

فألية تدريبات الملازمة الفردية الخططية في مستوى التفكير الخططي

وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين اللاهوائية والهوائية

للاعبي كرة قدم الصالات

بحث تقدم به

م.د. أدهام صالح محمود

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم

coachsoccer68@gmail.com

maankareem@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

الكلمات المفتاحية: تدريبات الملازمة الفردية الخططية ، التفكير الخططي القدرتين اللاهوائية والهوائية .

مستخلص البحث

هدف البحث الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الصالات. بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم للصالات. بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم للصالات. واستخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمؤلف من شباب المدرسة التخصصية بكرة قدم الصالات، إذ تكونت عينة البحث من (23 لاعباً)، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (8 لاعبين في كل مجموعة)، وأستنتج الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة بحدوث التطور الايجابي في مستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية البعدية، وأوصى على إمكانية تطبيق تدريبات الملازمة الفردية لتحسين مستوى التفكير الخططي للاعبين كرة قدم الصالات من حيث التحويلات الدفاعية واثرها الفاعل في تعطيل العمليات الهجومية للفريق المنافس ويمكن تطبيق تدريبات الملازمة الفردية لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين .

**The The effectiveness of individual linear collateral exercises at the level of
schematic thinking And a number of physical, skill, and anaerobic and aerobic
variables**

For futsal players

The Researchers

Lecturer,Dr.Idham S. M.

Assis prof ,Dr.Ma'an A. J.

Abstract

The research aims to reveal the significance of statistical differences between the pre and post tests experimental group at the level of tactical thinking and a number of physical and skill variables and functional football players Alsalat.ban pre and post tests of the control group at the level of tactical thinking and a number of physical and skill variables and functional football players halls. Between the experimental and control groups in the post-test for the level of schematic thinking and a number of physical, skill and functional variables for the soccer players. The experimental method was used for its convenience with the nature of the research and its problem. to a number of conclusions Ohmha- outperformed the experimental group to control the occurrence of positive development in the level of tactical thinking and changes the physical and technical skills and functional when comparing the results of tests physical Badah.oma recommendations were the most important: the possibility of applying exercises individual to improve the inherent level of tactical thinking of football players lounges in terms of moves Defensive and its effective effect on disrupting the offensive operations of the opposing team. Individual combat exercises can be applied to develop the physical characteristics and basic skills of the players.

Key words: individual linear collision exercises, linear thinking, anaerobic and anaerobic capacities.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

هناك مُحافلٌ دولية عالمية وبطولات قارية (أوروبية وآسيوية...) بلعبة كرة قدم الصالات فضلاً عن الدوريات المحلية نشاهد فيها المستوى العالي للفرق المشاركة وفي ختام كل بطولة يكون على منصة الفوز فريقاً قد إكتملت جوانب الإعداد فيه من خلال المهارات الفنية لكل لاعب ولمجموع لاعبي الفريق مدعومةً بالجانبين البدني والنفسي وهذه الجوانب جميعها تعبر عن بذل جهوداً كبيرة متمثلةً بالهيئة الإدارية وكادر تدريبي متميز مواكب للتطور الحاصل في اللعب الحديث من تدريبات وخطط هجومية ودفاعية شأنها تطوير الجانبين الهجومي والدفاعي والوصول بهما إلى تمام كمالهما وبخاصة الجانب الدفاعي الذي يضمن الحفاظ على عدم اهتزاز الشباك والخروج بنتيجة التعادل إذا لم يستطيع لاعبو الفريق من احراز هدف يؤهلهم للفوز.

وعند النظر إلى طبيعة هذه اللعبة من الجانب الدفاعي نرى أنها تتضمن حركات متنوعة وكثيرة وسريعة تأخذ طابع المفاجئة وسرعة الاستجابة لمتطلبات اللعب أهمها عدم السماح للاعبين المهاجمين بالوصول إلى المرمى وتسجيل الأهداف عن طريق قطع الكرة أو الاستحواذ عليها أو تشتيتها من خلال سد الثغرات والقيام بالتغطية الناجحة والمناسبة لموقف اللعب المعين وبخاصة في المنطقة القريبة من المرمى وضمن تحركات اللاعبين الزملاء والمنافسين عند تنفيذ الواجبات الخطئية الدفاعية الأمر الذي يتطلب لياقةً بدنيةً عاليةً من أجل تنفيذ هذه الواجبات، ومن هنا كان للجانب البدني وتطويره في لعبة كرة قدم الصالات الحضور الأول في أهمية جوانب الإعداد لأنه القاعدة الأساسية والجوهرية فتنمية وتطوير الصفات البدنية سوف يوفر الأرض الخصبة التي تتأسس عليها الجوانب الإعدادية الأخرى وتسمح بإنجاز وتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية داخل أرض الملعب.

وهنا إتجه الباحثان بتفكيرهما إلى تطوير الجانب البدني من خلال تجريب تدريبات خاصة تتضمن تحركات اللاعبين المدافعين بصورة قريبة أو ملاصقة للمهاجمين في جزء من الملعب أو نصفه أو الملعب كاملاً وضمن واجبات تكتيكية دفاعية يضعها الكادر التدريبي في منهاج تدريبي خاص بها حسب حالات لعب مختلفة ومتنوعة وطبقاً لإمكانيات اللاعبين والمنافسين ومن هذه التحركات والخطط الملائمة الفردية (man to man) والكشف عن هذه التدريبات فيما إذا ستحدث أثراً إيجابياً أم لا في عملية تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك مستوى التفكير الخططي والجانب الوظيفي المتمثل بالقدرتين الهوائية واللاهوائية؟، من خلال الكشف عن نتائج المجموعة التجريبية ومقارنتها بالضابطة، ومن هنا كانت أهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث:

لما كان أحد الباحثين هو من ضمن المدربين الذين يقودون أنديةهم بلعبة كرة قدم الصالات في الدوري العراقي الممتاز، إذن هو قريب جداً من الواقع التي تعيشه الأندية العراقية عموماً، والأندية الموصلية وبوجه الخصوص نادي نينوى الرياضي الذي يعلن مشاركته بشكل متأخر في بطولة ما لضرورة توفر الإمكانيات المادية التي تغطي هذا النشاط أو ذاك وكذلك لما تقاجننا به لجنة كرة القدم للصالات ببطولة ما تهدف إلى إختيار أو إعداد منتخب ما لأيام معدودة ومن هنا نقول ماذا سيتوجب على الكادر التدريبي عمله، هل يطور الجانب البدني أم المهاري أم يطور الجانب الخططي أم يطور الجميع ضمن تدريبات مركبة، ومن هنا كان للباحثين فكرة في إيجاد تدريبات خاصة يضمن المدربين فيها تطوير

اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً والمحافظة على مرماهم من إهتزاز شباكهم على أقل تقدير من جهة وأنها ستعطي جانباً نفسياً إيجابياً في إعطاء الثقة للاعبين الفريق من خلال الدفاع الصحيح والتمكن من بناء الهجوم بشكل أفضل، فكان للجانب الدفاعي من خلال تدريبات الملازمة الفردية الحضور الذهني لضمان تحقيق الدفاع ضمن تحركات مدروسة وصحيحة والذي يخلق حالة إيجابية في تحقيق عملية بناء الهجوم بشكل سليم تماماً، ومن هنا كانت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل هل أن تدريبات الملازمة الفردية الدفاعية ضمن واجبات تكتيكية معينة سوف تحقق التطور أم لا في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرتين الهوائية والأهوائية وكذلك مستوى التفكير الخططي؟، والتجريب في وحدات تدريبية من خلال منهاج تدريبي علمي سوف نعطينا الإجابة لهذا التساؤل.

