

استخدام تمارين حركية مهارية مقترحة وفق أرضيات لعب مختلفة لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة و المهارية بكرة القدم للصالات

بحث تقدم به

أ.م.د نصر خالد عبد الرزاق

pe.na_sport@uoanbar.edu.iq

جامعة الانبار-قسم النشاطات الطلابية

أ.د عدنان فدعوس عمر

pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

م.د. كريم جاسم محمد صبار

131983karim@gmail.com

جامعة الانبار – قسم النشاطات الطلابية

الكلمات المفتاحية: تمارين حركية مهارية ، القدرات الحركية الخاصة ، كرة القدم للصالات .

مستخلص البحث

هدف البحث في التعرف على اهمية التمارين المستخدمة على أرضيات مختلفة متمثلة بالصالات المغلقة والملاعب المصغرة ذات الثيل الاصطناعي في عدد من المتغيرات الحركية والمهارية بلعبة كرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية الأولى والثانية بكرة القدم للصالات. اذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، اشتملت عينة البحث على (28) لاعبا من لاعبو نادي النصر وهيت الناشطين ضمن الدوري المؤهل للدرجة الاولى بكرة القدم للصالات في محافظة الانبار وتم اختيارهم بصورة عمدية، قسّموا إلى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (12) لاعبا وتم توزيع المجموعتين بطريقة القرعة (الطريقة العشوائية غير المنتظمة)، فاستخدمت الأولى التمارين المهارية المقترحة داخل ارضية الصالة المغلقة والمجموعة الثانية استخدمت نفس التمارين المقترحة التي اعدّها الباحثون والتي طبقت من قبل المجموعة الأولى ولكن على أرضية الملاعب المصغرة المفتوحة ذات العشب الاصطناعي . وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للعينات المرتبطة واختبار(ت) للعينات الغير المرتبطة والنسبة المئوية، وأستنتج الباحثون تطور في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث وبعض مهارات كرة القدم للصالات بين الأختبارين القبلي والبعدى ولصالح الأختبار البعدى من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعتين التجريبيتين، مع تفوق المجموعة التجريبية التي تدرّبت بأرضيات الصالات المغلقة في الأختبار البعدى على المجموعة التجريبية التي تدرّبت بأرضيات الصالات المفتوحة في القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث، وأوصوا حث مدربي كرة القدم للصالات على تدريب اللاعبين وفق ظروف بيئية وملاعب وصالات مختلفة ، وضرورة تطبيق التمارين المهارية المعدة من قبل الباحثون المستخدمة في هذا البحث على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب لبيان أثرها في إحداث التطور لهذه الفئات والجنس، مع إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات أو ألعاب رياضية أخرى مثل كرة اليد وال طائرة لأهميتها في إحداث التطور في القدرات الحركية الخاصة والمهارية التي تتطلبها هذه الألعاب .



The use of suggested motor skill exercises according to different playing

floors to develop some special motor abilities and skill in soccer for the halls

Dr. teacher. Karim Jassem Mohamed Sabbar Ass. Prof. Dr. Nassr Khalid

Abdul Razzaq

Student Activities Department

Prof. Adnan Fadous Omar

Faculty of Physical Education and Sports Sciences-UNIVERSITY OF ANBAR

Abstract

The aim of the research is to identify the importance of the exercises used on different floors, represented by indoor halls and mini-playgrounds with artificial thread, in a number of kinetic and skill variables in futsal football for the first and second experimental groups in futsal football. As the experimental method was used for its suitability and the nature of the research, the research sample included (28) players from the players of Al-Nasr and Hit clubs who are active within the qualifying league for the first degree of futsal football in Anbar Governorate, and they were chosen deliberately. They were divided into two experimental groups, each group comprising (12) players. The two groups were distributed by lottery method (randomized irregular method), the first used the suggested skill exercises inside the indoor hall floor, and the second group used the same suggested exercises prepared by the researchers, which were applied by the first group, but on the floor of the open mini-playgrounds with artificial grass. The following statistical methods were used: arithmetic mean, standard deviation, t-test for related samples and t-test for unrelated samples and percentage. The researchers concluded an evolution in the special motor abilities under research and some football skills for the halls between the pre and post tests and in favor of the post test through the curriculum. The proposed training carried out by the two experimental groups, with the superiority of the experimental group that trained in indoor halls in the post test over the experimental group that trained in open halls in special motor abilities and basic skills under research, and they recommended urging futsal coaches to train players according to environmental conditions, stadiums and halls different, and the necessity of applying the skill exercises prepared by the researchers used in this research on other age groups such as the youth and youth category to show their impact on bringing about the development of these groups and gender, with conducting similar scientific studies on other sports activities or games such as handball and volleyball for their importance in bringing about development in Special motor abilities and skill required by these games.

