

تأثير ترمينات متناظرة في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم  
أ.م.د. لقاء غالب ذياب طالب الماجستير - عباس احمد رحيم

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Leqaa\\_g@yahoo.com](mailto:Leqaa_g@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: ترمينات متناظرة، الرشاقة، المناولة، التهديف، كرة القدم.

### ملخص البحث

من المعلوم ان التعلم يحدث داخل الجهاز العصبي المركزي الا ان الطرف او جزء الجسم (العضلة) هو من ينفذ الابعاز العصبي وهذا يعني التعليم يمكن تنفيذه مستقبلا باي طرف من أطراف الجسم، يهدف البحث الى تعرف تأثير الترمينات المتناظرة في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث. واختار الباحثان عينه البحث بالطريقة العشوائية وهم (٧٠) طالب من طلاب المرحلة الأولى والذي يمثلون نسبة (٣١,٥٣%) من مجتمع البحث وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول الى النتائج ثم تم عرضها ومناقشتها. وقد توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات المذكورة. اما اهم التوصيات فكانت ضرورة الاعتماد على الترمينات المتناظرة لتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية وكذلك التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب والتنوع بالتمرينات اثناء الوحدة التعليمية.

***The effect of symmetrical exercises to develop my skills and learn agility  
handling and scoring football***

***Prof. Dr. Leqaa Ghalib Diab***

***Abbas Ahmed Rahim***

***Abstract***

*It is known that learning takes place within the central nervous system, but the party or part of the body (muscle) is implemented nervous instruct This means that education can be implemented in the future in any limb The research aims to identify the impact of exercise in the development of asymmetric agility and learning my skills handling and scoring The researchers used the experimental method to solve the problem of suitability research. And chose the authors of the research sample random way they are (70) students from the first phase students who represent the percentage (31.53% of the research community and after completion of the tests was the use of appropriate statistical treatments to get to the results were then presented and discussed. The They found the most important conclusions mentioned. the most important recommendations was the need to rely on asymmetric exercises to develop these capacities and basic skills as well as work out the gradient from easy to difficult and diversity work out during modul*

**١-المقدمة:**

ان التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية كالتدريب الرياضي والتعلم الحركي اللذين يشهدان تطوراً واسعاً. وبهذا أصبح اتباع كل ما هو جديد وابداعي في العلوم الرياضية ضرورة لا بد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية و التدريبية ومناهجها.

ومن المعلوم ان التعلم يحدث داخل الجهاز العصبي المركزي الا ان الطرف او جزء الجسم ( العضلة ) وهو من ينفذ الایعاز العصبي وهذا يعني التعليم يمكن تنفيذه مستقبلاً بأي طرف على وفق الاشارة من الدماغ وقد اثمرت الدراسات والبحوث الخاصة بموضوع التعليم بالتناظر عن دراسة وتحليل للجانب الفلسفي المرتبط بالجهاز العصبي بشكل رئيسي اذ افاد المختصون في الطب والفلسفة الرياضية كثيراً من عملية الانتقال حتى توصلوا الى ان التدريب

على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الاخر منه حيث ذكر الباحثون ان اعظم نقل ممكن ان تتوقعه يكون من العضو المفضل للعضو الغير مفضل كما ان التدريب الذي تنتقل اثاره باستخدام الاعضاء المقابلة للجسم والذي يسمى التعلم بالتناظر او ما يسمى التدريبات المتقاطعة. ولكون كرة القدم هي اللعبة الاكثر شعبية في العالم فقد جاء الاهتمام بها استثنائيا يتناسب واهميتها من جهة وكونها اللعبة التي تدخل المتعة والسرور لقلوب مشاهديها ومزاوليها من جهة اخرى ، لذا فقد توصل التطور الهائل في العلوم المعارف التعليمية الى استخدام افضل الطرق والأساليب لتعليم المهارات الأساسية

لذا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات متناظرة ودراسة تأثيرها في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

ولكون الباحثان من المهتمين بكرة القدم لاحظ ان تدريبات كرة القدم المعطاة لطلاب كليات التربية البدنية تركز على التمارينات البدنية والمهارية لذا وجد ان من الضروري اشراك الدماغ في عملية التعلم كونه الموجه الرئيسي لعملية توجيه العضلات الى كيفية المسار الحركي الصحيح لأداء المهارات المختلفة لذا عمد الباحثان الى اعداد تمارينات متناظرة ودراسة تأثيرها على تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

وهدف البحث الى اعداد تمارينات متناظرة وكذلك تعرف تأثير التمارينات المتناظرة في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف، وافترض الباحثان ان استخدام التمارينات المتناظرة لها تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والدحرجة بكرة القدم .

## ٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### ٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لحل مشكلة البحث

### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الأولى) اما عينه البحث فقد اختارهم بالطريقة العشوائية وهم (٧٠) طالب موزعين الى مجموعتين (الضابطة - التجريبية) اذ تبلغ النسبة المئوية للعينة (٣١.٥٣%) من مجتمع البحث

### ٢-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

#### ٢-٣-١ الوسائل المستخدمة:

المصادر العربية، الاختبارات والمقاييس، استمارة تسجيل وتفرغ النتائج.

## ٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد (٢٠)، صافرة، شواخص عدد (١٠)، ساعة توقيت الكترونية، اهداف صغيرة، كامرة فيديو نوع (SONY)

## ٢-٤ اختبارات البحث

### - الرشاقة

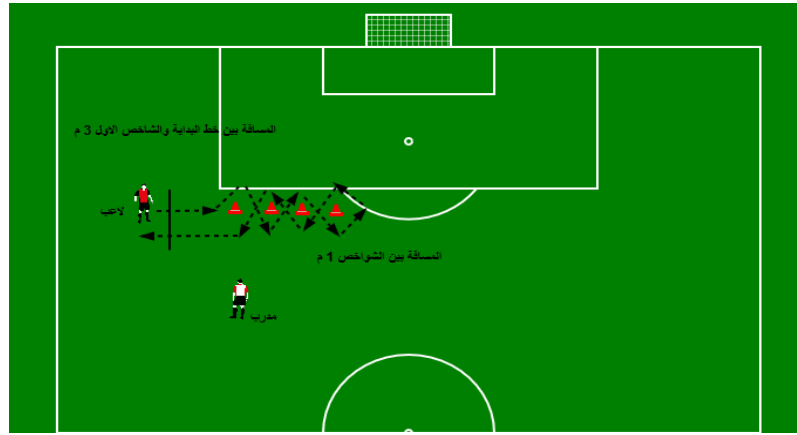
- اسم الاختبار: الجري المتعرج بين المواقع ( ناجي واحمد: ١٩٨٤ : ٣٢٣ )

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، شريط قياس شريط لاصق، صافرة.

إجراء الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض (١م) والذي يبعد عن أول مانع (٣ أمتار) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها ( ١ م ) بين مانع وآخر وبحسب ما موضح في الشكل (١).

التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



شكل (١) يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع

### - المناولة

- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة ٢٠ متر (إسماعيل واخرون: ١٩٩١ : ٧٧)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٥)، وهدف صغير إبعاده (١٠سم×٦٣سم).

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (١م) على مسافة (٢٠م) عن الهدف الصغير، وتوضع

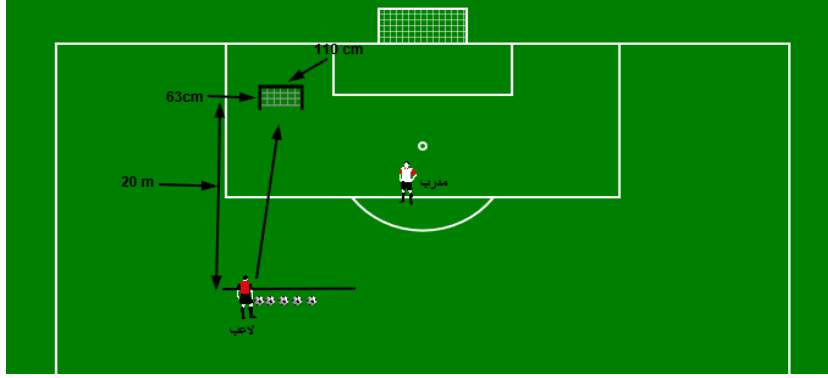
كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (٢).

- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء

الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (٥) خمس محاولات متتالية .

