

إعدادات تمارين مهارة وبدنية لتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات

بحث تقدم به

أ. د حامد سليمان حمد أ. د سندس محمد سعيد م. م مجيد حميد مجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين بدنية ومهارية لتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات. والتعرف على تأثير التمارين البدنية والمهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات. وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وفروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي وتكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم للصالات لنادي الشرطة الرياضي يمثل المجموعة التجريبية ونادي القوة الجوية الرياضي يمثل المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (40) لاعباً يمثلون نسبة 100% من عينة البحث واستخدموا الحقيبة الاحصائية (SPSS) واستنتجوا بأن تفوق لاعبي كرة القدم للصالات الذين يتدربون بالتمارين المهارية والبدنية سوية في تحسين مهارات التهديف والاحماد وعلى اللاعبين الذين يتدربوا ببعض منها، وللتمارين المهارية والبدنية دور في هذا التفوق وأوصوا أن تهتم الأندية الرياضية بتطوير خبرات المدربين في انتقاء التمارين وتطبيقها بالاستناد إلى نتائج هذه الدراسة.

The Preparation of Skillful and Physical Exercises to Develop Some Basic Skills and Physical Abilities of the Football Futsal Players

Prof. Dr. Hamid Suleiman Hamed Prof. Dr. Sundis Mohammed Saeed Assist. Instructor Majeed Hameed Majeed

College of Physical Education & Sports Sciences-University of Anbar

Abstract

The research aimed at preparing physical and skillful exercises to develop some basic skills and physical abilities of the football futsal players, and identifying the impact of the physical and skillful exercises in developing some basic skills and physical abilities of football futsal players. The researchers hypothesized that there were statistically significant differences between the results of the physical and skillful pretests and post-tests of the experimental and control groups, and that there were statistically significant differences between the results of the physical and skillful post-tests of the experimental and control groups of the research. The researchers used the experimental approach of the pretest and post-test. The research sample consisted of football futsal players for the Sports Police Club as it represents the experimental group, and the Sports Air Force Club as it represents the control group. The number of players reached (40) players who represent 100% of the research sample and they used the statistical bag (SPSS).

The researchers concluded that the superiority of football futsal players who practice the skillful and physical exercises together in improving the skills of scoring and trapping among the players who practice some of them, and that the skillful and physical exercises have a role in this excellence. They recommended the sports clubs should develop the expertise of trainers in selecting and applying the exercises by depending on the results of this study.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اصبحت لعبة كرة القدم للصالات من اهم الالعاب الجماعية لما حظيت به من اهتمام بالغ على الصعيد المحلي والعربي والعالمي، حيث أن العالم شهد الكثير من التغيرات في مختلف الالعاب الرياضية سواء أكانت في الالعاب الفرقية أم الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وذلك للوصول به الى المستويات العليا وذلك من خلال الاطلاع والبحث الدائم على كل ما هو جديد لأضافه معلومات قيمة في التدريب باتباع الوسائل والاساليب العلمية المنظمة. أما من ناحية التدريب فأنها من الالعاب ذات المتطلبات البدنية العالية التي تحتاج الى اعداد متكامل حتى يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة. وتكمن اهمية البحث في تحديد نوع التمرينات البدنية والمهارية لكون لاعب كرة القدم للصالات يحتاج لتلك التمرينات البدنية والمهارية لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير.

1-2 مشكلة البحث:

كرة القدم للصالات من الالعاب ذات المساحة الصغيرة والتي يسهل الوصول فيها الى المرمى بثواني قليلة اذا ما استطاع اللاعبون اداء جميع المهارات الاساسية بدقة عالية والتي يجب ان يكون اللاعب فيها معد اعداداً جيداً ليكون قادراً على تنفيذ خطط اللعب المختلفة للمدرب وفي المواقف والحالات جميعها التي تطلبها المنافسات. ونظرا لخبرة الباحثون الميدانية ، ومن خلال متابعة الباحثون لمباريات كرة القدم للصالات فقد لاحظوا ضعفاً على ضوء نتائج تلك المشاركات والمباريات وتحليلها في بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى اللاعبين وكذلك عدم استخدام المدربين للطرائق والاساليب الحديثة في التدريب الرياضي الامر الذي أدى الى وجود ضعف في دقة الاداء المهاري والبدني للاعبين.