Keywords: motor skill exercises, special motor abilities, futsal football.

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث :

1-1مقدمة البحث وأهميته :

أن كرة قدم الصالات تعتبر واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في كل دول العالم وتكاد تضاهي لعبة كرة القدم، لما لها من إثارة ومتعة وهي تمارس من قبل العديد من الألعاب التي يحتاج لاعبيها امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والنفسية، إذ ان ممارسة لعبة كرة الصالات من قبل الاناث عن طريق اندية رياضية تعنى في تطوير امكانيات اللاعبين عن طريق توفير كل المستلزمات الضرورية لرفع مستوياتهم في جميع النواحي من اجل التنافس وتحقيق النتائج الايجابية في البطولات التي يشاركون فيها. و أن لعبة كرة القدم الصالات لاقت في السنوات الاخيرة اهتمام كبير من الاتحادات العالمية الدولية العاملة عليها وقد انعكس هذا الاهتمام بالتطور الملحوظ في المباريات العالمية من أداء مهاري وفني للعبة والتقدم في المستويات الكروية وكذلك النساء لها الحظ الاوفر في هذه اللعبة ولم تقف على مستوى واحد فقط بل أخذت تطور اكثر فاكثر وصولا إلى مزاولتها من قبل كل الدول. وتعتبر لعبة خماسي كرة القدم منذ نشأتها وحتى الان تطورا سريعا وملحوظا وقد تزايد عدد الدول المنظمة لسباقات هذه اللعبة ضمن الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة الجماعية المصغرة، وتعد لعبة كرة الصالات إحدى الألعاب الجماعية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها على الصعيد العالمي كبطولات عالمية وأسيوية وعربية ومحلية وشعبية لكافة الفئات .

وأن لاعب كرة القدم للصالات يحتاج إلى مستوى عال من اللياقة البدنية الخاصة والقدرات الحركية الخاصة وذلك من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلا عن أن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة وذات مواقف لعب متغيرة ومتنوعة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في ذات الوقت وذلك من اجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة خماسي كرة القدم. إذ أن الصالات هي مساحة من الأرض المستوية الخالية من العوائق ذات أبعاد هندسية محددة تمارس عليه الأنشطة الرياضية المختلفة وتقام عليها المباريات والمنافسات. ولها مواصفات خاصة سواء عند إنشائها او تخطيطها او صيانتها. ومن خلال ملاحظة ومراقبة الباحثون مباريات كرة القدم للصالات بصورة خاصة وتحليلهم للكثير من المباريات وجدوا ان هناك فرق باللعب على أرضية الصالات العشبية المفتوحة وأرضية الصالات الرياضية المغلقة. ومن هنا تبلورت فكرة البحث في اعداد تمارين مهارية مقترحة للاعبين كرة القدم للصالات يمارسون تدريباتهم على أرضيات الملاعب المصغرة ذات العشب الاصطناعي ونفس التمارين المقترحة للاعبين كرة القدم للصالات (المجموعة الثانية) على أرضيات الصالات المغلقة من اجل الوقوف على الفرق بين تأثير التمارين المهارية المقترحة للمجموعتين التجريبتين ومدى التطور الحاصل لديهم

1-2 مشكلة البحث :

تعد القدرات الحركية إحدى المكونات الأساسية للعبة كرة القدم للصالات. فضلا عن الجانب البدني والاداء المهاري والتكتيك الخططي والجانب النفسي كلها قواعد وثوابت تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء العام للاعبين وبالتالي تصب في مصلحة لعبة كرة القدم للصالات ، إذ انه دون امتلاك اللاعب للياقة البدنية الجيدة لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو أن يقوم بالواجبات المكلف بها من قبل المدرب على الوجه الأكمل، وبالتالي تؤثر على القدرات الحركية التي يمتلكها اللاعب إذ تتطلب لعبة كرة القدم للصالات أن يمتلك اللاعب مستوى عالٍ جداً من القدرات الحركية الخاصة باللعبة. ومن المهارات التي تمكن اللاعب من استخدامها في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب ذلك من المدربين الاهتمام باستخدام تمارين تكون أكثر خصوصية وفائدة ، لكي يتمكن اللاعب من خوض المنافسات في الظروف المختلفة وضمن بيئات لعب مختلفة ومتنوعة من خلال تنفيذ الاداء في الصالات المغلقة ذات الارضية الصلبة (التارتان) والملاعب المصغرة (ذات العشب الاصطناعي) من اجل الوقوف على مستوى القدرات

الحركية الخاصة ومستوى اداء مهارات كرة القدم للصالات لعينة البحث قيد الدراسة. ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة الوقوف لمعرفة تأثير اختلاف أرضية الملاعب والصالات بنوعيه العشبي الاصطناعي والمغلقة الصلبة (التارتان) على اللاعبين في اثناء حوضهم للمباريات والمنافسات المختلفة.