- التسجيل :تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي .:

- \* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .
- \* درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .
- \* صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .



الشكل (٢) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (٢٠) متر

- التهديف

- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات (حماد: ١٩٩٤ : ٢٦٠)

- هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.

- الأدوات المستخدمة:

- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد(٥).

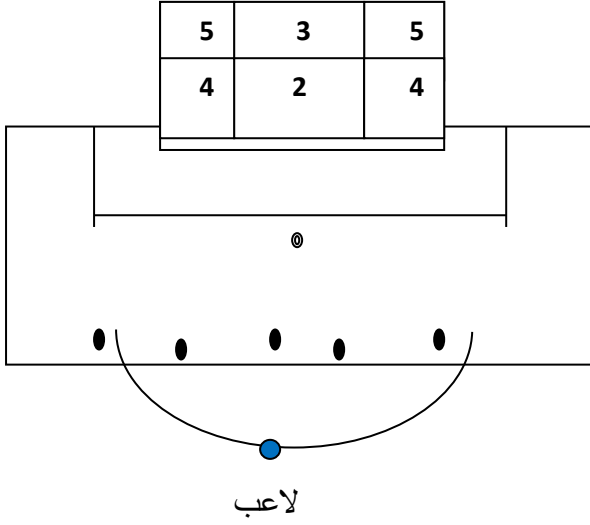
- طريقة الاداء:

توضع (٥) كرات على خط الجزاء الذي يبعد ١٨ يارده عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (١) يارد ،حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.



٥ درجات الى المنطقة رقم ٥

٤ درجات الى المنطقة رقم ٤

٣ درجات الى المنطقة رقم ٣

درجتان الى المنطقة رقم ٢

درجة واحدة الى المنطقة رقم ١

(العارضة والعامود)

صفر خارج حدود المرمى

لاعب

الشكل (٣) يوضح اختبار مهارة التهديف

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٢١ في الساعة (٩) صباحا على (١٠) طلاب وهم من مجتمع البحث وذلك للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى ملائمة الأدوات المستعملة ومعرفة الوقت المستغرق ومعرفة فريق العمل المساعد على كيفية اجراء الاختبار والتعرف على المعوقات التي سوف تواجه الباحث

## ٢-٦ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات الحركية والمهارية، وذلك لتعرف نتائج كل اختبار و تثبيتها في استمارة تفرغ البيانات والتي جرت في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/ ١٢/٢٨ وذلك على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة ديالى)

## ٢-٧ التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بالتجربة الرئيسيّة في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥ / ١٢ / ٢٩ اذ تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث على افراد العينة بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع يوم (الاثنين - الثلاثاء) ولمدة (٨) اسابيع اذ بلغ المجموع الكلي للوحدات (١٦) وحدة تعليمية

## ٢-٨ الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٣/٨. قد راعى الباحثان على توفير نفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

## ٢-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة:

الجدول (١) يبين بعض المؤشرات الإحصائية لنتائج متغيرات الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		س-	ع±	س-	ع±	
الرشاقة	ثانية	٧,٤٤٥	٠,٨٠٥	٥,٥٦٨	٠,٦٩٠	%٣٣,٧١
المناولة	درجة	٢,١١٤	١,٨٧٥	٧,٧١٧	٠,٨٢٢	%٢٩٣,٢١
التهدف	درجة	١٠,٣١٤	٢,٥٤١	١٨,٧٤٣	١,٨٦٨	%٨١,٧٢

يبين الجدول (١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لمتغيرات البحث للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (٢) قيم فروق الأوساط الحسابية وانحرافات الخاطئ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

القدرة	س- ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الرشاقة	١,٨٧٧	٠,٣٩٦	٠,٠٦٧	٢٨,٠٦٩	٠,٠٠٠	معنوي
المناولة	٥,٠٥٧-	٢,١٥٥	٠,٣٦٤	١٣,٨٨٤	٠,٠٠٠	معنوي
التهدف	٨,٤٢٩-	٣,٠٤٢	٠,٥١٤	١٦,٣٩٣	٠,٠٠٠	معنوي

