

تأثير تمارينات خاصة في تطوير مهارتي المناولة والإخماد لحراس المرمى بكرة القدم

الباحث

د. وسام جليل سبع

ملخص البحث:

أن التطور السريع لهذه اللعبة جاء نتيجة استخدام الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي والتي ساهمت في تطوير الجوانب المهارية والخططية وأن نجاح أي عملية تدريبية تعتمد على الأسس الخاصة في الأعداد المتكامل لكل فعالية وصولاً باللاعب للمستوى العالي بالأداء والفهم الصحيح وتكمن أهمية البحث من خلال أعداد مجموعة من التمارينات الخاصة في تطوير مهارتي المناولة والإخماد لحراس المرمى لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري لحراس المرمى وخاصة اللعب بالقدمين إذ تكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي بأن التمارينات الخاصة بالقدمين تؤثر في تطوير الأداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم ، ويهدف البحث إلى أعداد تمارينات خاصة لتطوير مهارتي المناولة والإخماد لحراس مرمى نادي ديالى بكرة القدم ، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير مهارتي المناولة والإخماد لحراس مرمى نادي ديالى بكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة واستعمال الوسائل والأجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ بحثه والاختبارات القبلية وتم تطبيق تماريناته على عينة البحث وهم حراس مرمى نادي ديالى الرياضي بكرة القدم التي يبلغ عددها (٣٠) تمرين لمدة ثمانية أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمجموع (٣٢) وحدة تدريبية واعتمد التدريب المرتفع الشدة والاختبارات البعدية واستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومن خلال ما تقدم استنتج الباحث بأن التمارينات الخاصة المستخدمة كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارتي المناولة والإخماد لدى حراس المرمى في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

The effects of special exercises in developing the skills of passing to and quelling the ball for the goalkeepers football

Dr. Wissam Jalil Seven

Abstract

The rapid development for this game came as a result of using the modern scientific methods in sport training which contributed in improving the plans and skillful aspects. The success of any training process depend on the special bases in the complete preparation for each event to the player to reach the high level in understanding and performing . The

importance of this research is through making a group of special exercises in developing the skillful performance for goalkeepers especially the playing by feet. The problem of the research lies in answering the coming inquiry , that the special exercises by feet affect in developing the skillful acting for goalkeepers in soccer. The research aims to make special exercises to develop the two skills, passing to and squelling the ball for the goalkeepers.

The researcher used the experimental course to fit the nature of this problem and using required tools , devices and means to perform this research as well as the pre-tests . His special exercises have been applied on the sample of research who were the goalkeepers of Sport Diyala Club . The exercises were (30) for (8) weeks with (4) training units in a week with total of (32) training units . He depended on the high severity training and the post-tests , also using the statistical bag SSPS to extract the results . In according to what was mentioned the researcher concluded that used special exercises have a positive effect in developing the basic skills in football and from them the two skills , passing to and quelling the ball for the goalkeepers of Sport Diyala Club in football .

The keywords : Special exercises , Passing to , Squelling , Goalkeepers .

١- المقدمة:

أن التطور السريع لهذه اللعبة جاء نتيجة استخدام الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي والتي ساهمت في تطوير الجوانب مهارية والخططية وأن نجاح أي عملية تدريبية تعتمد على الأسس الخاصة في الأعداد المتكامل لكل فعالية وصولاً باللاعب للمستوى العالي بالأداء والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المطلوبة به حركياً ومهارياً من خلال المدرب وخلق أداءاً رائعاً في تناغم وانسيابية بحركة اللاعب فردياً وجماعياً معتمداً على قراءة الأفكار بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة أخرى. وتعتبر كرة القدم أكثر الرياضات متابعه وشهرة في العالم كله . ولأنها رياضة جماعية تعد على (١١) لاعباً أساسياً في الملعب وعلى خطط المدرب والتكتيك المتبع في المباريات فلا يمكن القول انه لاعب واحد هو الأهم في هذه الرياضة لكن يمكن القول انه هناك لاعباً له أهمية أكبر من باقي اللاعبين ولا ينفي هذا ان أهمية اللاعبين تعتمد على الأهمية الجماعية للفريق فلحارس المرمى في كرة القدم أهمية كبيرة لما له من دوراً رزجداً في الدفاع وبناء الهجمات واعطاء الدفقات المعنوية لباقي الفريق عن طريق التصدي لهجمات المنافس ومنع الكرة من ان تسكن الشباك ويجب على حارس المرمى ان يقوم بالتصرف الصحيح عندما يتعرض للمواقف التي تتطلب ردة فعل سريعة جداً مثل الانفرادات المفاجئة وحالات كسر التسلسل والقيام بدور المدافع في حالة عدم التمرکز الجيد للمدافعين ، لذا يجب عليه ان يكون على اتم المعرفة ببعض النصائح والقوانين بالقيام بردة الفعل المطلوبة منه ، وتكمن أهمية البحث من خلال أعداد مجموعة من التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي

المناولة والاحماد لحراس المرمى لما لها من اهمية كبيرة في تحسين الاداء المهاري لحراس المرمى وخاصة اللعب بالقدمين واعتماد عدد كبير من الفرق على تمريرات وبناء الهجمات عن طريق حراس المرمى . وتكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث الميدانية للعديد من الوحدات التدريبية والمباريات الرسمية وخبرته لكونه لاعباً وقد ريسيا في مجال لعبه في كرة القدم لاحظ أن هنالك ضعفاً في الاداء المهاري لحراس المرمى بكرة القدم وخاصة المهاجمات بالقدمين وماله تأثير على مستوى الاداء وعلى نتائج المباريات ولاحظ ان في العراق من الباحثين والمختصين والمدربين في اختصاص كرة القدم في العراق لم يركزوا بشكل كبير على اداء حراس المرمى للنواحي المهارية وخاصة اللعب بالقدمين ولم يستخدموا التمرينات الكافية لتطوير الاداء المهاري للقدمين لكي يرتقي بمستواه بشكل ايجابي لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة للقدمين والتي تساهم في معالجة الضعف في المستوى المهاري لحراس المرمى . وعليه تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي بان التمرينات الخاصة بالقدمين تؤثر في تطوير الاداء المهاري لحراس مرمى كرة القدم ، ويهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة لتطوير مهارتي المناولة والاحماد لحراس مرمى نادي ديالى بكرة القدم ، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي المناولة والاحماد لحراس مرمى نادي ديالى بكرة القدم ، ويفترض الباحث ان التمرينات الخاصة للقدمين تأثير ايجابي في تطوير مهارتي المناولة والاحماد لحراس مرمى نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية . وذلك لان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث فالمنهج صورة الخطوات الفكرية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة ، واعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة التجريبية اساساً لتنفيذ بحثه وذلك لملائمته وطبيعته المشكلة المراد بحثها .

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المجموعة
الاختبارات المهارية لحراس المرمى	التمرينات الخاصة بالقدمين لحراس المرمى	الاختبارات المهارية لحراس المرمى	عينة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على حراس مرمى بكرة القدم لنادي ديالى الرياضي للمتقدمين والبالغ عددهم (٤) حراس مرمى مسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم اختيروا بالطريقة العمدية وعينة البحث من ضروريات البحث العلمي . اذ يجب على الباحث ان يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الاصلي تمثيلاً دقيقاً فالعينة تعني (طريقة جمع المعلومات والبيانات من

العناصر وحالات محددة يتم اختياره بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة بما يخدم ويناسب ويعمل على تحقيق اهداف الدراسة).

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والجهزة والادوات .

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصاد رالعربية والأجنبية .
- ❖ الدراسة راسات والبحوث.
- ❖ الشبكة الد ولية للمعلومات (الانترنت).
- ❖ استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الملائمة لإجراء البحث.

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة القدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (١٠).
- شواخص عدد (٣٠).
- أقمار عدد (٤٠).
- صافرة نوع (Fox).
- موانع عدد ١٤.
- حلقات دائرية.
- عصي عدد (٣٠).
- أهداف صغيرة.
- أقلام تأشير.
- أقلام حبر.