3-1 أهداف البحث:

الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية:

1. بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الصالات.
2. بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الصالات.
3. في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الصالات.

4-1 فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الصالات ولصالح الاختبار البُعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الصالات ولصالح الاختبار البُعدي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التفكير الخططي وعدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الصالات.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: شباب المدرسة التخصصية بكرة قدم الصالات.

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من (2018/10/28) إلى (2019/1/10).

3-5-1 المجال المكاني: منتدى الاندلس الرياضي.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم الصالات (فئة الشباب) والبالغ عددهم (23) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (16) لاعباً وتم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة إذ اختيروا

بِالطَّرِيقَةِ الْعُشْوَانِيَّةِ وَبِاسْتِخْدَامِ الْقُرْعَةِ بَعْدَ اسْتِيعَادِ (7) لَاعِبِينَ، وَبِذَلِكَ بَلَغَتْ النِّسْبَةُ الْمِئْوِيَّةُ لِعَيِّنَةِ الْبَحْثِ (69,57%) مِنْ مَجْتَمَعِ الْبَحْثِ، وَالْجُدُولُ (1) يُبَيِّنُ ذَلِكَ.

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	متغيرات البحث
100%	23	مجتمع البحث
69,57%	16	عينة البحث
17,39%	4	اللاعبين المستعدين
13,04%	3	التجارب الاستطلاعية حراس المرمى

3-2 وسائل جمع البيانات:

(تحليل المحتوى للمصادر العلمية، المقابلة الشخصية، الاختبارات والقياس).

4-2 تحديد المتغيرات التابعة للبحث واختباراتها:

1-4-2 تحديد مستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية:

للقوف على أهم المتغيرات التابعة للبحث ثم تحليل محتوى المصادر العلمية وعدد من الرسائل والأطاريح وإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء (الملحق 2) ومن خلال الخبرة الشخصية الأكاديمية والتدريبية التي يتمتع بها الباحثان تم الوقوف على مستوى التفكير الخططي وأهم الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الانتقالية القسوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة)، والمهارات الأساسية (التمرير، التهديف، الإخماد، الدحرجة بالكرة) والوظيفية المتمثلة (بالقدرتين اللاهوائية والهوائية).

2-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات التابعة للبحث والقياسات الجسمية ومواصفاتها:

الاختبار المقنن هو الاختبار الذي يظهر درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية إذا ما جرب استخدامه للعينة المراد اختبارها تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية والرسائل والأطاريح تم تحديد مجموعة الاختبارات الخططية والبدنية والمهارية والوظيفية وهي اختبارات مقننة استخدمت في دراسات سابقة وتم تطبيقها على نفس الفئة العمرية أو فئات مشابهة لعينة الدراسة الحالية، وهي كما يأتي:

1-2-4-2 القياسات الجسمية:

قياس وزن الجسم وطول الجسم والعمر الزمني.

2-2-4-2 اختبار مستوى التفكير الخططي:

- مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعب كرة الصالات (الدوري، 2018، 153 - 185).

3-2-4-2 الاختبارات البدنية:

- الرشاقة: الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص (الزهيري، 2009، 64).

- السرعة الانتقالية القسوى: ركض (20 م) من بداية متحركة (الزهيري، 2009، 69).

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: (10) فترات بالتعاقب لأبعد مسافة (الزهيري، 2009، 74).

- مطاولة السرعة: ركض (116.80 م) مرتد (الزهيري، 2009، 79).

4-2-4-2 الاختبارات المهارية:

- التمرير: تمرير كرة أرضية من الأخرجة على مسطبة مقسمة (الجبوري، 2008، 95).
- التهديف: التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات (الجبوري، 2008، 55).
- الإخماد: إيقاف وإمتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (م) (المؤمن، 2008، 55).
- الدرجة بالكرة: الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو (الجبوري، 2008، 75).

5-2-4-2 الاختبارات الوظيفية:

- القدرة اللاهوائية: اختبار راست (Rast) (الدباغ وأخران، 2006، 304).
- القدرة الهوائية: اختبار ركض (1 ميل) (البيك وأخران، 2009، 184).
- 5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ميزان طبي، شريط قياس، طباشير، شواخص، ساعة توقيت، بورك، أشرطة لاصقة ملونة، مسطبة مقسمة، كرات قدم صالات، ملعب لكرة الصالات).

6-2 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

- 1-6-2 تجانس مجموعتي البحث: أجريت عملية التجانس بين مجموعتي البحث لضبط الوزن والطول والعمر الزمني، والجداول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات تجانس مجموعتي البحث

قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعلم الإحصائية	
	معامل الاختلاف	عامل الالتواء	ع	-	عامل الاختلاف	عامل الالتواء	ع	-		المتغيرات	
0,99	6,5 %6	,60	,20	9,25	%,67	,79	,36	6,8 8	كغم	الوزن	
1,49	2,7 %9	,22	,07	81,6 3	%,54	,24	,28	77, 38	سم	الطول	
0,97	5,2 %8	,43	,90	7,05	%,11	,64	,52	6,7 0	سنة	العمر	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة (ت) الجدولية = 2,14 من الجدول (2) يتبين أن قيم معامل إختلاف المجموعة التجريبية لمتغيرات (الوزن، الطول، العمر) كانت على التوالي (5,67%، 3,54%، 3,11%)، في حين أن قيم معامل إختلاف المجموعة الضابطة كانت (6,56%، 2,79%، 5,28%)، وجميع هذه القيم أصغر من (30%) مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة، "لأنه كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) دل على التجانس العالي للمجموعة وكلما زاد عن (30%) دل على عدم تجانس المجموعة" (التكريتي والعبيدي، 1996، 161).