3-1 هدف البحث :

1-3-1 التعرف على تأثير التمرينات المهارية المقترحة في ارضيات لعب مختلفة في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومهارات لعبة كرة القدم للصالات.

4-1 فرضيتنا البحث :

1- للتمرينات المهارية المقترحة في الصالات المغلقة والملاعب المصغرة المفتوحة تأثير ايجابي في بعض المتغيرات الحركية الخاصة ومهارات لعبة كرة القدم للصالات.

2- للتمرينات المهارية المقترحة التي استخدمت داخل الصالات المغلقة الأفضلية في عدد من المتغيرات الحركية الخاصة والمهارية بكرة القدم للصالات.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ناديي(الصوفية_ هيت) بكرة القدم للصالات للموسم (2020- 2021)

2-5-1 المجال أزماتي :. للمدة من 3 / 7 / 2021 ولغاية 13 / 9 / 2021

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لقسم النشاطات الطلابية / جامعة الانبار وملعب اكااديمية هيت السباعي

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي اندية (الصوفية) و (هيت) بلعبة كرة القدم للصالات الناشطين ضمن الدور التاهيلي للدرجة الاولى بكرة القدم للصالات في محافظة الانبار للموسم الرياضي (2020- 2021) وتم اختيارهم بصورة عمدية، قسّموا إلى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (12) لاعباً، وتم توزيع المجموعتين بطريقة القرعة (الطريقة العشوائية غير المنتظمة)، فاستخدمت الأولى التمرينات المهارية المقترحة داخل الصالات المغلقة على أرضية

صلبة (تارتان) والثانية التمرينات المهارية المقترحة ذاتها ولكن على ارضية ذات عشب اصطناعي للملاعب المصغرة. وتم استبعاد (4) لاعبين ممن قاموا بتجارب البحث الاستطلاعية.

3-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية على وفق مواصفات العينة من حيث (العمر، والطول، والوزن) فضلا عن التكافؤ في القدرات الحركية الخاصة ومهارات كرة القدم للصالات المختارة، ويبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعتي البحث، وكذلك قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعتي البحث وقيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين

قيمة(ت) المحسوبة	التجريبية الثانية (الملاعب المصغرة الخارجية)		التجريبية الأولى (القاعة المغلقة)		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات الجسمية
	± ع	س	± ع	س			
1.2	0,95	24,3	0,75	24,5	سنة	العمر	
1.6	0,41	75,3	0,51	76,4	متر	الطول	
1.5	0,50	58	0,45	57	كغم	الوزن	

0,75	0,41	8,5	0,40	8,9	ثانية	التوافق الخاص	القدرات الحركية الخاصة
0,60	0,15	9,5	0,13	9,2	ثانية	الرشاقة الخاصة	
1,2	2,3	22,1	2,1	21,8	درجة	المناولة	المهارات
1	1,85	23,6	1,9	22,4	درجة	التهديف	

قيمة (ت) الجدولية تساوي (2,07) عند درجة حرية (22 = 2-12+12) وإمام مستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت بين (1,2-1,6-1,5-0,57-0,60-1,2-1) لجميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) عند درجة حرية (22) وإمام مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتان.

2-3 الأجهزة والأدوات المساعدة :

- جهاز الكتروني لقياس الطول - جهاز الكتروني لقياس الوزن - ساعة إيقاف عدد (3)
- شريط قياس - شواخص عدد(10) - كرات قدم للصالات عدد(15) - مربعات مرسومة
- ملاعب كرة قدم بنوعها المفتوحة و القاعة المغلقة.

2-4 تحديد القدرات الحركية الخاصة ومهارات كرة القدم للصالات واختباراتها :

2-4-1 تحديد القدرات الحركية الخاصة :

من اجل تحديد أهم القدرات الحركية بالنسبة للاعبي كرة القدم للصالات وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في التدريب الرياضي وكرة القدم والقياس والتقويم واطهر الاستبيان حصول القدرات (الرشاقة الخاصة – التوافق الخاص) على نسبة اتفاق (100%) ، ويبين الجدول (2) نسبة الاتفاق للقدرات الحركية وحسب تسلسل الأهمية.

جدول (2)

يبين نسبة الاتفاق للقدرات الحركية الخاصة

ت	القدرات الحركية الخاصة	نسبة الاتفاق
1	الرشاقة الخاصة	%100
2	التوافق الخاص	%100
3	التوازن	%80
4	الدقة	%88.89

2-4-3 تحديد مهارات كرة القدم للصالات :

من اجل تحديد أهم المهارات للاعبي كرة القدم للصالات بما يتفق وأهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في كرة القدم للصالات .

