

اثر منهج خاص لتطوير الجهاز التنفسي والمعرفة الخططية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمصالات في محافظة ميسان

م.م حسن سالم علي
مديرية تربية محافظة ميسان
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تجلت اهمية ومن هنا ظهرت أهمية البحث في وضع منهج تدريبي خاص لتطوير الجهاز والتنفسي يعتمد. على مجموعة من التمارين المتطورة التي تبرز أهمية البحث في مجال كرة القدم وذلك من خلال الاهتمام في تحديثها ثم تطويرها بحيث تتواءم مع متطلبات ثقافة التفكير وتنمية الابداع لدى المدربين وضع منهج خاص تدريبي يعتمد على مجموعة من التمارين تشبهه إلى حد كبير مما يؤديه اللاعب في الملعب من اداء مهاري بالكرة والحركة بدون كرة واخذ الفراغ والامر الاخر الاكثر أهمية هو تحسين الكفاءة الشخصية والبدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم للمصالات. اما مشكلة البحث بمحل الاختلاف بين اللاعبين وبيان كفاءة بحثنا في أهمية تطبيق التمرينات الخاصة في تطوير الجهاز والتنفسي وثبات قدرتها في سهولة اعادة اللاعبين للتنافس في كرة. القدم للمصالات التي تعد من الالعاب الاكثر أهمية في استخدام المفردات أعلاه.

وكانت هدفاً للبحث

1-يهدف البحث الي بناء منهج خاص لتطوير الجهاز والتنفسي

2-التعرف على اثر منهج خاص لتطوير الجهاز التنفسي والمعرفة الخططية والاداء المهاري

وكانت اهم الاستنتاجات: ان التمرينات المعدة من قبل الباحث ساعدت كثيراً في تطوير وتحسين متغيرات البحث

وتم التوصية ب:

1-يوصي الباحث على ضرورة استخدام المعرفة الخططية أثناء التدريب.

2_ يوصي الباحث إن تكون التدريبات الخاصة في تطوير الجهاز التنفسي. وفق متطلبات اللعبة المهارية والخططية.

The effect of a special approach to developing the respiratory system, tactical knowledge, and skill performance among young football players (for lounges) in Maysan Governorate.

Hassan Salem

The first chapter included an introduction to the research, where the importance of the research was manifested in the development of a special training curriculum for the development of the respiratory system that relies on a set of advanced exercises that

highlight the importance of research in the field of futsal football through interest in updating it and then developing it so that it matches the requirements of the culture of thinking and development Creativity among the coaches is the development of a special training curriculum that depends on a set of exercises that are very similar to what the player performs on the field of skillful performance with the ball and movement without the ball and taking the space and the other most important thing is to improve the personal and physical efficiency of football players for the halls .As for the research problem in terms of the difference between the players and the statement of their efficiency, we discussed the importance of applying special exercises in the development of the respiratory system and the stability of their ability to easily return the players to compete in the ball Football for gyms is one of the most important games in using the above vocabulary.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد تطوير الصفات البدنية التي يبني عليها كل اداء لاعبي كرة القدم حيث ان الصفة ترتبط ارتباط مباشر بقابلية الجهاز التنفسي للاعب وان كفاءته تعني اي ان كفاءة الجهاز التنفسي تعني ان اللاعب ذو كفاءة عالية جداً أثناء تأدية الذي يؤديه اللاعبين في المباراة والتحمل الدوري هو الجهد البدني عند اداء التمارين البدنية او عند التنافس في مباريات كرة القدم ومن ذلك نلاحظ التحمل الدوري لدى بعض اللاعبين يختلف عن الاخر ويظهر ذلك من خلال صعوبة الأداء وعدم القدرة على تحمل الجهد يؤدي الى ضعف قابليتهم على الأداء التنفسي لدى اللاعب الشاب بغض النظر عن اللاعبين الاخرين الذين يتميزون في التحمل والقوة والمطاولة وضبط الجهاز التنفسي عند ممارسة كرة القدم سواء في التمارين او التنافس الذي يؤدي الى تجديد النشاط البدني لدى اللاعبين وهذا يؤثر بدوره في قابلية اللاعبين على ايجاد التنافس.

ومن هنا ظهرت أهمية البحث في وضع منهج تدريبي خاص لتطوير الجهاز التنفسي يعتمد على مجموعة من التمارين المتطورة التي تبرز أهمية البحث في مجال كرة القدم وذلك من خلال الاهتمام في تحديثها ثم تطويرها بحيث تتواءم مع متطلبات ثقافة التفكير وتنمية الابداع لدى المدربين وضع منهج تدريبي يعتمد على مجموعة من التمارين تشبهه إلى حد كبير مما يؤديه اللاعب في الملعب من اداء مهاري بالكرة والحركة بدون كرة واخذ الفراغ والامر الاخر الاكثر أهمية هو تحسين الكفاءة الشخصية والبدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم لصالات.