٤-٢ تحديد المتغيرات المهارية وختباراتها:

تم تحديد المهارات الاساسية واختباراتها بكرة القدم الخاصة لحارس المرمى والتي يستفاد منها اثناء المباريات من قبل الباحث لما يمتلكه من خبرة في مجال كرة القدم كمدرب وتدريسي في جامعة ديالى وحائز على شهادات تدريسية محلية واسيوية اذ تم تحديد اهم متغيرات البحث الخاصة بالأداء المهارى لحارس المرمى وكما مبين ادناه :-

١-٤-٢ المناولة (ثامر محسن إسماعيل وآخرون: ١٩٩١، ٧٧)

- ❖ أسم الاختبار: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة ٢٠ متر (ثامر محسن وآخرون: ١٩٩١، ٧٧).
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة
- ❖ الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٥)، وهدف صغير أبعاد (١١٠سم × ٦٣سم).

- ❖ إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (١م) على مسافة (٢٠م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (١١).
- ❖ وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، وتعطى لكل لاعب (٥) خمس محاولات متتالية.
- ❖ التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:
- * درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.
- * درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- * صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

٢-٤-٢ الإخماد:

- ❖ أسم الاختبار: اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) (موفق اسعد محمود : ٢٠٠٧، ٥٥)
- ❖ هدف الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين.
- ❖ الأدوات المستخدمة:
- ❖ كرات قدم عدد (٥) شواخص عدد (٤).
- ❖ شريط قياس.
- ❖ طريقة الأداء: تحدد منطقة ٢×٢م بواسطة (٤) شواخص، يقف اللاعب على بعد ١م من المنطقة المحددة، يقف المدرب على بعد (٦م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده إلى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم اللاعب بالدخول ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأي جزء من جسمه عدا الذراعين من ثم يرجع إلى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي، يجب إيقاف الكرة داخل المنطقة المحددة.
- ❖ طريقة التسجيل: يعطى اللاعب خمسة محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة).
- ❖ لا تحسب المحاولة ناجحة إذا قام بإيقافها خارج المنطقة المحددة، إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية، فشل في إيقافها.

٢-٥ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية لعينة البحث يوم السبت ٢٥/٣/٢٠١٧ الساعة (٢) مساءً على ملعب وزارة الشباب والرياضة بكرة القدم وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وطريقة العمل. من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعدية. تم شرح الاختبارات المهارية من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبارات على افراد العينة. وتم تطبيق الاختبارات من قبل الباحث حتى يتمكن افراد العينة من ضمنهم الاختبارات

وصحة تطبيقها . وتم اعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء قبل اداء الاختبار، وتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

٦-٢ التمرينات الخاصة بالقدمين لحراس المرمى:

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات الخاصة بهدف تطوير الاداء المهاري للقدمين لحراس المرمى لنادي ديالى الرياضي بكرة القدم . ولقد طبق الباحث هذه التمرينات خلال فترة الاعداد الخاص على عينة من حراس المرمى لنادي ديالى الرياضي بكرة القدم ولقد اعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية كونه لاعباً سابقاً . فضلاً عن كونه مدرباً وحاصل على شهادة تدريبة محلية وأسيوية واطلاعه على المراجع والمصادر والدراسات الخاصة بكرة القدم وعلى هذا الاساس استطاع الباحث ان يستخلص مجموعة من التمرينات الخاصة بالبحث والتي تخدم اهداف البحث . واعتمد الباحث في تطبيق التمرينات الخاصة لحراس المرمى في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبة . ولم يتدخل الباحث في المنهج المستخدم من قبل المدرب بل ادخل التمرينات الخاصة بالقدمين على المنهج المتبع من قبل المدرب تم اعطاء هذه التمرينات التي يبلغ عددها (٣٠) تمرين لمدة اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبة في الاسبوع وبمجموع (٢٢) وحدة تدريبة واعتمد التدريب المرتفع الشدة ولقد بدء البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٠١٧/٣/٣٠ وقام الباحث بتوفير ومجموعة من التمرينات الخاصة بالقدمين ووفقاً لما يلي :-

١. مراعاة مبدأ التنوع واداء التمرينات داخل الوحدة التدريبة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل .
٢. اتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب من حيث اداء التمرينات المهارية .

٧-٢ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي على عينة البحث اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (حراس مرمى نادي ديالى الرياضي بكرة القدم) مراعيأ في ذلك الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة اذ تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/١ على ملاعب وزارة الشباب والرياضة وبوجود فريق العمل المساعد .

