفس والتركيز والعزل.

2. أن يراعى مستوى هؤلاء اللاعبين خلال المباراة حيث يتعرض البعض لسوء التصرف في مواقف متعددة في اللعب مما يجعله غير جاهز نفسياً لأداء ضربة الجزاء.

3. عدم المغالاة في الخداع أثناء أداء الضربة والتركيز على الأداء الصحيح.

4. ضرورة تدريب جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى على أداء ضربة الجزاء.

5. دراسة مواطن القوة والضعف لحراس المرمى للفرق المتنافسة.

(1) صباح رضا وآخرون : **كرة القدم للصفوف الثالثة**، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1991م، ص207.

(2) مفتي إبراهيم : **التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م، ص180.

(3) فرات جبار العزاوي : تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م، ص59.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ويضيف وجيه بأن التمرين المكثف يعني إن (المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارات بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين مع ثبات المهارات وبعد فترة راحة قصيرة جداً)[2]. أما التمرين الموزع فيعني إن (المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم) [3].

ويمكن للمدرس أو المدرب أن يتلاعب بفترات الراحة فقد تكون بين كل محاولة ومحاولة ثانية أو قد تكون بين كل ثلاث محاولات أو بين كل خمس محاولات وهكذا، إن تحديد نوع التدريب يعتمد على ما يلي [4]:

1. حجم الأداء: كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج إلى قوة كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء فترات راحة كافية لغرض الاستشفاء.

2. كلما كان الأداء يحتاج إلى توافق عالي بحيث تكون المهارة معقدة كلما كانت الحاجة كبيرة إلى فترات راحة.

3. كلما ظهر التعب واضحاً على المتعلم فإن ذلك علامة من علامات عدم إعطاء فترات الراحة البينية الكافية للتكرارات وبذلك ستتولد برامج حركية غير فعالة.

4. إذا كانت المهارة سهلة في متطلباتها التوافقية ولا تحتاج إلى طاقة كبيرة من حيث السرعة والقوة والتحمل فيستحسن استخدام فترات راحة قصيرة جداً.

2-1-2 الدقة:

إن الدقة هي متغير آخر مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي، لأن الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة. إن رمي السهام وكل أنواع الرماية تكون الدقة هي المعيار الأساسي للإنجاز [5].

وكذلك بالنسبة إلى كرة القدم فإن التهديف بكرة القدم تكون الدقة فيه على درجة عالية من حيث تصويب الكرة إلى الزاوية المعينة وبعد معرفة مكان تواجد حارس المرمى.

أما في المختبر فهناك العديد من التجارب المستخدمة لتحديد الدقة، وأكثر هذه الأجهزة شيوعاً هو جهاز الملاحقة الدائرية وجهاز قياس الموازنة وجهاز التحديد المستقيم.

(2) (3) وجيه محجوب : **مصدر سبق ذكره**، ص215.

(4) يعرب خيون : **مصدر سبق ذكره**، ص85.

(5) يعرب خيون : **المصدر نفسه**، ص33.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-1-5 المهارات الأساسية بكرة القدم:

وهي (فن المناورة بكرة القدم، وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم، وتعمل على زيادة الإحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالنفس، وتعمل على خلق الفراغات أثناء اللعب) [1].

ويمكن تعريفها أيضاً بأنها (مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قانون اللعبة) [2]، وعرفت أيضاً بأنها (الحركات الضرورية بالكرة أو بدونها والتي يتحتم أداؤها بجهة ووقت أقل لتنفيذ خطة اللعب بنجاح) [3].

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى عدة أنواع هي [4]:

(المناولة، نطح الكرة، الإخماد، الدحرجة، قطع الكرة، المراوغة والخداع، التهديف، السيطرة)، وسيتطرق الباحثان للتعريف بمهارة التهديف بشيء من التفصيل بأعتبارها المهارة المختارة للبحث موضوع الدراسة.

2-1-6 مهارات التهديف بكرة القدم:

إن التهديف الناجح يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط أن يتم التهديف بوجود كل الشروط إلا إن الدقة هي أكثر الشروط أهمية لتحقيق التهديف الناجح [5].

وتلعب النواحي النفسية دوراً مهماً في عملية التهديف كالثقة بالنفس، والإرادة وتحمل المسؤولية [6]. وهذا ما أكده ثامر محسن بأنه (في بعض الحالات نرى تطبيقاً سيئاً للحالات

(1) مرتضى محسسي : محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997م.