1-2 مشكلة البحث

لقد تطورت كرة القدم في العصر الحالي وبدأت في تحديث أسسها التي يحتاجها اللاعبين أثناء التنافس ونظراً في الاختلافات التي من العمل القديم والحديث وان تعددت هذا الاختلافات فتبقى الميزة الأكثر أهمية في كفاءة تطوير الجهاز التنفسي أثناء تنافس الأداء المهاري والخططي المدعم بالمعرفة التي يحققها اللاعبون

عند التنافس ولقد ازدادت أهمية الكفاءة الخططية بكفاءة عالية لتغطية مساحات اللاعبين في اللحظات الأخيرة الحماسية وهذا محل الأختلاف بين اللاعبين وبيان كفاءتها بحثنا في أهمية تطبيق التمرينات الخاصة في التحمل التنفسي وثبات قدرتها في سهولة إعادة اللاعبين للتنافس في كرة القدم لصالات التي تعد من الألعاب الأكثر أهمية في استخدام المفردات أعلاه.

1-3 أهداف البحث

- 1- يهدف البحث الي بناء منهج خاص لتطوير الجهاز والتنفسي
- 2- التعرف على اثر منهج خاص لتطوير الجهاز التنفسي والمعرفة الخططية والاداء المهاري

1-4 فرضي البحث

- 1- منهج التدريبي وأثره في تحقيق التطوير الملائم في الأداء المهاري لعينة البحث التجريبية.
- 2- منهج التدريبي وأثره في تحقيق تطوير في المعرفة الخططية
- 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبين شباب أندية محافظة ميسان
- 2-5-1 المجال الزمني : 2019/1/25 لغاية 2019 / 3 / 27.
- 3-5-1 المجال المكاني :قاعة المعهد التقني في محافظة ميسان .

3-1 منهج البحث :

لتحقيق فرضيات واهداف البحث والتوصل إلى حل في مشكلة البحث قرر الباحث ان يتخذ من المنهج التجريبي مسار عمل تحقيق المتطلبات التي ذكرت سابقاً من حيث ان المنهج التجريبي يجب او يتلاءم مع مشكلة البحث التي تؤكد توافر الاختبارات القبلية والبعدية وهذا مسار عمل المنهج التجريبي.

3-2مجتمع عينة البحث

قام الباحث باختبار مجتمع البحث بطريقة العمدية من لاعبي (نادي نفط ميسان و نادي القلعة) والبالغ عددهم ٢٤ لاعب المسجلين رسمياً في كشوفات الموسم الرياضي (2019- 2020) لكرة القدم الشباب للصالات وقد تم اختيار العينة بطريقة العشوائية لعينة البحث من لاعبي (نادي نفط ميسان ونادي القلعة) والبالغ عددهم ١٢ لاعب ومن ضمنهم حراس المرمى .

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- استمارة استبيان2- استمارة استطلاع الخبراء3- شريط قياس4- أجهزة وادوات مختلفة لتدريب
- 5- الاختبارات والقياس6- اقماع صغيرة مختلفة الاشكال7- موانع مختلفة الإشكال

8- كرات قدم عددها 20 9- ساعة توقيت 10- قاعة رياضية

3-4 تحديد متغيرات الدراسة :

قام الباحث بالاستطلاع على أفلام وشرطة قديمة خاصة بمباريات كرة القدم لصالات بعينة التعرف على الكثير من المهارات المستخدمة في هذا اللعبة تم تحديد متغيرات البحث وبعد التشاور مع الخبراء قام الباحث بتحديد متغيرات البحث الخاصة .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

بغية استكمال متطلبات الدراسة قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/1/5 حيث كان الغرض منها اعداد تسجيل البيانات خاصة بالاختبارات لمتغيرات الدراسة وإعداد الادوات والاجهزة معرفة تقسيم الوحدة التدريبية وازمنتها تهيئة التمرينات الخاصة لبرنامج تدريبي التعرف على زمن لاختبارات وكذلك التعرف على المعاملات العلمية .

3-6 المعاملات العلمية للاختبار

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات حيث بلغ معامل الارتباط (الثابت) بين الاختبار القبلي و البعدي لمتغيرات كمايلي:

1- اختبار الركض والتحكم بالكرة $0.93 = 0.88$

2- اختبار دقة المناولة من الحركة باتجاه هدف صغير $0.94 = 0.90$

3- اختبار السيطرة على الكرة من الحركة $0.95 = 0.92$

4- المعرفة الخطئية $0.94 = 0.90$

الصدق الذاتي : هو ناتج الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الموضوعية : قام الباحث بإعطاء الاختبارات لمحكمين وثبت انها على درجة عالية من الموضوعية بسبب عدم اختلاف اراء الخبراء والتقييم بها

3-7 التجربة الرئيسية :

3-7-1 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/1/17 على قاعة المعهد التقني قام الباحث والكادر المساعد بإجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات الدراسة

3-7-2 تطبيق التمارين :