يبين الجدول (٢) قيمة متوسط الفروق وانحرافات الخاطئ المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية إذ ظهرت من خلال النتائج ان جميع قيم نسبة الخطأ هي اقل من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (٢) ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان ذلك الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث والمؤداة من قبل افراد عينة المجموعة التجريبية كون تلك التمرينات كانت تؤدي بالتناظر بين الاطراف المفضلة والغير مفضلة وذلك لتحسين تعلم المهارات بين طرفي الجسم فقدره (الرشاقة) تعد مهمة جدا لأداء المهارات الحركية بكرة القدم وخاصة المهارات الفردية المعقدة والمركبة وهي عوامل مهمة للقدرة على التحكم في اجزاء الجسم ووضع كل جزء

في مكانة في الوقت الصحيح كما ان تكرار تلك التمرينات بشكل علمي ومنظم يؤدي الى تطور افضل لتلك القدرة ويتفق الباحثان في ذلك مع "بسطويسي احمد ١٩٩٩" بان افضل الطرق لتنمية القدرات الحركية هي تكرار تأدية تمرينات المهارات التعليمية ، فكل مهارة لها ايقاع خاص بها واذ تعلمت هذا الايقاع فان المهارة يسهل ادائها بدرجة عالية لان اجزاء الجسم قد اكتسبت درجة كبيرة من التوافق والرشاقة.( احمد: ١٩٩٩ : ٢٢٦)

كما ويعزو الباحثان التطور الحاصل الى التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي طبقت على افراد عينة المجموعة التجريبية لان تلك التمرينات كانت تتسم بتطبيق علمي ومنظم ومدروس. متصف بالتدرج من التمرينات السهلة الى التمرينات المركبة والمتراطة لأكثر من مهارة معا اذ كانت تلك التمرينات ملائمة لقدرات وقابليات افراد العينة فضلا عن التنوع بالتمرينات الحركية باشتراك اكثر من لاعب في التطبيق.

ويتفق الباحثان في ذلك مع رأي (قاسم لزام صبر) الذي يؤكد على "ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وإمكانياته الى اعداد اللاعب أعدادا جيدا كما تلعب الدور الايجابي والكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين اذ ان الوصول الى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة لتنظيم التدريب بمكانة وزمانه واستثماره بشكل مناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب التدريب وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور أمثل للمهارات لدى اللاعبين" ( صبر: ٢٠٠٥ : ١٢٢)

ويرى الباحثان ان تبادل التعلم بالتناظر من الطرف المفضل الى الطرف الغير مفضل هذا ادى الى تكامل العمل لنصفي الدماغ فنشاطات الدماغ ليست قاصرة على نصف كروي واحد بل يجب ان يتم التكامل بينهما مما يزيد القدرة على التعلم والتفكير واي نشاط لابد ان يصدر عن التكامل الوظيفي لعمل الدماغ ويتفق الباحث في ذلك مع (حمد ٢٠١١) في انه يؤكد على "ان تكامل نصفي الدماغ في الوظائف يؤدي الى اداء المهارات العقلية والبدنية بدرجة عالية من الذكاء لأنه يزيد من امكانيات الدماغ وتفاعله مع للوصول الى ذلك الاداء الامثل على وفق القوى والامكانيات والمكونات لمعايير النجاح ومؤشراته مما يؤدي الى اداء ناجحة سواء كانت ظاهرة ام ضمنية"( هادي: ٢٠٠١ : ٣٢)

ويرى الباحثان ان التمرينات المعدة من قبلهما كان لها الاثر الواضح على نتائج تلك المجموعة في زيادة مقدار التعلم المهاري للمهارات قيد البحث مما يدل على ملائمتها للعينة وذلك لان كيفية التعامل مع المعلومات داخل الدماغ كان لها بالغ الاثر في احداث عملية التعلم فضلا عن تنوع التمرينات و التكرار المتواصل وتعاون افراد العينة في تنفيذها ساعد على العمل بجدية اكثر اذ ان شعور المتعلمين وهم يؤدون واجباتهم بصورة جماعية ويشكل متعاون