(2) Wade and Yonker: **Soccer Coaching Toluin**. A.S. Prese and Co. Ing, London, 1976, P.96.

(3) قحطان جليل : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991م، ص26.

(4) سامي الصفار وآخرون : **كرة القدم**، مطبعة وزارة التربية، 1992م، ص97.

(5) صالح راضي : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990م، ص33.

(6) ماهر محمد عواد : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990م، ص36.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المتعلقة بتكتيك التهديف عند بعض اللاعبين وبعد دراسة هؤلاء نجد إن حالتهم المعنوية كانت غير جيدة) [1].

لذلك يمكن اعتبار مهارة التهديف في كرة القدم من أهم المهارات إذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات، ويعتبر التهديف من وسائل الهجوم الفردي [2].

2-2 الدراسات المشابهة:

من خلال البحث والاستقصاء في المكتبات الموجودة وبعد الإطلاع على مختلف المصادر والمراجع فيها لم يستطع الباحثان العثور على دراسة أو بحث مشابه.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طلبة الدراسة الثالثة بكلية التربية الرياضية-جامعة بغداد والبالغ عددهم (20) طالباً وقد تم استبعاد طالبين منهم لإصابة أحدهم واشتراك لاعب آخر كعينة للبحث وفي فعالية أخرى بحيث أصبحت عينة البحث (18) طالباً وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين سميت المجموعة الأولى بمجموعة التدريب المتوزع، وسميت المجموعة الثانية بمجموعة التدريب المتجمع وبواقع (9) طلاب في كل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث أصبحت الأرقام الفردية ضمن مجموعة التدريب المتوزع وأصحاب الأرقام الزوجية تم اختيارهم ضمن مجموعة التدريب المتجمع.

ولأغراض التكافؤ من حيث مستوى دقة التهديف ولغرض الحصول على البيانات الأولية والتي تعتمد على المقارنة مع الاختبارات البعدية، قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي في الفترة

(1) ثامر محسن : واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983م، ص38.

(2) موفق أسعد محمود : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989م، ص32.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الجزاء يبلغ (20) ضربة أيضاً وبالتالي يكون مجموع ما يقوم به كل طالب في المجموعة بتكرار التهديف (40) تكراراً، ويكون مجموع ما يقوم به كل طالب في الأسبوع هو (160) ضربة ومجموع ما يقوم به خلال أيام التجربة (960) ضربة في دقة التهديف. وإن ما يقوم به المختبر في هذه المجموعة هو نفس العمل الذي يقوم الطالب الآخر في المجموعة الثانية (المتجمع) من حيث الضربات (التكرارات) ومن حيث عدد الوحدات في الأسبوع مدة البرنامج بكامله إلا إن الاختلاف بين المجموعتين هو في فترات الراحة المعطاة إلى الطالب. إذ يمنح اللاعب في التدريب المتوزع راحة بين كل تكرار والذي يليه (20) ثانية، بينما يمنح الطالب في التدريب المتجمع راحة (60) ثانية بين كل تكرار وآخر.

3-5 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الجاهز **SPSS** لإجراء المعالجات الإحصائية واستخدام المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار (ت) **T.test**. نسبة التطور.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث

المجموعات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة	نسبة
	س̄	± ع	س̄	± ع	(ت)*	التطور%
مجموعة التدريب المتوزع	9.333	1.154	13.333	0.577	2.897	24.828
مجموعة التدريب المتجمع	8.05	0.527	10.233	0.571	3.973	27.11

* علماً إن قيمة (ت) الجدولية (2.306) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2002/11/2م وبنفس أسلوب الاختبارات البعدية والتي أجريت في الفترة 2002/12/21م والجدول رقم (1) يبين نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي.

جدول رقم (1)

دلالة الفروق بين مجموعتي التدريب المتوزع والمتجمع في القياس القبلي (التكافؤ)

المتغيرات	التدريب المتوزع		التدريب المتجمع		قيمة
	س̄	± ع	س̄	± ع	(ت)
عدد الأهداف	4.9	1.663	4.9	1.264	0.823

يتبين من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي التدريب المتوزع والمتجمع في القياس القبلي مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طلبة المرحلة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية–جامعة بغداد (8) طلاب طبق عليهم نفس سياقات التجربة الرئيسية بغية العمل والتعرف على بعض المجريات لهذه التجربة، ولقد كان يهدفان الباحثان من خلال التجربة إلى التعرف على مدى ملائمة أرضية الملعب لتنفيذ التجربة وقدرة وإمكانية الطلاب على التنفيذ بانسيابية، إضافةً إلى حساب الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية، وكذلك التعرف على مدى ملائمة الأجهزة لتنفيذ هذه التجربة، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية في 2002/12/21م.

