

**(تمرينات الحبال المطاطية وتأثيرها في تطوير
القدرات البدنية والحركية و بعض المهارات الاساسية
بكرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية البدنية
وعلم الرياضة في جامعة الكوفة)**

م.د. نصير احمد كامل - جامعة الفرات الاوسط التقنية

أ.م.د علي ياسين علوان إسماعيل - جامعة الفرات الاوسط التقنية

أ.م.د نسرین حسن ناجي / جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات

(تمرينات الحبال المطاطية وتأثيرها في تطوير القدرات البدنية والحركية و بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في

جامعة الكوفة)

م.د. نصير احمد كامل
أ.م.د علي ياسين علوان إسماعيل
أ.م.د نسرین حسن ناجي

مستخلص البحث :

للعبة كرة القدم الصالات في وقتنا الحاضر شعبية كبيرة اذا انتشرت بشكل واسع في مختلف البلدان العالم وأصبحت لعبة تمارس في جميع المدن ودول العالم، وان هذه اللعبة تحتاج الى إمكانيات وقدرات مهارية مختلفة سواء كانت بدنية او مهارية وعقلية أيضا وان أي ضعف في مهارات اللعبة (هجومية - دفاعية) يسبب ضعف في الفريق وكون هذه اللعبة الان تمارس وبشكل كبير حتى من قبل الطلبة بمختلف اختصاصاتهم بشكل عام واختصاص التربية الرياضية بشكل خاص لذا نالت اهتمام المدربين ومدرسي اللعبة في جميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من اجل تطوير هذه اللعبة كان لا بد من استخدام التمارين الرياضية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين واحدى التمارين هي تمارين الحبال المطاطية ودورها في تطوير القدرات البدنية والحركية في مهارات كرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

لذا هدف البحث إلى:

1. اعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القدرات البدنية والحركية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .

2. إثر تمارين الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والحركية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

3. التعرف على افضلية التمرينات بالحبال المطاطية على حساب التمارين المتبعة من قبل أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

أجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2020-2021 والبالغ عددهم (109) طالباً موزعين على اربع شعب دراسية، اما عينة البحث فقد تكونت من (32) طالب اختيروا بالطريقة العمدية من مجتمع البحث باستخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وتم تقسيم المجموعة التجريبية الى قسمين احدها تستخدم التمارين المتبعة والثانية تستخدم التمارين بالحبال المطاطية لتطوير وتنمية مهارات لعبة كرة القدم الصالات لتلائم الطلاب لغرض التكافؤ ثم اجراء الاختبارات القبليّة للطلبة، ومن ثم البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة والوصول الى أجراء الاختبارات البعديّة بأتباع الاجراءات نفسها التي اعتمدت في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ذات التصميم الواحد.

الكلمات المفتاحية (كرة القدم الصالات، الحبال المطاطية)

(Rubber rope exercises and their impact on the development of physical and motor abilities in the skills of futsal quintet for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa)
researcher

Dr. Naseer Ahmed Kamel Al-Ammar Al-Furat Al-Awsat
Technical University

Prof. Dr. Ali Yassin Alwan Ismail

Prof. Dr. Nisreen hassan naji / University of kufa

Research Summary: -

The game of five-a-side football today is very popular if it has spread widely in various countries of the world and has become a game that is practiced in all cities and countries of the world, and that this game needs different capabilities and skills, whether physical, skillful or mental as well, and that any weakness in the skills of the game (offensive - Defensive) causes

weakness in the team and the fact that this game is now practiced to a large extent even by students with their various specialties in general and the specialty of physical education in particular so it attracted the attention of coaches and teachers of the game in all faculties of physical education and sports sciences in order to develop this game it was necessary to use exercises Sports that work on developing the physical and skillful abilities of the players, and one of the exercises is the rubber ropes exercises and their role in developing the physical and motor abilities in the skills of the five-a-side football for the students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

Therefore, the research aims to:

- 1- Preparing exercises using rubber ropes to develop the physical and motor abilities of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa.
- 2- The effect of rubber rope exercises on developing the physical and motor abilities of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa.
- 3- Identifying the preference of exercises with rubber ropes at the expense of the exercises used by the professors of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa.