جدول (3)

يبين نسبة الاتفاق لمهارات كرة القدم للصالات وحسب تسلسل نسبها

ت	المهارات	نسبة الاتفاق
1	التهديف	%100
2	الإحماد	%80
3	المناولة	%100
4	الدرجة	%88.89

2-4-4 تحديد اختبارات مهارات كرة القدم للصالات :

تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس مهارات كرة القدم للصالات المختارة بعد تصميم استبيان الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، وبعد عرضه على مجموعة من المتخصصين في القياس والتقويم وكرة القدم لتحديد أهم الاختبارات،

اسم الاختبار : التوافق الخاص بكرة القدم للصالات

الغرض من الاختبار : لقياس التوافق الخاص بين العين والرجل باستخدام كرات قدم صالات الأدوات المستخدمة : جدار صلب بطول (9) متر وارتفاع (2) متر , كرات قدم صالات , شواخص بلاستيكية عدد (4) ساعة توقيت , صافرة .

الإجراءات :- تثبيت الشواخص أمام المناطق المحددة للاختبار على بعد (3) متر , المسافة بين أول شاخص ونقطة البداية (3) متر المسافة بين بقية الشواخص كما هو موضح في الشكل .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية الذي يبعد عن أول شاخص مسافة (3) متر ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء ينطلق باستخدام مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات وعند الوصول للشاخص الثاني يقوم بأداء مهارة المناولة على المنطقة المحددة على الجدار والتي تكون مقابله للشاخص الثاني وبعدها يتحرك اللاعب ليستلم الكرة المرتدة بعد الشاخص الثاني من الجدار بنفس الرجل اليمنى التي تم أداء المناولة بها ثم يجري عملية الدرجة لمسافة قصيرة وعند الوصول إلى الشاخص الثالث يقوم بأداء المناولة إلى المنطقة المحددة الثانية لمهارة المناولة بالرجل اليمنى والتي تكون مقابله للشاخص الثالث ثم يتحرك اللاعب ليستلم الكرة المرتدة من الجدار بالرجل اليمنى وهكذا يستمر التمرين لحين الوصول إلى نهاية المسافة المحددة .

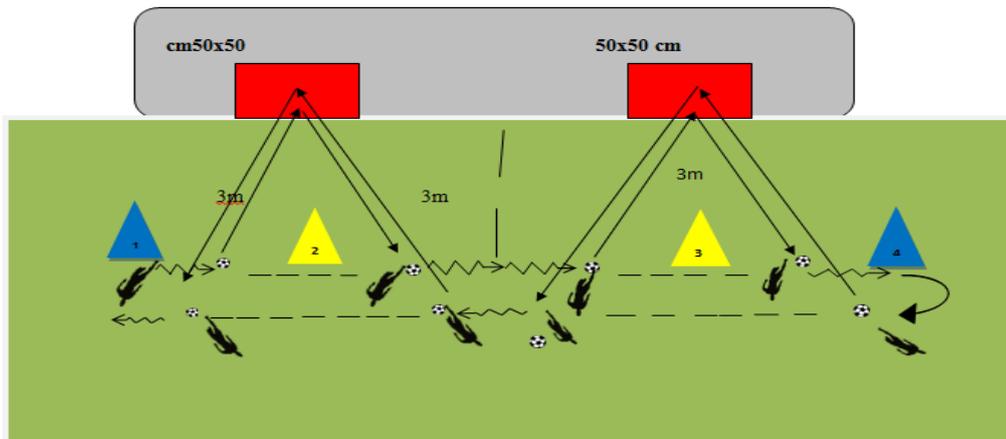
ومن نهاية المسافة المحددة يعود اللاعب ليؤدي نفس طريقة الاختبار التي تمت بالرجل اليمنى ولكن هذه المرة بالرجل المعاكسة وهي الرجل اليسرى حيث يتم لعب الكرة على المنطقة المحددة على الجدار بالرجل اليسرى ويتحرك اللاعب ليستلم الكرة بالرجل اليسرى يتم الاستمرار بالأداء لحين الوصول إلى نقطة البداية الأولى للاختبار وبهذا الأداء ينتهي الاختبار بالكامل كمحاولة أولى .

التسجيل :- يسجل الأداء لأقرب (1 / 10 ثانية) الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

- تضاف ثانية واحدة لكل كرة لا تسقط في المنطقة المحددة على الجدار للاختبار .

- تعطى محاولتان للمختبر وتسجل الأفضل .