2-6-3 تكافؤ مجموعتي البحث: أجريت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الخطئية والبدينية والمهارية والوظيفية، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

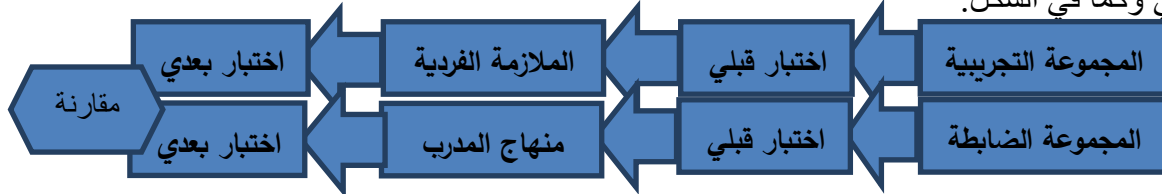
يبين الاوسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ مجموعتي البحث

قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	مستوى التفكير الخطئي	
	±ع	-س	±ع	-س			
0,06	10,09	75,08	10,10	75,41	درجة		
1,05	0,50	10,67	0,47	10,41	ثانية	الرشافة	الصفات البدنية
0,66	0,27	3,03	0,15	2,95	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
0,43	2,71	25,54	2,57	24,98	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
0,73	1,09	27,06	1,89	26,50	ثانية	مطاولة السرعة	
0,59	2,45	18,50	2,66	17,75	درجة	التمرير	المهارات الأساسية
0,21	2,47	5,13	2,23	4,88	درجة	التهدف	
0,43	1,19	6,38	1,13	6,13	درجة	الاخماد	
0,60	0,55	10,50	0,69	10,69	ثانية	الدحرجة بالكرة	المتغيرين الوظيفيين
0,44	39,54	473,55	36,78	465,22	واط	القدرة اللاهوائية	
0,85	0,68	9,28	0,56	9,01	دقيقة	القدرة الهوائية	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة (ت) الجدولية = 2,14 من الجدول (3) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات الخطئية والبدنية والمهارية والوظيفية كانت محصورة بين (0,06 - 1,05) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (14) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤهما.

7-2 التصميم التجريبي:

التصميم التجريبي المسمى "بالتجربة القبلية البعدية على مجموعتي تجريبية ومجموعة ضابطة" (الشافعي ومرسي، 1999، 83)، هو التصميم المستخدم في البحث إذ يتضمن مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية، وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين فيكون الفرق في الاختبار البعدي هو معرفة اثر المتغير التجريبي وكما في الشكل.



8-2 خطوات الإجراءات الميدانية:

2-8-1 التمارين المستخدمة في البحث ومواصفاتها: الفريق المدافع (A) الفريق المهاجم (B) - التمرين (1): (الملازمة الفردية لملاعب كامل) يكون وقوف جميع اللاعبين داخل أرض الملعب ويتم تقسيم المجموعة إلى فريقين (A و B) كل فريق يتكون من (4 لاعبين + حارس المرمى)، وعند سماع صافرة المدرب يتجه كل لاعب من الفريق المدافع (A) إلى الملازمة الفردية مع لاعب من الفريق

المهاجم (B) بعد أن حدد المدرب الملازمة الفردية لكل لاعب مسبقاً ويكون جميع اللاعبين (المدافعين والمهاجمين) منتشرين في أرجاء الملعب كاملاً، ويكون تبديل اللاعبين المهاجمين لمواقعهم عن طريق التبادل موازياً للخط الجانبي للملعب للاعب الخلفي للفريق.

- **التمرين (2): (الملازمة الفردية لملعب كامل)** نفس التمرين الأول ولكن تبديل اللاعبين المهاجمين لمواقعهم عن طريق التبادل موازياً لخطي مرمى الفريقين.

- **التمرين (3): (الملازمة الفردية لملعب كامل)** هو عبارة عن دمج الأداء في التمرينين الأول والثاني إذ يكون تبديل اللاعبين المهاجمين لمواقعهم عن طريق التبادل موازياً للخط الجانبي وخطي المرمى، [ويجب أن يراعي اللاعب المدافع في التمارين الثلاثة أعلاه أن يتعد عن اللاعب المهاجم مسافة (2-3 م تقريباً) مع مراعاة حالة وموقف اللعب هذا إذا كان الأداء في النصف البعيد من الملعب عن مرمى الفريق المدافع، في حين يتعد اللاعب المدافع عن اللاعب المهاجم مسافة (0,5-1 م تقريباً) وفي بعض الأحيان يكون ملاصقاً للاعب المهاجم مع مراعاة حالة وموقف اللعب هذا إذا كان الأداء في النصف الخاص من الملعب لمرمى الفريق المدافع].

- **التمرين (4): (الملازمة الفردية في نصف ملعب)** ينتشر لاعبو الفريق المهاجم (B) في نصف ملعبهم، في حين يبقى لاعبو الفريق المدافع في نصف ملعبهم الخاص بهم، وعند الإشارة ببدء التمرين يتبادل اللاعبون المهاجمون التمرير بالكرة مع تغيير أماكنهم بشكل سريع أو بطيء مع وجود التقاطعات وتغيير الاتجاه، في حين أن كل لاعب مدافع عليه مراقبة اللاعب المهاجم المكلف به أينما يذهب وهو في نصف ملعبه الخاص به.

- **التمرين (5): (الملازمة الفردية في نصف ملعب)** نفس التمرين الرابع إلا أن الفريق المهاجم سوف يشغل الملعب كاملاً (2 لاعب في نصف ملعبهم، و2 لاعب في نصف ملعب الفريق المدافع)، في حين يبقى اللاعبون المدافعون في نصف ملعبهم الخاص بهم.

- **التمرين (6): (الملازمة الفردية في نصف ملعب)** هو دمج الأداء في التمرينين الرابع والخامس بالنسبة للفريق المهاجم ما بين نصف ملعبهم والملعب كاملاً، في حين أن الفريق المدافع يراقب عن كثب اللاعبون المهاجمون وهم في نصف ملعبهم الدفاعي.

- **التمرين (7): (الملازمة الفردية أثناء تعيين مساك واحد للمنافس)** يدافع لاعبو الفريق المدافع حسب توجيهات المدرب لملعب كامل أو نصف ملعب من قبل اللاعبين المدافعين الثلاثة بينما يقوم اللاعب المدافع الرابع بالملازمة الفردية لأفضل لاعب مهاجم أينما يذهب ما عدا أن الكرة في نصف ملعب الفريق المدافع واللاعب الأفضل من المهاجمين يكون في الثلث الأخير من ملعبه إذ يجب خلق حالة التفوق العددي للمدافعين على المهاجمين بتراجع اللاعب المدافع مع زملائه مع وجود المراقبة النظرية للمهاجم الأفضل والعودة إليه حينما يكون مؤثراً باقترابه وتحركه إلى الأمام باتجاه هدف الفريق المدافع.

- **التمرين (8): (الملازمة الفردية أثناء الهجوم بطريقة الـ (power))** يهاجم لاعبو الفريق المهاجم بطريقة (3-2) مع وجود حارس المرمى أو بديلاً عنه كمهاجم خامس، في حين الفريق المدافع سيلجأ إلى دفاع المنطقة بطريقة (2-2)، إذ يخلق المدافعان الأماميان حالة من التوازن الدفاعي بين المهاجمين الثلاثة عن طريق الوقوف بخط مائل مع اتجاه الكرة في حين أن المدافعان الخلفيان يدافعان بالملازمة الفردية للاعبين المهاجمين القريبين من مرماهم.