قام الباحث تهيئة 12 تمرين خاص بكرة القدم لصالات وفق المتغير المستقل (تمارين لتطوير الجهاز التنفسي) قام بتطبيق وحدتين في الأسبوع بواقع ٦ أسابيع (2019/1/25 لغاية 2019/2/17) (12) وحده تدريبية وكان زمن التمارين المطبقة بالوحدة التدريبية من ٢٥ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة (الجزء الرئيسي) 3-7-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية ومحتوياتها (التمرين) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة. علماً أن الباحث استخدم التصميم التجريبي لعينة الواحدة أي الاختبار القبلي والبعدية 8-3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية

| المتغيرات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ت المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------|----|-----------------|------|------------|-------------------|
| | ع | س | ع | س | | |
| اختبار الركض والتحكم بالكرة | 7 | ثا | 2.20 | 5.18 | 3.15 | معنوي |
| اختبار دقه المناولة من الحركة بتجاه هدف صغير. | 5 | ثا | 2.15 | 5.95 | 4.12 | معنوي |
| اختبار السيطرة على الكرة من الحركة | 12.25 | ثا | 5.75 | 5.85 | 4.82 | معنوي |
| المعرفة الخطئية. | 2 | ثا | 1.20 | 5.95 | 3.2 | معنوي |

• معنوية تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال نتائج الجدول الخاصة بالبحث تبين أن جميع المتغيرات قد حصل بها تطور وهذا جاء نتيجة التمرينات التي وضعها الباحث والخاصة بالجهاز التنفسي ومن خلال ذلك يبين العلاقة الأساسية بين هذه المتطلبات ويؤكد في هذا المفهوم وليد رفيق العياصرة ٢٠١١ على أن هناك علاقة قوية وأساسية مرتكز من مرتكزات التدريب وهي العلاقة ما بين اللياقة البدنية والأداء المهاري والمعرفة الخطئية وكذلك يؤكد الاتحاد

الأسوي على ان العناصر المؤثر على هذا الأداء هي تدريبات اللياقة البدنية (الجهاز التنفسي) حيث بدونها لا يكتب النجاح للأداء المهاري والمعرفة الخطئية أثناء التنافس. (3: 202)

من خلال جدول أعلاه والذي يظهر تقدم المجموعة التجريبية التي استخدم فيها كل الطرق المطروحة في المنهج وإستراتيجية اداء المهاري في جميع الاختبارات . يرى الباحث أن من أسباب التقدم هو يعود الى الفلسفة التي تقوم عليها التدريبات المهارية والتي تتسجم مع الاتجاهات الحديثة في التعلم والتدريب والتي تؤكد على دور المدرب وإيجابيته في الحصول على الخبرات التي تهئ في المواقف التدريبية التي يكون دورة أكثر إيجابية ونشاط للاعبين.

أن الفلسفة التي تقوم عليها إستراتيجية دورة المهارة تعد من الاتجاهات المتقدمة في عملية التصليح حيث تعمل على اكتساب خبرات جديدة عن طريق المواقف الايجابية للمتعلمين والتي تصاغ فيها المواقف بالتفكير واسترجاع الخبرات السابقة وربطها بالخبرات الجديدة عبر مراحل مترابطة تحقق أهداف الدرس (1: 78) أما غانم محمد غانم فيرى أن المتعلم الجيد هو الذي يمتلك المهارات تنظيم افكاره في الجانب المعرفي وليس مجرد استلامها جاهزة كما تعتمد على توظيف المعرفة حيث استخدام المعلومات المعرفية السابقة في بناء جوانب معرفية جديدة وأنه راعي بالعمليات المعرفية وإمكانية التحكم فيها والتأثير بفاعلية فيما يتعلمون وهذا ما أكدت عليه إستراتيجية دورة المهارة بمراحلها المترابطة بالعمل على إكساب الجوانب المعرفية لدية والاحتفاظ بها وتوظيفها (2: 205)

5- الاستجابات والتوصيات

5-1 الاستجابات

- 1- ان التمرينات المعدة من قبل الباحث ساعدت كثيراً في تطوير وتحسين متغيرات البحث
- 2- ان جميع متغيرات البحث اظهرت فروق معنوية
- 3- ان أداء التمرينات الخاصة في تطوير الجهاز التنفسي يجب ان تأخذ زمنها الكافي في التدريب

5-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث على ضرورة استخدام المعرفة الخطئية أثناء التدريب.
- 2- يوصي الباحث ان يكون التدريبات الخاصة في تطوير الجهاز التنفسي وفق متطلبات اللعبة المهارية والخطئية
- 3- ضرورة اجراء دراسات اخرى على العاب رياضية اخرى تهتم بالجانب البدني والذي يخص تدريب التحمل في الدوري التنفسي.

المصادر

- 1- عبد الطيف حسين فرج : طرق التدريس في القرن الواحد والعشرين -الارادة ، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 .
- 2- غانم محمد غانم : العلاقة بين البيئة المعرفية وتحصيل الطلبة المتفوقين في نابلس ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، 2003 .
- 3- وليد رفيق العياصرة: التفكير، عمان دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .