



The effect of Swiss ball exercises on developing some physical attributes and basic football skills

Marwan Salman Muhammad Ali Al-Zebari

Dr. Ali Dhia Majeed Al-Talib

College of Basic Education / University of Mosul College of Basic

Article Information

Article history:

Received: October 30,2023

Reviewer: December 14,2023

Accepted: December 14,2023

Available online

Keywords:

Correspondence:

Abstract

The research aims to reveal the effect of Swiss ball exercises on some physical variables for the players of the experimental group, as well as the effect of Swiss ball exercises on some basic skills for the players of the experimental group, as well as to compare the two research groups (control and experimental) in some physical variables in the post-test for the football players. In addition to the comparison between the two research groups (control and experimental) in some basic football skills.

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research sample consisted of (32) players from the Mosul Youth Sports Club in football, representing 70% of the research community. The sample was divided into two groups (experimental and control) by following the selection method. Randomly using a lottery, there were (12) players for the experimental group and (12) players for the control group. The players who did not complete the tests and the players who could not commit to the experiment were excluded. Their number was (6) players, in addition to the goalkeepers being excluded, their number was (3) goalkeepers. Achieving homogeneity in the variables (age, height, weight, and training age), and parity between the two research groups in the physical and skill traits that were determined by the specialists.

The experimental design, which is called a random-selection control group design with a pre- and post-test, was adopted.

The experimental design was adopted, which is called a random-selection control group design with a pre- and post-test. The data was processed statistically using the SPSS program to obtain (arithmetic mean, standard deviation, skewness coefficient, percentage, t-test for linked samples, and t-test for paired samples). Independent.

تأثير تمرينات الكرات السويسرية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم

علي ضياء الطالب

مروان سلمان

كلية التربية الأساسية جامعة الموصل

ملخص البحث

يهدف البحث إلى الكشف تأثير تمرينات كرات السويسرية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية ، فضلا عن المقارنة بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الاختبار البعدي للاعبين كرة القدم .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، تألف مجتمع البحث من لاعبي نادي الموصل للعبة كرة القدم فئة الشباب، للموسم الرياضي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً، أما عينة البحث فقد حددت بطريقة عمدية وقسمت على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية باستخدام (القرعة) بواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة، وتم استبعاد (٢) لاعبين لعدم قدرتهم على الالتزام بالوحدات التدريبية، فضلاً عن استبعاد (٣) لاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ، حراس مرمى وعددهم (٣) ، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر ، والطول ، والوزن ، والعمر التدريبي) والتكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة المتخصصين ، وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ، تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية واختبار (t) للعينات المرتبطة واختبار (t) للعينات المستقلة) .

وتوصل الباحث الى انه حققت تمرينات (الكرات السويسرية) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطوراً في الصفات قوة المميزة للسرعة للرجلين ومطاولة القوة للرجلين، كما حققت تطوراً في مهارة الدرجة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة، إلا أنها لم تصل الى مستوى المعنوية التي وصلت اليها المجموعة التجريبية ، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات (الكرات السويسرية) تقوفاً على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم أكثر شعبية على المستويين المحلي والدولي، وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة ، إذ تتميز هذه لعبة بتنوع أدائها ومهاراتها وتعتمد على ما يبذله اللاعب من الصفات البدنية والمهارية لتحقيق افضل المستويات والوصول إلى الإنجاز.

وتعد تمارينات الكرات السويسرية هي إحدى الوسائل والأدوات المساعدة ذات الحداثة، وهي تمارينات يهدف الى تطوير الصفات البدنية مما ينعكس إيجاباً على المستوى المهاري للاعبين، ويشير بيتر دي D ، Better (٢٠٠٤م) إلى أن التدريب بشكل منتظم بالكرة السويسرية يؤدي إلى تنمية العديد من الصفات البدنية مثل القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق والتحمل العضلي والتوازن كما أنها تساعد على تحسين الحالة النفسية والمزاجية للممارسين" (Better,2004 ,32,20)

ويؤكد بأول تشيك Paul Chek (٢٠٠٦) أن الكرة السويسرية تعد من أهم وسائل للياقة البدنية ، وذات قيمة عالية في الارتفاع بمستوى اللياقة إذ تصنع من مادة تسمى الفينيل وهي مادة مركبة من البلاستيك المطاطي حيث تتحمل ضغط حتى ٣٠٠ كغم وبذلك تكون من أفضل الوسائل المستخدمة في اللياقة البدنية (Paul Chek ,26).

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمارينات الكرات السويسرية على الجوانب البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وهي محاوله علميه يأمل الباحث من خلالها التوصل الى نتائج تخدم العاملين في مجال هذه اللعبة .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال ممارسة الباحث واهتمامه ومتابعته للعبة كرة القدم ، لاحظ قصوراً ملحوظاً في استخدام الكرات السويسرية في التدريب بوصفها وسيلة من الوسائل الحديثة المستخدمة في هذا المجال، مما دفع إلى دراستها بجدية للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها من خلال وضع تمارينات

مقننة لتطوير بعض الصفات البدنية والتعرف على مدى تأثيرها في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث والتي يمكن إيجازها بالتساؤل الآتي : هل هناك تأثير لتمرينات الكرات السويسرية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عما يأتي:

- ١-٣-١ تأثير تمرينات الكرات السويسرية في بعض الصفات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية .
- ١-٣-٢ تأثير تمرينات الكرات السويسرية في بعض المهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية
- ١-٣-٣ التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

١-٤ فروض البحث:

- ١-٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لقيم عدد من الصفات البدنية للمجموعة التجريبية .
- ١-٦ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لقيم عدد من المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية .
- ١-٧ عدم وجود فروق إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياسين البعديين لقيم عدد من الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

١-٨ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو شباب نادي الموصل الرياضي .
- المجال المكاني : ملعب نادي الموصل الرياضي - محافظة نينوى .
- المجال الزمني : تم البدء بتاريخ (٣ / ٦ / ٢٠٢٣) ولغاية (٢ / ٨ / ٢٠٢٣) .

١-٩ تحديد المصطلحات:

الكرات السويسرية عرفها (المطري ٢٠١٢) : هي " عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوءة بضغط عالي من الهواء ولها ألوان ومقاييس عدة وتتراوح قطرها من ٥٥ سم و ٦٥ سم و ٧٥ سم إلى

٩٥ سم ، وذلك لتتناسب مع كل أحجام من يمارس التدريبات عليها سواء كانوا أطفالاً أو شبابياً أو (المطري، ٢٠١٣ ، ١٩) حتى كبار السن "

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تألف مجتمع البحث من لاعبي نادي الموصل للعبة كرة القدم فئة الشباب، للموسم الرياضي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً، أما عينة البحث فقد حددت بطريقة عمدية وقسمت على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية باستخدام (القرعة) بواقع (١٢) لاعبا لكل مجموعة، وتم استبعاد (٢) لاعبين لعدم قدرتهم على الالتزام بالوحدات التدريبية، فضلاً عن استبعاد (٣) لاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ، حراس مرمى وعددهم (٣) ، وراعى الباحث بأن يكون جميع اللاعبين ضمن الفئة العمرية دون (١٩) سنة والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (1)

مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسب المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٣٢	١٠٠ %	
عينة البحث	٢٤	٧٥ %	
اللاعبين المستبعدين	٢	6.25 %	
التجربة الاستطلاعية	3	9.37 %	
حراس مرمى	3	9.37 %	

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

استخدم الباحث أدوات البحث الآتية: (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات)

٣-٣-١ تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

٣-٣-١-١ تحديد الصفات البدنية:

لغرض تحديد اهم الصفات البدنية للاعبى كرة القدم الشباب التي تخدم أهداف البحث ، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تصميم استبيان وتم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي ، كرة القدم)، وظهر الاستبيان حصول الصفات البدنية الآتية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، مطاولة القوة لعضلات الرجلين) على نسب اتفاق (٧٥٪) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) إلى أن على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر من آراء المحكمين .والجدول (٢) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين على وفق تسلسل نسبها.

النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية

ت	المتغيرات البدنية	العدد	المتفقين	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٢	١٢	١٠٠٪
٢	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	١٢	١٢	١٠٠٪

٣-٣-١-٢ تحديد اختبارات الصفات البدنية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم اختيار مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث، ووضعها في استمارة الاستبيان ، وتم توزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين(الملحق ١) في مجالي (كرة القدم ، والقياس والتقييم) ،لاختيار الاختبارات الملائمة للبحث ، وبعد الاستمارات وتفرغ محتواها، تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق (٧٥٪) فأكثر، والجدول (٣) يبين الاختبارات ونسب الاتفاق على وفق تسلسل نسبها الجدول (٣) نسب الاتفاق للسادة المتخصصين في تحديد اختبارات الصفات البدنية ونسبها المئوية

ت	الاختبار	المتغير البدني المقاس	العدد	المتفقين	النسبة المئوية
١	ثلاث حجلات لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٢	١٠	83.33%
٢	ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد	مطاولة القوة للرجلين	١٢	١١	91.66%

٣-٣-١-٣ تحديد المهارات الأساسية:

لغرض تحديد المهارات الأساسية للاعبى كرة قدم الشباب التي تخدم اهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان ، وتم وتوزيعه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالي (علم التدريب ، وكرة القدم)، وأظهرت استمارة الاستبيان حصول المهارات

الأساسية (الدرجة بالكرة ، التهديف البعيد ، على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر . والجدول (٤) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين وحسب تسلسل نسبها.

جدول (٤) النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد المتغيرات المهارية

ت	المتغيرات المهارية	العدد	المتقنين	النسبة المئوية
١	الدرجة بالكرة	١٢	١٢	%100
٢	التهديف البعيد	١٢	١٢	%100

٣-٣-١-٤ تحديد اختبارات المهارات الأساسية :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث ، ووضعها في استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين (ملحق ١) في مجالات (القياس والتقويم ، وكرة القدم)، لاختيار الاختبارات الملائمة للبحث ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ محتواها، تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر والجدول (٥) يبين الاختبارات ونسب الاتفاق على وفق تسلسل نسبها. نسب الاتفاق للسادة المتخصصين في تحديد الاختبارات المهارية ونسبها المئوية

ت	الاختبارات المهارية	المهارة المقاسة	العدد	المتقنين	النسبة المئوية
١	الركض المتعرج بالكرة	الدرجة بالكرة	١٢	١٢	%100
٣	التهديف البعيد على هدف بداخله هدف كرة يد	دقة التهديف (البعيد)	١٢	١٢	%100

٣-٣-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٣-٢-١ القياسات الجسمية:

٣-٣-٢-١-١ قياس طول الجسم: لقياس طول الجسم تم استخدام الجدار، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا قدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجهاً إلى الأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٥٢).