واحساسهم بانهم مسؤولون عن انجاز واجباتهم في مجموعتهم ساعدهم على تقبل المعلومة بفاعلية اكبر فضلا عن دور التغذية الراجعة في كافة مراحل التعلم ساعد على تقدم مستوى الاداء المهاري لدى الطلاب اذ تعد عاملا مهما في عملية التعلم. ويتفق الباحث في ذلك مع (فوزي وريحي ٢٠١٠) في ان "معرفة المتعلم نتائج استجابته من المبادئ المهمة لحدوث التعلم. اذ يتطلب بعد الانتهاء من اي نشاط وجود تغذية راجعة تخبر المتعلم بنتائج نشاطه لأثارة دافعيته وتحفيزه على مواصلة التعلم" (فايز ومصطفى: ٢٠١٠: ٢١٨)

#### ٤- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ان للتمرينات المتناظرة اثر إيجابي في تطوير الرشاقة وتعلم مهارتي المناولة والتهديف والتمرينات المتناظرة قد أدت الى تعلم المهارات الأساسية بشكل سريع. بحيث وفرت الجهد والوقت ولتحسين عملية التعلم. وبناءً على نتائج البحث يوصي الباحثان ضرورة الاعتماد على التمرينات المتناظرة في تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

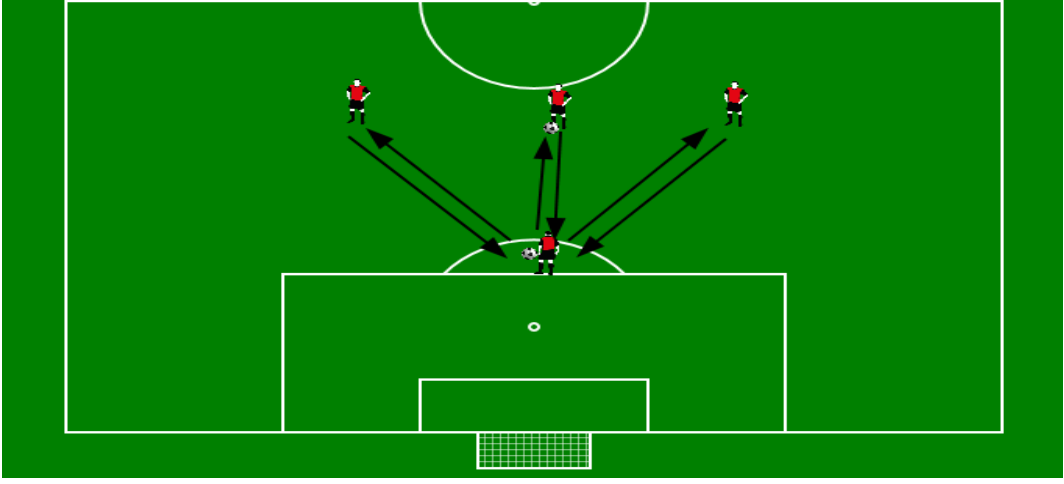
#### المصادر والمراجع

- احمد، بسطويسي ؛ اسس ونظريات الحركة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- إسماعيل، ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ )
- هادي، حمد نور رياض؛ العادات العقلية وعلاقتها بالتخيل لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ،كلية الاداب)
- فايز فوزي، وريحي مصطفى ؛ تكنولوجيا التعلم النظرية والممارسة ، ط٣: (عمان ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠)
- صبر، قاسم لزام ؛ اسس التعلم والتعليم بكرة القدم ، ط١: (بغداد ، ٢٠٠٥)
- ناجي، قيس وبسطويسي أحمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ )
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)

