

تأثير تمارين مقترحة على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة قدم للصالات

م.م. صفا علي

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

الاهتمام بالإعداد الخاص البدني والمهاري عند استعمال طرق تدريبية مختلفة الهدف منها الحصول على القدرات البدنية والمهاريه وتنميتها للتطوير مستوى الأداء بشكل أفضل ، في سبيل التقدم بخطى ثابتة مدروسة للرقى بهذه اللعبة . ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تمارين مقترحة مبنية على أسس علمية مدروسة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية لدى لاعبين كرة قدم الصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك الصفات بما يخدم تطور هذه اللعبة في المستقبل ، اما مشكلة البحث فكانت من خلال النتائج التي سوف نحصل عليها من خلال التمارين المقترحة التي سوف يعمل على رفع بعض القدرات المهمة للاعبين كرة الصالات ، ويعتمد على الاساليب الحديثة في أعداد هذه التمارين في أيجاد أفضل الطرق التدريبية وبما يتلاءم وطبيعة قدرة اللاعبين ضمن الامكانيات المتوفرة ، والتي سوف تساعد المدربين على أتباع أفضل المناهج العلمية في أيجاد أفضل الصيغ التدريبية للاعبين كرة قدم الصالات ، اما اهداف البحث تهيئه تمارين مقترحة لتطوير بعض القدرات المهمة والاساسية بكرة الصالات ، والتعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات لعينة لبعض القدرات الاساسية بكرة قدم الصالات ، وكان منهج البحث اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث بتصميم المجموعة الواحدة ، اما مجتمع البحث وعينته تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين في منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ وعددهم (٩) لاعبين ، تم اختيار (٥) لاعبين يمثلون عينة البحث وبنسبة (٥٥,٥٥%) من المجتمع الأصلي ، وكانت اهم الاستنتاجات هي للتمارين المقترحة من قبل الباحثة اسهمت في تقدم مستوى بعض القدرات للاعبين كرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية ، المهارات الأساسية ، كرة قدم للصالات

أن التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي فرض علينا آفاقاً جديدة في عملية تطوير جوانب مهمة في العملية التدريبية مما جعل المختصين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق للوصول إلى الخطوات الناجحة عن طريق مختلف الوسائل والطرق التدريبية الحديثة التي تؤثر في نتائج الألعاب الرياضية بمختلف تخصصاتها ويتطلب تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستوى العالي إتباع التخطيط المنظم والأساليب العلمية الموضوعية والتدريب المعتمد على أسس علمية صحيحة ويتعلق هذا الأمر بما يقدمه علم التدريب وطرائقه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية وما يتطلبه من أداء أكثر صعوبة والذي أصبح لزاماً إتباع كل ما هو متطور في علم التدريب الرياضي بصورة عامة وتدريب كرة قدم الصالات بصورة خاصة ومحاولة معرفة جميع المؤثرات التي تؤدي إلى تأثير على أداء المهارات الأساسية .

ومن أبرز سمات الألعاب الجماعية تلك التناوب في بذل المجهود بدنياً ومهارياً وبشكل مترابط ومتواصل فيما بين أعضاء الفريق الواحد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود، وإذا كان من متطلبات يجب أن تتوافر لدى لاعبي كرة قدم الصالات، فإننا نجدتها تتوقف على خصوصية العبة التي تتضح معالمها من طبيعة الحركات التي تؤدي خلال اللعب، فالمتطلبات البدنية من سرعة عالية في التحرك من حالة إلى حالة أخرى و تتطلب توافر عنصر القوة إلى جانب قوة انفجارية عالية للقفز والوثب والتصويب ، ويتم ذلك من خلال اكتساب اللاعب تلك القدرات وبالتالي تناسبها طردياً مع المهارات الأساسية مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي.