- **التمرين (9): (الملازمة الفردية أثناء الهجوم بطريقة الـ (power))** يهاجم لاعبو الفريق المهاجم بطريقة (3-2) مع وجود حارس المرمى أو بديلاً عنه كمهاجم خامس، في حين الفريق المدافع سيلجأ إلى

دفاع المنطقة بطريقة (2-2)، إذ يدافع المدافعان الأماميان بالملازمة الفردية للاعبين المهاجمين في الخط الخلفي القريب من الخط الموازي لخط الوسط في حين يلجأ المدافعان الخلفيان إلى إيجاد حالة من التوازن الدفاعي بين المهاجمين الثلاثة عن طريق الوقوف بينهما وبشكل أكثر قرباً للاعب الذي سيمتلك الحيازة للكرة.

2-8-2 التجارب الاستطلاعية:

تم إجراء أربعة تجارب استطلاعية على (4) لاعبين وكما يأتي:

1-2-8-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت بتاريخ (2018/10/28) لتطبيق التمارين وضبط أزمنة الراحة بين التكرارات والمجموعات.

2-2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت بتاريخ (2018/10/30) وتهدف إلى تنفيذ الوحدة التدريبية الأولى بصورة كاملة.

3-2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت بتاريخ (2018/11/1) وتهدف إلى تنفيذ الوحدة التدريبية الثانية بصورة كاملة.

4-2-8-2 التجربة الاستطلاعية الرابعة:

أجريت بتاريخ (2018/11/4) وتهدف إلى تنفيذ الوحدة التدريبية الثالثة بصورة كاملة.

3-8-2 المنهاج التدريبي:

تم تصميم مناهج تدريبي من خلال تحليل محتوى الدراسات العلمية وتم عرضه على بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم للصالات (الملحق 2) وبعد الحصول على بعض التعديلات المناسبة تم الأخذ بها وأصبح بصورته النهائية كما في (الملحق 1).

4-8-2 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة جميعها في يومين متتاليين بتاريخ (6 و 8/11/2018) وكما يأتي:

- اليوم الأول:

(مستوى التفكير الخططي، التمير، الدرجة بالكرة، الرشاقة. مطاولة السرعة، القدرة اللاهوائية).

- اليوم الثاني:

(التهديف، الاحماد، السرعة الانتقاليّة القصوى، القوة المميّزة بالسرعة للرجلين، القدرة الهوائية).

5-8-2 تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (2018/11/11) وتم الانتهاء منه بتاريخ (2019/1/3) إذ طبقت المجموعّة التجريبيّة تدريبات الملازمة الفردية وطبقت المجموعّة الضابطة مناهج المدرب.

وأهم النقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ المنهاج التدريبي هي:

- تثبيت زمن الأداء لتكرار التمرين وقدره (10 ثانية).

- الشدة في الأداء (المثالية في الأداء).

- الطريقة التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي (طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة).

- تثبيت التمارين (1 و 2 و 3) في الدورتين الصغيرتين الأولى والثانية.

- تثبيت التمارين (4 و 5 و 6) في الدورتين الصغيرتين الثالثة والرابعة.

- تثبيت التمارين (7 و 8 و 9) في الدورتين الصغيرتين الخامسة والسادسة.

- تم اعادة التمارين جميعها وكما يلي: التمارين (1 و 2 و 3) في الوجدتين التدريبيتين (19 و 20)، والتمارين (4 و 5 و 6) في الوجدتين التدريبيتين (21 و 22)، والتمارين (7 و 8 و 9) في الوجدتين التدريبيتين (23 و 24).

- تم إجراء الوحدات التدريبية خلال الأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع.

- بعد كل تكرار للتمرين يغير اللاعبون أماكنهم في الملعب.

- فترات الراحة بين التكرارات بموجب هبوط النبض إلى ما بين (120-130 ن/د).

- فترات الراحة بين المجموعات كافية لإستعادة الشفاء بموجب هبوط النبض إلى ما بين (90-100 ن/د) في كافة تمارين الملازمة الفردية.

- حركة اللاعبون المهاجمين بعمل تقاطعات فيما بينهم ويتحرك اللاعبون المدافعين معهم كأنهم ظل لهم.

- يتكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين.

- تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (3:1) عن طريق الزيادة في عدد تكرارات التمرين.

- تتألف كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى.

- تتكون كل دورة صغيرة من (3) وحدات تدريبية.

- تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي.

3-8-6 الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية جميعها بتاريخ (8 و 10/1/2019) تحت نفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss في المعالجات الإحصائية الآتية:

- (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة والمرتبطة).

- النسبة المئوية (عمر وأخران، 2001، 89-90).

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج فروق الأختبارات القبلية والبعدية لمستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج فروق الأختبارات القبلية والبعدية لمستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة التجريبية:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية لمستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
		±ع	س-	±ع	س-		المتغيرات	
* معنوي	8,73	10,92	125,06	10,10	75,41	درجة	مستوى التفكير الخططي	
* معنوي	12,19	0,37	9,15	0,47	10,41	ثانية	الرشاقة	
* معنوي	11,65	0,18	2,49	0,15	2,95	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
* معنوي	10,90	2,29	29,53	2,57	24,98	متر	القوة المميزة بالسرعة	



							للرُجُلَيْن	
* معنوي	7,61	1,10	23,98	1,89	26,50	ثانية	مطاولة السرعة	
* معنوي	5,62	2,33	22,39	2,66	17,75	درجة	التمرير	المهارات الأساسية
* معنوي	5	1,85	7,38	2,23	4,88	درجة	التهديف	
* معنوي	6,15	0,74	8,37	1,13	6,13	درجة	الاخماد	
* معنوي	10,25	0,65	9,07	0,69	10,69	ثانية	الدرجة بالكرة	
* معنوي	5,92	37,95	572,73	36,78	465,22	واط	القدرة اللاهوائية	المتغيرين الوظيفيين
* معنوي	9,95	0,32	7,55	0,56	9,01	دقيقة	القدرة الهوائية	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (7)، قيمة (ت) الجدولية = 2,36 من خلال الجدول (4) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات التابعة من (مستوى التفكير الخططي) والصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة) والمهارات الأساسية (التمرير، التهديف، الاخمد، الدرجة بالكرة) والقدرتين (اللاهوائية والهوائية) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (8,73)، (12,19)، (11,65)، (10,90)، (7,61)، (5,62)، (5، 6,15، 10,25)، (5,92)، (9,95) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,36).

