

اثر تمرينات بصرية في تطوير نسبة الحيازة على الكرة والأداء المهاري
والخططي للاعبين كرة القدم

م.د. احمد شاكر كاظم

م.د. قاسم محمد علي حزيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة واسط

ملخص البحث العربي:

ان الرؤية لميدان اللعب من العناصر المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعبو كرة القدم وبسبب زيادة سرعة الاداء في كرة القدم الحديثة لذ يتوجب على لاعبي كرة القدم مجال رؤية واسع لميدان اللعب, مما يعطي فرصة اكبر في التصرف الناجح والاقبال من الخطأ, مما يخدم تنفيذ المهارات بالشكل الامثل والسريع وتوصيل الكرة الى اللاعب الافضل او الاتجاه الاحسن والتي يلزم على المدربين التركيز عليها وتطويرها , اذ اثبت ان فاعلية الاداء بكرة القدم يعتمد على مقدرة اللاعب على رؤية كل ما يدور حوله من مواقف متغيرة كذلك لابد للاعب ان يتخذ افضل وضع لرؤية ميدان اللعب والكرة والزميل والمنافس.

The effect of visual exercises in developing the percentage of possession of the ball and tactical performance of football players

Dr.QasemM. alihazzem

gasimali@uowasit.edu.iq

Dr.AhmedShakirkazim

ashakir@uowasit.edu.iq

Abstract

The vision of the field of play is one of the important elements that football players must possess and because of the increase in the speed of performance in modern football, so footballers must have a wide field of vision, which gives a greater opportunity to act successfully and reduce mistakes , which serves the implementation of skills in the form Optimal and rapid delivery of the ball to the best player or the best direction, which coaches must focus on and develop, as it has been proven that the effectiveness of football performance depends on the player's ability to see everything that is going on around him in changing situations. Also, the player must take the best position to see the field of play, the ball and the colleague and the competitor.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر كرة القدم من الالعاب التي تعتمد في جزء كبير منها على الاداء المهاري والمتمثل بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تشكل الدعامة القوية لأي فريق, الامر الذي يتطلب من المدرب البحث عن تمرينات تؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء , فالظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي قدرتهم الفائقة من

الاداء المهاري و الخططي الجيد والقدرة على الاحتفاظ بالكرة من خلال التمريرات الدقيقة اثناء تحركاتهم وتحركات الزملاء والمنافسين والذي يعتمد في جزء كبير منه على الرؤية الواسعة والشاملة لميدان اللعب. وان الرؤية لميدان اللعب من العناصر المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعبو كرة القدم وبسبب زيادة سرعة الاداء في كرة القدم الحديثة لذ يتوجب على لاعبي كرة القدم مجال رؤية واسع لميدان اللعب, مما يعطي فرصة اكبر في التصرف الناجح والاقبال من الخطأ, مما يخدم تنفيذ المهارات بالشكل الامثل والسريع وتوصيل الكرة الى اللاعب الافضل او الاتجاه الاحسن والتي يلزم على المدربين التركيز عليها وتطويرها , وهذا ما اكده محمد مصطفى يونس"حيث اثبت ان فاعلية الاداء بكرة القدم يعتمد على مقدرة اللاعب على رؤية كل ما يدور حوله من مواقف متغيرة كذلك لابد للاعب ان يتخذ افضل وضع لرؤية ميدان اللعب والكرة والزميل والمنافس".(5:1)

وخص الباحث لاعبو الوسط بهذه الدراسة وذلك بسبب تطور طرائق اللعب الحديثة لكرة القدم , واصبح اكثر لاعبو الفريق يشتركون في صناعة الفرص ومن ثم تحقيق الاهداف, لذا يحتاج هؤلاء اللاعبين الى امتلاك رؤية واسعة لميدان اللعب لمعرفة حركة اللاعبين داخل الملعب ولإيصال الكرات الى من هو في المكان الصحيح ومن الممكن ان يشكل خطورة على الفريق المنافس , بالإضافة الى ايجاد حلول بديلة في حالة تغير مواقف اللعب لأن كرة القدم تتميز بتغير مواقعها اثناء الاداء لذلك يحتاج اللاعبين بكرة القدم الى فن التحرك داخل ميدان اللعب من اجل التغلب على المنافس لذا يجب ان يمتلك اللاعبين رؤية شاملة ولكل ما يحيط باللاعب اثناء الاداء , لاستغلال الفراغات المؤثرة على المنافس والذي يعد الشيء المهم والاساسي بالنسبة للفريق.

وجاءت أهمية البحث في دور التمرينات البصرية للاعبين كرة القدم الشباب من خلال استخدام ادوات مساعدة بسيطة تم تدويرها لتخدم الجانب الرياضي و العاملين في مجال تدريب كرة القدم, لغرض تطوير بعض الحيازة على الكرة والاداء المهارى والخططي للاعبين كرة القدم الشباب ,والتي لها اهمية في تطوير الاداء لفرق كرة القدم والتي يجب على المدربين التركيز عليها لأنها تساعد المدربين في الاقتصاد بالجهد والوقت المبذول لتحقيق افضل المستويات, والتي يأمل الباحث من خلالها الى خدمة لعبة كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث :

إنّ لعبة كرة القدم في تطور مستمر وهذا التطور جاء نتيجة الأساليب الحديثة المبنية على أسس علمية من خلال الدراسات والأبحاث والتحليل والتخطيط الصحيح ولم تأتي عبثاً أو عشوائياً وإن هذه الأساليب طورت أداء الفرق بشكل ملحوظ.

ومن خلال خبرة الباحثين كونهما لاعبين سابقين في الدوري الممتاز العراقي والعمل في مجال التدريب لبعض الاندية ومن خلال متابعتهم لمباريات دوري الشباب في المحافظة, والدوري الممتاز العراقي والمنتخبات العراقية افتقارها لاستخدام الأساليب الحديثة في الاحتفاظ والحيازة بالكرة والأداء المهاري في ظروف المنافسة

والتحرك الخططي الناجح والمثمر للاعبين خط الوسط وامتلاك الرؤية البصرية الكاملة لمساحات الملعب وتحرك اللاعبين.

1-3 أهداف البحث:

1- أعداد تمارينات بصرية للاعبين الشباب بكرة القدم لعينة البحث .
2- التعرف على تأثير تمارينات البصرية في الحياة على الكرة والاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

3- التعرف على فرق التأثير بين تمارينات البصرية والتمارين المستخدمة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فرضا البحث:

1- وجود اثر لتمرينات البصرية في الحياة على الكرة والاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم الشباب.
2- توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الشباب في أندية محافظة واسط للموسم الرياضي (2020_2021)

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2021/3/1 ولغاية 2021/5/28

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الكوت الرياضي بكرة القدم في محافظة واسط.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل المشكلة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم لأندية محافظة واسط للموسم الرياضي 2020-2021 وتم سحب عينة البحث عشوائياً باستخدام طريقة القرعة لتحديد عينة البحث , إذ مثل فريق شباب نادي الكوت عينة البحث و بلغ عدد العينة (20) لاعباً وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (10) لاعبين بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين واللاعبين المنقطعين عن التدريب ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون الى تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الاتية (الطول-الوزن-العمر - العمر التدريبي- وقوة النظر) لبدء التجربة من خط شروع واحد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وظهرت النتائج تجانسا بين افراد العينة وتكافؤ بين افراد المجموعتين

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

*الملاحظة

*المقابلة

*الاستبانة

*المصادر والمراجع العربية والانكليزية

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

-كمبيوتر نوع dell.

-ميزان طبي .

-شريط قطني قياس بطول (10) م .

-الواح بأحجام مختلفة

-ستارة

-نفاخة مطاطة عدد (10)

-نظارة نصف مضللة من الاسفل عدد (10).

-شواخص وأقمعة بلاستيكية مختلفة الاحجام عدد (40).

-ميدان كرة قدم قانوني .

-كرة قدم قانونية عدد (20).

-صافرة عدد (2) .

-قمصان ملونة عدد(10).