1-3 هدفا البحث:

1. اعداد تمرينات بدنية ومهارية لتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات.
2. التعرف على تأثير التمرينات البدنية والمهارية في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات.

4-1 فرضيتا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والمجموعة الضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والمجموعة الضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم للصالات لأندية النخبة (نادي الشرطة الرياضي، نادي القوة الجوية الرياضي).
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة الزمنية من 2015/3/19 إلى 2016/8/23.
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الشباب وقاعة نادي الشرطة.

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اختار الباحثون المنهج التجريبي وبأسلوب التصميم التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اندية النخبة لكرة القدم للصالات في العراق والبالغ عددهم (18) نادياً وهم مجتمع الاصل بالكامل والمشاركين بدوري النخبة لكرة القدم للصالات للموسم الكروي (2015 - 2016). لذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث تم اختيار (نادي الشرطة الرياضي المجموعة التجريبية، نادي القوة الجوية الرياضي المجموعة الضابطة) والبالغ عددهم (40) لاعباً من اصل (40) لاعباً اي كل نادي يضم (20) لاعباً إذ تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة مع اختيار (5) لاعبين عشوائياً كعينة للتجربة الاستطلاعية للاختبارات والتمرينات البدنية ولتصوير التمرينات المهارية كأنموذج لأنهم يمثلون المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم للصالات واستبعد الباحثون اللاعبين المصابين والغير المواظبين على التمرين.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، التجربة الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، شبكة المعلومات الدولية (INTERNET). ساعة توقيت الكترونية نوع (SEWAN) صينية الصنع عدد (3)، صافرة (Fox) 80 كندية الصنع عدد (3)، كامرة فيديو نوع (Canon) يابانية الصنع عدد (1)، لا بتوب نوع (Hp) + تلفزيون عرض (LED)، كرات قدم خاصة لملاعب الصالات عدد (15) لكل مجموعة، ملعب كرة القدم للصالات، شواخص مختلفة الأطوال العدد (20)، شريط قياس معدني متري بطول 25 متر، شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.

2-4 اجراءات البحث:

قام الباحثون بمراجعة العديد من المراجع العلمية لغرض تحدي المهارات الاساسية والقدرات البدنية التي تناسب عينة البحث وكانت المتغيرات المختارة كما يأتي:

2-4-1 الاختبارات البدنية:

1. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية).
2. اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثواني للقوة المميزة بالسرعة.

2-4-2 الاختبارات المهارية:

1. اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م.
2. اختبار الاخمد.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: للتمرينات المهارية والتمارين البدنية .

2-4-4 طريقة اجراء القياسات والاختبارات القبليّة:

تم اجراء القياسات والاختبارات القبليّة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارات الاساسية المبحوثة لأفراد عينة البحث وكانت كالاتي: يوم السبت الموافق (16/1/2016) تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى (نادي الشرطة). يوم الاثنين الموافق (18/1/2016) تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة (نادي القوة الجوية).

2-5 التجربة الرئيسية: هي مجموعة من التمرينات المهارية - البدنية المعدة من قبل

الباحثون التي تم تقنينها بطريقة تناسب طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيسي من (المناهج التدريبية)، للمجموعة التجريبية للوحدات التدريبية، أي الجزء الخاص بالأعداد البدني - الأعداد المهاري ضمن فترة الأعداد الخاص لمدة (10) اسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت ، الأحد ،

الباب الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليله:

في أدناه عرضاً لنتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكما موضح ومُبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع±	س	ع±	س	
دال	0.000	11.374	1.407	4.133	0.743	19.87	1.223	15.73	مج تجريبية
دال	0.000	8.29	0.561	1.2	1.447	17.67	1.552	16.47	مج ضابطة