٣-٣-٢-١-٢ قياس كتلة الجسم: لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال

الرياضي فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام.

٣-٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٣-٢-١ الاختبارات البدنية:

قام الباحث بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر كما مبين في الجدول (4)، إذ تراوحت نسبة الاتفاق (91.66% - ١٠٠%) يوضح مواصفات هذه الاختبارات.

• اختبار ثلاث حجلات لأطول مسافة ولكل رجل على حدا لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . (قيس ناجي وبسطويسي احمد ، ١٩٨٧، ٣٤٦)

• اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين.

(قيس ناجي وبسطويسي احمد ، ١٩٨٧، ٣٥٠)

٣-٣-٢-٢ الاختبارات المهارية: شملت الاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر كما مبينة في الجدول (٦)، إذ تراوحت نسبة الاتفاق (75% - 100%) يوضح مواصفات هذه الاختبارات .

• اختبار الركض المتعرج بالكرة لقياس الدرجة. (المشهداني ، ١٩٩٩ ، ٢٧١)

• اختبار دقة التهديف البعيد على هدف بداخله هدف كرة يد لقياس دقة التهديف البعيد .

(الراوي ، ٢٠٠١ ، ٩٩)

٣-٣-٢-٣ الاسس العلمية للاختبارات:

إن الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها" (ناجي وبسطويسي، ١٩٨٧، ١٣٩)

وبالنسبة إلى الاختبارات التي تم استخدامها في البحث الحالي، سواء ما يتعلق بالمتغيرات البدنية أو المهارات الأساسية ، فإن أغلبها اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستخدام بشكل كبير في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي ملائمة وصالحة لعينة البحث وعلى وفق آراء السادة المختصين في هذا المجال، وتم تطبيقها في الدراسات العلمية السابقة وعلى عينات وبيئات متشابهة لعينة البحث من فئة (الشباب) والمتقدمين كدراسة(الحجية، ٢٠٠٥)(خضر، ٢٠٠٧) (الحيالي،

(٢٠٠٧)(الحيالي ، ٢٠٠٨)(البياتي ، ٢٠٢١)، وقد اكتسبت المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .

٤- تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث :

٣-٤-١ تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، العمر التدريبي) والجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس، يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الالتواء
		س	ع ±	
العمر	سنة	16.80	1.22	0.44
الطول	سم	167.60	5.46	0.96
الكتلة	كغم	61.91	6.82	0.43
العمر التدريبي	سنة	4.1	0.87	0.23

يبين الجدول (٦) إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (١±) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ إن معامل الالتواء كلما كان بين (١ ±) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي. (جلال، ٢٠٠٨، ٨٩)

٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وكما هو مبين في الجدولين (٧) و (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الاحتمالية (*)
		س	ع ±	س	ع ±	
القوة المميزة بسرعة للرجلين	متر	١.٩٢	٠.٠٨٢	١.٩٣	٠.٠٨١	٠.٨٤٤
مطاوله القوة للرجلين	تكرار	٥.٤٢	٠.٣٠٧	٥.٣٤	٠.٤٦٧	٠.٦١٢

من خلال الجدول (٧) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (٠.١٩٩)، (٠.٥١٦) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠.٨٤٤) (٠.٦١٢) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠،٠٥) أي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية .

الجدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية(*)	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٢٤١	١.٢٠٦	٠.٥٨٠	١٢.٩٩	٠.٩٣٥	١٢.٦١	ثانية	الدحرجة
٠.٢٨٨	١.٠٨٩	٠.٩٩٦	٥.٠٨	١.٢٤٠	٥.٤٨	درجة	دقة التهديد البعيد

يتبين من خلال الجدول (٨) أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (١.٢٠٦) (١.٠٨٩)، وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠.٢٤١) (٠.٢٨٨)، وجميعها أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠،٠٥) أي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية.

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- تم استخدام الأجهزة والأدوات الاتية (ميزان طبي عدد (١) وساعة توقيت عدد (٣) وساعة ذكية لقياس مؤشر النبض (Apple watch Series) وشريط لقياس مسافات بطول (٥٠) متر وبورك أبيض تم استخدامه في التخطيط للاختبارات البدنية والمهارية وصافرة وأقلام رصاص واوراق وشواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاعات عدد (٣٠) وكرة قدم قانونية عدد (١٢) من نوع (Molten) وكرات سويسرية مختلفة الاحجام والالوان عدد (١٠) وملعب كرة القدم قانوني وهدف كرة يد .

٦-٣ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمستقلة، وهنا لابد من تحديد هذه المتغيرات في البحث لأهميتها البالغة وهما: المتغيرات المستقلة (الكرات السويسرية) المتغيرات التابعة الصفات البدنية والمهارات الاساسية .

٧- الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-٧-١ التجارب الاستطلاعية:

تم إجراء التجارب الاستطلاعية على النحو الآتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت في يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٥/١٣) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت في يوم الأربعاء بتاريخ (٢٠٢٣/٥/١٧) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد (*) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على يومين أيام .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: كانت في يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٥/٢٠) كانت في يوم وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية وكذلك التكرارات المناسبة لكل تمرين .

٣-٧-٢ تحديد تمارينات الكرات السويسرية المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية ومشاهدة عدد من التمارين تم تحديد عدد من تمارينات (الكرات السويسرية) الخاصة بالبحث (الملحق ٢) في استمارة الاستبيان وذلك لاختيار التمارينات التي تخدم اللعبة، وتم توزيعه على السادة المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم، وبعد اختيار التمارينات المناسبة للعبة ولعينة البحث تم تصميم التمارينات لتحديد مدى صلاحيتها .

٣-٧-٣ الاختبارات البدنية والمهارية القبالية :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبالية للمدة من (٢٠٢٣/٥/٢٠) ولغاية (٢٠٢٣/٥/٢٢) في أيام السبت والاثنين والأربعاء وكما يأتي:

اليوم الأول: بتاريخ (٢٠٢٣/٥/٢٠): اختبارات (الدرجة ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

اليوم الثاني: بتاريخ (٢٠٢٣/٥/٢٢): اختبارات (التهدف ، مطاولة القوة للرجلين).

*- أ. د. م. د. علي رشيد فتاح / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

- أ. د. م. د. دلداد امين نافخوش // كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .

- أ. م. محمد يقضان صالح / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .

٣-٧-٤ تنفيذ المنهاج التدريبي في البحث :

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة كافة تم تنفيذ المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٣/٦/٣) ولغاية (٢٠٢٣ /٨/٢) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل مدربا الفريق(*) ، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي :

- تم بدء الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة كافة عضلات الجسم، يليه إحماء خاص و بما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم.

- تطبق هذه التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة .

- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة لتطوير صفة المطاولة .

- تم استخدام تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٣ - ١) .

- تم تنفيذ تمرينات (كرات السويسرية) في الجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبية بعد الجانب المهاري في زمن يتراوح ما بين (١٥ - ٢٧) دقيقة .

- نفذت التمرينات الخاصة بالبحث خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتان متوسطتان، وتتكون كل دورة متوسطة من اربعة دورات صغرى، وتتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية .

- تم تنفيذ " (٢٤) وحدة تدريبية، ويكون إجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت والاثنين والاربعاء) من كل أسبوع على ملعب نادي الموصل الرياضي .

- التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالتكرارات وفترات الراحة.

*- السيد ناظم فاضل فتحي / مدرب شباب نادي الموصل الرياضي.

- السيد خالد اسماعيل عباس / مساعد مدرب شباب نادي الموصل الرياضي .

- تم انهاء الوحدات التدريبية بالاتفاق مع المدرب للمجموعتين بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية.

- تم تحديد فترات الراحة بالاعتماد على الطريقة التدريبية المستخدمة، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض (١٢٠-١٣٠) ن/د بين التكرارات و (٩٠) ن/د.

- تم استخدام الساعة الالكترونية (Apple watch Series 6) التي تقيس مؤشر النبض في اثناء العمل، والتي من خلاله يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة، للتأكد من مؤشر النبض بعد العمل في اثناء الراحة.

- إن زمن أداء الدورتين المتوسطتين وهو:

الدورة المتوسطة الأولى (٢٤٢.٢) دقيقة.

والدورة المتوسطة الثانية (٢٩٣.٣٤) دقيقة.

- إن مجموع زمن الحمل الكلي هو (٥٣٥.٥٤) دقيقة.

٣-٧-٥ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية للمدة من (٢٩/٧/٢٠٢٣) ولغاية (٢/٨/٢٠٢٣) وبتسلسل الاختبارات القبلية نفسها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) وهي:

(الوسط الحسابي) والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار (t) للعينات المستقلة واختبار (t) للعينات المرتبطة والنسبة المئوية .

٤-١ عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	(ت)	مستوى
-------------------	------	-----------------	-----------------	-----	-------

الاحتمالية	المحسوبة	ع±		س		القياس	المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0.001	٧.٤٠	0.211	٦.٣٥	٠.٣٠	٥.٤٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.001	5.86	٣.٣٩	43.08	٢.٧١	٣٦.٠٨	تكرار	مطاوله القوة للرجلين

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

من خلال الجدول (9) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية التي تناولها البحث لدى مجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم(ت) المحسوبة على التوالي (٧٤٠ ، ٥.٨٦) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١) وهذه القيم هي أصغر من مستوى احتمالية (٠.٠٥) .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (١٠) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات البدنية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0.001	5.09	0.031	5.88	٠.٠30	5.42	متر	القوة المميزة للسرعة للرجلين
0.001	١٣.6	١.٣٤١	٣٩.٣٣	٢.٥٧١	٣٥.٩١	تكرار	مطاوله القوة للرجلين

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

من خلال الجدول (١٠) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية التي تناولها البحث لدى مجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم(ت) المحسوبة على التوالي (٥.٠٩ ، 13.6) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١) وهذه القيم هي أصغر من مستوى احتمالية (٠.٠٥) .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (١١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية

للمتغيرات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0.001	6.36	0.130	5.88	0.210	6.35	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.002	3.52	1.34	39.33	٣.39	٤٣.٠٨	تكرار	مطاوله القوة للرجلين

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (١١) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومطاوله القوة ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٣٦ ، ٣.٥٢) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠٢) وهذه القيم هي أصغر من مستوى احتمالية (٠.٠٥) .