3-1-1-2 مناقشة نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى التفكير الخططي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة التجريبية:

مما تقدم ذكره يعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية نتيجة الأثر الايجابي الذي أحدثه المنهج التدريبي البدني المقترح المستند إلى أسس علمية والذي أدى إلى تحسن مستوى التفكير الخططي وتطور جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين (اللاهوائية، والهوائية) لأن عملية الإرتفاع بالجانب البدني له أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي، وهذا ما يؤكد (عبده وحماد) بأن مباريات كرة قدم الصالات يتطلب فيها أن يكون اللاعبون على مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية الموكلة إليه ليبقى في نهاية المباراة بنفس المستوى الذي بدأ به (عبده وحماد، 1994، 193) ويشير (البساطي) هنا إلى أن "مستوى الحالة المهارية يرتبط في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط، أي أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط" (البساطي، 1998، 19) فالتدريبات البدنية لها علاقة وطيدة بتطوير العديد من المهارات بكرة القدم للصالات ولما كان تطوير الجانب البدني بشكل علمي كان تطور المهارات بشكل جيد ونرى ذلك جلياً من خلال النتائج المقروءة الدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابلياتهم وقدراتهم البدنية والتي نلاحظها من خلال الاستجابات الصحيحة في أداء اللاعبين، فضلاً عن اكتسابهم القدرة العالية على الأداء النشط والعالي الشدة أثناء الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد (الحجية) بقوله "إن اللياقة البدنية كان لها الدور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري وكانت أسلوباً مهماً من أساليب تطوير مهارات لاعبي كرة القدم، كما إن اللاعب الذي لا يمتلك اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ الأداء المهاري نفسه الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة" (الحجية، 2005، 86) وبذلك حقق الباحث ما نقل عن (لسجافت) الذي نصح "بالتنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء الجسم للفرد هي الوسيلة التي تمكن اللاعب من أداء العمل الشاق مع بذل اقل جهد و طاقة ممكنة" (شحاتة، 1992، 394) و اضاف (الكريني وألحجار) بأنه "ترتبط اللياقة البدنية الخاصة

ارتباطاً معنوياً باللياقة المهارية، حيث يعتمد فن الأداء على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب" (التكريتي وألحجار، 1986، 47) "وهذه حقيقة مهمة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية الخاصة حتى يمكن نجاح الأداء الحركي الرياضي وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز" (فرحات، 2001، 303)، "وان التنمية المترنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن" (كشك والبساطي، 2000، 166) ، وإن قيمة العناصر البدنية الخاصة للنشاط الرياضي الممارس يؤدي إلى الإرتقاء بالأداء الحركي(البارودي،1992، 35). "وهذه حقيقة مهمة وهي أن أداء أية مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية الخاصة حتى يمكن نجاح الأداء الحركي الرياضي وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز" (فرحات، 2001، 303)، ويتفق في ذلك كل من (Barrow & Macgee) بقولهما بأن اللياقة والأداء الحركي مترابطان إذ إن مستوى الأداء المهاري يتطور كلما ارتفع المستوى البدني(Barrow & Macgee,1978,20)، وبالتأكيد فإن الجانب البدني هو اللبنة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري فعند النظر إلى طبيعة لعبة كرة قدم الصالات نرى أنها تحتم على اللاعبين القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة في أثناء المباراة وإن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ وإتخاذ سرعة في الإستجابة لمتطلبات اللعب وكذلك الكفاح من أجل الإستحواذ على الكرة من المنافس بسرعة فائقة مع سرعة تغيير الإتجاه ومكان الكرة وكثرة تبديل مراكز اللعب بين اللاعبين سواءً كان ذلك في الدفاع أو الهجوم لذلك لا بد أن يكون لاعب كرة قدم الصالات قادراً على إجادة اللعب في مناطق اللعب كافة والتي تتطلب منه بذل الحركات السريعة والمباغته والإنتلاقات المتعددة لمسافة تتراوح بين (5-10م) وفي أوقات متكررة وكل ذلك لا يتحقق ما لم يمتلك اللاعب الصفات البدنية العالية والتي تمكنه من أداء المباراة على أكمل وجه(أحمد،2005، 25)، ولأن الصفات البدنية الخاصة تسمح بإنجاز وتنفيذ الواجبات داخل الملعب خاصة إذا ما كان هذا التطور من خلال الأداء المهاري والأخططي وهذا يأتي منسجماً مع الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب لما توفره هذه التدريبات من مدى للحركة وتكرار للأداء(عبد الحسين،2003، 83)"وان التنمية المترنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن" (كشك والبساطي، 2000، 166).

ويمكن القول أن المنهاج التدريبي لتدريبات الملازمة الفردية الخططية كان له الأثر الفعال في التأثير على مجموع الصفات البدنية المعتمدة في البحث والذي أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التحسن الذي حصل في جميع الصفات البدنية للاعب المجموعة التجريبية ،والذي كان له تأثيره الإيجابي الواضح في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم، وذلك لأن اللياقة البدنية تُعدُّ الحُجْرَ الأساسَ الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائها لهذه المهارة أو تلك، وهذا يتفق مع ما ذكره (الوحش) بأنه بدون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعبين يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالي أيضاً لأن هذه الصفات تحدد وبدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة (الوحش، 1985، 171) كما أن معظم اللاعبين يفقدون صفة التأثير الفعال في تنفيذهم لمهارات اللعب في غياب الإعداد البدني الذي يقودهم إلى تحسين مستوى قابليتهم البدنية " لأن الأداء الجيد لا يتوقف عند حد أداء المهارات الأساسية فقط بل إن هناك متطلبات خاصة تؤثر في الأداء الفني وبالتالي فإن لها مكونات من عناصر اللياقة البدنية التي تسهم في إخراج هذا الأداء في أفضل صورة ممكنة" (حماد، 2001، 29) وأن مستوى أداء المهارة

يتوقف على التدریبِ عُلَى هذه المَهَارَاتِ فضلاً عن الاستعداد البدني للمهارة المراد اكتسابها. (صبر
وأخران ، 2005 ، 75)

3-1-2 عَرْضَ وَتَحْلِيلَ نَتَائِجِ فِرَوقِ الأَخْتِبَارَاتِ الأَقْبَلِيَّةِ وَالأَبْعَدِيَّةِ لِمَسْتَوَى التَّفْكِيرِ الأَخْطِطِيِّ وَالمَتَغِيرَاتِ
الْبَدْنِيَّةِ وَالمَهَارِيَّةِ وَالأَوْظِيفِيَّةِ لِلْمَجْمُوعَةِ الأَضَابِطَةِ:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسائية والإنحرفات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية لمستوى التفكير الخططي
والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
		±ع	س-	±ع	س-		المتغيرات	
غير معنوي	1,90	9,47	82,66	10,09	75,08	درجة	مستوى التفكير الخططي	
* معنوي	8,46	0,44	9,61	0,50	10,67	ثانية	الرشاقة	الصفات البدنية
* معنوي	2,61	0,21	2,79	0,27	3,03	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
غير معنوي	1,91	2,22	26,78	2,71	25,54	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
غير معنوي	1,78	1,27	26,78	1,09	27,06	ثانية	مطاولة السرعة	
* معنوي	4,41	2,20	25	2,45	18,50	درجة	التمرير	المهارات الأساسية
* معنوي	3,22	1,28	8,25	2,47	5,13	درجة	التهدف	
* معنوي	6,52	0,71	9,25	1,19	6,38	درجة	الاخماد	
* معنوي	14,07	0,20	8,40	0,55	10,50	ثانية	الدرجة بالكرة	
غير معنوي	1,96	39,59	493,51	39,54	473,55	واط	القدرة اللاهوائية	المتغيرين
غير معنوي	2,10	0,81	8,92	0,68	9,28	دقيقة	القدرة الهوائية	الوظيفيين

