

المصادر والمراجع:

- عبد الفتاح، أبو العلا احمد ؛ التدريب الرياضي(الأسس الفسيولوجية): (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1997).
- العلي، حسين علي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور للطباعة، 2010).
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة: ط1:(القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1997)،ص256.
- حسام الدين، طلحة (وأخرون)؛الموسوعة العلمية في التدريب: (مركز الكتاب للنشر،1997)
- المندلوي، قاسم حسن، محمود الشاطي؛ التدريب والارقام القياسية التدريب والارقام القياسية: (مديرية دار الكتب، جامعة الموصل، 1987).
- علاوي، محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان؛القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) .
- عثمان، محمود ؛ موسوعة العاب القوى ،تكنيك، تدريب، تعليم، تحكيم: (دار التعلم للنشر والتوزيع،1990).
- غوتوف، معتصم ؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: (مكتب المراكز التدريبية المركزي،سوريا،1995).

تأثير تمارين أسلوب اللعب في تحسين الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم للصالات

م.د عادل عباس ذياب

جامعة ديالى - مديرية التربية الرياضية والفنية

adilabbas@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: أسلوب اللعب، الاستجابة الحركية، كرة القدم للصالات

ملخص البحث

تطرق الباحث إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم، وتطرق الباحث إلى لعبة كرة القدم للصالات والى الاستجابة الحركية. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمارين لعب في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، اما هدف البحث فهو تعرف تأثير تمارين اللعب في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وضم الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبلية والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبلية والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، اما استنتاجاته:

. أن لتمرينات اللعب تأثيراً إيجابياً في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ومن توصياته : - اختيار التمارين الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم.

The Impact of Playing Style on the Improvement of Kinetic Response and Some Basic Skills among Female Students in the Department of Futsal

Adil Abbas Dhiyab

Abstract

In the first section, the researcher has tackled the scientific development taking place in the field of kinetic education in addition to the multiplicity of methods and approaches adopted in the learning process. Moreover, the researcher has dealt with futsal and kinetic response. The problem of the study lies in identifying the influence of playing trainings on the improvement of kinetic response and basic skills in futsal among female students in the College of Basic Education/ Dept. of Physical Education/ University of Diyala. The aim of the paper is to find out the effect of playing exercises on the improvement of kinetic response and basic skills in futsal. Section three comprised the methodology of the paper and its field procedures as the researcher adopted the experimental approach. This section included the tools, aiding apparatus, data gathering instruments, the two pilot experiments, tests used in the paper, the scientific bases of the tests, pre and post tests and statistical instruments adopted in data processing.

Furthermore, the researcher paid due interest in the fourth section to the results exposition and analysis he gained from the pre and post tests and his finding out of differences signification via submitting them in the form of tables, then he analyzed and discussed these tables reinforcing this with scientific sources. In section five, the researcher has reviewed his conclusion and recommendations. Among these conclusions is:

- Playing exercises have a positive impact on the improvement of kinetic response and basic skills in futsal among female students in the college of Basic Education/ Department of Physical Education.*

Moreover, among the recommendations set by the researcher is:

- Selecting suitable trainings in terms of age and sex to ensure the correct performance which is assisting in the learning process.*

1- المقدمة:

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح أفقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها" (صبر :2005 :5).

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد وتملك عنصر إثارة وتشويق أكثر للجمهور ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، ولتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم الاعتيادية هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب الخماسي إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

فالمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة كرة القدم للصالات فضلا عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتتميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل. وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وإتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال تمرينات للعب والتي تزيد من في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة ، اما مشكلة البحث فنكمن في استخدام الباحث أسلوب تعلم المهارات بطريقة اللعب وهو أسلوب يعطي متعة في تعلم اللعبة وفهما واستيعابا اكبر لكيفية اللعب وفي الوقت نفسه لتحسين المهارات الأساسية والقدرات الحركية ، ومن اجل ذلك اعد الباحث مجموعة من التمرينات بأسلوب اللعب أراد معرفة تأثيرها في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى . اما اهداف البحث فهو التعرف على تأثير تمرينات أسلوب اللعب في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، اما

فرض البحث ان لتمرينات اللعب تأثيراً ايجابياً في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى ، إذ بلغ عددهن (20) طالبة من بين (40) طالبة عن طريق الأعداد الزوجية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (50%) من مجتمع الأصل.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية، المقابلات الشخصية، استمارة استبانة، آراء الخبراء والمختصين، الاختبار والقياس .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

جهاز حاسوب (P4)، جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony)، حاسبة يدوية نوع (Sharpe)، شواخص عدد (10)، أقماع عدد (16)، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم عدد (20)، شريط لاصق، كراسي عدد (5)، هدف صغير، صافرة نوع FOX، طباشير .

2-4 مواصفات الاختبارات:

2-4-1 اختبار الاستجابة الحركية:

اختبار الجري لمسافة (10)م لمثير متسلسل (صالح : 2004، 24).

- الغرض من الاختبار:- قياس زمن الاستجابة الحركية بواسطة مثيرات متسلسلة .
- الادوات المستخدمة:-
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1)
- مجال ركض لمسافة (5) م وفي نهايتها (5) م اخرى لجهة اليمين ونفسها لجهة اليسار.
- علم مثبت بوتد.

