

تأثير تمارين خاصة باستخدام ثقالات وادوات لتطوير ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لأبعد مسافة ممكنة للاعب كرة القدم للصالات

أ.م.د. اسعد لازم علي

الملخص

تعد كرة القدم للصالات من الالعاب الشعبية المهمة والتي تتميز بسرعة الهجمات ومنها المرندة والتي تتطلب اوصول الكرة الى اللاعب الاقرب الى هدف المنافس من اجل تحقيق الفوز. اما اهمية البحث فتكمن في تطوير ركل الكرة بالقدم غير المفضلة باستخدام ثقالات وادوات اخرى. اما مشكلة البحث فتكمن حول عدم اوصول الكرة بالقدم غير المفضلة عندما تكون الكرة اقرب اليها من القدم المفضل والذي يفرض عليه الوضع بالرسالها الى الزميل البعيد وبالسرعة الممكنة ، واشتملت الاهداف على اعداد تمارين خاصة باستخدام ثقالات وادوات من اجل تطوير ركل الكرات والتعرف على تأثير تلك التمارين . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعتين المتكافئتين على المنتخب العراقي بكرة القدم للصالات والمكونة من 16 لاعبا حيث تم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين متساويتين متكافئتين (زوجي وفردى) تجريبية وضابطة وتم تطبيق التمرين على العينة التجريبية لمدة ثمانية اسابيع، بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، ثم عرضت النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين وتم التوصل الى بعض الاستنتاجات ، اذ ان استعمال ثقالات القدم والادوات في التمرين يؤدي الى تطوير القدم غير المفضلة في ركل الكرة الى ابعد مسافة ممكنة.

١-١ مقدمة البحث واهميته:

ان ركل الكرة للقدم غير المفضل وتطويرها يعد عاملا مهما في كرة القدم للصالات من اجل تحقيق الفوز من خلال اوصول الكرة الى الزميل الاقرب الى هدف المنافس وبالوضع الذي لايسمح الا باستخدام القدم غير المفضلة ، لذا كان لا بد من ايجاد وسيلة معينة لتسهيل مهمة اللاعب عند تعرضه لمواقف مختلفة اثناء اللعب وعليه ان يستثمر تلك الفرصة من اجل الفوز وذلك بسرعة وقوة ركل الكرة الى الزميل بالقدم الضعيفة ، وتكمن اهمية البحث في ايجاد وسيلة من خلال استعمال ثقالات القدم للوصول باللاعبين الى المستوى المطلوب .

٢-١ مشكلة البحث:

ان اهم ما يميز كرة القدم للصالات هو الهجوم والهجوم المقابل عند قطع الكرة (الهجمة المرندة) اذ ان سرعة اوصول الكرة الى اللاعب المهاجم قد تحسم نتيجة المباراة وعندما تكون الكرة بجانب

القدم الضعيفة (غير المفضلة) قد يشكل عائقا في اوصول الكرة الى اللاعب الزميل الذي يتواجد في مكان يسمح له بالتهديف ويعد ذلك مشكلة تحتاج الى حلول.

٣-١ اهداف البحث:

١- اعداد تمارينات خاصة باستخدام ثقالات لتطوير ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لابعد مسافة ممكنة للاعبى كرة القدم للصالات.

٢- التعرف على تاثير التمارينات الخاصة في تطوير ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لابعد مسافة ممكنة للاعبى كرة القدم للصالات.

٤-١ فروض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلى والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-المجال البشري: المنتخب العراقى بكرة القدم للصالات.

٢-المجال المكاني: قاعة نادي العدل الرياضى .

٣-المجال الزماني: من 2017/6/27 ولغاية 2017/9/28.

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ كرة القدم للصالات:

ان لعبة كرة القدم داخل الصالات هي لعبة حيوية فمنذ ان انشأت وهي في تطور مستمر كذلك من السهل ان تلعب في اي قاعة سواء كانت لكرة اليد أم السلة وهذا يسهل من ممارسة هذه اللعبة (6 : 150)

ان تطوير مهارات كرة القدم للصالات ظاهر في اسلوب الشهرة العالمية للبرازيليين ، وكانت تلعب في ملاعب كرة السلة حيث اخرجت تلك الملاعب ابرز اللاعبين. (5 : 9)

وقد لعبت داخل الصالات للوقاية من الامطار بما يعزز من حضور الجمهور ولتتمتع بخيال وحماس تلك اللعبة في جميع انحاء امريكا الجنوبية . (4 : 11)

٢-١-٢ المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات: (1: 35)

تعتبر المهارات الاساسية القاعدة الرئيسة لكرة القدم ، فاللاعب لايستطيع تنفيذ الواجبات دون التمتع بدرجة عالية من المهارات الاساسية ، إذ إن هناك مهارات عدة متشعبة لذا نجد اهتمام العاملين في هذا المجال لايقل عن اهتمامهم بالجانب البدني ، وكما نعلم ان رياضة كرة القدم هي فريدة من نوعها في المطالب البدنية العالية والجانب الخططي ولكن بدون مهارات عالية فلن يكون الفريق قادر على مواجهة الفرق الاخرى .