``The study was conducted on a sample of students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa for the academic year 2020-2021, whose number is (109) students distributed into four academic divisions. one experimental group, and the experimental group was divided into two parts, one of which used the usual exercises, and the second used the exercises with rubber ropes to develop and improve the skills of the futsal game to suit the students for the purpose of equivalence, then conducting the pretests for the students, and then starting the implementation of the pretests and reaching the posttests by following the same procedures that It was adopted in the pre-test of the experimental group with one design.

Keywords (Five-a-side football, rubber ropes)

1. التعريف بالبحث: -

1-1 المقدمة البحث واهميته: -

يعد التعلم الحركي واحد من العلوم الرياضي الذي يهتم بأكساب المتعلمين في مختلف أعمارهم المهارات الرياضية في مختلف الألعاب والفعاليات والتي تحتاج

الى توافر القدرات البدنية و الحركية التي تمكنهم من الأداء الأمثل لتلك المهارات الرياضية .

ولعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى استخدام كل الإمكانيات البدنية والقدرات الحركية لأداء مهارة معينة هذا من جهة، ومن جهة أخرى فأن التعلم الصحيح لأداء مهارات كرة القدم يمكن المتعلم من الوصول على الأداء الدقيق والأمثل لتلك المهارات.

كما ان لعبة كرة القدم الصالات تحتاج الى ان تتوفر لدى الطالب الإمكانيات البدنية والقدرات الحركية التي تمكنه من تعلم الأداء الجيد والمثالي لكل مهارة من مهارات لعبة كرة القدم الصالات والتي تأتي من خلال الاستخدام الأمثل للمدرب لتمرين تعليمية متنوعة تسهم في تطوير تلك القدرات البدنية والمهارية.

وكما هو معروف لدى معظم مدرسي التربية البدنية بأن مهارات لعبة كرة القدم الصالات تحتاج إلى قدرات بدنية ومرونة جسدية لكي يتمكن الطالب من أداء مثالي للمهارة، لذا على استخدام أدوات تمكنه من تطوير القوة والمرونة الحركية للطالب، وواحدة من أفضل الوسائل والأدوات التي يمكن ان يستخدمها هي الحبال المطاطية لدورها الكبير في اعطاء مرونة وقوة بدنية للطالب في أن واحد، فضلاً عن كونها وسيلة تدريبية اقتصادية تتناسب مع الوحدات التعليمية للطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وتكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على تمرينات الحبال المطاطية وتأثيرها في تطوير القدرات البدنية والحركية في مهارات لعبة كرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2-1 مشكلة البحث: -

تشكل القدرات البدنية والحركية أهمية كبيرة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام ، حيث عمل خبراء التدريب والمدربين على البحث المتواصل إلى أفضل الطرق لتنميتها بمختلف الأساليب الحديثة بعيدا عن الطرق التقليدية، ويسعى المعنيين في مجال كرة القدم الصالات اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة للاعبين والطلبة على حد سواء إلى البحث عن بعض انواع التمرينات البدنية والحركية التي لا تتطلب استخدام أدوات أو أجهزة معقدة وغير متوفرة لتحقيق الغرض التدريبي ، وعلى هذا الأساس تعد الحبال المطاطية واحدة من أشكال التمرينات التي تحقق العديد من الفوائد و بدون كلفه وتمارس في أي مكان ، ومن خلال اطلاع الباحثون على المصادر والبحوث لتطوير عناصر اللياقة البدنية وجدوا أن هناك العديد من المصادر تذكر فيها التمرينات باستخدام ادوات مختلفة ، إلا إنها تخلو من دراسات عن مدى أهمية الحبال المطاطية ، اضافة الى الملاحظة في ضعف القدرات البدنية والمرونة الحركية في الأداء الحركي لمهارات كرة القدم الصالات للطلبة ، وان استخدام وسيلة أفضل من الوسائل المتبعة لتطوير القدرات البدنية والمرونة الحركية للطلبة وهذا ما حفز الباحثون على دراسة تمرينات الحبال المطاطية وتأثيرها في تطوير القدرات البدنية والحركية و بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

3-1 اهداف البحث: -

- **هدف البحث الحالي إلى اعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية والتعرف على تأثير تمرينات الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والمرونة الحركية للطلبة.**

4-1 مجالات البحث: -

1. المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية في جامعة الكوفة للعام الدراسي 2021.

2. المجال الزماني: من 3 / 10 / 2021 الى 28 / 5 / 2022.

3. "المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

1-6 المصطلحات المستخدمة في البحث: -

1- فعالية كرة القدم الصالات: -أحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي تحتاج الى قدرات بدنية وامكانيات مهارية وعقلية متنوعة للوصول الى إنجازات متقدمة. (1-232)

2- الحبال المطاطية: -هي تماري تساعد على تطوير وتنمية القدرات العضلية والمرونة الحركية للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية. (2-23)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

1-2 منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج التجريبي المصمم بمجموعة واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة قيد البحث .

تحدد مجتمع البحث في الدراسة الحالية بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة والمرحلة الدراسية الثالثة، اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (109) طالباً موزعين على أربع شعب دراسية، وتم اختيار عينة البحث من شعبتين بالطريقة العشوائية وهما شعبتي (ب، د) لتمثل عينة البحث وبواقع (32) طالباً، كما أن الاختيار العمدى جاء للأسباب الآتية: -

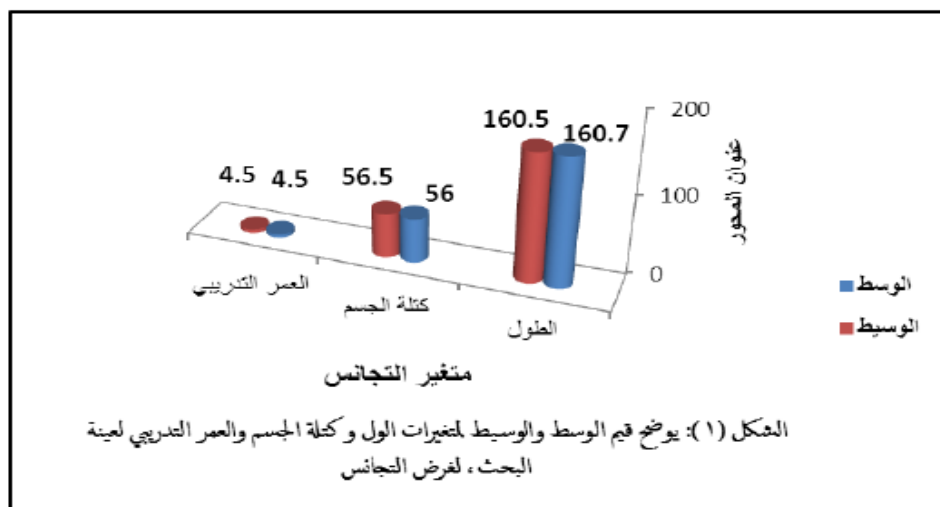
1- ان تعليم مهارات كرة القدم الصالات يكون لطلبة المرحلة الثالثة.

2- لتمثيل عينة البحث المجتمع اصدق تمثيل.

3- ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التعليمي المقترح.

2-2-1 تجانس عينة البحث: -

تم استخراج الوسط الحسابي والوسيط لعينة البحث للتعرف على تجانس العينة في (الطول - كتلة الجسم - العم التعليمي) والشكل (1) يوضح ذلك.



2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة

استخدم الباحثون الوسائل والأدوات البحثية الآتية في جمع البيانات

❖ ساعة توقيت يدوية (SMART TIME) عدد (2)

❖ حاسبة لا بتوب (HP).

❖ حامل ثلاثي عدد (2).

❖ حبال مطاطية مختلفة المقاومة والألوان.

❖ ملعب كرة القدم الصالات .

2-4 إجراءات البحث الميدانية: -

1- تحديد بعض القدرات البدنية والحركية والاختبارات الملائمة لها: -

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع ذات الاختصاص حدد الباحثون بعض الاختبارات لقياس القدرات البدنية والحركية الملائمة، وكما مبينة في الجدول ادناه.