*مُعْنَوِي عُنْد نَسْبَةِ خَطَأٍ $\geq (0,05)$ وَأَمَامَ دَرَجَةِ جَرِيَّةِ (7)، قِيَمَةُ (ت) الْجَدُولِيَّةِ = 2,36
مُنْ خِلَالِ الْجَدُولِ (5) يَتَبَيَّنُ مَا يَأْتِي:

- وَجُودَ فِرَوقٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ مُعْنَوِيَّةٍ لَصَفَتِي (الرشاقة، وَالسَّرْعَةِ الأِنْتِقَالِيَّةِ الأَقْصَوِيَّ) وَمَهَارَاتِ (التمرير،
والتهدف، وَالاخماد، وَالدَّرَجَةِ بِالكَرَةِ) بَيْنَ الأَخْتِبَارَاتِ الأَقْبَلِيَّةِ وَالأَبْعَدِيَّةِ لِلْمَجْمُوعَةِ الأَضَابِطَةِ وَذَلِكَ لِأَنَّ قِيَمَ
(ت) المَحْسُوبَةَ هِيَ اكْبَرَ مِنْ قِيَمَةِ (ت) الْجَدُولِيَّةِ.

- عَدَمَ وَجُودِ فِرَوقٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ مُعْنَوِيَّةٍ فِي (مَسْتَوَى التَّفْكِيرِ الأَخْطِطِيِّ) وَصَفَتِي (القوة المميزة بالسرعة
للرجلين، مطاولة السرعة) وَالقَدْرَتَيْنِ (اللاهوائية وَالهوائية) بَيْنَ الأَخْتِبَارَاتِ القَبْلِيَّةِ وَالبَعْدِيَّةِ لِلْمَجْمُوعَةِ
الضابطة لِأَنَّ قِيَمَ (ت) المَحْسُوبَةَ هِيَ اصْغَرَ مِنْ قِيَمَةِ (ت) الْجَدُولِيَّةِ.

2-2-1-3 مناقشة نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية لمستوى التفكير الخطي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة الضابطة:

2-1-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية لمستوى التفكير الخطي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لمستوى التفكير الخطي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لمجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		النتيجة
			ع±	س-	ع±	س-	
مستوى التفكير الخطي	درجة		125,06	10,92	82,66	9,47	* معنوي
الصفات البدنية	الرّشاقة	ثانية	9,15	0,37	9,61	0,44	* معنوي
	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	2,49	0,18	2,79	0,21	* معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	29,53	2,29	26,78	2,22	* معنوي
	مطاولة السرعة	ثانية	23,98	1,10	26,78	1,27	* معنوي
المهارات الأساسية	التمرير	درجة	22,39	2,33	25	2,20	* معنوي
	التهدف	درجة	7,38	1,85	8,25	1,28	غير معنوي
	الاحماد	درجة	8,37	0,74	9,25	0,71	* معنوي
	الدحرجة بالكرة	ثانية	9,07	0,65	8,40	0,20	* معنوي
المتغيرين الوظيفيين	القدرة اللاهوائية	واط	572,73	37,95	493,51	39,59	* معنوي
	القدرة الهوائية	دقيقة	7,55	0,32	8,92	0,81	* معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة (ت) الجدولية = 2,14

من خلال الجدول (6) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في (مستوى التفكير الخطي) والصفات البدنية (الرّشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة) ومعظم المهارات الأساسية (التمرير، الاحماد، الدحرجة بالكرة) والقدرتين (اللاهوائية والهوائية) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (8,29)، (2,27)، (3,05)، (2,44)، (4,74)، (2,32)، (2,41)، (2,78)، (4,09)، (4,47) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,14).

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهدف بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مقارنة النتائج في الاختبارات البعدية وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1,10) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2,14).

1-2-1-3 مناقشة نتائج فروق الاختبارات البعدية لمستوى التفكير الخطي والمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم استعراضه في حصول التفوق المعنوي للمجموعة التجريبية على الضابطة لكافة متغيرات البحث في ((مستوى التفكير الخطي) والصفات البدنية (الرّشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة) ومعظم المهارات الأساسية (التمرير، الاحماد، الدحرجة

بالكرة) والقدرتين (الألهوائية والهوائية)) ويمكن للباحثان أعزاء هذه النتيجة العلمية إلى طبيعة التمارين البدنية الخاصة من حيث توظيفها بطريقة علمية فعالة لتنمية قدرات اللاعبين في الملازمة الفردية الخطية من جهة ، وكذلك ملائمة هذه التمارين لأفراد عينة المجموعة التجريبية من حيث مستوي العمر والجنس من جهة أخرى ، فضلاً عن التشابه الكبير بين التمارين المعتمدة في المنهج التدريبي المُعد من قبل الباحثان ، مع الأداء الحركي للاعبين داخل ارض الملعب ، بمعنى اتباع الخصوصية التدريبية لتدريبات الملازمة الفردية للاعبين وهذا يتفق مع ما ذكره (النمر والخطيب) بقولهما " أثبتت الابحاث العلمية والخبرات الميدانية ان الاداء يتحسن بصورة افضل اذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس، وان يتضمن اهم العضلات العاملة في هذا النشاط وان تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة " (النمر والخطيب، 2017 ، 45) و اضاف (ابو جميل) ان " يكون التدريب موجهاً نحو الخصوصية بأن يكون معظم العمل العضلي في التدريب بنفس اتجاه العمل العضلي الذي يؤديه الرياضي في المنافسة التخصصية من اجل تقوية الالياف العضلية للعضلات وتدريبها على العمل العضلي المستخدم في المنافسة التخصصية للرياضي... وتنمية قدرة الرياضي على دقة ادائه للمهارات الحركية التي يستخدمها في منافسته التخصصية وعلى دقة تنفيذه للخطط التي يستخدمها في هذه المنافسة" (ابو جميل ، 2015 ، 18) كما اكد كلٌ من (Lamb) و (Fisher & Peterson) في أن مبدأ الخصوصية في التدريب يعني احتواء التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء بالنشاط الرياضي الممارس (Lamb , 1984 , 46) (Fisher & Peterson , 1990 , 136) بمعنى استخدام نوعيّة التمرين التخصصي في العملية التدريبية الذي يناسب لعبة كرة قدم أصالات بشكل عام والمهارات الحركية والقدرات الخطية بشكل خاص ، لذا ينبغي ألا يغيب عن المدرب الرياضي طبيعة الرياضة التخصصية للاعب ، فالبرنامج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب " (نصر الدين ، 2003 ، 31) كما أن طبيعة التدريب الخاص يعد امراً ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الانجاز (البساطي ، 1998 ، 66).