٨-٢ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي حصل عليها من الوسائل الاحصائية وكما يلي :-

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض نتائج مهارة الاعداد :

الجدول (١) : يبين الاعداد الحسابية وقيم الفرق وترتيب الفرق لمهارة الاعداد

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	اشارة الرتب
٤	٨	٤-	٤	٣	٣-
٤	٦	٢-	٢	١	١-
٢	٦	٤-	٤	٣	٣-
٤	٨	٤-	٤	٣	٣-

• مجموع الرتب = صفر

• درجة الحرية (٤) في مستوى دلالة ٠.٠٥

الجدول (٢) يبين الاعداد الحسابية وقيم الفرق وترتيب الفرق لمهارة المناولة

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	اشارة الرتب
٩	١٣	٤-	٤	١.٥	١.٥-
٥	١٢	٧-	٧	٢.٥	٣.٥-
٨	١٢	٤-	٤	١.٥	١.٥-
٦	١٣	٧-	٧	٢.٥	٣.٥-

• مجموع الرتب = صفر

• درجة الحرية (٤) في مستوى دلالة ٠.٠٥

الجدول (٣) يبين نسبة التطور لمهارة المناولة والاعداد

المتغيرات	الاختبار		نسبة التطور
	القبلي	البعدي	
الاعداد	٣.٥	٧	%٥٠
المناولة	٧	١٢.٥	%٤٤

٢-٣ مناقشة النتائج :

ظهر من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول السابق بأن هناك نسبة تطور في مهارتي الاعداد والمناولة لحراس المرمى بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث الى نوعية التمارين المستخدمة اثناء المنهج التدريبي وفق المساحات المختلفة لحارس المرمى التي أثرت إيجابيا على تحسين مستواهم من خلال التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي أثرت على المجاميع العضلية من خلال زيادة عدد مرات أداء تدريبات المناولة والاعداد بمختلف الأوضاع (الهجومية والدفاعية) وبمساحات مختلفة اذ أن العمل ضد مقاومات متنوعة (زميل، أدوات، مساحات، ولفترات طويلة لها أهمية خاصة في كرة القدم، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم: ١٩٩٠، ١٧٧) " أن تحسن مستوى الأداء فضلاً عن إعادة التكرارات لعدة مرات يؤدي إلى تثبيت التكتيك الصحيح بسرعة وترفع قابلية التحمل بسرعة أيضاً".

وهذا ما أكدته (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٨، ٢٨) بأنه على المدرب الناجح أن يخطط لمناهجه التدريبية بحيث ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب والتركيز على تنمية نظام الطاقة العامل والمجموعات العضلية العاملة المشركتها في الأداء.

فضلا عن تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى الجمل الحركية التكتيكية كذلك فإن اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنياً وهذه المسافة الصغيرة تجبر حارس المرمى على الدقة في الأداء، وهذا ما شاراليت (عادل تركي، سلام جبار، 2009، 45) "إن التوقيت الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة وفتح الشغرات في دفاع الفريق المنافس تساهم بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة".

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج استنتج الباحث بأن التمرينات الخاصة المستخدمة كانت لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارتي المناولة والاحماد لدى حراس المرمى في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم، وأن استخدام الأدوات التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير مهارتي قيد البحث بكرة القدم لحراس المرمى في نادي ديالى الرياضي. ويوصي الباحث على التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بمساحات مختلفة وفق بعض الوسائل والأدوات الحديثة لتطوير الأداء المهاري لبقية اللاعبين وحراس المرمى بمختلف الفئات العمرية، ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والقدرة البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم باستثمار مساحات اللعب لحارس المرمى. ضرورة استخدام تدريبات خاصة مختلفة في جميع الظروف المشابهة للمنافسة في الوحدات التدريبية اليومية لحارس المرمى.

المصادر:

- مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠، ١٩٩٠).
- ثامر محسن إسماعيل وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١).
- عادل تركي، سلام جبار: كرة قدم تعليم - تدريب، (البصرة، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩).
- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، (دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠) ص ٢٨.
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، (عمان، داردجلة، ٢٠٠٧).