- ملاحظة : في حالة فقدان الكرة او ابتعادها أثناء الأداء يستأنف الأداء من نفس المكان ويسجل عليه الزمن



شكل (1)

يوضح اختبار التوافق الخاص بكرة القدم للصالات

اسم الاختبار :- الجري باتجاهات مختلفة حول الشواخص بالكرة أو بدونها .
الهدف من الاختبار : لقياس الرشاقة الخاصة بكرة قدم الصالات

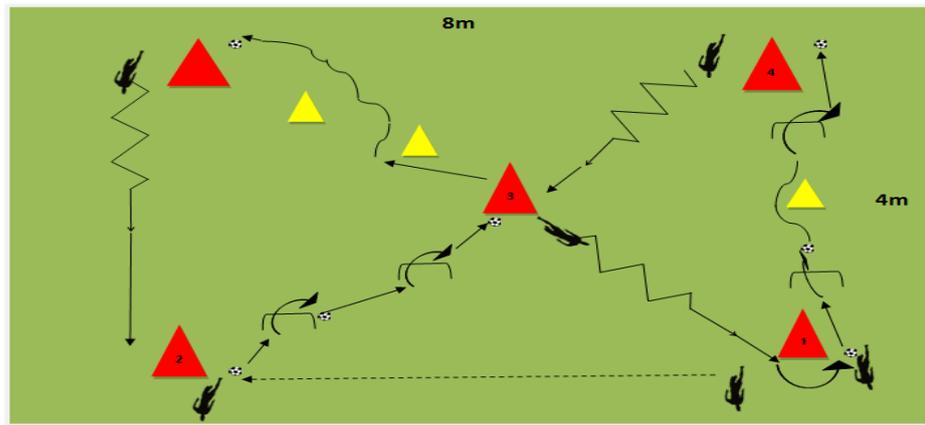
الأدوات المستخدمة: - ساعة توقيت , ملعب خماسي كرة قدم , شريط قياس , شريط لاصق ملون , شواخص بلاستيكية عدد (5) بارتفاع (50) سم , صافرة , موانع بلاستيكية عدد (4) , كرات قدم صالات عدد (2)

طريقة الأداء : يرسم مستطيل أبعاده (48x) متر على أرضية الملعب وتوضع في أركان هذه المساحة (4) شواخص ويوضع الشاخص الخامس في مركز المستطيل , اذ يقف اللاعب عند خط البداية المحددة بالشاخص رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية ويكون مواجهها للداخل من خط البداية الى الشاخص رقم (2) ليستدير من حوله ويقوم باستلام الكرة والدرجة بها وعند وصوله الى المانع يلعب الكرة لتمر من تحت المانع ثم يقفز فوق المانع ويتابع الكرة لاستلامها والدرجة بها مره أخرى وعند وصوله الى الشاخص يقوم بعملية التمويه واجتيازه وصولا الى الشاخص رقم (3) والذي يعد مركز الاختبار ليترك الكرة عنده ثم يقوم بعملية الدوران حول الشاخص رقم (3) والرجوع الى الخلف وصولا الى الشاخص رقم (1) ليستلم بعدها اللاعب الكرة المستقرة عند الشاخص ويقوم بعملية الدرجة وعند وصوله الى المانع يقوم بتمرير الكرة من أسفل المانع ويقفز اللاعب من فوق المانع ويتابع الكرة ويقوم بعملية الدرجة وصولا الى المانع الآخر ليمرر الكرة من أسفل المانع ثم القفز من فوق المانع ومتابعة الكرة واستلامها ودرجتها وصولا الى الشاخص رقم (4) ليترك الكرة عنده ثم يقوم بالدوران حول الشاخص والرجوع الى المركز إلى الشاخص رقم (3) وبعدها يعمل الدوران حوله يقف باستلام الكرة المستقرة عند الشاخص ليديرها بها وعند الوصول الى الشاخص يقوم بعمل التمويه واجتيازه ويستمر بأداء الدرجة وصولا الى الشاخص الآخر ليقوم بنفس الأداء إجراء عملية التمويه واجتياز الشاخص ويستمر بدرجة الكرة لحين وصوله الى الشاخص رقم (5) ليترك الكرة عنده ويقوم بعملية الدوران حول الشاخص رقم (5) والرجوع الى الخلف ليصل الى الشاخص رقم (2) والذي يعد نهاية الاختبار .