3-4 التجربة الرئيسية:

لغرض اختيار أسلوبي التدريب المتوزع والمتجمع في تنمية دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم أخضعت العينة لبرنامج تدريبي وبأسلوب التدريب المتوزع والمتجمع وبنظام عدد التكرارات في الوحدة التدريبية، حيث كانت تتدرب مجموعتي البحث بمعدل أربعة وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (6) أسابيع، وفي بداية العمل تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (هي مجموعة التدريب المتوزع ومجموعة التدريب المتجمع)، بحيث تقوم مجموعة التدريب المتوزع بالتدريب على التهديف من علامة الجزاء وبواقع (20) ضربة لكل طالب وبعد إتمام الضربات وتجهيز الكرات إلى الطالب المتدرب من قبل الكادر المساعد، تليها محاولات التهديف على إصابة الهدف دون أن تمس العارضة أو القائمين علماً إن عدد الضربات للتهديف من علامة

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

4-2 مناقشة النتائج:

يتبين من النتائج التي أظهرها الجدول (2) والخاص بالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بأن الفروق الإحصائية كانت لصالح القياس البعدي نظراً لكون جميع قيم (ت) المحتسبة كانت أكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (2.306) بدرجة حرية (8) وبمستوى دلالة (0.05) وأن تفوق القياس البعدي بشكل كبير على القياس القبلي أكدت سلامة المنهج المستخدم وكذلك فاعلية التدريب المتوزع والمتجمع.

وهذه النتيجة أكدت قاعدة تدريبية مهمة في التدريب بشكل عام وتدريبات كرة القدم بشكل خاص وهي ضرورة اختيار طرائق وأساليب تدريب تتلاءم ونوعية المهارات المطلوب تطويرها ومستوى الأفراد المطلوب التعامل معهم. وإن استخدام الباحثين لأسلوبي التدريب المستخدم في البحث جاءت منسجمة مع هذه القواعد التدريبية. كما إن نتائج هذا القياس أكدت أيضاً على إن استخدام أسلوب التكرارات المتساوية لأفراد العينة في تنفيذ التدريب على التهديف وفي النوعين منه يوفر فرص متساوية في الحصول على الخبرة [1]. ومن تلك النتائج التي ظهرت تحقق فرضية البحث القائلة بأن أسلوبي التدريب المتوزع والمتجمع يؤثران في تطوير دقة التهديف عند عينة البحث.

ومن خلال الجدول (2) أيضاً يلاحظ نسب التطور للقياس البعدي عن القياس القبلي لدى مجموعة البحث حيث أشار الجدول إلى إن التطور لمجموعة التدريب المتوزع كانت (24.828%) ونسبة التطور لمجموعة التدريب المتجمع (27.11%) في دقة التهديف من علامة الجزاء ويعزز الباحثين التفوق الكبير في نسبة التطور لدى مجموعة التدريب المتجمع إلى إن كرة القدم من الألعاب التي توصف بأنها لعبة سريعة في الآونة الأخيرة وإن أسلوب التدريب فيها يجري وفقاً لطبيعة المباراة، ويعتقد الباحثان بأن التدريب خلال فترة تنفيذ المنهاج على دقة التهديف لأفراد العينة وبأسلوب التدريب المتجمع قد أوصل أفراد العينة إلى ما يسمى بعمليات التكيف لظروف شبيهة بظروف المباراة، كما إن أفراد العينة قد استفادت عند وصولهم إلى هذه المرحلة وهي مرحلة التكيف وحصولهم على خبرة جيدة [2]. ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير حقيقة تدريبية يتعامل بها مدربي الألعاب الرياضية ويؤكدها المتخصصين والمهتمين بالتدريب الرياضي

(1) Schmidt R.A: **Motor Control and Learning**, A Behavioral emphasis, lllinois, Human Kinetics Publishers, 1982.P.25.
(2) Singer R.A: **Motor Learning and human formance**, New York Macmillan Publishing Co.ine. ,1980

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ألا وهي ما تدعي بقاعدة (خصوصية التدريب). حيث إن خصوصية التدريب تعني (وجود التدريب على المهارة المراد تعلمها بشكل مباشر) وعلى وجه الخصوص فإن العضلات يجب أن تستخدم فيها أثناء المنافسة من أجل بناء توافق وسرعة ملائمة لذلك النشاط بل وإن القوة العضلية يجب أن تبنى من خلال استخدام العضلات وهذه القاعدة التدريبية قد استفاد منها في تنفيذ مجريات البحث هذا إلى حد بعيد حيث أجري وطبق ونفذ البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتوزع والمتجمع واللذان يفران فرصة تجعل الظروف التي يجري فيها التدريب على مهارة التصويب تقريباً هي نفسها أو شبيهة بظروف المباراة.

