

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د محمد غني حسين	خلود جمعه قاسم
moh_rfe20@yahoo.com	pearl.sea49@yahoo.com
الوظيفيه: استاذ مساعد دكتور	الوظيفية: طالبة ماجستير
الجامعة المستنصرية	الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية	كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

وتكمن أهميه البحث من خلال تصميم التمارينات المركبة للاعبين كرة القدم الصالات . وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمه ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليمة .

اذ اختيرت عينة البحث بالطريقة القرعة وهم لاعبين نادي (بلادي) للموسم (2018- 2019) والبالغ عددهم (24) لاعبة إذ تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (12) لاعبة لكل مجموعة. وتم تطبيق هذه التمارينات البالغه عددها (23) تمرين في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية , يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (90) دقيقة وزمن القسم الرئيسي (45) دقيقة, تم استخدام وسائل جمع البيانات التي يسهل من خلالها تحقيق هدف البحث, وأشارت اهم النتائج الى ان التمارينات المركبة ذات تأثير إيجابياً في القدرات المهارية لدى لاعبين المجموعة التجريبية وقد توصل الى التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي, ويوصي الباحثة الى ضرورة اعتماد التمارينات المركبة في المناهج التدريبية ان التمارينات المعدة هي التي تساعد على تنمية القدرات المهارية لما لها من تأثير إيجابي على أداء لاعبين كرة القدم صالات.

1- التعرف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة القدم صالات من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من الألعاب الشعبية المحببة في العالم. وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم الصالات والذي لمسناه بشكل كبير في الالونه الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والوظيفي ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لانه ثبت علمياً أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين.

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب وسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة وكرة القدم صالات من الألعاب التي تتطلب جهودا علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمرا في غاية الأهمية للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين .

2.1 مشكلة البحث :-

نظراً لخبرة الباحثة المتواضعة لكونها من المتابعين للعبة كرة القدم صالات وبعد الإطلاع على المصادر العلمية والمباريات الدولية والرسمية للاعبين الاندية، لاحظ الباحث إن المدربين يركزون على تطوير اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير المهارات الحركية وهذا يؤثر على أداء لاعبي الفريق وتنفيذ الواجبات وعدم تحقيق الهدف المطلوب لاعبي والفريق بشكل كامل , وأن أغلب الدراسات والبحوث التي أجريت تضمنت استخدام تمارين مهارية بهدف تطوير النواحي المهارية وتمرين بدنية لغرض تطوير النواحي البدنية.

3.1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارينات مركبة تتلائم قدرات عينة البحث للاعبين كرة قدم صالات.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

4.1 فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري:

لاعبين كرة القدم صالات (نادي بلادي) للموسم (2018 – 2019).

2-5-1 المجال الزمني:

من 2019/2/3 لغاية 2019/4/21.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي بلادي لكرة القدم صالات , ملعب نادي القوة الجوية لكرة القدم صالات.

6.1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التمارينات المركبة : يعرفها (ثامر محسن) بأنها تلك التمارينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الأعداد المختلفة⁽¹⁾.

2. الدراسات النظرية والدراسات السابقة

¹ - ثامر صبحي محمد عبدالقادر: تأثير استخدام التمارينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة الأداء

بعض المهارات الهجومية لكرة القدم لدى اللاعبين الشباب , أطروحة دكتورا : كلية التربية البدنية , جامعة

بغداد, 2011, ص 31.

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف وفروض البحث، كما استخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم للصالات لفئة المتقدمين، للموسم 2018-2019 والبالغ عددها (3) أندية بمجموع عدد المشاركات (60) لاعبة إذ اختيرت عينة البحث بالطريقة القرعة وهم لاعبي نادي (بلادي) والبالغ عددهم (24) لاعبة إذ تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبطريقة العشوائية المنتظمة بواقع (12) لاعبة لكل مجموعة، فضلاً عن (10) لاعبات عشوائياً كعينة استطلاع، من نادي القوة الجوية وبذلك تمثل نسبة مئوية مقدارها (40%) من مجتمع البحث.