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (متر)

يبين الجدول (1) أن المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (15.73 ، 1.223+) وبعدياً (19.87 ، 0.743+) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (4.133 ، 1.407) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (11.374) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (16.47 ، 1.552+) وبعدياً (17.67 ، 1.447+) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (1.2، 0.561) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (8.29) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

2-3 مناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين القبلية والبعديّة ، والبعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

بالرجوع إلى الجدول (1) يتبين أن لاعبي كل من المجموعة التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم القوة المميزة بالسرعة، حيث يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا التطوير ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى تلقي لاعبو هذه المجموعة التمرينات البدنية والمهارية التي أعدها بالوحدات التدريبية على وفق تخطيط يراعي الفروق الفردية

وخصوصية لاعبي كرة القدم للصالات وعدد التمرينات البدنية والتدرج بها بالشدة التدريبية ضمن طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة والوسائل التدريبية التي ساعدت على تطور القوة العضلية وتحسين السرعة الانتقالية للذان يشكلان القوة المميزة بالسرعة في هذا الاختبار إذ ساعد التدريب البدني على تخطي اللاعبين للتوترات وقلة التركيز التي تؤدي إلى عدم تناسق الدمج عند التحكم بمقدار كل من القوة والسرعة في إظهار هذه القدرة والتي هي مجموع قوى انفجارية في الوقت ذاته لكن بشدة أقل، وتم ذلك التطور والتفوق من خلال الاستثمار الصحيح لعمليات التنفس والاسترداد في هذا النوع من التدريب الذي ساعد اللاعبين في رسم البرنامج الحركي لهذه القدرة البدنية، وساعدت التمرينات المهارية على هذا التطور لكون التمرينات ساعدت على تحسين عمل العضلات بالحركات المهارية المتكررة والتي ضمنها القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أشير إليه في العلاقة التبادلية فيما بين العامل البدني والمهارية بالتدريب الرياضي في التطوير البدني والتحسين المهاري، كما ساهمت في تطويرها طول مدة المنهاج لهذه التمرينات وعدد الوحدات في الأسبوع التدريبي الواحد، وفاعليتها كانت كافية لتخصيص زمن وعدد هذه التمرينات البدنية والمهارية في تحقيق الهدف المطلوب في هذه الوحدات، أما التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فأن لاعبي هذه المجموعة يستخدمون التمرينات البدنية والمهارية التقليدية والتي تختلف مع نوع التمرينات المعدة من لدن الباحثون والتي لم تظهر فروق مع المجموعة الضابطة على الرغم من تطور لاعبي المجموعة الضابطة، وعليه ينبغي زيادة تمرينات القوة المميزة بالسرعة لكونها أقل شدة من القوة الانفجارية وذلك لقلة زمن اداء القدرة الانفجارية، كما أن القوة المميزة بالسرعة تحتاج إلى قوة أقل وسرعة أقل وهذا ما يتطلب زيادة مدة التمرينات البدنية والمهارية في تطوير هذه القدرة. إذ يذكر (عصام عبد الخالق، 2003) إن التدرج بالحمل التدريبي يعني "إضافة متطلبات جديدة على فترات زمنية تسمح بحدوث وتطوير عمليات التكيف"⁽¹⁾. ويرى (محمد العربي وعبد النبي الجمال، 1996) "أن الانتظام في التدريب يُعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة"⁽²⁾. ويذكر (أبو العلا عبد الفتاح، 1997) "يعد التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة"⁽³⁾.

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص 99.

(2) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال: التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، ص 16-19.

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص133.

3-3 عرض نتائج اختبارات زمن الاستجابة الحركية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث

التجريبية والضابطة وتحليلها:

يعرض الباحثون نتائج اختبارات زمن الاستجابة الحركية القبلية والبعديّة لمجموعات

البحث التجريبية والضابطة وكما موضح ومبين في الجدول (2) .