ولعبة كرة قدم الصالات من مشتقات كرة القدم، وحظت باهتمام كبير بصورة واسعة لأنها واحد من الألعاب التي انتشرت شعبيتها بصورة كبيرة ، والمهارات الأساسية هي من مكونات لعبة كرة قدم الصالات وكذلك اللياقة البدنية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، إذ إن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في كرة قدم الصالات، تلك المهارات التي تتطلب طرق وأساليب تعليم مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية وإتقانها ، إذ تتطلب هذه اللعبة بأن يمتلك اللاعب مهارات أساسية بمستوى عال لإمكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري من خلال اختيار طرق وأساليب تدريبية متنوعة هدفها اكتساب القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل . في سبيل الحصول على بخطى ثابتة مدروسة للرفي بهذه اللعبة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع تمارين مقترحة مبنية على أسس علمية مدروسة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة قدم الصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك الصفات بما يخدم تطور هذه اللعبة في المستقبل .

وتعد القدرات البدنية من المتطلبات الرئيسية لتطور اللاعبين في لعبة كرة قدم الصالات، ومن خلال متابعة الباحثة لمباريات كرة قدم الصالات لدوري الممتاز والدرجة الاولى ومنتخب الجامعات ومن خلال الخبرة المتواضعة التي تمتلكها واطلاعها على البحوث والدراسات السابقة والادبيات التي تخص هذه اللعبة فقد وجدت ان هناك نقصا كبيرا لدى لاعبين كرة قدم الصالات في بعض القدرات البدنية ولقلة المناهج والعاملين في مجال تدريب هذه اللعبة لذا ارتأت الباحثة القيام بعمل جديد قد يؤدي الى تطوير هذه القدرات البدنية افضل من الاعمال السابقة وهذا ما سيظهر من خلال النتائج الظاهرة من خلال التمرينات المقترحة التي سوف يعمل على رفع بعض القدرات والمهارات للاعبين كرة قدم الصالات ، ومعتمده على الاساليب العلمية في أعداد هذه التمرينات في أيجاد أفضل الطرق التدريبية وبما يتلاءم وطبيعة قدرة اللاعبين ضمن الامكانيات المتوفرة ، والتي سوف تساعد المدربين على أتباع أفضل المناهج العلمية في أيجاد أفضل الصيغ التدريبية للاعبين كرة قدم الصالات .

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمرينات مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة قدم الصالات .
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات لعينة البحث لبعض القدرات والمهارات بكرة قدم الصالات .

١-٤ فرض ،البحث

هناك فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة البحث في بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية ولصالح الاختبارات البعدية .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: من ١٢/٢/٢٠٢٢ - ٢٣/٥/٢٠٢٢.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث بتصميم المجموعة الواحدة .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين في منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ وعددهم (٩) لاعبين ، تم اختيار (٥) لاعبين يمثلون عينة البحث و بنسبة (٥٥,٥٥%) من المجتمع الأصلي .

٢-٢-١ تجانس العينة:

من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث وتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة لذا اجرت الباحثة التجانس لبعض المواصفات والقياسات الانثرومترية التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي ومن هذه القياسات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الكتلة، الطول) .
و تم استخراج معامل الالتواء عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للقياسات الانثرومترية للتأكد من تجانس العينة حيث اظهرت قيم جميع القياسات بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين التجانس لعينة البحث للمواصفات والقياسات الانثرومترية باستعمال معامل الالتواء

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	شهر	٢٦٨,٠٠٨	٣,٧٣٠٠	٠,٦٥٣	٠,٠٤٧
٢	الكتلة	كغم	٧٨,٠١٣٦	٢,١٦٧٨	٠,٨١٩	٠,٠١٩
٣	الطول	سم	١٧٩,٤٨٠	٠,٦٥٨	٠,٦٥٨	٠,٠٦٥

٢-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

الملاحظة : المقابلات الشخصية الملاحظة والمقاييس المصادر والمراجع (الانترنت) استمارة

تفريغ البيانات البرامج والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر

٢-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة:

شريط قياس . ادوات مكتبية (اوراق ، اقلام). صافرة يابانية الصنع. ميزان طبي نوع (صيني) عدد

(١). آلة تصوير فيديو من نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سرعة تردد ٣٠٠ صورة / ثانية. حاسبة