وقد استفاد أيضاً الباحثان في هذا من قاعدة تدريبية أخرى مفادها بأن البرامج الحركية تبنى بالعلاقة إلى نوع الرياضة بل وتبنى بشكل خاص طبقاً لنوع ومستوى الأفراد الذين يستخدمونه.

إن الباحثان يرونّ إن جميع مهارات كرة القدم ومبادئها تقف على نفس القدر من الأهمية إلا إن التصويب (التهديف) يأتي على رأس القائمة إذ إن الأساس من جميع العمليات التي تحدث بواسطتها يتمكن الفريق من الفوز بالمباراة، وهذا يعني إن جميع المهارات الأساسية مع أهميتها في اللعبة يجب أن تنصب جميعاً في خدمة اللاعب من أجل إصابة الهدف لذا فهي المرحلة الختامية للفريق المهاجم (إذ إن الفريق الذي يحصل على ضربة جزاء أثناء المباراة أو لكسر التعادل من علامة الجزاء هو الأوفر حظاً.

ويمكن للباحثان أن يريا أن تاكتيك اللعبة بقسميه من دفاع وهجوم يهدف إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في هدف الخصم أكثر مما يحصل عليه الفريق المنافس في نهاية المباراة، لذا فالتصويب (التهديف) يعتبر حجر الزاوية في كرة القدم.

وأخيراً من خلال نتائج البحث مجملها قد حققت فرضية البحث، ففي الوقت الذي حصل تطور كبير في دقة التهديف بشكل عام عند عينة البحث والتي ظهر من مقارنة القياس القبلي والبعدي كما وإن جميع النتائج تؤكد تحقيق فرض البحث الحالي.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

أ. كان هناك تأثيراً إيجابياً وفعالاً للمنهج التدريبي المستخدم والمنفذ بأسلوبي التدريب المتوزع والمتجمع في تطوير دقة التهديف بكرة القدم من علامة الجزاء.

ب. لاستخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج وبأسلوبي التدريب المتوزع والمتجمع أثر كبير في عملية تنظيمها وضبطها.

ج. للتدريب التخصصي الوظيفي وبما يشبه ظروف اللعب أثر كبير في الحصول على أفضل النتائج وقد أتضح ذلك من النتائج الكبيرة التي تم الحصول عليها نتيجة استخدام أساليب تدريب مماثلة كما يمكن أن يحدث أثناء المباراة.

5-2 التوصيات:

1. اعتماد طريقتي التدريب المتوزع والمتجمع كأحد الوسائل والطرق التدريبية الرئيسية في تدريبات التهديف في كرة القدم.

2. في العملية التدريبية بشكل عام اعتماد مبدأ التصنيف للمهارات على أساس درجة الصعوبة أو الثبات في متغيراتها واختيار الأساليب التدريبية الملائمة لكل جزء منها.

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية:

- ثامر محسن : واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983م.
- سامي الصفار وآخرون : **كرة القدم**، مطبعة وزارة التربية، 1992م.
- صالح راضي : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990م.
- صباح رضا وآخرون : **كرة القدم للصفوف الثالثة**، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1991م.
- فرات جبار العزاوي : تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- قحطان جليل : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991م.
- ماهر محمد عواد : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990م.
- مرتضى محسسي : محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997م.
- مفتي إبراهيم : **التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م.
- موفق أسعد محمود : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989م.
- وجيه محجوب : **التعلم وجدولة التدريب**، مكتب العادل للطباعة الفنية، بغداد، 2000م.
- يعرب خيون : **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002م.

المراجع الأجنبية:

- Schmidt R.A: **Motor Control and Learning**, A Behavioral emphasis, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1982.
- Singer R.A: **Motor Learning and human formance**, New York Macmillan Publishing Co.ine. , 1980.
- Wade and Yonker. **Soccer Coaching Toluin**. A.S. Prese and Co. Ing, London, 1976.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005