وتم تجانس العينة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات العمر والعمر التدريبي والطول وكتلة الجسم كما في جدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والعمر التدريبي والوزن والطول

المجموعتين الضابطة والتجريبية				المعالم الاحصائية للمجاميع
معامل الالتواء	ع	و	س	المتغيرات
-0.992	0.883	20.500	20.208	العمر / سنة
- 0.554	11.950	34.500	32.291	العمر التدريبي / شهر
0.381	0.653	58.500	58.583	كتلة الجسم / كغم
صفر	1.383	158.000	158.000	الطول / سم

وتبين من الجدول (1) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-0.992) (- 0.554) (0.381) (صفر) بالنسبة لمتغير العمر والطول وكتلة الجسم وهي تنحصر بين (± 3) وهذا يدل على ان العينة موزعة توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها .

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

الجدول (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة الأحصائية في التكافؤ للمجوعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسنة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الاختبارات المهارية	المناولة	تكرار	5.000	1.128	5.166	1.267	0.340	غير معنوي
	الاخماد	درجة	4.500	0.797	4.750	1.215	0.596	غير معنوي
	التهديف	درجة	6.166	0.937	7.250	2.005	1.695	غير معنوي

درجة الحرية (11) مستوى الدلالة (0.05)

3- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3- 3- 1 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. المقابلات الشخصية .
3. استمارات الاستبانة.
4. التجربة الاستطلاعية .
5. الاختبارات والقياس .
6. الفريق المساعد.
7. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.

3- 3- 2 الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الادوات التالية:

1. كرات قدم خاصة للصالات قانونية عدد (10) .
2. صافرة حكام عدد (3) .
3. شواخص بلاستيكية عدد (6) .
4. موانع بارتفاعات مختلفة عدد (10)
5. سلالم عدد (2) .
6. ملعب كرة القدم صالات.

3- 3- 3 الأجهزة المستخدمة في البحث

استخدمت الباحث الاجهزة التالية :-

1. جهاز لقياس الجهد البدني مكون من ساعة الكترونية مع حزام نوع (Beurer) وقياس النبض (عدد6)
2. ساعة توقيت الكترونية نوع (FOX) صينية الصنع .
3. كاميرا تصوير نوع (canon) يابانية الصنع .

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

4. جهاز قياس ضغط الدم (Rossmax)

5. حاسبة شخصية لابتوب نوع (Dell) .

6. جهاز قياس الوزن.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 الاختبارات المهارية:

1- اختبار المناولة / على الجدار لمدة (15) ثا من بعد (3) م. ⁽¹⁾ المعدل*

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة :

- جدار أملس.

- كرات قدم للصالات قانونية عدد (3) .

- ساعة توقيت الكترونية .

وصف الأداء : بعد سماع إشارة البدء تقوم اللاعبه التي تقف خلف البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (15) ثانية من بعد (3) م.

تعليمات الاختبار :

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية .

- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعبه يقوم بأخذ إحدى الكرتين الاخرتين دون توقف .

- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.

حساب الدرجات : يسجل عدد المناولات الصحيحة نحو الجدار خلال (15) ثا

2- اختبار الاخمداء/ تسلم وایقاف حركة الكرة داخل مربع (2)م من مسافة (6) أمتار اسفل القدم ⁽²⁾ المعدل*:-

الغرض من الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة باسفل القدم.

الأدوات: (5) كرات قدم صالات قانونية .

الإجراءات: يرسم مربع بقياس (2م×2م) وهو منطقة الاختبار.

• يرسم خط عريض وبطول (3م) ويبعد مسافة (6 م) عن منطقة الاختبار يقف عنده المدرب.

• يرسم خط عريض وبطول (3م) أيضا ويبعد مسافة (1م) الى خلف منطقة الاختبار، تقف عندها اللاعبه .

تعليمات الاختبار :

• يرمي المدرب الكرة الى منطقة الاختبار.

⁽¹⁾ حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم

، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م ، ص71.

* التعديل على الاختبار المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من بعد (5م) الى المناولة على الجدار لمدة (15) ثا من بعد (3م)

¹ - صادق جعفر صادق : تأثير التداخل بين أسلوبي التمرين العشوائى والمتغير على وفق مبدأ التعميم البرامج

الحركية ونوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعه

المستنصرية، كلية التربية الأساسية، 2013، ص81.

• التعديل الاخمداء باي جزء من الجسم ، الاخمداء اسفل القدم.