الالكترونية نوع (CLTON) يابانية الصنع . مسند كاميرا عدد (١) جهاز حاسوب لاب توب نوع (Dell Ci7)

ايرلندي الصنع . اقراص ليزيرية (DVD) عدد ٢ . ملعب كرة قدم للصالات قانوني . كرات قدم صالات

قانونية عدد (٥) . شريط لاصق بعرض (٥) سم . ساعة توقيت يدوية الكترونية نوع (KENKO) . كرات

طبية ارتدادية بأوزان مختلفة. حبال مطاطية مختلفة الالوان عدد (٥). صناديق قفز عدد (٤)

بارتفاعات مختلفة (١٠٠ سم - ٨٠ سم - ٦٠ سم - ٤٠ سم) . حواجز بارتفاع ٣٠ سم.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

تهدف هذه الاجراءات الى التعريف بكل الاجراءات التي انجزها الباحثة في سبيل الاستعداد لتجميع البيانات اللازمة للإجابة عن اهداف البحث والتحقق من صحة الفروض .

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١-١ اختبارات القدرات البدنية :

اولا : اختبار السرعة الانتقالية :

اسم الاختبار : اختبار ركض 20 م من البدء العالي (٢)

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت ، طريق جري مستقيم لمسافة (٢٠ م) يحدد خطأ" للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما (٢٠ م) .

مواصفات الأداء : يبدأ المختبر الجري من خط البداية حتى يتجاوز خط النهاية (20 م) في خط مستقيم ويسمح للمختبر أداء ثلاث محاولات بعد الحصول على راحة بينية مناسبة

طريقة التسجيل : يسجل الزمن المقطوع للمسافة المحددة في أفضل محاولة من المحاولات الثلاث .

ثانيا: اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الادوات : شريط قياس - ارض مستوية لا تعرض اللاعب للانزلاق -يرسم خط البداية

الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية والذراعان عاليا وتتمرجح الذراعان اما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل

الجذع اماما ودفح الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب الى ابعد نقطة ممكنة

التسجيل : يعطى لكل لاعب ثلاثة محاولات يسجل افضلهما.

ثالثا : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين^(١) :

اسم الاختبار : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين - نصف دبني (نصف قرفصاء) (١٠ ثانية).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد وحاجز تدريب ارتفاع ٢٠سم

وصف الأداء: يقوم المختبر بالوقوف أمام الحاجز

حساب الدرجات: يحسب عدد مرات ثني الرجلين ومدهما في زمن ١٠ث.

عدد المحاولات : مرة واحدة.

٢-٤-١-٢ اختبارات المهارات الاساسية :

اولا : اختبار المناولة

(٢) محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، مطبعة دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٦.

(١)بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٩ ، ص١١٥-١١٦.

- ✓ اسم الاختبار : اختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومه على الأرض لمسافه (٢٠) م
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس دقه المناولة المتوسطة .
- ✓ الأدوات اللازمه : منطقه محده لإجراء الاختبار ، (٥) كرات ، شريط قياس ، بورك .
- ✓ الإجراءات : ترسم ثلاث دوائر متداخله ، أقطارها على التوالي (٢م ، ٤م ، ٦م) وتعطى لها درجات على التوالي (٦ ، ٤ ، ٢) درجة حيث يكون مركز الدوائر نقطه البعد بين خط البدايه والدوائر الثلاث والتي تكون بمسافه (٢٠) م والشكل (١) يوضح ذلك .
- ✓ التسجيل : - تعطى للاعب (٥) محاولات متتاليه .
- يحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس .
- أعلى درجه يحصل عليها اللاعب هي ٣٠ درجه .
- ✓ توجيهات عامه : - تعد المحاوله فاشله في حاله سقوط الكره خارج الدوائر .
- في حاله وقوع الكره على خط الدائر تعطى الدرجه التاليه وحسب تسلسل الدوائر (٣، ٥، ١) درجه.