شروط الأداء :-

- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .
 - يبدأ اللاعب الجري عند سماع إشارة البدء .
 - على اللاعب أن يستدير حول الشاخص .
 - على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار .
- التسجيل : يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة المطلوبة للاعب من خط البداية الى خط النهاية ولأقرب (10/1) ثانية

يعطى اللاعب محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل¹



شكل (2)

يبين اختبار الرشاقة الخاصة بكرة القدم للصالات

¹ (كريم جاسم محمد : تأثير تمارين الرؤية الاحاطية والتتبع البصري في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الاداء المهاري بكرة القدم للصالات , اطروحة دكتوراه , جامعة الانبار , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , 2020 , ص 51- 53

الاختبارات المهارية بكرة القدم للصالات :
اختبار التمرير باتجاه هدف صغير من على بعد (10) م:¹
اسم الاختبار: التمرير باتجاه هدف صغير من على بعد (10) م.
الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير.
الادوات المستخدمة: شاخص وكرات قدم خاصة بالصالات عدد (3) وشريط قياس واستمارة تسجيل وصافرة وهدف صغير ابعاده على النحو الآتي: العرض (1.20) م والطول (68) سم.
طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10) م من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتمرير الكرة باتجاه الهدف , كما موضح في الشكل (11).
التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تلمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

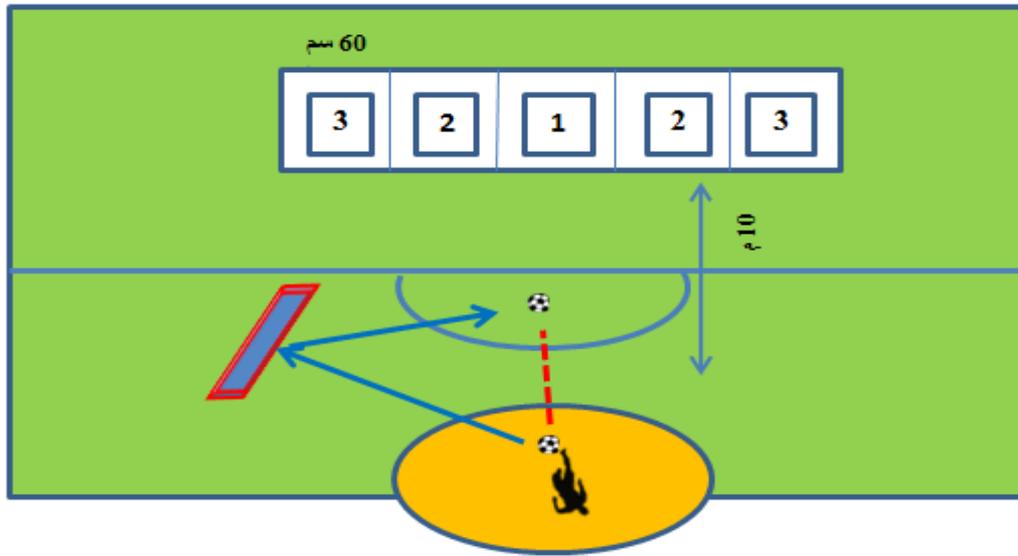


يوضح اختبار التمرير باتجاه هدف صغير من على بعد (10) م

ثانيا / اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م:⁽²⁾
اسم الاختبار: التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م.
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
الادوات المستخدمة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات ومسطبة سويدية بطول (3) م وارتفاع (50) سم وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة واستمارة تسجيل.
طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة عند خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة الى المسطبة التي تكون بشكل جانبي يسمح بإرجاع الكرة وتثبيتها للمختبر عند شاخص يبعد (10) م عن الهدف بعدها يقوم بالتهديف على هدف مقسم بدرجات كما في الشكل (12).
التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع اما اذا لم تصب احد المواقع المقسمة فيكون احتساب الدرجات كالاتي:
1 . اذا كانت الكرة خارج تكون المحاولة (صفر).
2 . اذا اصابت الكرة احد القواطع ودخلت احد المواقع فتحتسب النقطة للموقع الذي دخلت فيه.
3 . اذا دخلت الكرة الموقع (3) يعطى (3) درجات.
4 . اذا دخلت الكرة الموقع (2) يعطى (2) درجات.
5 . اذا دخلت الكرة الموقع (1) يعطى (1) درجة.

¹ (رحيم عطية جنابي: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات للاعبين كرة القدم للشباب , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2002,ص116.

² وميض شامل كامل: تأثير تمارين 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 ص70 .



شكل يوضح اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م

6-2 الإجراءات الميدانية :

1-6-2 التمرينات المقترحة :

تم اعداد تمرينات مقترحة من قبل الباحثون والتي تبنى على اساس حركي - مهاري خاصة بلعبة كرة القدم للصالات تم استخدامها خلال البحث بعدما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي بكرة القدم وكرة القدم للصالات لبيان رأيهم في صلاحية التمرينات المقترحة من حيث نوع التمرين والاسلوب الذي تؤدي فيه التمرينات وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع وإجراء بعض التعديلات على التمرينات المقترحة ان وجدت او اضافة تمرينات اخرى .