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (١٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0.000	8.27	0.598	10.70	٠.٩٣٥	١٢.٦١	ثانية	الدرجة
0.000	6.15	1.564	8.91	١.٢٤٠	٥.٤٨	درجة	دقة التهيف

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (12) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٨.٢٧ ، ٦.١٥) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) وهذه القيم هي أصغر من مستوى احتمالية

. (٠,٠٠٥)

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (١٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدينية
		ع±	س	ع±	س		
0.008	3.21	0.685	13.73	٠.٥٨٠	١٢.٩٩	ثانية	الدرجة
0.777	0.290	0.717	5.16	٠.٩٩٦	٥.٠٨	درجة	دقة التهيف

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٠٥)$

من خلال الجدول (١٣) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارية لدى مجموعة الضابطة في (الدرجة)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣.٢١)، عند مستوى احتمالية (٠.٠٠٨) وهذه القيم هي اصغر من مستوى احتمالية (٠,٠٠٥).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارية لدى مجموعة الضابطة في (دقة التهيف)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٢٩٠) عند مستوى احتمالية (٠.٧٧٧) وهذه القيم هي اكبر من مستوى احتمالية (٠,٠٠٥).

٤-١-٦ عرض نتائج المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (١٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدينية
		ع±	س	ع±	س		
						س	

0.00١	11.53	0.685	13.73	0.598	10.70	ثانية	الدرجة
0.00١	7.54	0.717	5.16	1.564	8.91	درجة	دقة التهديد

• معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (١٤) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (الدرجة -دقة التهديد) بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١١.٥٣ ، ٧.٥٤) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١) وهذه القيم هي أصغر من مستوى احتمالية (٠.٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج متغيرات كل من الجدولين (٩)،(١١) اللذين يشيران إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في اغلب المتغيرات البدنية، فضلاً عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية ، يعزو الباحث هذا التطور والتفوق الى التأثيرات الإيجابية الفعالة لتمرينات (الكرات السويسرية) إذ إن هذه التمرينات باستخدام الكرات السويسرية والتي تتضمن العديد من التمرينات والانشطة تتميز بالتنوع والإثارة فضلاً عن رغبة اللاعبين الإيجابية الى اداء هذه التمرينات مما يساعد على استخدام اقصى ما لديهم من امكانيات بدنية ونفسية بشكل ايجابي وفعال مما أثر إيجابياً، أدى وهذا ما أدى الى تطور عناصر اللياقة البدنية ويتفق هذا مع ما أشارت اليه دراسة كل من (Lehma G.J. & Macmillan) إلى أن استخدام الكرة السويسرية له فوائد متعددة بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية وهو ما تتميز به الكرة السويسرية (Lehma G.J. & Macmillan , 2006 , 91)

كما تتفق نتائج التأثير الايجابي للتمرينات الكرة السويسرية على المتغيرات البدنية مع ما اشار اليه (هدايت) "أن اهمية استخدام هذا التمرينات مما يكون له أهمية وفاعلية في التأثير الايجابي على عملية التدريب ويرجع ذلك التحسن إلى أن تمرينات باستخدام الكرة السويسرية تتميز بالتشويق والإثارة لدى لاعبين وحثهم على ذلك خلال فترة التدريب" (هدايت،١٩،٢٠٠٧)

كما يرى الباحث ان ممارسة التمرينات باستخدام الكرات السويسرية أصبحت وسيلة مهمة لتحسين الحالة البدنية للاعبين كرة القدم من خلال البرنامج المقترح التمرينات باستخدام الكرات السويسرية والتي تعد من الأدوات والوسائل المساعدة .

وفيما يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث إلى طبيعة التمرينات باستخدام الكرات السويسرية ذات التأثير الفعال إذ ان استخدام الأدوات التدريبية يتوقف على طبيعة المتغير المراد تطويرها بشكل ملحوظ من خلال استخدام الكرات السويسرية وما تضمنته من حركات سريعة ومتفجرة وكذلك الشدد العالية للتمرينات المستخدمة ، كما توصل (اللهبي) في دراسته إلى حدوث تطور في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بسبب استخدامه الشدد التدريبية القصوى والأقل من القصوى في منهجه التدريبي،(اللهبي ،١٩٩٥، ١٠٧) أذ يقول (حسين) أن تنمية القوة المميزة بالسرعة " تعتمد على الحالة التدريبية وصلت إلى أكبر مقدار في القوة في اقصر زمن ممكن من حيث المقدار وطول الفترة الزمنية " ، وان التطور جاء من خلال استخدام الكرات السويسرية في الطريقة التدريبية المناسبة ضمن المنهج التدريبي المقنن وجعلهم يؤدون التمارين بانديفاع عالي بعيدا عن الملل مما أعطى الباحث فرص التنوع بالطرق والأساليب والتمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية بشكل مثالي(حسين ،١٩٩٨، ٤٧). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (Gregory & Trish) على " أن التدريب باستخدام الكرات السويسرية لها تأثير ايجابي على تحسن بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهاري " (Gregory & Trish، ٢٠٠٥، ١٢).

وفيما يخص التطور الحاصل لمتغير **مطاولة القوة للرجلين** يعزو الباحث ذلك الى التنظيم بين مكونات الحمل التدريبي باستخدام طريقة التدريب الفترتي فضلاً عن التكرارات الكثيرة مما ادى الى التكيف الحاصل للعضلات المستخدمة وان استخدام التمرينات باستخدام الكرات السويسرية له تأثير ايجابي في تطوير مطاولة القوة للرجلين والتي تعتمد بالشكل الاساس على حركات الرجلين في الوحدات التدريبية مما ساعد قدرة اللاعبين على أداء المجهود البدني بأفضل مستوى ، وهذا ما يشير إليه (أبو العلا) بان مطاولة القوة هي " القدرة على الاحتفاظ بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وإحراز أكبر عدد ممكن من التكرارات

(أبو العلا، ١٩٩٧، ١٤١).

وهذا ما يؤكد كل من (Mutlu Cug، Feza korkusuz،Betul) إن استخدام الكرات السويسرية ذات تأثير ايجابي وفعال في تحسين وتطوير القوة والمطاولة والمرونة والتوازن، وإن التمرينات المستخدمة بالكرات السويسرية تؤثر إيجابياً على المستوى البدني للاعبين لكرة القدم. (Mutlu Cug، Feza Korkusuz & Sekendiz، ٢٠١٠، ٢٣).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (سماح) على " أن التدريب باستخدام الكرات السويسرية لها تأثير ايجابي على تحسن بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهاري " (سماح، ٢٠٢١، ١٥).

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج المتغيرات المهارية في كل من الجدولين (١٣) و (١٤) والذين يشيران إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية، فضلاً عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في أغلب المتغيرات المهارية الى التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات كرات السويسرية وما تضمنه من اداءات بدنية مختلفة .

وعند مناقشة كل متغير مهاري يرى الباحث ان التطور والتحسن الحاصل لدى المجموعة التجريبية في مهارة **الدرجة** يعود ذلك إلى استخدام تمرينات بالكرات السويسرية والتي تضمنت اداءات حركية تخدم هذه المهارة كالانطلاق والاستدارة وتغيير الاتجاه والدوران، فضلاً عن تأثيرها بشكل كبير في جميع عناصر اللياقة البدنية، إذ إن مهارة الدرجة تعتمد في أدائها على الصفات البدنية كالسرعة بأنواعها (الانتقالية _ الحركية _ الاستجابة) والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والتوافق وغيرها من عناصر اللياقة البدنية الأخرى، والتي يستطيع اللاعب من خلالها التفوق في اداء المهارة ويستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب اذ يشير (عابدين، الغلمى) " إلى أن استخدام الكرات السويسرية ذات تأثير فعال ويجابي على مستوى الاداء المهاري، كما أنها أصبحت من أحدث أدوات اللياقة البدنية التي تعمل على اكتساب عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وتحسين حالة النفسية". (عابدين، الغلمى، ٢٠٠٨، ٨٢). أذ يؤكد (الطائي) حول ذلك بقوله ان " مهارة الدرجة تعتمد على سرعة اللاعب ورشاقته" (الطائي، ٢٠٠١، ٦٤).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (فريد) "بان استخدام الكرات السويسرية في التدريب يعد من أنسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية

ويرى الباحث إن التحسن والتطور الحاصل في مهارة **التهدف البعيد** كانت نتيجة استخدام تمرينات الكرات السويسرية الموجه نحو تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري، وان ارتباط مهارة التهدف البعيد بصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بصورة رئيسية فضلاً عن

سرعة أداء ضرب الكرة بالقدم من خلال امتلاك اللاعب لصفة القوة المميزة بالسرعة وكذلك خفه حركته عند اداء مهارة وهذا ما تم التركيز عليه في التمرينات باستخدام الكرات السويسرية والتي اثرت على تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبالتالي انعكس هذا التحسن على مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره (رجب) والذي ينص " على ان التدريبات بأستخدام الكرة السويسرية له تأثير ايجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري ". (رجب ، ٢٠١٣ ، ١٠٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (P.R & Humphries، Reab، R،Stanton) والتي توصلت على تأثيرالكرات السويسرية في الجوانب البدنية والحركية وتأثيرها على الجوانب المهارية. (P.R & Humphries، Reab، R،Stanton ، ٢٠٠٤)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات:

أظهرت النتائج ان التمرينات باستخدام (الكرات السويسرية) التي نفذتها المجموعة التجريبية قد احدث تطوراً ايجابياً في جميع المتغيرات البدنية ، فضلاً عن التطور الإيجابي في أغلب المتغيرات المهارية.