-لوح عدد (1)مربع الشكل قياسه (2.20)م مرسوم عليها دائرة نصف قطرها (1)م ومخطط عليها (8) زوايا من مركز الدائرة كل زاوية (45) تمثل (8) اتجاهات.

- مثبت رقبة عدد (10) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

من خلال اطلاع الباحثان ومراجعة المصادر العلمية الخاصة بلعبة كرة القدم ومن خلال مشكلة البحث والتي تتمثل في ضعف بعض المتغيرات او تأثير هذه المتغيرات على الاداء او لعلاقة المتغير المستقل بهذه المتغيرات او لرغبة الباحثون في دراسة هذه المتغيرات بالإضافة الى آراء السادة والخبراء والمختصين تم تحديد متغيرات البحث هي الحيازة على الكرة (وكذلك كان الحال بالنسبة للأداء المهاري) الحيازة- المناولة- (التهديف) اما فيما يخص الاداء الخططي فتم تحديد { الاسناد - اتخاذ القرار-التغطية } .

3-4-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي, وتم تحديد برنامج dart fish لقياس متغيرات البحث(2: 107)

*التمرير

*حياسة الكرة

*التهديف

*الاسناد

*اتخاذ القرار

*التغطية

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية برفقة فريق العمل المساعد والغرض منها.

- 1- شرح واجبات فريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم إجرائها.
- 2- التعرف على مدى الاجهزة المساعدة ومدى ملائمتها لتمارين المعدة من قبل الباحثون.
- 3- لمعرفة مدى جاهزية الأماكن الخاصة بالتمارين.
- 4- للتعرف على مدى جاهزية الأجهزة الخاصة في الاختبارات.
- 5- للتعرف على الوقت اللازم للاختبار فضلا عن ترتيب اختبارات البحث.
- 6- تقنين الاحمال التدريبية لتمارين المنهج المعد من قبل الباحثون.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية ثانية وهي مباراة بين شباب نادي الشرقية وشباب نادي العزة وتم

تصوير الشوط الاول وكان الغرض منها:

- معرفة امكانية برنامج (DART FISH) على تحديد متغيرات البحث الخاصة وامكانية قياس متغيرات البحث.
- أداة التصوير المناسبة.
- ارتفاع الكاميرا المناسب للتصوير.
- وخرج الباحثان باستنتاجات هي :
- الارتفاع المناسب للكاميرا هو 4 م، وبعد البؤرة عن أقرب خط جانبي للملعب 3 م بصورة افقي مع خط منتصف الملعب، على كل جهة من جهتي الملعب
- وضوح التصوير بالنسبة لبرنامج الـ (Fish Dart)

2-5 التجربة الرئيسية:

2-5-1 اختبارات البحث القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث تحت اشراف الباحثان وتنفيذها من قبل فريق العمل

المساعدوالتي تحدد تطبيقها لمجموعتي البحث(المجموعة التجريبية والضابطة)، إذ شملت تنفيذ بطولة رباعية بدأت 2021/3/2 الساعة الخامسة عصراً وعلى ملعب الثانوينادي الكويت الرياضي كل يوم مباراة واستراحة

لمدة يومين بين مباراة وأخرى ولغاية يوم الجمعة 2021/3/12 وتم تسجيل كل مباراة بواسطة كاميرا منصوبة وتم ارسالها للخبير لغرض تحليل المباريات والوصول الى النتائج.

2-5-2 تطبيق التمرينات البصرية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحثون بتطبيق التمرينات البصرية لعينة البحث التي تحتوي على تمارين لتقوية عضلات العين وتمارين لوضع وحركة رأس اللاعب (بالكرة وبدونها) وباستخدام ادوات مساعدة وهي (النظارات - ومثبت الرقبة - والاطباق البلاستيكية - والنفخات الهوائية - وضع ستائر في اماكن مختلفة من الملعب) لتطوير متغيرات البحث المدروسة, وكان عدد التمارين (24) تمرين , ونفذت هذه التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في الاعداد الخاص واستمرت حتى بداية المنافسات, وكان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة (2-4) تمرين واستمر تنفيذ التمرينات لمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية (الجمعة - والسبت - والثلاثاء) حيث كان مجموع الوحدات (24 وحدة تدريبية) وتم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وكان زمن التمرينات يتراوح بين (26-36) دقيقة لكل وحدة تدريبية , واستخدم الباحثان طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفكري , اما الشدة المستخدمة للتمرينات فهي اقصى ما يستطيع اللاعب ادائه للتمرين , وتم تطبيق التمرينات في ملعب نادي الكوت الرياضي , اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المعد من قبل المدرب