ثانيا :اختبار السيطرة

- اسم الاختبار : (الإخماد) .
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها .
- ✓ الأدوات اللازمة : (٥) كرات ،
- ✓ شريط قياس ، بورك .
- ✓ الإجراءات :
- تخطيط منطقة الاختبار كما هو في الشكل (٢) .
- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة .
- يقف المدرب ومعه الكرة على خط رمي الكرات الذي يبعد مسافة (٦)م عن منطقة الاختبار والتي هي عبارة عن مربع قياسه (٢×٢)م وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب المتقدم من خط البداية ومتجهه نحو منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار .
- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى)
- ✓ التسجيل :
- يعطي للاعب خمس محاولات متتالية .
- يمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة (غير الصحيحة) .
- تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة .

- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ١٠ درجات .

ثالثا : اختبار الدرجة

✓ اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا .

✓ الغرض من الاختبار : التعرف على مهارة الدرجة .

✓ الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، عدد خمسة شواخص أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع .

✓ الإجراءات : - تخطيط منطقة الاختبار .

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية إذ إن المسافة بين شاخص وآخر هي (٢,٧٠)م والمسافة الكلية هي

(٢٧)م ذهاب وعوده كما في الشكل (٣).

- لكل لاعب محاولتان .

✓ التسجيل : متوسط الزمن .

٢-٥ التجارب الاستطلاعية :

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قد أجرى الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الخميس بتاريخ ١٧ / ٣ / ٢٠٢٢ الساعة صباحا في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل على عينة البحث البالغ عددهم (٥) لاعبين لتطبيق اختبارات البحث وبعد فترة (٧) ايام اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من حيث الزمان والمكان والغرض من هذه التجربة الوقوف على أداء الأجهزة المستخدمة واختيارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي:

١- ايجاد الاسس العلمية لاختبار دقة الارسال الساحق

٢- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبار.

٣- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.

٤- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

٥- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبار.

٦- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة في تطبيق تلك الاختبار قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد بتاريخ ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٢ الساعة العاشرة صباحا في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل على عينة البحث وتم تطبيق تمرينات المقاومة المتباينة لغرض ما يلي:

١- تقنين تلك التمارين وايجاد مكونات الحمل لها (الشدة والحجم والراحة).

- ٢- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق تلك التمرينات.
 ٣- معرفة الزمن اللازم لتطبيق تلك التمرينات.
 ٤- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق تلك التمرينات لان ليس من حق الباحثة تطبيقها بنفسه لأنه يعتبر تحيز لعملة.
 ٥- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة في تطبيق تلك التمرينات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية .

٢-٥-٣ الاسس العلمية للاختبار :

أولاً : صدق الاختبار :

يعد الصدق واحداً من المؤشرات التي يجب توفرها في الاختبار المعتمد في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ، ويعرف الاختبار الصادق " هو الاختبار الذي يقيس بدقة الشيء المراد قياسه ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه"

وللوقوف على صدق الاختبارات هو صدق المحتوى (صدق المحكمين) " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقاً في صورته الظاهرية لان اسمه يتعلق بالوظيفة المراد قياسها" ، وتم الحصول على صدق الاختبارات حيث عرضت الباحثة الاختبارات على الخبراء في المجال الرياضي من خلال المقابلات الشخصية واتفاقهم حول صلاحية الاختبار بنسبة بلغت (١٠٠%).

ثانياً : ثبات الاختبار :

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات قيد البحث لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت" وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استعملت الباحثة لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام وتم اجراء الاختبار الاول يوم الخميس بتاريخ ١٧ / ٣ / ٢٠٢٢ الساعة التاسعة صباحاً على (٥) لاعبين عينة البحث وتم اعادته في يوم الخميس بتاريخ ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٢ الساعة التاسعة صباحاً، وقد استخراج الباحثة معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٨١١) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية . وكما مبين في جدول (٢).