جدول (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات زمن

الاستجابة الحركية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	المحسوبة (T)	ع ف	ف ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع+	س	ع+	س	
دال	0.000	7.088	0.11511	0.21067	0.13032	2.3113	0.19113	2.522	مج تجريبية
غير دال	0.315	1.042	0.36179	0.09733	0.39159	2.4887	0.15473	2.3913	مج ضابطة

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (ثانية وأجزائها)

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن المجموعة التجريبية في اختبار زمن الاستجابة

الحركية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (2.522 ، + 0.19113) وبعدياً

(2.3113 ، + 0.13032) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (0.21067) ،

0.11511 بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (7.088) ودرجة (Sig) > (0.05) عند

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار

البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (2.3913) ،

+ 0.15473) وبعدياً (2.4887 ، + 0.39159) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين

الاختبارين (0.09733 ، 0.36179) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (1.042) ودرجة

(Sig) < (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني عدم دلالة الفرق

الإحصائي فيما بين الاختبارين.

3-4 مناقشة نتائج اختبارات زمن الاستجابة الحركية القبلية والبعديّة ، والبعديّة بين

مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

من مراجعة الجدول (2) يتبين أن كل من لاعبي المجموعات التجريبية قد تحسن لديهم

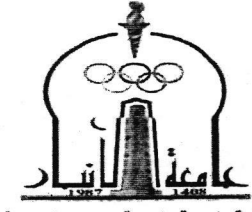
زمن الاستجابة الحركية ولم تتحسن لدى لاعبي المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتائج

إلى أن استخدامهم إلى التمرينات البدنية والمهارية على وفق تخطيط متدرج يراعي التموج بفترات

الراحة المناسبة والشدة التدريبية العالية بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وكفاية المثيرات

المستخدمة في تحسين هذه القدرة بالتمرنات المطبقة عليهم لكون المثير كلما كان مؤثراً فإنه سيزيد من الانتباه والتركيز والادراك، وهنا الموضوع ذي ارتباط بتفسير الاستجابة بمراحل العمليات العقلية، أما التكرارات المستخدمة وعددها ساعد اللاعبين في اختزال وقت المعالجة بالذاكرة واتخاذ القرار المناسب للاستجابة الحركية لهذا الاداء أو الواجب، وكما هو معلوم فإن لتدريبات الاستجابة الحركية خصوصية في كونها تعتمد على قوة وأهمية المثير والسرعة العالية في تنفيذها من قبل لاعبي كرة القدم للصالات، إذ أسهمت بذلك التحسن لدى اللاعبين استخدام التمرينات البدنية في تقوية أو تحسين ميكانيزم العمل العصبي العضلي بحسب محتواها الذي يهدف لتطوير هذه القدرة لنجاح الاداء، وهذا ما تم تنسيقه أو رسمه بالتمرنات البدنية عند اختيار الاستجابة المطلوبة لكل اداء وتهيئة اليعازات بالتحكم بالسرعة العالية لتنفيذه على أتم وجه ، فيعزو الباحث إلى أن التمرينات البدنية ساهمت بنفس التمرينات المهارية لكون التمرينات البدنية كانت موجهة نحو الاداء المهاري في الاخمام والمناولة للاعب في الموقع المناسب والتهديف بالدقة للمكان المحدد من الهدف وتشابه التمرينات لظروف اللعب والتكرارات المناسبة التي ساعدت على اختيار الاستجابة المطلوبة لتحقيق الواجب المهاري مما ينعكس على تحسين العمليات العقلية في اتخاذ ذلك القرار بالاستجابة بأقصر زمن وهذا كان بفعل الممارسة التطبيقية ورسم البرنامج الحركي الخاص بزمن وبقة الاستجابة لدى اللاعبين من خلال كفاية الوقت المخصص للتمرينات المهارية التي ساعدت على تكامل العمل مع التدرجات البدنية والتي ظهرت نتائجها واضحة في تحسين السرعة الانتقالية في هذه الدراسة والتي ترتبط مع تفسير هذه النتيجة في قطع مسافة اختبار نيلسون باتجاهين، أما عدم تحسن لاعبي المجموعة الضابطة فيعزو الباحث ذلك لعدم كفاية فاعلية المثير أو الحافز المستخدم بالتمرينات المتبعة معهم فضلاً عن اختلاف التمرينات البدنية والمهارية إذا ان العمل على تحسين الاستجابة الحركية سيما مع لاعبي هذا المستوى من الاندية لكرة القدم الصالات يحتاج إلى ابتكار أو توظيف أساليب مغايرة لما مُستخدم معهم لكونها أعلى أنواع السرعة من حيث الزمن ولتحسين السرعة عدة محددات كما تمت الإشارة إليه. ويؤكد (يعرب خيون، 2002) بأن "كلما كان هناك تكرارات كثيرة على الاستجابة لحافز معين فإن ذلك سيسرع من عملية اتخاذ القرار، ومن ثم يقصر زمن رد الفعل ويزيد من سرعته"⁽¹⁾.