• مواصفات الاداء:-

يقف المختبر من وضع البدء العالي عند خط البداية حتى يقوم المطلق بإطلاق صافرة الانطلاق ويقوم المختبر بالركض السريع الى ان يصل الى مسافة (3) م المثبت على امتداده علم الدلالة وعندها يتحكم المطلق بالجهاز الضوئي للإشارة بسهم لجهة اليمين او اليسار وعندما يصل المختبر الى مسافة (5) م أي بعد قطعة (2) م اخرى وحتى وصوله لتقاطع الخطين يقوم بالتوجه نحو السهم المشار من قبل الجهاز الضوئي يكمل مسافة (5) م المتبقية من الاختبار وكما موضح في الرسم.

• التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الجري عند اطلاق الصافرة في خط البداية حتى عبوره خط النهاية للجهة المشار اليها.

3-5-2 اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات:**3-5-2-1 الدرجة:**

اسم الاختبار : الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وايابا .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (2 م) من الشاخص الاول واربعه شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

إجراء الاختبار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب 1/100 من الثانية.

3-5-2-2 المناولة:

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م)

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5) ، هدف صغير أبعاده 60X60 سم ، شريط قياس ، شريط لاصق .

اجراء الاختيار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10 م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية.
التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .

2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .

3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

حدود الدرجة هي من (صفر - 10)

2- 6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية للاستجابة الحركية والمهارات الأساسية على عينة مكونة من (11) طالبة ليست من عينة البحث لكن من نفس المجتمع البحث وذلك بتاريخ 2015/10/8.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يأتي:

1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.

3 . تعرف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

2- 7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

سعى الباحث إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

2- 7- 1 صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " هو أن يقيس الاختبار ما موضوع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها" (الشوك والكبيسي: 1999: 89-99).

وقد قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي.

2-7-2 ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعني " إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (باهي:1999: 5) . وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وأعادته لأنها من أنسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار.

الجدول (1) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار الاستجابة الحركية.	% 85	% 91
اختبار (الدرجة بين 5 شواخص ذهابا وإيابا) .	% 82	% 90
اختبار المناولة على هدف مقسم	%81	%90

القيمة الجدولية (0.43) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19) .

2-7-3 موضوعية الاختبار:

بما أن الاختبارات التي تم استخدامها الباحث في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس واضحة وذلك لأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن ، ثا ؛ درجة / وقت محدد ، درجة / حساب مكان الكرة) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

2-8-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-8-1 الاختبارات القبليّة .:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 10/9 / 2015 وعلى ملعب كرة القدم للصالات ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

2-8-2 التجربة الرئيسة :

أشتمل المنهج على (8) وحدات تعليمية ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة كرة القدم في الكلية.

2-8-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 7 / 12 / 2015 ، وأتبع الباحث شروط الاختبارات القبلية نفسها وإجراءاتها.

2-9 الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss):

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار الاستجابة الحركية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها.

الجدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية لاختبار الاستجابة الحركية

الاختبارات		وحدة القياس		القبلي		البعدى	
اختبار الاستجابة الحركية		زمن ثا		س-	ع	س-	ع
				2.93	0.95	3.45	0.81

الجدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات الاستجابة الحركية.

الاختبارات		وحدة القياس		س- ف		مج ح 2 ف		(T) المحسوبة		(T) الجدولية		دلالة الفروق	
الاختبار الحركية		زمن ثا		6.0		1.3		6.6		09.2		معنوي	

قيمة (T) الجدولية (09,2) عند مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (19) .

3 - 2 مناقشة نتائج الاستجابة الحركية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار الاستجابة الحركية ولصالح الاختبار البعدى . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التعليمي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى ، في تطوير بعض القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم للصالات ، ومنها الاستجابة الحركية.

وكذلك أظهرت النتائج ان هناك تحسناً حاصلًا في زمن الاستجابة الحركية، اذ ان مفردات التمرينات كانت موقفة في تطور زمن الاستجابة الحركية وذلك لاحتوائه على تمرينات وتشكيلات تميزت بأدائها الحركي بالانتقال بحركة الجسم من مهارة الى اخرى والذي سيؤدي الى " زيادة سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى اللاعب في إدارة العمل العضلي الذي يؤدي بالوصول الى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية في الانتقال ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف" (عبد الفتاح : 1977:68).

3-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
الدرجة	زمن ثا	35,1	17,77	73,1	16,40	1,37	%10.3
المناولة	درجة	0.875	8.900	1.074	12.400	-3.5	%13

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
الدرجة	زمن ثا	2	16	4.974	2.26	معنوي

3-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

ظهر من عرض النتائج وتحليلها في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير تمرينات أسلوب اللعب والتي أدخلت في المنهج التعليمي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (إسماعيل وآخرون :1989: 17) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره ". ويعزو الباحث أسباب تطور مهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة في أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص، إذ يشير (ويبلر، 1988: 24) إلى أن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة ".

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج ان لتمرينات أسلوب اللعب تأثيرا إيجابيا في تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بكرة القدم للصالات وللوسائل التعليمية المستخدمة في أثناء تأدية التمرينات الاثر الإيجابي الكبير في الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بكرة القدم للصالات، وان تكرار بعض التمرينات ادى الى تحسين الاستجابة الحركية والمهارات الأساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها، ويوصي الباحث تطبيق تمرينات أسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية الرياضية للطالبات بكرة القدم للصالات.