٢-٢-٣ انواع ركل الكرة: (6: 32)

- بوجه القدم الامامي
- بالجزء الداخلي للقدم
- بمقدمة القدم
- بباطن القدم
- بكعب القدم

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية اذ اشتملت على 21 لاعبا يمثلون منتخب كرة القدم للصالات ، 5 لاعبين تجربة الاستطلاعية ، و16 لاعبا تمثل عينة البحث الرئيسة (الضابطة والتجريبية) .

٣-٣ اجهزة البحث وادواته ووسائله:

٣-٣-١ الاجهزة والادوات:

- كرة قدم للصالات عدد 10
- ثقالات للقدم 1ك عدد 8
- حواجز عدد 8
- كرة سلة عدد 10
- كامرة فيديو عدد 2.
- شريط لاصق ملون.

- شريط قياس جلدي.

- صافرة 3

- ساعة توقيت عدد 2.

- شواخص عدد 2.

٣-٢-٣ الوسائل المستعملة في البحث:

- المصادر العربية الاجنبية.

- استمارات تسجيل.

- قوائم تفريغ البيانات.

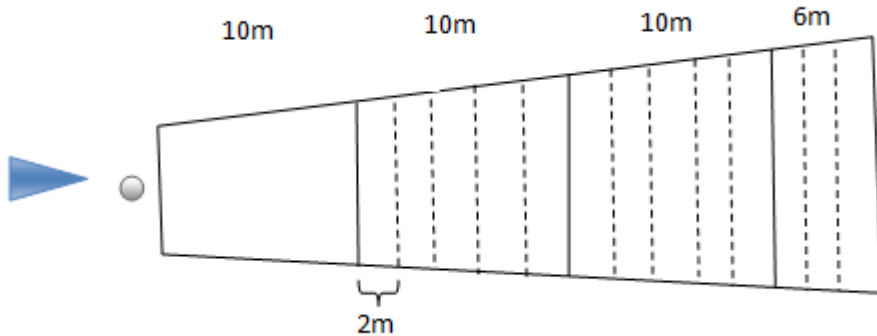
- الحقيبة الاحصائية SPSS.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختبار ركل الكرة لابعد مسافة (المعدل). (5: 103)

الهدف: قياس مهارة ركل الكرة لابعد مسافة.

الادوات: كرة قدم للصالات عدد (2) ، ملعب مخطط عليه قياسات كما في الشكل التالي:



طريقة الاداء: يقوم المختبر بركل الكرة لابعد مسافة وضمن المنطقة المحددة كما في الشكل اعلاه.

طريقة التقويم: حساب المسافة التي تصل اليها الكرة عن طريق تصوير الكامرة.

عدد المحاولات: محاولتان وتحسب الافضل.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/6/27 لمعرفة عمل الاجهزة والادوات ومدة الاداء

والتنظيم اذ اجريت على 5 لاعبين من مجتمع البحث

٣-٦ الاسس العلمية للاختبار

٣-٦-١ صدق الاختبار:

يعد الاختبار صادقا كونه من الاختبارات المقننة اذ عرض على مجموعة من الخبراء وحصل على موافقة بنسبة 100% للدراسات السابقة.

٣-٦-٢ ثبات الاختبار:

طبق الاختبار على عينة مكونة من 5 لاعبين من منتخب كرة القدم للصالات في تاريخ 2017/7/5 ثم اعيد الاختبار في 2017/7/13 في الظروف نفسها واستعمل الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون. ينظر الجدول (1)

جدول (1) يبين ثبات الاختبار لمتغيرات البحث بطريقة الاختبار واعادة الاختبار

اسم الاختبار	معامل الثبات	الدالة
ركل الكرة لابعد مسافة	0.891	0.04

تحت مستوى دلالة (0.05)

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار:

تم تصوير الاختبار بكامرتين ثم استخرجت النتائج عن طريق برنامج تحليلي دقيق بعيدا عن الحكم الذاتي والتحيز لذا يعد الاختبار موضوعيا.

٣-٧ الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، التي تمثل منتخب كرة القدم للصالات، بتاريخ 2017/7/18 .