2-6-2 التجارب الاستطلاعية :

اجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد تجربتين استطلاعتين على (4) لاعبين الأولى بتاريخ 7/3 /2021 وكان هدفها لتعرف المجموعتان التجريبتان على التمرينات المقترحة التي استخدمت في البحث ، كما تم في التجربة نفسها تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل تمرين وتم الاعتماد على نتائج هذه التجربة عند اداء التمرينات في التجربة الرئيسية للقدرات الحركية والمهارية المقترحة. أما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجريت على العينة نفسها بتاريخ 4 / 7 / 2021 وهي تجربة تم فيها أداء جميع الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث، وكان هدف هذه التجربة التعرف إلى مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكذلك التعرف إلى الوقت المستغرق لأداء الاختبارات، فضلاً عن كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لكيفية تنفيذ الاختبارات وآلية استخدام التمرينات المهارية المقترحة للتأكد من الزمن المطلوب لأداء الوحدات التدريبية، فضلاً عن التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-6-2 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث وكلائي :

اليوم الأول: بتاريخ 10 / 7 / 2021 أجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والتي تمثلت بالرشاقة الخاصة والتوافق الخاص
اليوم الثاني: بتاريخ 11 / 7 / 2021 أجريت الاختبارات المهارية والخاصة بمهارتي (المناولة والتهديف)

7-2 تنفيذ التمرينات المهارية المقترحة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية الخاصة والمهارية القبلية تم البدء بتنفيذ التمرينات المقترحة لمجموعتي البحث، إذ تم استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثون فقد تم الأخذ بالنقاط الآتية:

- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة كافة عضلات الجسم، يليه إحماء خاص للعضلات العاملة في التمارين المؤداة في الوحدة التدريبية.
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.
- تكون المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث التجريبية من (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع، أي تنفذ كل مجموعة (24) وحدة خلال المنهاج.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع بالنسبة للمجموعتين التجريبية اعتماداً على إجراء تجربة استطلاعية خاصة لذلك، كما تم في نفسها التجربة تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل تمرين.

8-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية واستخدام خلالها التمرينات المهارية المعدة لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية وفي خلال الفترة من 2021/ 9 /12 ولغاية 2021/ 9 / 13 وبنفس الطريقة التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

9-2 الوسائل الإحصائية :

استخرجت نتائج البحث بوساطة الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة. اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

الفصل الثالث

3- عرض ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدية ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التي تدربت على الصالات المفتوحة (العشب الصناعي)

القدرات الحركية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±			
التوافق الخاص	ثانية	9,5	0,75	8,8	0,25	0,7	0,50	4,1
الرشاقة الخاصة	ثانية	9,8	0,60	9	0,30	0,8	0,30	8

• قيمة (ت) الجدولية = (2,20) عند درجة حرية (11) وإمام مستوى دلالة (0.05)

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية الخاصة الاختبارات القبليّة والبعدية ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية التي تدرّبت على الصالات المغطاة

القدرات الحركية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±			
التوافق الخاص	ثانية	9,3	1,5	7,4	0,40	1,7	1,1	4,3
الرشاقة الخاصة	ثانية	9,5	0,85	8,5	0,25	1	0,50	5,8

• قيمة (ت) الجدولية = (2,20) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05)

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية الخاصة في الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين للصالات المفتوحة والمغطاة

القدرات الحركية الخاصة	وحدة القياس	الملاعب المفتوحة		الصالات المغلقة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
التوافق الخاص	ثانية	8,8	0,25	7,4	40,0	3,60
الرشاقة الخاصة	ثانية	9	0,30	8,5	0,25	2,85

* قيمة (ت) الجدولية = (2,07) عند درجة حرية (22 = 2-12+12) وإمام مستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدولين (5 - 6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولجميع القدرات الحركية الخاصة ولكلنا المجموعتين التجريبية سواءً التي تدرّبت على الملاعب المفتوحة العشبية أو الصالات الرياضية المغلقة ولصالح الاختبارات البعدية ولكلنا المجموعتين التجريبية.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية :

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية في الاختبارات القبليّة والبعدية ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية التي تدرّبت على ملاعب الصالات المفتوحة (العشب الصناعي)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±			
المناوله	درجة	17	2,6	21	1,2	3	1,6	5,2
التهديف	درجة	22	2,2	23	1,7	1	0,5	5,8

قيمة (ت) الجدولية = (2,20) عند درجة حرية (11) وإمام مستوى دلالة (0,05)

جدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية التي تدرّبت على ملاعب الصالات المغطاة (الصلبة)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±			
المناوله	درجة	23	1,3	25	2.1	2	1,2	4,7
التهديف	درجة	23,5	1,8	25	1,1	1,5	0,7	6