(1) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002 ، ص54.



3-5 عرض نتائج اختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

يعرض الباحثون نتائج اختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكما موضح ومُبين في الجدول (3).

جدول (3)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع±	س	ع±	س	
دال	0.000	10.019	1.082	2.8	0.799	7.93	0.834	5.13	مج تجريبية
دال	0.001	4.176	1.298	1.4	1.056	6.4	0.845	5	مج ضابطة

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة) من ملاحظة الجدول (3) يتبين أن المجموعة التجريبية في اختبار مهارة التهديف كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قلياً (5.13، + 0.834) وبعدياً (7.93، + 0.799)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (2.8، 1.082) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (10.019) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قلياً (5، + 0.845) وبعدياً (6.4، + 1.056)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (1.4، 1.298) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (4.176) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

3-7 مناقشة نتائج اختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة ، والبعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

من مراجعة الجدول (3) يتبين أن كل من لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم مهارة التهديف، يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا التحسين بهذه المهارة ويعزو الباحث هذه النتائج إلى استخدامهم التمرينات البدنية والمهارة التي ساعدتهم في زيادة السيطرة على توجيه الكرات بدقة بهذه المهارة والتي تتطلب دقة مكانية إذ ساعدت التمرينات البدنية على زيادة قوة عضلات الرجلين بحسب ما جاءت النتائج السابقة في هذه الدراسة إلا أن زيادة القوة لا بد أن يقترن بالدقة المطلوبة لتجنب ضياع الكرات ولا

سيما ان التهديد يُعد اتقانها بالشكل الأمثل هو تفوق للفريق على المنافس في كرة القدم للصالات وهذا ما ساعدت عليه فاعلية التمرينات المهارية وتكراراتها وطريقة تشكيلها في ظروف مشابهه للعب من خلال المجموعات المدافعة والمهاجمة وعدم غلق المهارة بالتهديد على الاهداف الفارغة بلا منافس إذ ان الظروف المتغيرة تتطلب من اللاعب رسم اداءه بشكل يسمح له في تخطي المهمات المحددة له في التمرين وهذا ما ساهمت به التمرينات المهارية لتعطي الحرية لكل لاعب بالتنفيذ ضمن قابلياته أو ما يميزه عن أقرانه من اللاعبين في التحكم بالقوة والدقة المناسبة لمهارة التهديد بوجود المنافس وحارس المرمى مما يساعد على تحقيق أكثر من هدف بدني ومهاري في عمل واحد والاقتصاد في توزيع وقت الوحدات التدريبية لتكون ذات اتجاه متعدد من الأهداف ، أما لاعبي المجموعة التجريبية الأولى فقد تفوق لاعبيها وتحسنوا بمهارة التهديد لتلقيهم التمرينات البدنية التي كان العمل العضلي بها مشابهاً للعمل في اداء هذه المهارة وذلك لاستخدامهم التمرينات المهارية فضلاً عن مردودات فائدة التمارين البدنية، أما لاعبو المجموعة الضابطة فأن تأثير التمرينات البدنية والمهارية برغم نتائج دلالة فروقها لصالح الاختبار البعدي إلا أنها لم تراخ الفروق الفردية للاعبين في تحسين مهارة التهديد ويعزو الباحث ذلك إلى عدم استخدام التمرينات المهارية بأسلوب علمي مدروس والتي يستفيد منها كل لاعب بالأداء الصحيح في تنفيذه للواجب بكل تمرين وتقييده بنوع واحد من التمرينات والتي في الوقت ذاته ساعدت على تفوقهم على التحسن الظاهر لدى لاعبي المجموعة الضابطة التي تحسنت بفعل الاستمرار والانضباط بحضور الوحدات التدريبية. إذ يؤكد (حسن السيد، 2001) "يجب الاهتمام بتطوير التهديد لكونه الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والفنية ضمن إطار قانون اللعبة"⁽¹⁾. ويذكر (كمال ياسين، 2012) "أن صغر مساحة ملعب كرة قدم الصالات يساعد اللاعبين على التهديد نتيجة قربهم من مرمى الخصم"⁽²⁾. تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه (Wesley J. Brimley، 2006) " بوجود علاقة قوية بين نتائج