2-5-3 اختبارات البحث البعيدة:

قام الباحثان ورفقة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعيدة لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، تحت نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية في يوم الاربعاء 2021 /5/16 ولغاية 2021/5/25 .

3-1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث ومعرفة اثر التمرينات المستخدمة، ويشير الباحثون الى ان النتائج المحسوبة لقيم (ت) المحسوبة قد تم مقارنتها بمستوى الخطأ المحسوب من نظام spss والذي مقداره (0,05).
3-1-1 عرض وتحليل نتائج نسبة الحيازة ومتغيرات الاداء المهاري والخططي القبلي - بعدي (للمجموعة التجريبية) :

للتحقق من فرض البحث قام الباحث بتحليل البيانات القبلية والبعدية احصائياً باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة .

الجدول (1) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة (ت) المحسوبة	ف	ع ف	قيمة sig	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع					
المناولات	10.00	6.39	13.80	8.50	4.52	3.80	0.84	0.00	معنوي
حيازة الكرة	47.33	2.87	54.8	1	2.70	5.30	1.12	0.00	معنوي
التهديف	2.70	2.11	5.80	4.61	2.67	3.10	1.15	0.02	معنوي
الإسناد	35.80	17.41	43.70	15.21	2.97	7.90	2.65	0.01	معنوي
اتخاذ القرار	6.20	4.13	10.60	4.02	4.12	4.40	1.06	0.00	معنوي
التغطية	8.00	4.26	14.90	3.24	5.19	6.90	1.32	0.00	معنوي

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البصرية ومتغيرات الأداء المهاري والخططي القبلي - بعدي (للمجموعة الضابطة) :

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحث بتحليل البيانات القبلية و البعدية باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (2) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي و البُعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة (ت) المحسوبة	ف	ع ف	قيمة sig	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع					
المناولات	6.40	3.13	7.70	2.90	2.75	1.30	0.47	0.02	معنوي
حيازة الكرة	47	2.80	48.40	2.7	1.7	0.7	0.33	0.1	غير معنوي
التهديف	2.20	2.82	2.10	2.33	0.26	0.10	0.37	0.79	غير معنوي
الاسناد	31.50	11.49	31.40	9.41	0.05	0.10	1.81	0.95	غير معنوي
اتخاذ القرار	6.40	3.37	7.40	2.59	1.73	1.00	0.57	0.11	غير معنوي
التغطية	8.80	4.44	11.70	3.09	2.79	2.90	1.03	0.02	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يدل على ان هناك اثر لتمرينات البصرية الموضوعية ضمن الوحدات التدريبية لدى افراد عينة المجموعة التجريبية.

فمن خلال نتائج المجموعة التجريبية نجد هناك فروق كبيرة بين ما كانت عليه المناولة بأدراك مجال وعمق الرؤية قبل تطبيق التمرينات وبعد التدريب عليها

اذ انها تؤثر بفاعلية و ودقة المناولة بكرة القدم لان اللاعبين الذين يمتلكون رؤية شاملة للملعب بإمكانهم تعيين اللاعب الذي يتخذ المكان المناسب او وضع الكرة في مكان مناسب للزميل بعيدا عن المنافس الامر الذي يزيد من نسبة الحيازة على الكرة وصعوبة على المنافس في افتكاكها لذا فأن التمرينات البصرية عنصر مهم جداً للاعب الوسط ويساعد لاعبو هذا المركز في اداء التمريرات والاحتفاظ بالكرة لحين الحصول على ثغرة مناسبة يمكن من خلالها الوصول الى المرمى الامر الذي ينعكس على الجانب الخططي بكرة القدم وإمكانية التحرك داخل الملعب بالكرة او بدونها (56:3)