* قيمة (ت) الجدولية = (2,20) عند درجة حرية (11) وإمام مستوى دلالة (0.05)

جدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية في الاختبارات البعديّة ودلالة الفروق بينهما للمجموعتين التجريبية التي تدرّبت على ملاعب الصالات المفتوحة والمغطاة

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار البعدي – الملاعب المصغرة		الاختبار البعدي – الصالات المغلقة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
المناوله	درجة	21	1,2	25	2,1	4,8
التهديف	درجة	23	2,2	25	1,1	3,2

* قيمة (ت) الجدولية = (2.07) عند درجة حرية (22) وإمام مستوى دلالة (0.05)

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الجدولين (10.9) نرى إن هناك تقدم حصل في مهارات كرة القدم للصالات لدى المجموعتين التجريبيتين عند المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة، ولكن التقدم الذي ارتقى الى مستوى المعنوية في الاختبارات البعديّة حصل في جميع المهارات قيد البحث ماعدا مهارة الدحرجة. ويعزى الباحثان سبب ذلك الى التمرينات المقترحة والتي تم التركيز فيها على مجموعة من التمارين التي تخدم الأداء المهاري. إضافة إلى الضغط في تدريبات لاعبي كرة القدم للصالات بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة الأمر الذي أدى الى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث. كما ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق للمتغيرات المهارية قيد البحث إلى كون هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي كرة القدم للصالات لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد .

فيما أشار (أميش. 1990) إلى أن "لاعبي الفريق الذين يجيدون المناولات بجميع أنواعها وبدقة يستطيعون تحقيق نتائج جيدة تؤهلهم لاحتلال مراكز متقدمة في البطولات المحلية والخارجية"¹ (فالمهارات في كرة القدم لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتهديف هو أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإصابة هدف الفريق الخصم "لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم للصالات هي إدخال الكرة في مرمى الخصم واللاعب الذي يجيد التهديف من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق الخصم، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و أراده قوية وتحمل للمسؤولية"² .

فظهرت فروق ذات دلالة معنوية في جميع المهارات قيد البحث في الأختبارات البعدية. ويعزو الباحثون سبب حصول التطور في مهارة المناولة (التمرير)، إلى أن هذه المهارة هي من المهارات التي تحتاج إلى عنصري الدقة والقوة المناسبة بوقت واحد، وهذا ما يحتاج إلى توافق جيد في الأداء، كما أنها من المهارات الصعبة قياساً بالمهارات الأخرى، وأنها تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ في كيفية استخدام الجزء المناسب من القدم لضرب الكرة، وهو خير دليل على وجود التوافق والانسجام وهذا يتفق مع ما ذكره (محمود وإبراهيم. 1994) من أن مواصفات التمرير الصحيح هي أن يكون التمرير للاعب المناسب وتوقيت أداء التمرير وقوة التمرير والدقة في التمرير.³

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- تطور في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث والمهارات الأساسية قيد البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى من خلال التمرينات المقترحة الذي نفذتها المجموعتين التجريبيتين .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية التي تدربت على أروضيات الصالات المغلقة في الاختبار البعدى على المجموعة التجريبية التي تدربت على أروضيات الملاعب المصغرة في القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.

4-2 التوصيات :

- 1- حث مدربي كرة القدم للصالات على تدريب اللاعبين وفق ظروف بيئية وملاعب وصالات مختلفة
- 2- ضرورة تطبيق التمرينات مهارية المعدة من قبل الباحثون المستخدمة في هذا البحث على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب لبيان أثرها في إحداث التطور لهذه الفئات والجنس.
- 3- إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات أو ألعاب رياضية أخرى مثل كرة اليد والطائرة لأهميتها في إحداث التطور في القدرات الحركية الخاصة والمهارية التي تتطلبها هذه الألعاب .

المصادر

- 1-كريم جاسم محمد : تأثير تمرينات الرؤية الاحاطية والتتبع البصري في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الاداء المهاري بكرة القدم للصالات , اطروحة دكتوراه , جامعة الأنبار , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , 2020

¹ (صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في مستوى الانجاز بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1990، ص74

² (صالح راضي اميش : مصدر سبق ذكره , ص 32

³ (محمود أبو العينين ، مفتى حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة. 1994 , ص 35

- 2-رحيم عطية جنابي: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات للاعبي كرة القدم للشباب , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2002 .
- 3- وميض شامل كامل: تأثير تمارين 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 .
- 4- صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في مستوى الانجاز بكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشوره , جامعه بغداد, 1990 ,
- 5- محمود أبو العينين , مفتى حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة .

1994