(1) حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع، 2001، ص182.

(2) كمال ياسين السامرائي: مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد (6) ، العدد(6)، جامعة ميسان ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012 ، ص 77 .

الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرة والقوة والسرعة والنتائج الخاصة بالنواحي المهارية والقدرة على اللعب (Playing Ability)⁽¹⁾.

3-8 عرض نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها :

يعرض الباحثون نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكما موضح ومُبين في الجدول (4)

جدول (4)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات مهارة الإخماد القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع+	س	ع+	س	
دال	0.000	13.36	0.986	3.4	0.516	8.47	0.704	5.07	مج تجريبية
دال	0.000	8.264	0.594	1.267	0.915	6.13	0.834	4.87	مج ضابطة

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة) يتبين من الجدول (4) أن المجموعة التجريبية في اختبار مهارة الإخماد كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (5.07، 0.704) وبعدياً (8.47، 0.516)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (3.4، 0.986) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (13.36) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (4.87، 0.834) وبعدياً (6.13، 0.915)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (1.267، 0.594) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (8.264) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

(1) Wesley J. Brimley: The Relationship between Strength, Power and Speed Measures and Playing Ability in Premier Level Competition Rugby Forwards. Masters of Applied Science, School of Human Movement Studies, Faculty of Health, Queensland University of Technology. 2006.P:37

3-9 مناقشة نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبلية والبعديّة، والبعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