كما يعزو الباحثان سبب التطور إلى ان الوحدة التدريبية الواحدة اشتملت على أكثر من تمرين خطي نوعي للملازمة الفردية البدنية وهذا يتناسب مع ما أكده (مختار) إذ أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في الوقت نفسه وبالعكس فان العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا ياتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فان من واجب المدرب الناجح ان يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة اكبر (مختار ، 1994 ، 54)، وهذا ما يطلق عليه بانتقال اثر التدريب الايجابي (Loretta , 1982 , 203)

فالتدريبات المنتظمة لتمرينات الملازمة الفردية الخطية التي تم استخدامها في المنهج التدريبي قد أدت ربما الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي من خلال سرعة نقل الايعازات العصبية من الخلية العصبية الى الليف العصبي ومن الليف العصبي إلى الليف العضلي ومن ثم إلى العضلة ، وكذلك التوافق التام ما بين عمل المجاميع العضلية في نفس العضلة والتوافق في الأداء العضلي ما بين عضلة وأخرى ، وان كل ذلك يحدث شيئاً من التكيف الوظيفي لهذا العمل العصبي – العصبي ، اي حدوث جملة من التكيفات البايوكيميائية المصاحبة لهذه لتمرينات التي أثرت بشكل او بأخر على حدوث التطور المعنوي لعينة المجموعة التجريبية قياسا بالمجموعة الضابطة فالتدريب

المنظم في كرة قدم الصالات يؤدي إلى تطورات كبيرة وعميقة لوظائف كافة الأجهزة والأعضاء" (مجيد، 1991، 391) وَهَذَا يُتَّفَقُ مَعَ مَا يُوَكِّدُهُ (عُثْمَانُ) بِنَفْسِ الصَّدَدِ بَانَ "ظَاهِرَةُ التَّكْيِيفِ تَعَكْسُ الْمَعْيَارَ الرَّئِيسِيَّ لِلرَّتْقَاءِ بِمَسْتَوَى الْأَدَاءِ الْبَدْنِيِّ فِي الْمَجَالِ الرَّيَاضِيِّ" (عُثْمَانُ، 2000، 33) إِذَا مَا كَانَ التَّكْيِيفُ الْوِظِيفِيَّ لِلْأَجْهَازَةِ وَالْأَعْضَاءِ الْدَاخِلِيَّةِ فِي الْجِسْمِ فِي نَفْسِ اتِّجَاهِ الْحَمْلِ التَّدْرِيْبِيِّ الْمَعْتَمَدُ فِي الْمِنْهَاجِ التَّدْرِيْبِيِّ فَإِنَّ ذَلِكَ يَحْقُقُ لَنَا الْهَدَفَ الْأَسَاسِيَّ مِنْ الْوَحْدَةِ التَّدْرِيْبِيَّةِ الْأَوْ هُوَ الْحُصُولُ عَلَى نَتَائِجٍ اِيْجَابِيَّةٍ لِلتَّطَوُّرِ فِي الْمُنْتَجِرَاتِ الْبَدْنِيَّةِ الْمَطْلُوبُ تَحْسِينُهَا وَذَلِكَ لِأَنَّ "عَمَلِيَّاتِ التَّكْيِيفِ تَتَمَيَّزُ بِالْخُصُوصِيَّةِ، وَإِنَّ التَّكْيِيفَ النَّاتِجَ يَكُونُ دَائِمًا فِي نَفْسِ اتِّجَاهِ ضَعُوطِ الْحَمْلِ وَإِنَّ الْحَمْلَ التَّدْرِيْبِيَّ الْمَوْجُوهَ يَحْدُدُ لَنَا اتِّجَاهَاتِ رَدُودِ الْأَفْعَالِ النَّاتِجَةِ" (عُثْمَانُ، 2000، 53) أَنْ اسْتِخْدَامَ عَمَلِيَّةِ الْارْتِفَاعِ وَالانْخِفَاضِ فِي دَرَجَةِ الْحَمْلِ التَّدْرِيْبِيِّ لِهَذِهِ التَّمْرِيْنَاتِ فِي دَاخِلِ كُلِّ دَوْرَةٍ مَتَوَسِّطَةً كَانَ لَهُ اِبْرَزُ الْأَثَرِ فِي حُصُولِ التَّنْمِيَّةِ فَضْلًا عَنْ التَّكْيِيفِ الْمَطْلُوبُ فِي أَجْهَازَةِ الْجِسْمِ لِأَنَّ "عَمَلِيَّةَ التَّدْرِيْبِ عَلَى وَتِيْرَةٍ وَاحِدَةٍ لَا تُوَدَى إِلَى حَدُوثِ عَمَلِيَّاتِ التَّكْيِيفِ الْمَطْلُوبَةِ عَلَى الرَّغْمِ مِنَ الزِّيَادَةِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي دَرَجَةِ الْحَمْلِ، حَيْثُ يُوَدَى فِي النِّهَايَةِ إِلَى ثَبَاتِ فِي الْمَسْتَوَى بِسَبَبِ التَّعَوُّدِ عَلَى الْمِنْهَاجِ، وَالَّذِي يُوَدَى إِلَى اِيْقَافِ تَحْجِيمِ مِيْكَانِيْكِيَّةِ التَّكْيِيفِ" ... وَإِنَّ نَتَائِجَ الْعَمَلِيَّةِ التَّدْرِيْبِيَّةِ كَلْمَا تَتَوَقَّفُ عَلَى مَدَى التَّأَثِيرِ فِي أَجْهَازَةِ الْجِسْمِ الْمَخْتَلِفَةِ وَذَلِكَ التَّأَثِيرُ (التَّكْيِيفِ) النَّاتِجُ عَنْ ضَعُوطِ الْحَمْلِ التَّدْرِيْبِ الْبَدْنِيِّ (عُثْمَانُ، 2000، 24، 54-55).