جدول (2) يبين تكافؤ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية لمتغيرات البحث (اختبار قبلي)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت		الدالة
		س	ع	س	ع	محسوبة	الدالة	
ركل الكرة لابعد مسافة	متر	18.375	0.744	18.25	1.035	0.277	0.786	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 14.

يبين الجدول اعلاه ان قيمة الدالة اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٣-٨ التجربة الرئيسة:

طبقت التمرينات باستخدام ثقالات القدم لـ 8 اسابيع ولـ 3 وحدات اسبوعيا للمدة من 2017/7/23 ولغاية 2017/9/24 اذ تم استعمال 1ك في الاسابيع الاربعة الاولى و2ك في

الاسابيع الاخرى وبلغ عدد الوحدات 24 وحدة ، واستثمر الوقت المحدد في اداء اكبر عدد من التكرارات اذ بلغ الوقت الكلي للوحدة 36د ، وتتم التمرينات على شكل محطات ، حيث يعمل جميع افراد العينة التجريبية في الوقت نفسه ثم الدوران وتبديل المحطات بعد اداء كل تمرين بعد الراحة ، اذ استثمر جزء من القسم الرئيس للوحدة للتمرينات جميعها حيث استخدم الباحث الشدة الجزئية لكل تمرين .

٣-٩ الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/9/28 في الوقت والمكان الذي اجريت فيه الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية spss للقوانين التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار t للعينات المستقلة
- اختبار t للعينات غير المستقلة

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبار ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لابعد مسافة للاعب كرة القدم

للصالات للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار قبلي - بعدي، ومناقشتها.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.(العينات غيرالمستقلة)

الدالة	قيمة t		فرق الايوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الدالة	المحسوبة		ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	16.424	7.875	1.03	26.25	0.744	18.375	التجريبية
غيرمعنوي	0.142	1.655	0.75	1.069	19	1.035	18.25	الضابطة

ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية للاختبار البعدي هو نتيجة لتدريبها بنقلات القدم

فضلا عن استعمال كرات ثقيلة مع تنوع التمرين مما ادى الى تطوير قوة القدم غير المفضلة

ومن ثم انعكس ذلك على المسافة. اما المجموعة الضابطة فلم يحث اي فروق تذكر .

٤-٢ عرض نتائج اختبار ركل الكرة بالقدم غير المفضلة للاعب كرة القدم للصالات

للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي، ومناقشتها.

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. (العينات المستقلة)

الاختبار	التجريبية		الضابطة		فرق الاوساط	قيمة t		فرق الدلالة
	ع	س	ع	س		المحسوبة	الدالة	
ركل الكرة لابعد مسافة	1.03	26.25	1.069	19	7.25	13.781	0.000	معنوي

يبين الجدول رقم (4) ان قيمة الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية والتي مقدارها (26.25) هي اكبر من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتي مقدارها (19) ، كذلك ان قيمة الدالة هي اقل من (0.05) وبالتالي يكون فرق الدلالة معنوي وهذا يعود الى طريقة اداء التمرين باستخدام ثقالات وادوات ادت الى تطوير قوة الركل ثم انعكس ذلك على بعد المسافة التي تقطعها الكرة مما يدل على جدوى استخدام تلك التمرينات في تطوير ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة بالقدم غير المفضلة.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ان استعمال ثقالات القدم يطور من قوة ركل الكرة لمسافات ابعد .
- ان استعمال كرات ثقيلة في التمرين تطور قوة ركل الكرة.
- ان استعمال التمرينات وتنوعها يؤثر بشكل ايجابي على ركل الكرة.
- ان اداء تكرارات اكثر يؤدي الى تطور افضل.

٥-٢ التوصيات:

- يمكن اداء تمرينات باستخدام ثقالات في التمرين وللقدمين لاجل تطويرهما.
- يمكن استخدام الثقالات باساليب اخرى من اجل تحقيق اهداف معينة.
- تجربة الثقالات باوزان مختلفة وبطرق متنوعة فضلا عن استعمال كرات باوزان مختلفة ومعرفة تاثيرها على قوة ركل الكرة.

المصادر

- (١) اسماعيل قاسم جميل. تأثير تمارين خاصة باستخدام اجهزة وادوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
- (٢) صالح راضي اميش . تأثير اساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لابعد مسافة . اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- (٣) صالح راضي اميش . تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز . رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1990 .
- (4) Fai . futsal development programme: strategic plan for the development of futsal in Ireland 2008-2011.
- (5) McIntosh, Ned. and thaler, jeff .the baffled parent's guide to coaching indoor youth soccer. New York: McGraw-Hill professional, 2004.
- (6) Murray, Scott. Football for dummies . England :john wiley and sons, 2010.