## التمرينات المتناظرة المستخدمة في البحث

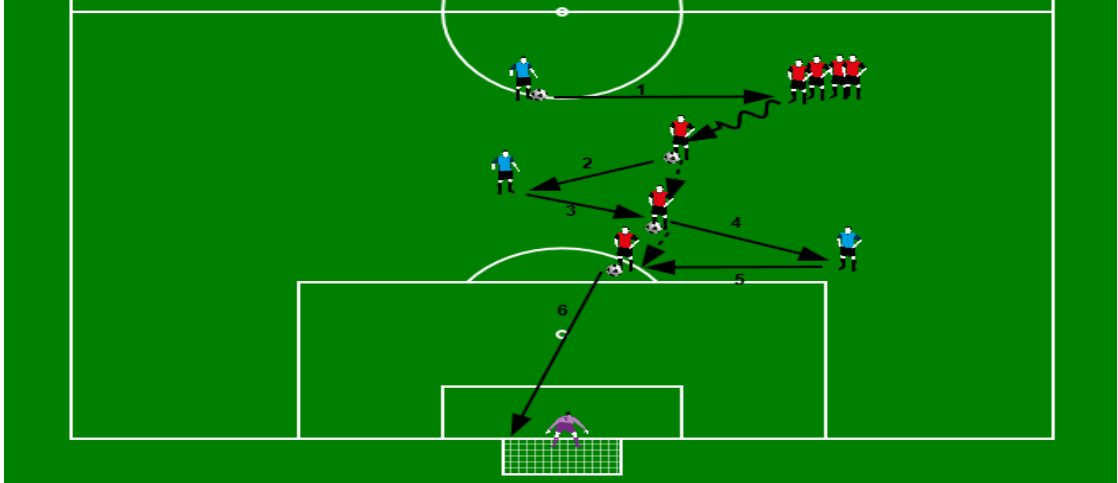
١- يقف عدد من الطلاب و امامهم المدرب حيث يقوم المدرب استلام وتسليم الكرة بينه و بين الطلاب بشكل متعاقب

ملاحظة : يتم اداء التمرين بالرجل اليمين ثم اليسار



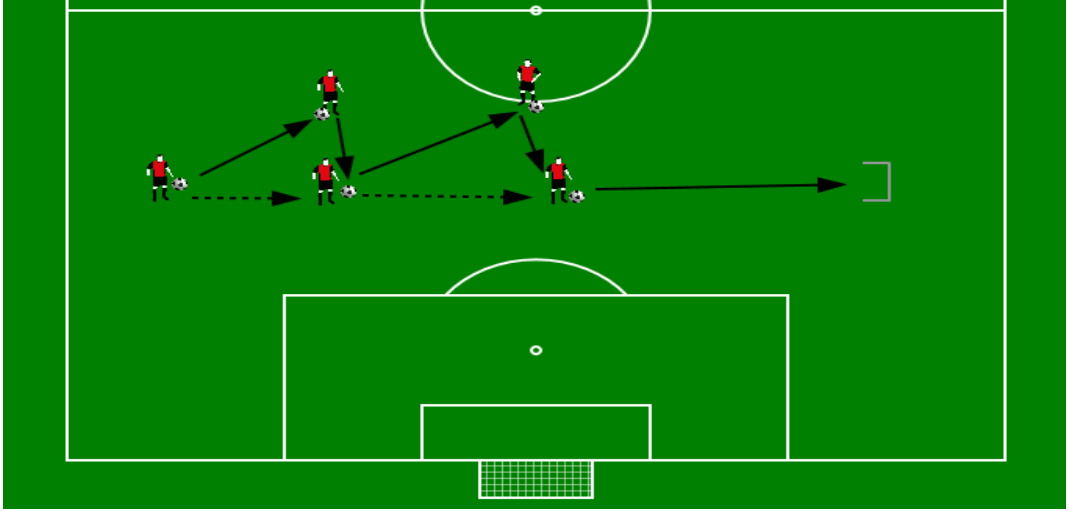
٢- يقف الطلاب على شكل مجموعة بالقرب منتصف الملعب حيث يقوم الطالب باستلام الكرة من الزميل و القيام بالدرجة ثم مناولة الكرة الى زميل اخر على نفس الجهة و الانطلاق ثم استلام الكرة و مناولتها الى زميل اخر في الجهة الاخرى و الانطلاق ثم استلام الكرة و القيام بالتهديف نحو المرمى

ملاحظة : يتم اداء التمرين برجل اليمين ثم اليسار



٣- يقوم الطالب بمناولة الكرة الى زميلة على بعد (٣م) و يستلم الكرة من اثناء الحركة ثم يناول الى زميل اخر على بعد (٣م) ايضا على نفس الجهة ثم يستلم الكرة ليقوم بالتهديف على هدف صغير.

ملاحظة : يتم اداء التمرين برجل اليمين ثم اليسار



٤- يقف الطلاب على شكل مجموعتين الى جانب كل مجموعة عدد من الشواخص حيث يقوم الطالب بالدحرجة من بين الشواخص ذهابا و ايابا ثم التهديف على هدف صغير .  
ملاحظة : يتم اداء التمرين برجل اليمين ثم اليسار