جدول (٢)

يبين معامل الثبات لاختبار الارسال الساق

ت	الاختبار	معامل الثبات
١	الانتقال بسرعة	٠,٩١

٠,٨٩	قوة الرجلين الانفجارية	٢
٠,٨٧	قوة الرجلين المميزة بالسرعة	٣
٠,٩٠	المنافسة	٤
٠,٨٨	الآخامد	٥
٠,٩٠	الدرجة	٦

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١١

ثالثاً : الموضوعية:

الموضوعية كانت عالية لجميع الاختبارات لأنها تحسب بشكل مباشر من خلال المسافة والدرجات

فيها واضحة ولا تحتاج الى حكام

٢-٦ التجربة الرئيسية:

٢-٦-١ الاختبار والتصوير القبلي لعينة البحث:

أجريت الباحثة الاختبار القبلي للمجموعة البحث قبل البدء بتنفيذ التمرينات المقترحة يوم الأحد بتاريخ ٢٧/٣/٢٠٢٢ الساعة صباحاً (في القاعة المغلقة في كلية التربية جامعة بابل) وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥) لاعبين، اختبرت الباحثة مع فريق العمل المساعد العينة للاختبارات قيد البحث.

٢-٦-٢ التمرينات المقترحة :

أعدت الباحثة مجموعة من التمرينات المقترحة التي يجرى تنفيذها في فترة مرحلة الأعداد الخاص على مجموعة البحث وتم هذا بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الحديث في كرة قدم الصالات و لغرض العمل على تطوير القدرات البدنية التي من شأنها تؤثر على بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة من حيث تحقيق مديات حركية مناسبة تخدم بالأساس الجوانب الحركية للأداء أثناء الإداء في كرة القدم للصالات فضلاً عن تطوير الجوانب العضلية البدنية التي كمقدار القوة التي يبذلها اللاعب أثناء القفز والسرعة أثناء الحركة

تم تقنين الاحمال التدريبية وفق المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي وعلى المعادلات الرياضية الخاصة بتحديد هذه الشدد وفق استخراج القوة القصوى في اختبار قصوى لفئة اللاعبين كل على حدة التي تحدد لهذا الأسلوب وفق شدة التمرين المطلوب إنجازه في الوحدة التدريبية اليومية في فترة مرحلة الأعداد الخاص وكان حمل التدريب متوافقاً مع منهاج المدرب بما يتناسب مع الاسس المنطقية في التدريب الرياضي للتدرج في الشدد ، إذ تم التحكم بالشدة والتكرارات للتمرينات المقترحة وفي ما يلي بعض الايضاحات الخاصة بالتمرينات المقترحة تم تطبيقها :

- ١- مدة تطبيق التمرينات المقترحة شهرين بواقع (٣).
- ٢- عدد التمرينات المستخدمة في التجربة الرئيسية (١٢) تمرين .
- ٣- أيام تطبيق الوحدات التدريبية السبت- الاثنين - الاربعاء من كل أسبوع .
- ٤- التأكيد على أداء التمرينات المستعملة حسب الآلية المعتمدة للأسلوب التدريبي المتباين ووفق المصادر العلمية والسادة الخبراء في مجال تدريب الكرة الطائرة .
- ٥- تم تحديد الحجوم التدريبية وفق امكانيات وقدرات اللاعبين البدنية من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية على المجموعة التجريبية وبوجود المدرب وعمل هيكلية منظمة للراحات وحسب الشدة والعلاقة الطردية معها (تزداد الراحات بزيادة الشدة والعكس صحيح)
- ٦- تم تحديد الراحات على اساس نسبة العمل للراحة بشكل ملائم الى شدة التمارين ونظام الطاقة والنسب المستخدمة (١:٦ - ١:٥)
- ٧- اعتماد مبدأ التدرج بالحمل بشكل منتظم حتى لا يؤدي إلى ظاهرة الحمل الزائد التي تؤثر سلبا في اللاعبين كونهم لاعبين شباب مراعى في ذلك مبدأ التدريب المتدرج بما يتوافق مع قابلياتهم البدنية .

٢-٦-٣ الاختبار والتصوير البعدي لعينة البحث :-

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم السبت بتاريخ ٢٨/٥/٢٠٢٢ (في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل) بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج والذي استغرق (٨) اسابيع ، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة لاختبار الأداء الفني .

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (IBM SPSS Statistics 24)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم بعض القدرات البدنية :

جدول (٣)

يبين الفروق الإحصائية للقدرات البدنية

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجة الإحصائية القدرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠,٠٠١	٥,٦٩	١,٩٨	٢٠	١,٢٥	٢٢	السرعة الانتقالية

معنوي	٠,٠٠٠	٣,٦٩	١,٢٦	٢,٩٦	٠,٨٩	٢,٧٥	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	٠,٠٠١	٤,٦٧	١,٩٤	١١,١٦	١,٠٢	٨,٨١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

من خلال الجدول (٣) يتبين ان مستوى الدلالة لجميع القدرات هي اصغر من ٠,٠٥ وهذا يعني ان هناك فرقا احصائيا معنويا بين الاختبارات القبلية والبعديّة .

جدول (٤)

يبين الفروق الاحصائية للمهارات الاساسية

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجة الاحصائية المهارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠,٠٠١	٣,٤٥	٠,٥٨	٨,١٤	٠,٨٦	٨,٩٥	درجة
معنوي	٠,٠٠٠	١٢,١٢	٠,٨٠	٧,١٤	٠,٥١	٤,٥٥	مناولة
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٦٣	٠,٨٧	٧,٠٦	٠,٥٩	٤,٥٤	اخماد

من خلال الجدول (٤) يتبين ان مستوى الدلالة لجميع المهارات هي اصغر من ٠,٠٥ وهذا يعني ان هناك فرقا احصائيا معنويا بين الاختبارات القبلية والبعديّة .
مناقشة النتائج :

ترى الباحثة ان فاعلية نوعية التمرينات المقترحة التي تمتاز بالشدة القصوى او شبه القصوى ساعدت على تطور القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة فكانت مؤثرة، اذ ان اللاعبين يحتاجون في اثناء اداء المهارات في الاداء أي انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك فإن ارتباط القوة مع السرعة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة وعندما يكون هذا الارتباط في اعلى شدته سواء كان من قوة او سرعة فانه يكون ذا تأثير فعال في الاداء الحركي و استخدام تمرينات القوة كتمارين الصناديق والمسطبات والمدرجات مع تمارين الحجل بارتفاع ومسافات وبما يخدم تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين .

وكما تعزو الباحثة التطور الحاصل في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) وهو الحصول على اقصر زمن يصل له اللاعب بتغيير وضع الجسم بقوة وسرعة وهذا يعني زيادة كفاءة وتناسق العمل بين مفاصل الجسم والعضلات العاملة

فضلا عن الانقباض والانبساط وبالتالي إنتاج سرعة و قوة اكبر أثناء الاداء تؤدي إلى زيادة القوة، إذ يهدف التدريب (إلى تهيئة الجسم لتحسين أعضائه وأجهزته حتى تعمل في ظروف مناسبة تساعد على رفع المستوى البدني)

اما التطور الحاصل في المهارات يعزو الباحثة تطور مهارة الاخمد الى تأثير التمرينات المقترحة حيث تبرز كونها المهار الأكثر استخداما طوال وقت المباراة مما يتطلب الدقة والاتقان في الاداء وهذا يتفق مع ما اشار اليه حنفي محمود " ان التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها" يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة"، وهذا ما سعت له الباحثة لتطوير مهارة الاخمد من خلال التمرينات المقترحة المعدة من قبل الباحثة اذت الى تنمية القوة لدى اللاعب ومن ضمنها القوة المسلطة من قدم الارتكاز في اداء مهارة السيطرة ادى الى زيادة الثبات والسيطرة عند اداء مهارة السيطرة حيث كل ما كان الاتزان جيد كان اداء مهارة السيطرة افضل بزيادة القوة المسلطة على الارض ، هذا ما اكده (موفق اسعد) " اعتماد السيطرة على قدم الارتكاز على الارض في وصف الاداء المهاري لمهارة"

كما تعزو الباحثة تطوير مهارة التمرير الى استخدام تمارين متنوعة بمختلف انواع التمريرات مما تسبب في تطور تكتيك اللاعب نتيجة زيادة احساسه بالكرة وهذا يتفق مع ما اشار اليه الخشاب " من الضروري ان يتعلم اللاعب اسلوب التمريرات المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه، ويرجع اتقان التمريرات الى الناحية التكنيكية عند اللاعب ان تطبيق التمرينات المقترحة والتي تحتوي على محورين هما الجانب البدني والجانب المهاري وان اداء التمارين المقننة التي اعدتها الباحثة من حيث (الشدة ، الحجم ، الراحة) ادى الى تحسن وتطوير المحور الاول وتكرارات الاداء ادى الى تنمية وتطوير المحور الثاني (التمرير الطويلة) ادى الى تحسن وتطوير دقة التمرير ، حيث تعتبر التمرير من اساس اللعب الجماعي وعندما يستطيع الفريق اداء التمريرات بصورة سليمة ودقيقة يتمكن من اجتياز المنافس هذا ما اكده عصام عبد الخالق

وعلى هذا الاساس تكون قوة الساق اثناء الاداء هو المعيار الرئيسي لتنمية وتحسين الاداء المهاري من الناحية البدنية والتي تنعكس على الاداء المهاري فأن تكرار التمرينات كان لها الدور البارز في تنمية وتطوير التمرير بعدة اشكالها ، والتي تتميز بشكل عالي من الدقة وبالتالي تكرار التمرير يؤدي الى انسجام وتوافق بين قوة الساق ودقة المهارة للاعبين ، حيث تستخدم التمرير بباطن القدم وتعد من اكثر التمريرات استخداما ويفضل استخدامها الى اللاعب في مكان فراغ والتصرف شكل سريع ومناسب .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١- للتمرينات المقترحة من قبل الباحثة اسهمت في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات.

٢- للتمرينات المقترحة من قبل الباحثة اسهمت في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم الصالات.

٢-٤- التوصيات :-

- ١- اعتماد التمارين المقترحة في المناهج التدريبية للاعبي منتخب الجامعات وخصوصا للاعبين (المتقدمين).
- ٢- إجراء دراسات مشابهة في القدرات البدنية والمهارات الاساسية التي لم تتطرق إليها الدراسة،
- ٣- إجراء دراسات مشابهة ولقنات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير القدرات البدنية والمهارات المركبة ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.
- ٤- الاهتمام بأجراء الاختبارات و القياسات بشكل دوري

الملاحق :

التمارين

الهدف من التمرين	شرح الاداء	اسم التمرين	ت
تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية	من وضع الوقوف يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتعاقب لمسافة (١٠) متر ومن ثم يقوم اللاعب بالوثب بكلتا القدمين ثلاث وثبات	رفع الركبتين بالتعاقب والوثب بكلتا القدمين	١
تطوير القوة المميزة	من وضع الجلوس ومد الساقين للأمام يقوم	السحب على القدمين من الجلوس	٢