اذ ان " هذه التمرينات مهمة بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية ، اذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تدريبات العين لان الصورة الواضحة للاعب تأتي عن طريق العين من خلال تحويل حدة العين يمينا وشمالا لرؤية حركة اللاعبين الزملاء والمنافسين لتنفيذ مهارة ما ويرى (van Dyk,2014) ان تحسين نظام الرؤية يأتي عن طريق توسيع عضلات العين والعضلات الملساء عن طريق تحريك العين لتمرينات متسلسلة الصعوبة وتعمل هذه التمرينات في زيادة سرعة الانقباض التي تحرك العين وبالتالي حصول اللاعبين على رؤية سريعة لما يحيط باللاعب اثناء الاداء (204:4)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون فقد خرج بالاستنتاجات الآتية :

1-كان لتمرينات البصرية التي عدها الباحثون الأثر في تطوير القدرات البصرية والذي انعكس على الأداء الخططي والمهاري.

2-ساعدت تمرينات البحث اللاعبين الشباب في دقة المناولات ودقة التهديف بالإضافة الى حيازة الكرة والحفاظ عليها والتحرك بها للمكان المؤثر على الفريق المنافس.

3-وضحت نتائج البحث بأن التهديف بكرة القدم لخطوط اللعب ولمجموعتي البحث كانت الدرجات متفاوتة مقارنة بالمتغيرات الأخرى ومن ذلك نستنتج بأن حالات التهديف وخصوصاً أثناء الأداء الفعلي تكون المواقف

متغيرة ولا تعتمد فقط على الفريق أو اللاعب المستحوذ على الكرة وإنما تعتمد على حركة الفريق المنافس أيضاً.

4-استنتج الباحث أن عملية قياس مهارة التهديف أثناء المباراة قد يكون غير ملائم وذلك لارتفاع درجات الانحراف المعياري لهذا المتغير بسبب وجود تفاوت بين درجات مراكز وخطوط اللعب لهذه المهارة.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة البحث عن تمارينات تواكب تطور مستوى كرة القدم الحديثة والتنوع في استخدام وسائل مساعدة تساهم في تطوير أداء لاعبي كرة القدم الشباب.

2 -يوصي الباحثون باستخدام التمارينات البصرية خلال تدريبات لاعبي كرة القدم الشباب لما لها من إيجابيات كثيرة في تطوير الأداء للاعبي كرة القدم.

3- إجراء دراسات وبحوث أخرى وتطبيقها على فئات أخرى (ناشئين -متقدمين).

4-الاهتمام بتفعيل تمارينات التمارينات البصرية باستخدام وسائل مساعدة لما لها من تشويق وإثارة تدفع اللاعبين الى الرغبة في تطبيق التمارينات والابتعاد عن الرتابة والملل.

5-الاهتمام بتدريبات العين بحركة رأس اللاعب وإدراجها ضمن تدريبات لاعبي كرة القدم الشباب لأهميتها في الأداء لأن أغلب المعلومات تأتي عن طريق العين.

6-يوصي الباحثون عند دراسة مهارة التهديف الى عدم إتباع التصوير أثناء الأداء لقياس هذه المهارة واختيار اختبارات أخرى تلائم قياس هذه المهارة.

المصادر:

1-محمد مصطفى يونس : دراسة تحليلية لمستوى المهارات البصرية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبي كرة القدم ,رسالة ماجستير غير منشوره ,جامعة المنصورة ,كلية التربية الرياضية،2009.

2-قاسم المندلاوي وآخرون:الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية. (الموصل 1990).

3- مفتي ابراهيم :الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. (مطبعة دار الفكر العربي ط2 1994).

4-Van Dyk,A,P : the effect of sport vision training programme on selected visual-motor skills in a non-fatigued and fatigued cardiovascular condition (Doctoral dissertation , university of the western cape)