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

- لحظة رمي الكرة من قبل المدرب الى منطقة الاختبار، تنطلق اللاعبه التي تقف على الخط الثاني لمحاولة إيقاف (إخماد) الكرة داخل منطقة الاختبار.
- علما أن أعلى درجة للاختبار هي 10 وأقل درجة هي صفر.

حساب الدرجات :

- تعطى لكل لاعبه (5) محاولات .
 - تعطى لكل محاولة صحيحة (2) درجة .
 - لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :
 - إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية .
 - إذا أوقف الكرة بطريقة قانونية لكن خارج المربع
- 3- اختبار التهديد من الثبات نحو مرمى مقسم الى مربعات ..⁽¹⁾ المعدل***

الغرض من الاختبار : دقة التهديد .

الإمكانات والأدوات :

- حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م وارتفاع (2) م .
 - (5) كرات قدم صالات .
 - صافرة .
- وصف الأداء :** هدف كرة القدم صالات مرسوم على حائط ومقسم على (6) اجزاء متساوية وموزعة عليه كالآتي :

- الزاويتان العليا (4) درجات .
 - الزاويتان السفلى (3) درجات .
 - الجزء الوسطي السفلي (1) درجة .
 - الجزء الوسطي العلوي (2) درجة .
 - خط بعرض (2) م يبعد (6) م عن الهدف ،
- طريقة الأداء :** تقف اللاعبه خلف خط التهديد وأمامها (5) كرات على الخط وعند سماع الإشارة تقوم بضرب الكرات الموضوعة على الخط إلى الهدف .

شروط الاختبار :

- تضرب اللاعبه الكرة بالقدم المفضلة لديها .
 - لا يغير مكان الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديد .
- التسجيل :** تعطى اللاعبه (5) محاولات ، وتحتسب لها مجموع الدرجات التي سجلتها في جميع المحاولات.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة عن تجربة صغيرة لدراسه عامة يقوم بها الباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء العمل .

⁽¹⁾ صادق جعفر صادق . تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديد والسيطرة على الكرة في لعبة خماسي كرة

القدم ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22، العدد 1، 2010م ، ص263

*.التعديل من (10م) الى(6م)

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

اذ عمدت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الأحد المصادف 2019/2/3م و في (نادي القوة الجوية) على عينة الاستطلاع البالغة (10) لاعبات من ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- 1- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث والعمل على تخطيها.
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات
- كما قام الباحث بأجراء تجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات الخاصة يوم الخميس 2019/2/7م في نادي القوة الجوية ولنفس اللاعبات وذلك للتعرف على:
- 1- لمعرفة مدى صعوبة وملائمة التمارينات الخاصة للعينه.
- 2- معرفه مدة العمل والراحة لكل تمرين.
- 3- تحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبه .
- 4- التحقق من الاسس العلمية للاختبارات.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 الصدق:

ان أغلب الاختبارات البدنية والمهارية التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع وأستخدمت في بحوث ودراسات سابقة الا ان قسماً من هذه الاختبارات حديثة ومعدلة مقننة اعتمدها الباحث على صدق الخبراء للتأكد من صدق الاختبارات، عرض النتائج على السادة الخبراء* في علم التدريب الرياضي والمتخصصين في مجال كرة القدم

3-6-2 الثبات:

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي النتيجة نفسها إذا أعيد لأكثر من مرة وللأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها قدر الإمكان ، وتم التوصل الى ذلك عن طريق الاختبار واعادة الاختبار اذ طبقت الاختبارات على عينة من لاعبات كرة القدم للصالات (الخميس) المصادف (2019/2/7) وتم اعادة الاختبارات على العينة نفسها في يوم (الاربعاء) المصادف (2019/2/13) أي بعد سبعة ايام من الاختبار الاول

3-6-3 الموضوعية:

ان الموضوعية " هي عدم تأثر نتائج الاختبارات او المقياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي." (1)

3-7 إجراءات البحث :

3-7-1 الاختبارات القبليّة :

تم أجراء الاختبارات القبليّة والمهارية ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة المصادف 2019/ 2/ 15 م الساعة الثانية ظهراً على أفراد عينة البحث .

3-7-2 التجربة الرئيسة (التمرينات المركبة) :

* السادة الخبراء:

- أ.د. اسعد لازم/ اختبارات وقياس كرة قدم.