الفصل الرابع

4- الْأَسْتِنْتَاجَاتِ وَالْتَوَصِيَّاتِ:

1-1 الْأَسْتِنْتَاجَاتِ:

- 1- حُصُولُ تَطَوُّرًا مَعْنَوِيًّا فِي مَسْتَوَى التَّفْكِيرِ الْخَطِيَّيِّ وَالْمُنْتَجِرَاتِ الْبَدْنِيَّةِ وَالْمُهَارِيَّةِ وَالْوِظِيفِيَّةِ لِلْمُجْمُوعَةِ التَّجْرِيْبِيَّةِ عِنْدَ مَقَارَنَةِ نَتَائِجِ الْأَخْتِبَارَاتِ الْبَدْنِيَّةِ الْقَبْلِيَّةِ وَالْبُعْدِيَّةِ وَالْمَصْلَحَةَ الْأَخْتِبَارَاتِ الْبُعْدِيَّةِ.
- 2- حَقَّقَتِ الْمَجْمُوعَةُ الصَّابِطَةَ تَطَوُّرًا مَعْنَوِيًّا فِي بَعْضِ مَتَغْيِرَاتِ الْبَحْثِ عِنْدَ مَقَارَنَةِ نَتَائِجِ الْأَخْتِبَارَاتِ الْبَدْنِيَّةِ وَالْمُهَارِيَّةِ الْقَبْلِيَّةِ وَالْبُعْدِيَّةِ وَالْمَصْلَحَةَ الْأَخْتِبَارَاتِ الْبُعْدِيَّةِ.
- 3- تَفَوَّقَتِ الْمَجْمُوعَةُ التَّجْرِيْبِيَّةُ عَلَى الصَّابِطَةِ بِحُدُوثِ التَّطَوُّرِ الْمَعْنَوِيِّ فِي مَسْتَوَى التَّفْكِيرِ الْخَطِيَّيِّ وَالْمُنْتَجِرَاتِ الْبَدْنِيَّةِ وَالْمُهَارِيَّةِ وَالْوِظِيفِيَّةِ عِنْدَ مَقَارَنَةِ نَتَائِجِ الْأَخْتِبَارَاتِ الْبَدْنِيَّةِ الْبُعْدِيَّةِ.

2-2 الْتَوَصِيَّاتِ:

- 1- اِمْكَانِيَّةُ تَطْبِيقِ تَدْرِيْبَاتِ الْمَلَازِمَةِ الْفَرْدِيَّةِ لِتَحْسِينِ مَسْتَوَى التَّفْكِيرِ الْخَطِيَّيِّ لِلْعَاطِبِيِّ كُرَّةَ قَدَمِ الصَّلَاةِ مِنْ حَيْثُ التَّنَجْرُكَاتِ الدَّفَاعِيَّةِ وَاثَرُهَا الْفَاعِلِ فِي تَعْطِيلِ الْعَمَلِيَّاتِ الْهَجُومِيَّةِ لِلْفَرِيْقِ الْمُنَافِسِ.
- 2- يُمْكِنُ تَطْبِيقِ تَدْرِيْبَاتِ الْمَلَازِمَةِ الْفَرْدِيَّةِ لِتَطْوِيْرِ الصِّفَاتِ الْبَدْنِيَّةِ وَالْمُهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلْعَاطِبِيْنَ .
- 3- اِيْجَاءُ دَرَاْسَاتٍ أُخْرَى تُسْتَخْدَمُ فِيهَا الْمِنْهَاجُ التَّدْرِيْبِيُّ لِلْمَلَازِمَةِ الْفَرْدِيَّةِ عَلَى فَنَاتِ عَمْرِيَّةٍ وَفَعَالِيَّاتِ رِيَاضِيَّةٍ مُخْتَلَفَةٍ كَكُرَّةِ الْقَدَمِ.

المصادر

- 1- أَبُو زَيْدٍ، عَمَادُ الدِّيْنِ عَبَّاسٍ (2005): التَّخْطِيْبُ وَالْأُسُسُ الْعِلْمِيَّةُ لِإِنْبَاءِ وَإِعْدَادِ الْفَرِيْقِ فِي الْأَلْعَابِ الْجَمَاعِيَّةِ (نُظْرِيَّاتٌ، تَطْبِيقَاتٌ)، ط1، مَنشَأَةُ الْمُعَارِفِ، الْإِسْكَانْدَرِيَّةُ، مِصْرَ.
- 2- اِبُو جَمِيْلٍ، عِصَامُ اِحْمَدُ (2015): التَّدْرِيْبُ فِي الْاِنْتِشَاةِ الرَّيَاضِيَّةِ، ط1، مَرْكَزُ الْكُتَابِ الْحَدِيثِ لِلنَّشْرِ، الْقَاهِرَةُ.

- 3- أميش، صالح راضي(2000): "تأثير أساليب في تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 4- بسطويسي، احمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- البناء، ليث محمد داود(2008): الكرة الطائرة: فن الأداء المهاري، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 6- الجميلي، سعد حماد(2006): الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن.
- 7- حسائين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي(1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 8- خنتوش، معيوف ذنون وسعودي، عامر محمد(1988): المدخل في الحركات الأساسية لجمبار الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 9- سلامة، بهاء الدين إبراهيم(2000): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- 10- الشافعي، حسن احمد ومرسي، سوزان احمد علي(1999): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المصارف، الإسكندرية، مصر.
- 11- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد وسيد، أحمد نصر الدين(2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- علي، عادل عبد البصير(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 13- عمر، محمد صبري وآخران(2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2، مصر.
- 14- كماش، يوسف لازم(1999): المهارات الأساسية بكرة القدم، تعليم تدريب، دار الخليج، عمان، الأردن.
- 15- المندلوي، قاسم ومحجوب، وجيه(1982): المدخل في علم التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة بغداد.
- 16- النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان(2017) تخطيط برامج التدريب الرياضي، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، مصر
- 17- Mag groper B(1981): "volley ball", E.P publishing Ltd shire, wake fild west yoark.

ملحق (1)

المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية (الملازمة الفردية)
الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول والرابع

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	عدد التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين التمارين
السبت	التمرين 1	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 2	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 3	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاثنين	التمرين 4	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 5	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 6	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاربعاء	التمرين 7	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 8	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 9	اداء مثالي	(10) ثانية	3	2	د 2	د 3-2	د 4-3

الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوعين الثاني والثالث

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	عدد التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين التمارين
السبت	التمرين 1	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 2	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 3	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاثنين	التمرين 4	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 5	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 6	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاربعاء	التمرين 7	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 8	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 9	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الخامس والثامن

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	عدد التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين التمارين
السبت	التمرين 1	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 2	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 3	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاثنين	التمرين 4	اداء مثالي	(10) ثانية	4	2	د 2	د 3-2	د 4-3

د 4-3	د 3-2	د 2	2	4	(10) ثانية	اداء مثالي	التمرين 5	الاربعاء
د 4-3	د 3-2	د 2	2	4	(10) ثانية	اداء مثالي	التمرين 6	
د 4-3	د 3-2	د 2	2	4	(10) ثانية	اداء مثالي	التمرين 7	
د 4-3	د 3-2	د 2	2	4	(10) ثانية	اداء مثالي	التمرين 8	
د 4-3	د 3-2	د 2	2	4	(10) ثانية	اداء مثالي	التمرين 9	

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوعين السادس والسابع

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	عدد التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الراحة بين التمارين
السبت	التمرين 1	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 2	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 3	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاثنين	التمرين 4	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 5	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 6	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
الاربعاء	التمرين 7	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 8	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3
	التمرين 9	اداء مثالي	(10) ثانية	5	2	د 2	د 3-2	د 4-3



الصفحات من ص (301) إلى (320)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الواحد والعشرين (2020/12/30)

P- ISSN:2074 – 9465

E-ISSN:2706-7718