بالسرعة لعضلات المعدة وتطوير مرونة عضلات الاطراف السفلى الخلفية والجذع	اللاعب بمد الذرعين والجذع على مشط الاقدام بشكل متحرك (١٠) مرات ومن ثم يؤدي تمرين المعدة المتكرر من نفس وضع الجلوس (١٠) مرات	بالحركة ومن ثم تمرين المعدة المتكرر الحر	
تطوير مرونة الجذع وتحسين مهارة السيطرة بالصدر	من وضع الوقوف فتحا لأقصى مدى يقوم اللاعب بقتل الجذع ومس القدم اليسرى باليد اليمنى وبالعكس (١٠) مرات ومن ثم يستلم الكرة بالصدر والسيطرة	السحب من الوقوف بالتعاقب على القدمين والاستلام بالصدر والسيطرة	٣
تحسين مهارة الدرجة والتمرير والاستلام والتهديف	من وضع الوقوف بالكرة يقوم اللاعب بدرجة الكرة بين الشواخص وعددها (١٠) ولمسافة (١٠) متر ثم يمرر الكرة للزميل ويستلمها بباطن القدم ومن ثم يؤدي مهارة التهديف	الركض المتعرج بالكرة بين الشواخص وتمريرها واستلامها والتهديف	٤
تحسين مهارة السيطرة بالكرة وتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالسيطرة بالكرة بكلتا القدمين بالتعاقب (١٠) مرات ثم يقوم اللاعب بوضع الاستناد الامامي والضغط (١٠) مرات	السيطرة بالكرة ووضع الاستناد الامامي	٥
تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات المعدة وتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى وتحسين مهارة التهديف بالراس	من الوضع الاستلقاء على الظهر يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين يؤدي تمرين التردد للمعدة (١٠) مرات ثم النهوض والقفز لأقصى ارتفاع لضرب الكرة بالراس	تمرين المعدة و مسك الكرة والقفز وضرب الكرة بالراس	٦
تطوير مرونة عضلات الظهر والاطراف السفلى وتحسين مهارة الاستلام والتمرير	من الوضع الاستلقاء على الظهر ووضع الكرة بين القدمين يقوم اللاعب برفع القدمين عموديا خلف الراس بشكل متكرر (٥) مرات ثم رمي الكرة للزميل والنهوض لاستلام الكرة ومناولتها الى الزميل مرة اخرى	رفع القدمين ومسها خلف الراس والاستلام والتمرير	٧
تحسين مهارة التمرير والتهديف وتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الزميل ومن ثم يقوم بالتردد السريع على السلم الارضي طوله (١٠) متر ومن ثم يقوم اللاعب بالتهديف	تمرير الكرة والتردد السريع على السلم الارضي ثم التهديف	٨

تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التمير بكلتا القدمين	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالحجل بالقدم اليمنى لمسافة (١٠) متر ثم يقوم بتمرير الكرة بالقدم اليمنى الى الزميل ثم يعود بالحجل على القدم اليسرى وتمرير الكرة بالقدم اليسرى	الحجل بالقدم اليمنى واداء تمرير قصيرة ثم الحجل بالقدم الاخرى واداء تمرير	٩
تطوير مرونة عضلات الاطراف السفلى	من وضع الوقوف جانبا للحواجز يقوم اللاعب برفع القدم اليمنى فوق الحاجز وتكون الحركة للجانب الايمن عدد الحواجز (١٠) ثم الرجوع بالقدم اليسرى	مد القدم فوق الحاجز يسارا والرجوع يمينا	١٠
تحسين مهارة التمير والاستلام والدرجة والتهديف	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الزميل ومن ثم استلامها وبعدها اداء الدرجة بين الشواخص لمسافة (١٠) متر ثم التهديف على المرمى	التمرير والاستلام والدرجة والتهديف	١١
تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى وتطوير مرونة الخاصة للجسم وتحسين مهارة السيطرة والتهديف	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين الى الخلف والوثب بكلتا القدمين الى الامام ثلاث مرات ثم يقوم بالدرجة الامامية بالجسم ثلاث مرات ثم الاستلام من الزميل والتهديف على المرمى	الوثب العميق الى الامام والدرجة الامامية بالجسم والسيطرة والتهديف	١٢

نموذج لوحدة تدريبية :

الاول	الاسبوع	تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتحسين مهارة التمير - والسيطرة والدرجة والتهديف				الهدف
١٧٤,٣٥	زمن القسم الرئيسي	الثالثة	الوحدة التدريبية	٦٠%	الشدة	
الزمن الكلي للتمرين	زمن الاداء	الراحت		الحجم		التمرين
		بين المجاميع	بين التكرارات	المجاميع	التكرار	
١٤٧٧ ثا	٢٠,٨٥ ثا	٣-٢ د	٤٠ ثا	٤	٥	الحجل بالقدم اليمنى واداء تمرير قصيرة ثم الحجل

						بالقدم الاخرى واداء تمرير
٩٦٨	١٥,٤١	٣٠	٤	٥		مد القدم فوق الحاجز يسارا والرجوع يمينا
١١٠٠	١٧,٠١	٣٥	٤	٥		التمرير والاستلام والدرجة والتهديف
٩٠٦	١٣,٨٣	٣٠	٤	٥		الوثب العميق الى الامام والدرجة الامامية بالجسم والسيطرة والتهديف