- أ.د. صالح راضي / التقويم في التدريب الرياضي

- أ.م.د. وميض شامل كامل/ تدريب كرة القدم صالات.

- أ.د. سعد منعم نافع الشخيلي/ فسلجة تدريب كرة القدم.

¹ - ابراهيم عبد ربه وحبيب العدوي . الانتقاء النفسي . تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة ، تدريب ، تعليم) . القاهرة : مطبعة

العمرانية، 2002 ، ص193

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبات كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

أعده الباحث بوضع تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) بكرة القدم صالات فضلاً عن الاستفادة من آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ومدرّبين كرة القدم صالات وتم اختيارها بطريقة تناسب طبيعة اللعبة وتعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم صالات.

وتم تطبيق هذه التمارينات البالغه عددها (23) تمرين في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد و الثلاثاء و الخميس) عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية , ابتداءً من يوم الاحد 17 / 2 / 2019م ولغاية يوم 18 / 4 / 2019م ويتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (60 - 90) دقيقة وزمن القسم الرئيسي (30-45) دقيقة،

3-7-3 الاختبارات البعيدة :

تم إجراء الاختبارات البعيدة البدنية والمهارية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة في يوم الاحد المصادف 21 / 4 / 2019 م الساعة الثانية ظهراً وبالشروط والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر على التطبيق من الباحث.

3-8 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحزم الإحصائية (spss) معالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4.1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية للمجموعة (التجريبية):

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	Sig مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±					
الاحكام	درجة	4.750	1.215	6.916	0.792	2.166	0.834	8.990	0.000	معنوي
المناولة	تكرار	5.166	1.267	6.916	0.668	1.750	0.866	7.000	0.000	معنوي
التهدف	درجة	7.250	2.005	8.916	1.443	1.666	1.073	5.380	0.000	معنوي

* درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)

مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج في الجدول (3) اختبار المناولة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية , ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين المركبة التي

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبات كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

وضعها الباحث وكذلك التزام اللاعبات في تنفيذها ودور المدرب في شرح وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كأن لها الأثر الفعال والإيجابي على تحسن مستوى دقة المناولة .

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

أظهرت النتائج في الجدول (3) اختبار **التهديف** أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، **ويعزو الباحث** ذلك إلى تأثير التمارين التي أعدها الباحث باعتماد طريقة التدريب الفترية المرتفع والمنخفض الشدة والتركيز على تنمية التهديف من الحركة و إتباع الباحث الأساليب العلمية والمدروسة في تصميم التمارينات ومراعاة تدريبات التهديف بها هذا فضلا عن تطور الناحية البدنية للمجموعة التجريبية (القوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة) ولما لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية ومهارة التهديف بصورة خاصة وهذا ما أكده (صباح رضا وآخرون) إذ ذكر أن كرة القدم الحديثة تلازم اللاعبين أن يكونوا على درجة عالية من المهارة لكون أغلب المهارات الفنية تنفذ من الحركة وبأقصى سرعه وهذا يتطلب قابلية بدنية عالية في تنفيذ المهارات ويتضح هذا بشكل جلي عند مشاركة لاعب معروف بامتلاكه المهارات الفنية العالية ولكنه غير لائق بشكل كامل من الناحية البدنية فتراه ينفذ المهارة ولكن لا يستطيع أنائها بالشكل المطلوب⁽¹⁾.

كما أن مناسبة التمارينات مع مستوى المجموعة التجريبية لها أثر في تطور المستوى وقد أكد (حنفي محمود مختار) أن اختيار التمارينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات⁽²⁾ ،

ومن خلال ما تقدم أعلاه **يعزو الباحث** سبب ذلك إلى اعتماد التمارينات المركبة على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات (الاخماد والمناولة والتهديف) للوصول بلاعبة تجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية لصالح الفريق

- الإستنتاجات والتوصيات.

1.5 إستنتاجات

- 1- للتمرينات المركبة التي استخدمها الباحث تأثير إيجابي في تطوير جميع القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات الوظيفية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم صالات.
- 2- استخدام التمارينات المركبة أثر واضح في تطوير القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم صالات ولصالح المجموعة التجريبية.

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم صالات .
- 2- - التأكيد من استخدام التمارينات المركبة وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص لكرة القدم صالات ، لما لها من أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات الوظيفية .

⁽¹⁾ صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 ص 278 .

⁽²⁾ حنفي محمود مختار : كرة القدم للفتيات الاسس التربوية، ط1. مدينة النصر ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1996 ، ص 46 .

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

المصادر

1. ثامر صبحي محمد عبدالقادر: تأثير استخدام التمارينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة الأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى لاعبين الشباب , أطروحة دكتورا : كلية التربية البدنية , جامعة بغداد, 2011, ص 31.
2. حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2001 م , ص 71.
3. صادق جعفر صادق : تأثير التداخل بين أسلوبي التمرين العشوائي والمتغير على وفق مبدأ التعميم البرامج الحركية ونوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية لخماسي
4. صادق جعفر صادق . تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في لعبة خماسي كرة القدم , بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , المجلد 22 , العدد 1 , 2010 م , ص 263 .
5. ابراهيم عبد ربه وحبيب العدوي . الانتقاء النفسي . تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة , تدريب , تعليم) . القاهرة : مطبعة العمرانية , 2002 , ص 193
6. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة , بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر , 1991 ص 278 .
7. حنفي محمود مختار : كرة القدم للفتيات الاسس التربوية , ط 1. مدينة النصر , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1996 , ص 46 .

Sources

1. Thamer Sobhi Mohammed Abdulkader: The Effect of Using Composite Exercises with Competitive Chains in Developing Speed Performance Some Offensive Skills of Football for Young Players, Ph.D. Dissertation: College of Physical Education, University of Baghdad, 2011, p. 31.
2. Hossam Saeed Almomen: A proposed approach to develop some of the physical abilities and basic skills of the five-player football, Unpublished Master Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2001, p. 71.
3. Sadiq Jafar Sadiq: the effect of overlap between the two methods of random exercise and variable according to the principle of generalization motor programs and the type of feedback in learning some of the basic skills of the five
4. Sadiq Jafar Sadiq. Modification and construction of two tests to measure the accuracy of scoring and control of the ball in the game of pentagonal football, published research, Journal of the Faculty of Physical Education, University of Baghdad, Volume 22, No. 1, 2010, p. 263.
5. Ibrahim Abed Rabbo and Habib Adawi. Psychological selection. Physical education and sports applications (management, training, education). Cairo: Omrania Press, 2002, p. 193
6. Sabah Rida and others: Football for the third grades, Baghdad House of wisdom for printing and publishing, 1991 p 278.
7. Hanafi Mahmoud Mukhtar: football for girls educational bases, i 1. Nasr City, Dar Al Fikr Al Arabi for Printing and Publishing, 1996, p. 46.

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم صالات

أ.م.د. محمد غني حسين الباحث / خلود جمعه قاسم

The impact of compound exercises in the development of some of the skills of the players football halls

Kholoud Gomaa Qasem

pearl.sea49@yahoo.com

Career: Master Student

A. Dr. Mohammed Ghani Hussein

moh_rfe20@yahoo.com

Career: Assistant Professor Dr.

Mustansiriya University

College of Basic Education

Department of Physical Education and Sport Sciences

Summary

The importance of the research lies in the design of composite exercises for futsal players. Consequently, one of the most important and important training aspects of the player's role during the game is characterized by alternating intense physical effort between fast and strong movements associated with skills and situations that require physical and skill adaptations according to the impact of the proposed training curriculum and to know the results of such These studies help to guide the number of young female players according to sound scientific methods.

The sample of the research was chosen by lot, namely, the players of (Biladi) club for the season (2018-2019) and the number of (24) players, as they were divided into two groups (experimental and control) and random method (lottery) by (12) players for each group. These 23 exercises were implemented in the main section of the training unit within the duration of the special preparation for (8) weeks and (3) training units per week The total number of training modules (24) training units, the time of one training unit between (90) And the main section time (45) minutes,

Data collection methods were used to facilitate the achievement of the research goal, and the most important results indicated that the combined exercises have a positive impact on the skills of the players of the experimental group has reached to identify the differences between the tests before and after the tests, and recommends the researcher to the need to adopt the combined exercises Training The exercises are designed to help develop the skills because of their positive impact on the performance of football players galleries.