أدى المنهاج المعد من قبل المدرب الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً إيجابياً في المتغيرات البدنية ، فضلاً عن التطور الايجابي في متغيرات الدرجة ، المناولة ، رمية التماس ، ولم يحقق تطوراً في بقية المتغيرات المهارية.

حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات (الكرات السويسرية) تفوقاً على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

٥-٢ التوصيات:

- التأكيد على تدريبي كرة القدم بأستخدام التمرينات بالكرات السويسرية في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية .

_ الاهتمام باستخدام الكرات السويسرية في العملية التدريبية للاعبي كرة القدم ، وتنفيذ التمرينات بتنوع المثيرات ، فضلاً عن عامل التشويق للاعبين والذي يعكس واقع المباراة الفعلي .

- _ على الأندية والمؤسسات ذات العلاقة توفير الكرات السويسرية، والأدوات الحديثة، الخاصة بالاختبارات والتمرينات لما لها من دور كبير في العملية التدريبية .
- _ إجراء الدراسات التمرينات باستخدام الكرات السويسرية على لاعبي كرة القدم وللغئات العمرية الأخرى ولكلا الجنسين وذلك للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري.

المصادر

١. أبو العلا ، احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : " الرياضي الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
٢. بلوم، بنيامين ، وآخرون(١٩٨٣): تقييم تعليم الطالب التجميحي و التكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرا، دار ماكروهيني، ط١، القاهرة.
٣. البياتي ، حسين احمد حمزة (٢٠٢١) : " تأثير تمرينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم " ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل، العراق.
٤. جلال، احمد سعد(٢٠٠٨) : مبادئ الاحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS)، ط١، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة ، مصر.
٥. الحجية ، طارق حسين محمد (٢٠٠٥) : اثر منهاج تدريبي بدني قائم على اسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبة كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق.
٦. حسين، قاسم حسن (١٩٩٨) : " تعلم قواعد اللياقة البدنية "، دار الفكر للطباعة والنشر، ط١، عمان ، الأردن .
٧. الحيايي ، محمود حمدون يونس (٢٠٠٨) : " أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن مطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، موصل.
٨. الحيايي ، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : " اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.

٩. الراوي ، مكي محمود حسين (٢٠٠١) : بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى ، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
١٠. رجب ، أحمد مصطفى محمد (٢٠١٣) : "اثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، مصر .
١١. الطالب ، نزار والسامرائي ، محمود (١٩٨١) : " مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية " دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
١٢. الطائي ، معتز يونس ذنون عثمان (٢٠٠١) : "اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
١٣. عابدين، منير مصطفى ، و الغلمى ، نرمين فكري عبد الوهاب (٢٠٠٨) : " تأثير استخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ن تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مصر .
١٤. عبد الجبار ، قيس ناجي وبسطويسي ، احمد (١٩٨٧) : "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
١٥. اللهبي ، قيس فاضل ناجي (١٩٩٥) : " تأثير أحمال مختلفة الشدة في تطوير القوة السريعة "، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١٦. محمد، سماح كمال (٢٠٢١) : " تأثير بعض التمرينات البنائية باستخدام الكرة الوظيفية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمستوى المهاري (الفني _ الرقمي) لمهارة الوثب العالي " ، المجلة العلمية لعلوم والفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر .
١٧. محمد، سماح كمال (٢٠٢١) : " تأثير بعض التمرينات البنائية باستخدام الكرة الوظيفية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمستوى المهاري (الفني _ الرقمي) لمهارة الوثب العالي " ، المجلة العلمية لعلوم والفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر .

- ١٨.المشهداني، محجوب ابراهيم ياسين (١٩٩٩) : "تحديد العلاقة بين بعض المحددات الانسانية التخصصية لانتقاء الناشئين لكرة القدم " ، اطروحة دكتورا غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،العراق .
- ١٩.هدايت ، هالة محمد سعيد: (٢٠٠٧) : " تأثير مجموعة التمرينات الحر والتمرينات بالكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية لدى سيدات من سن ٢٥-٣٥ سنة" ، مجلة البحوث التربوية الشاملة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

- 20- Better، D(2004):" **The best abdominal Exercises you have heard Of. Grey Lake Inc. Box r t " Illinois USA2004**
- 21- Betul Sekendiz& Feza Korkusuz& Mutlu Cug.(2010) : "**Effects of Swiss-Ball Core Strength Training on Strength، Endurance، Flexibility، and Balance in Sedentary Women، Article in The Journal of Strength and Conditioning Research. October .**
- 22- Gregory & Trish(2010) :"**Replacing a Swiss ball for an exercise bench Causes changes in trunk muscle activity during upper limb strength Exercises"** .Dynamic medicine،2005
- 23- Lehman G.J. & Macmillan (2006):"**shoulder muscle musle EMG activity during push up variations on and off a Swiss ball"** ، (91) 5-7 june
- 24- Paul Chek، HHP،NMT(2005):"**How to SHoose and Use Seiss Ball Correctly"** ، WWW، articles marcola .com / sites / articles / archive / 2004/ 08/ 14/ Swiss- ball. Aspx، 2005
- 25- Stanton، R.، Reaburn، P.R.، & Humphries، B. (2004): "**The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. J."** Strength Cond. Res، 18(3)، 522-528