جدول (1)

يبين الاختبارات البدنية والحركية المناسبة لقياس مهارات لعبة كرة القدم الصالات

ت	درات البدنية والحركية	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس
1	القدرة الانفجارية للذراعين	رمي الثقل بكتلا اليدين للأمام	المتر واجزائه
		رمي الثقل بكتلا اليدين للخلف	
2	القدرة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات للرجلين معا	المتر واجزائه
		الوثب الطويل من الثبات للأمام	
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار الاستناد الامامي (عدد مرات ثني ومد الذراعين في 10 ثانية)	عدد المرات
		اختبار الشد فوق الرأس	
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ختبار عدد مرات رفع وخفض الركبتين اعلى تردد ممكن في (10 ثانية)	عدد المرات
		الفقز من وضع القرفصاء لمدة (10 ثانية)	
5	المرونة	الجدع للأمام من وضع الوقوف على مصطبة	عدد المرات

2-4-1 التجربة الاستطلاعية: -

1-تاريخ التجربة الاستطلاعية:- تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/4/12).

2- عينة التجربة الاستطلاعية: - تم اختيار (10) طلاب من مجتمع البحث لأجل اجراء التجربة الاستطلاعية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

3-اهداف التجربة الاستطلاعية: -

- التعرف على الوقت المستغرق للاختبار.

- التعرف على كفاءة الاجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.
- معرفة صلاحية الاختبار المستخدمة (الصدق والثبات والموضوعية).
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.
- 4- النتائج المتحصلة من التجربة الاستطلاعية: -
- ان الوقت لتنفيذ التجربة كان ملائم للطلبة والباحث وبمعدل (50) دقيقة.
- ان الأجهزة والأدوات المستخدمة صالحة وذات كفاءة جيدة.
- ان جميع الاختبارات صادقة وتتمتع بأسس علمية جيدة.

2-4-2 المعاملات العلمية للاختبارات:

1- الصدق:

تم قياس الصدق الظاهر بالاعتماد على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وبتخصص (التعلم والاختبار والقياس) وتبين ان الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت لقياسه بالاعتماد على رأي الخبراء والمختصين (*).

2-الثبات:

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات حيث طبق الاختبار على الطلبة وتم إعادته بعد مرور أسبوع وتحت نفس الظروف وتم حسابه عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني وبعد اجراء المعاملة الإحصائية للنتائج تبين إن قيمة (ر) المحسوبة هي (0,94) وهو معامل ارتباط مقبول⁽³⁴⁻³⁾

2-الموضوعية:

لإيجاد معامل الموضوعية في استخدام الاختبارات فقد استخدم الباحث طريقة إيجاد معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) وتبين أن قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0,96) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,85) مما يدل على أنها تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

وبعد استخراج الثبات والموضوعية للاختبارات وكما مبين في الجدول ادناه، كان على الباحث تنفيذ تجربته الرئيسية.

جدول (2)

يبين المعاملات للثبات والموضوعية والقيمة العشوائية العظمى للاختبارات

الصفات والصفات البدنية	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	ثبات الثبات	معامل موضوعية	قيمة العشوائية العظمى
1 قوة الانفجارية الاعين والكتفين	رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام	المتر	0.95	0.96	0.60
	رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف	المتر	0.94	0.95	0.60
2 قوة الانفجارية للرجلين	وثب العمودي من الثبات للرجلين معا	المتر	0.92	0.93	0.60
	الوثب الطويل من الثبات للأمام	المتر	0.94	0.95	0.60
3 لقوة المميزة سرعة للذراعين	اختبار الاستناد الامامي عدد مرات ثني ومد الذراعين في (10 ثانية)	عدد المرات	0.90	0.92	0.60
	اختبار الشد فوق الرأس	عدد المرات	0.91	0.93	0.60
4 لقوة المميزة سرعة للرجلين	اختبار عدد مرات رفع وخفض كبتين اعلى تردد ممكن في (10 ثانية)	عدد المرات	0.90	0.93	0.60
	باز من وضع القرفصاء لمدة (10 ثانية)	عدد المرات	0.89	0.91	0.60
5 مرونة	ي الجذع للأمام من وضع الوقوف على مصطبة	المتر	0.93	0.95	0.60

2-4-3 القياس القبلي:

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ (2020/5/1)، وبعدها قام بتقسيمهم الى مجموعتي مجموعة تجريبية الاولى تستخدم (التمارين المتبعة) والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم (الحبال المطاطية) وأعطى لكل طالب (4) محاولات لكل مجموعة.

2-4-3-1 تكافؤ العينات: - قام الباحث بأجراء التكافؤ للعينات بحثه في المتغيرات المبحوثة، واستخدم اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق المستخرجة احصائياً وتبين أن الفروق غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، والجدول الاتي يبين ذلك.

جدول (3)

يبين تكافؤ عينتي البحث

المتغيرات	التجريبية (التمارين المتبعة)			التجريبية (الحبال المطاطية)			قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	41.345	4.23	10,78	37,34	3.12	11,12	0,65	غير دال
القوة الانفجارية للرجلين	42.987	3,45	4,45	38,45	4,78	5,44	0,58	غير دال
القوة المميزة للسرعة للذراعين	13,654	2,33	10,34	37,32	4,81	4,78	0,56	غير دال
القوة المميزة للسرعة للرجلين	14,886	3,56	11,78	36,34	4,34	5,99	69'0	غير دال
المرونة	13.897	2,98	13,23	36,76	4,81	4,16	0,89	غير دال

2-4-4-4 تطبيق التدريبات:- تم استخدام تدريبات لكلا المجموعتين من حيث استخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري، وكان الفرق في التدريب هو في الية العمل المتبعة لكل مجموعة اذ ان مجموعة تعمل وفق التمرينات المتبعة والمجموعة الثانية تستخدم تمرينات الحبال المطاطية.

2-5-5 التطبيق البعدي: -

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات الخاصة بكل اختبار تحت الظروف والامكانيات المتاحة المستخدمة في الاختبار البعدي.

2-6 الوسائل الإحصائية: - الاختبار الفائي - اختبار (ت) للعينات المستقلة - التباين - الوسط الحسابي - اختبار (ت) للعينات المترابطة - الانحراف المعياري

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

4-1 التعرف على تأثير التمارين المتبعة في تطوير القدرات البدنية والمرونة الحركية للطلبة في لعبة كرة القدم الصالات: -

قام الباحث باستخراج اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين لغرض التعرف على إثر التمارين المتبعة في الكلية من قبل الأساتذة لتطوير مهارات كرة القدم الصالات وجاءت النتائج كما مبينة في الجدول (4) ادناه.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	11.91	3.93	27.74	1.38	1.33	غير دال
القوة الانفجارية للرجلين	20.87	4.75	12.81	3.18	10.63	دال
القوة المميزة للسرعة للذراعين	24.34	5.13	17.81	3.91	1.18	غير دال
القوة المميزة للسرعة للرجلين	20.67	4.86	11.94	2.81	1.94	غير دال
المرونة	21.12	3.18	10.22	1.22	13.78	دال

يلاحظ من الجدول اعلاه ان التمارين المتبعة لغرض تطوير مهارات لعبة كرة القدم الصالات قد جاءت بعضها غير دالة احصائياً وهذا يبين ان التمارين المتبعة لا تساهم في تطوير مهارات كرة القدم الصالات لطلبة كلية التربية الرياضية بالشكل المطلوب وهذا يؤدي إلى عدم اكتساب الطلبة لمهارة كرة القدم الصالات خلال المدة الزمنية المطلوبة.

4-2 التعرف على تأثير تمرينات الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والمرونة الحركية للطلبة في فعالية كرة القدم الصالات: -

قام الباحثون باستخراج اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين لغرض التعرف على إثر التمارين باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والمرونة الحركية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة في فعالية كرة القدم الصالات، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يبين اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها في المجموعتين التجريبيتين

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	41.345	4.23	37,34	3.98	32,44	دال
القوة الانفجارية للرجلين	28.87	3,45	19,45	1,78	19.23	دال
القوة المميزة للسرعة للذراعين	14,54	2,33	27,32	1,21	20.98	دال
القوة المميزة للسرعة للرجلين	16,86	3,56	17,34	1,64	21.34	دال
المرونة	19.87	2,98	21,65	2,92	30,28	دال

يلاحظ من الجدول انفاً، أن تقديرات الطلبة التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدية هي جميعها ذات دلالة معنوية واكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، اذ نرى ان هنالك تطور واضح للطلبة في الاختبارات البعدية وهذا بين مدى تأثير استخدام الحبال المطاطية وتمارينها في تطوير القدرات البدنية والحركية لطلبة كلية التربية الرياضية، وان استخدام مثل هكذا تمارين يساعد أساتذة الكلية على الارتقاء بطلبتهم في تعلم مهارات كرة القدم الصالات خاصة وتطوير القدرات البدنية بكرة القدم الصالات عامة.

3-4-3 تفسير النتائج: -

اظهرت النتائج المتحصلة في البحث الحالي بوجود فروقات ذات دلالة احصائية بين كل من المجموعتين التجريبيتين (التمارين المتبعة والتمارين بالحبال المطاطية)، اذ اظهرت النتائج تفوق تمارين باستخدام الحبال المطاطية في تعلم الطلبة مهارات كرة القدم الصالات على التمارين المتبعة من قبل الاساتذة ويعزى الباحث الاسباب إلى أن تمارين الحبال المطاطية تمتاز بالحدثة ولها اهمية كبيرة في تطوير قدرات وقابليات الطلبة البدنية والحركية، وذلك بما تقدمه للطلبة من تمرينات جديدة ترفع الدافعية الداخلية للتعلم ، مما يثير دافعية الطلبة.⁽⁴⁻⁶⁷⁾ كما ان لتمرينات الحبال المطاطية دور كبير في تعلم مهارات فعالية كرة القدم الصالات.⁽⁵⁾⁽³⁴⁾، وان تمرينات الحبال المطاطية التي نفذها طلبة المجموعة التجريبية الثانية تعمل على تطوير القوة العضلية لدى الطلبة بشكل عام وتطوير كل من القدرة الانفجارية لليد والساق والمرونة الحركية لدى طلبة الكلية.⁽⁷⁻⁸⁶⁾ ، كما أن تمارين الحبال المطاطية أحدثت زيادة في قدرة العضلات لجميع انحاء الجسم وهذا ما بينته النتائج من اثر كبير لزيادة الإنجاز وتحسن الأداء المهاري للطلبة بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية.⁽⁸⁻⁵²⁾، وان استخدام تمرينات الحبال المطاطية

لها دور كبير في تنمية القدرة العضلية والمرونة الحركية والقدرات البدنية في تعلم فعالية كرة القدم الصالات. (9-12)

5-الاستنتاجات والتوصيات: -

5-1 الاستنتاجات: -

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون ما يلي: -

1- ان تمارين الحبال المطاطية كان لها إثر كبيراً في تطوير مهارات لعبة كرة القدم الصالات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2- ان تدريبات الحبال المطاطية كانت أكثر اثراً في تطوير مهارات كرة القدم الصالات لدى الطلبة من التمارين المتبعة من قبل التدريسين في الكلية.

3- ان تدريبات الحبال المطاطية احدثت تطوراً في القدرات البدنية والحركية لدى الطلبة في فعالية كرة القدم الصالات فضلاً عن تطور المرونة الحركية لديهم ايضاً.

5-2 التوصيات: -

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي: -

1- ضرورة التدريس باستخدام تمرينات الحبال المطاطية في تعلم مهارات كرة القدم الصالات لدى الطلبة من قبل أساتذة الكليات.

2- على أساتذة كليات التربية البدنية استخدام تمارين أكثر تطوراً في تعلم فعاليات كرة القدم الصالات والابتعاد عن التمارين التقليدية في تعليم الطلبة.

المصادر والمراجع: -

- (1) قاسم المنذلاوي وآخرون :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص 68.

(²)Tsai,Chin Chune**Using a Conflict Map as anInstructional Tool To Change Student Conceptions in Simple Series Electric-Circuits**, International Journal ofEducation, v25 n.3, 2003.Science,PP32.

(³). Webster, (1998): **Merriam collegiate disctionar tenth edition incorporated spring field Massachusetts. S.A.PP19.**

(⁴)Christensen, Larry B ., **Johnson, Burke R., and Turner, Lisa A.(2015)**:Research Methods, Design, and Analysis, th Ed , Pearson Education Limited, UK,pp123.

(⁵)Boyer,**what research suggest about teching thinking skills in costa**, developing minds for teaching , 2001, p.142.

(⁶)Magill, A. , Richard, **Motor learning** , Boston Hill, 1998. P230.

(⁷)Wilson,Valerie; **education from teaching thinking scill** report liprary 3/education,2003,p.82

(⁸)AL-Ithawi , M. Maysa. (2011) **The Mediated Instruction of Text (MIT) strategy for Reading comprehension**, Journal of College Of EducationFor Women . Vol22 , No4 , University of Jihan / Arbeel, pp 39.