من مراجعة الجدول (4) يتبين أن كل من لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم مهارة الإخماد ، يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في هذا التحسن ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تطبيقهم للتمرينات المهارية والبدنية المُعدة لهم والتي جاء دور التطور في المهارات الأساسية من هذه الدراسة دور واضح في هذا التحسن والتي تمت الإشارة إليه في أكثر من أعزاء إلى أن العامل البدني يخدم العامل المهاري بحسب العلاقة التبادلية لهذا التأثير والذي ساعدت عليه تحسن زمن الاستجابة الحركية والسرعة التي تتطلب الانتباه والتركيز وهي من متطلبات مهارة الإخماد والتي عمد الباحثون إلى أن تكون التمرينات المهارية ضمن تشكيل المجموعات بصورة تُمكن اللاعبين من زيادة إتقانها من خلال التطبيق بتكرارات مناسبة وعلى التخطيط المناسب الذي تم مراعاة الأسس والمبادئ التدريبية في الخصوصية ومراعاة الفروق الفردية والتدرج والتموج في صعوبة هذه التمرينات فضلاً عن اختلاف مسافات التهيؤ للإخماد والتي ساعدت على إدراكها التمرينات المهارية المُعدة من لدن الباحثون في زيادة تفعيل أمكانات اللاعب في اختياره للاستجابة المناسبة لإتمام الواجب الحركي في هذه المهارة إذ ساهم الاسترخاء العضلي في إراحة العضلات من جهة التي ستؤدي هذه الاستجابات بدقة واسترجاع المعلومات الخاصة بهذه المهارة وانتقاء المناسب للمثير المعروض عليه بالتمرينات المهارية ومن جهة أخرى فإن هذه النتائج تؤكد أن تكامل العامل المهاري والبدني في تحقيق أفضل ما يُمكن من استجابات بمهارة الإخماد ، وجاء تفوق وترتيب نتائج المجموعة التجريبية لاستخدامهم التمرينات البدنية مع التمرينات المهارية والتي أثبتت فاعليتها مع هذه المجموعة لكون التمرينات البدنية كانت موجهة نحو متطلبات الأداء المهاري مع الأهداف التطويرية للتمرينات المهارية وهذا ما ساعد على تفوقهم على لاعبي المجموعة الضابطة التي جاءت ثانياً في نتائج هذه المهارة لكون الشعور بالمهارة ورسم الواجب الحركي لها يجنب اللاعبين الكثير من الأخطاء المصاحبة لذلك الأداء، إلا أن نوع التمرينات المهارية والبدنية التخصصية للاعبي كرة القدم للصالات وآلية تطبيقها من قبل اللاعبين ساعدت على تفوقهم على لاعبي المجموعة الضابطة الذين أكتفوا بالتمرينات المُتبعة من قبل المدرب والتي ساعدت على تحسين الإخماد لديهم لكن ليس بالمستوى الذي وصل إليه لاعبي المجموعة التجريبية والتي تدعم مشكلة البحث في هذه الدراسة والتي ينبغي العمل على إعداد تمرينات تخصصية للاعبي كرة القدم للصالات لاختلافها عن التمرينات المستخدمة مع لاعبي كرة القدم في الساحات الكبيرة والتي تتطلب قدرات مختلفة. إذ يرى (وميض شامل ، 2012) "ألا أنه من المعروف أن المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا



يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره⁽¹⁾. ويرى (هه فال خورشيد، 2004) تكرار أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة⁽²⁾. ويذكر (عمار شهاب، 2008) "أن تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من أحساس اللاعبين بالكرة وتصورهم من حيث (كتلة وشكل وحجم الكرة) فضلا عن أداء هذه التمارين لمدة شهرين جعل اللاعبين أكثر تحكما وسيطرة على الكرة⁽³⁾.

الباب الرابع

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1. يتفوق لاعبي كرة القدم للصالات الذين يتدربون بالتمارين البدنية والمهارية سوية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين على اللاعبين الذين يتدربوا ببعض منها.
2. يتفوق لاعبي كرة القدم للصالات الذين يتدربون بالتمارين البدنية والمهارية في تحسين مهارات التهديف والدرجة على اللاعبين الذين يتدربوا ببعض منها ، وللتدريبات المهارية دور في هذا التفوق.

4-2 التوصيات:

1. من الضروري أن تهتم الأندية الرياضية بتطوير خبرات المدربين في انتقاء التمرينات وتطبيقها بالاستناد إلى نتائج هذه الدراسة.
2. الاهتمام بإجراء دراسات مشابهة على عينات من لاعبي مستويات الأندية الأخرى والفئات العمرية وعينات من الإناث بكرة القدم للصالات باستخدام التمرينات البدنية والمهارية.

(1) وميض شامل كامل: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012، ص40.

(2) هه فال خورشيد رفيق الزهاوي: اثر تمارين مهارية بننية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة قدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص 92.

(3) عمار شهاب احمد الجبوري: تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق ، 2008 ، ص 25.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الإسكندرية، مطبعة الإشعاع، 2001.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط11، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- عمار شهاب احمد الجبوري: تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2008.
- كمال ياسين السامرائي: مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد (6)، العدد(6)، جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012.
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال: التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996.
- هه فال خورشيد رفيق الزهاوي: اثر تمارين مهارية بدنية على اساس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004.
- وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002.
- Wesley J. Brimley: The Relationship between Strength, Power and Speed Measures and Playing Ability in Premier Level Competition Rugby Forwards. Masters of Applied Science, School of Human Movement Studies, Faculty of Health, Queensland University of Technology. 2006.