احمد المطرى (٢٠١٧) : تمارين الكرة السويسرية : **Swiss Ball** استرجعت من

<http://www.arabscoach.com/?p=4457>

الملحق (١)

الدورة المتوسطة الاولى (الدورات الصفري الاولى)

الاسبوع الاول	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريسية بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالثانية	زمن الراحة بين التمارين بالثانية	المجموعات بالثانية	عدد المجموع	زمن اداء التمرين بالثانية	هدف التمرين بالنسبة لاجزاء الجسم	التمرين المستخدم في الوحدة التدريسية	الوحدة التدريسية	اليوم	الدورة الصفري
٥٤,٨٠	١٥.٠٧	٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٥	١	السبت	الاولى
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الذراعين	١			
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	البطن	٣			
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٦			
	٢٤.٦٧	٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٧	٢	الاثنين	
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	الذراعين	٢			
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	البطن	٤			
		٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٥			
	١٥.٠٧	٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٦	٣	الاربعاء	
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الذراعين	١			
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	البطن	٣			
		٢.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٧			

الدورة المتوسطة الاولى (الدورات الصفري الثاني)

الاسبوع الاول	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريسية بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالثانية	زمن الراحة بين التمارين بالثانية	المجموعات بالثانية	عدد المجموع	زمن اداء التمرين بالثانية	هدف التمرين بالنسبة لاجزاء الجسم	التمرين المستخدم في الوحدة التدريسية	الوحدة التدريسية	اليوم	الدورة الصفري
٢٤.٦٧		٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٦	4	السبت	الاولى
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	الذراعين	١			
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	البطن	٣			

٦٤,٤٠	١٥.٠٧	٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٧	5	الاثنين
		٣.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٥		
		٣.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الذراعين	٢		
		٣.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	البطن	٤		
		٣.٧٧	٢٢٦	٩٠	١٢٠	٢	٨	الرجلين	٦		
	٢٤.٦٧	٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٧	6	الأربعاء
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	الذراعين	١		
		٦.٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٨٠	٢	٣٠	البطن	٣		
		٦.٣٣	٣٨٠	١٢٠	١٨٠	٢	٤٠	الرجلين	٥		

ملحق (٢)

تمرينات الكرات السويسرية المستخدمة في البحث التي ستنفذها المجموعة التجريبية

(التمرين الاول)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات الذراعين والكتف .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة .

طريقة الاداء : وضع الجسم كله على الكرة بحيث يتحكم في التوازن ثم العمل الاستناد الامامي عن

طريق الذراعين. والشكل (١) يوضح ذلك



الشكل (١)

تطوير عضلات الذراعين والكتف

(التمرين الثاني)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات الذراعين والكتف .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة .

طريقة الأداء : نتخذ وضعية الضغط العادية مع وضع كلتا اليدين على الكرة السويسرية نثني

المرفقين لنخفض الجسم حتى يلمس الصدر الكرة السويسرية ثم ندفع الجسم مرة أخرى . والشكل

(٢) يوضح ذلك



الشكل (٢)

تطوير عضلات الذراعين والكتف

(التمرين الثالث)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات البطن .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة.

طريقة الأداء : نبدأ التمرين في وضعية الضغط مع وضع اليدين على الأرض ومتباعدتين بمسافة عرض الكتفين ووضع قصبه الساق على الكرة السويسرية ندحرج الكرة إلى الداخل خلف الساقين ونسحبها خارجاً بالقدمين حتى يلمس الفخذان المعدة .والشكل (٢) يوضح ذلك .



الشكل (٢) تطوير عضلات البطن

(التمرين الرابع)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات البطن .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة .

طريقة الأداء : يستلقي اللاعب على الظهر و اليدين ممدودتان على الارض مع تثبيت الرجلين فوق الكرة السويسرية ونقوم برفع الظهر عن الأرض والضغط على عضلات البطن .والشكل (٣) يوضح ذلك



الشكل (٣) تطوير عضلات البطن

(التمرين الخامس)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات الرجلين .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب مع الاتكاء على الكرة اما على حائط او مع الشريك ونشبك الاصابع

خلف الراس ونقوم بحركة القرفصاء . والشكل (٤) يوضح ذلك .



الشكل (٤) تطوير عضلات الرجلين

(التمرين السادس)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات الرجلين .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة

طريقة الأداء : يكون وقوف اللاعب باستقامة وضع احدى قصبتي القدم على الكرة السويسرية نقوم

بدرججة الكرة الى الورا الى ان نشكل بالقدم الاخرى زاوية ٩٠ . والشكل (٥) يوضح



الشكل (٥) تطوير عضلات الرجلين

(تمرين السابع)

الهدف من التمرين: تطوير عضلات الرجلين .

الاجهزة والادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة سويسرية . صافرة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في استقامة ونضع احدى القدمين على الكرة لتشكل زاوية ٩٠ ونقوم

بدرجة الكرة للأمام حتى تستقيم الرجل . والشكل (٦) يوضح ذلك .



الشكل (٦)

تطوير عضلات الرجلين