

تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك (flowin) وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في تطوير مهارتي الاخمد والتهديف لشباب كرة القدم الصالات

أ. د. حبيب علي طاهر

أ. د. نادية شاكر جواد

محمد ابراهيم نعمه

جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية لشباب كرة القدم الصالات، والتعرف على تأثير هذه التدريبات في الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية لشباب كرة القدم الصالات، وأفترض الباحث بأن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية لشباب كرة القدم الصالات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي . حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبي اندية محافظة كربلاء لكرة القدم الصالات، والبالغ عددها (12) ناديا للموسم الرياضي (2021-2022م)، وأختار الباحث عينة البحث الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة، والمتمثلة بلاعبي نادي الهنديّة الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب وبعدهد (20) لاعبا وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين في العدد تمثل أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. واستنتج الباحثون ان التدريب على بساط الاحتكاك طور من القدرة الانفجارية الرجلين للعضلات العاملة بمهارة الاخمد والتهديف بكرة قدم الصالات. واوصى البحث بالاهتمام بالنواحي الفنية لحركات جسم لاعب كرة القدم الصالات، ومعرفة مدى تأثير التطبيق الصحيح التي لها علاقة بمستوى تطوير القوة المطلوبة وزمنها والاداء المستغرق والاحساس به.

Abstract

The effect of exercises on the friction mat (Flowin) according to the multiplicity of movements of the working joints in developing the suppression and shooting skills for young futsal players

By

Muhammad Ibrahim Nehme Prof. Nadia Shaker Jawad Prof. Habib Ali Taher

College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to identify the effect of exercises on the friction mat according to the multiplicity of movements of the working joints in developing the suppression and shooting skills for young futsal players, and to identify the effect of these exercises in developing the suppression and shooting skills for young futsal players. The researchers hypothesizes that there are statistically significant differences between the tribal measurements and the dimensionality in developing the suppression and shooting skills for young futsal players. The researchers used the experimental approach. The population represented by the players of Karbala governorate football clubs, which numbered (12) clubs for the sports season (2021-2220 AD). The players were divided into two groups of equal numbers, one experimental and the other a control group. The researchers concluded that training on the friction mat developed the explosive ability of the two legs of the muscles working with The researchers used the experimental approach with the control and experimental groups. The

research recommended paying attention to the technical aspects of the movements of the fusal player's body, and knowing the extent of the effect of the correct application, which is related to the level of development of the required strength, its time, and the consuming performance and sense of it.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مما لا شك فيه ان التربية البدنية وعلوم الرياضة خُطت بخطوات سريعة نحو التقدم والرقي الذي نشهده في عصرنا الحالي، وتعد الانجازات الرياضية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات الرياضية العالمية كدليل على رقيها، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضية، وان التدريب الرياضي هو العملية المثلى للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم بدنياً ومهارياً وحركياً، وان هذا التدريب يجب ان يتم وفقاً لما يتعرض له اللاعبين من قوى خارجية وما مطلوب من قوى داخلية مقابلة لغرض تحقيق الاداء المهاري والهدف منه.

وكرة القدم الصالات تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الاداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن المباراة، الأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة القدم للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية ومنها مهارتي الاخمداد التهديد على حد سواء، إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة على أتم الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة .

لذا جاءت أهمية هذه الدراسة في اعداد تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة لتحسين مهارتي الاخمداد والتهديد وبالتالي، يجب أن يكون مستوى التدريب الرياضي مرتبطاً بمستوى التحكم في جميع الازوضاع المهارية التي حجب ادائها بشكل المطلوب والمثالي

1-2 مشكلة البحث

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب نادي حالياً ومثل عدة اندية في الدوري العراقي لكرة القدم الصالات وفضلاً عن المقابلات التي أجراها مع عدد من المدربين في هذا المجال لاحظ وجود ظاهرة تكمن في التدريب الحالي يعتمد على الخبرة الشخصية للمدربين وباستخدام الطرق والاساليب الحديثة المعتمدة النمطية دون استغلال القوى الخارجية المتعددة التي يتعرض لها لاعب كرة قدم الصالات كقوة الاحتكاك مثلاً لأعداد تدريبات خاصة للارتقاء بالقوة العضلية الداخلية واحداث تحسن المهارات الاساسية لشباب كرة القدم الصالات، لكي يساعد المدربين في تدريب هذه الفئة بشكل علمي وباتجاه صحيح بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة هذه اللعبة وبذلك تكون وسيلة جديدة وجيدة للارتقاء بقدرات وامكانيات لاعبي كرة القدم الصالات للشباب، لذلك خرج الباحث بتساؤل الاتي (هل لتدريبات على بساط الاحتكاك (flowin) وفق تعدد حركات المفاصل العاملة مساعدة في تطوير مهارتي الاخمداد و التهديد لشباب كرة القدم الصالات)

1-3 اهداف البحث

- اعداد تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في تطويرمهارتي الاخمداد التهديد لشباب كرة القدم الصالات.
- التعرف على تأثير هذه التدريبات في الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية لشباب كرة القدم الصالات.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة

1-4 فرضيتا البحث:

- توجد فروق احصائيا ذات دلالة معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في الاداء مهارتي الاخمداد والتهديد لكرة القدم الصالات لمجموعتي البحث.
- توجد فروق احصائيا ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري لمهارتي الاخمداد والتهديد لكرة القدم الصالات.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الهندية الرياضي لشباب كرة القدم الصالات للموسم الرياضي(2021-2022م).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2021/12/9) الى (2022/7/4).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كربلاء المقدسة/ قضاء الهندية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-

المنهج هو اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة⁽¹⁾. وقد أتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة واهداف البحث، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول(1)

المجموعة	الاختبارات القبليّة	المتغير المستقل	الاختبارات البعديّة
التجريبية	-اختبار لمهاتري الاخمد والتهديف.	تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة	- اختبار لمهاتري الاخمد والتهديف
الضابطة	-اختبار لمهاتري الاخمد والتهديف	الاسلوب المتبع من قبل المدرب	-اختبار لمهاتري الاخمد والتهديف

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث:-

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بأندية محافظة كربلاء لكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي(2021- 2022م)، والبالغ عددها(12) ناديا، وذلك لتوافر متطلبات البحث فيه.

2-2-2 عينة البحث:-

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة والمتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب، ويعد (20) لاعبا، ويمثل حجم العينة هذا نسبة مئوية

جدول (2)

يبين تجانس العينة

المتغير	س □	ع ±	الوسيط	التواء	معامل الاختلاف
---------	-----	-----	--------	--------	----------------

1- ربحي مصطفى عليان وآخرون : منهج وأساليب البحث العلمي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000، ص53.

الطول (سم)	1.70	0.15	1.70	0.00	8.15
الوزن (كغم)	68.2	2.14	68	0.28	2.73
العمر (سنة)	18.3	1.4	18	0.64	7.65
العمر التدريبي (سنة)	5	0.5	4.5	0.30	10

نلاحظ من الجدول (2) ان قيم الالتواء كانت بين $1 \pm$ وقيم معامل الاختلاف كانت اقل بكثير من 30% لذا فان ذلك دل على ان افراد

العينة موزعين توزيعا طبيعيا ومتجانسين في القيم المورفولوجية

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية	الدلالة الإحصائية
		وحدة القياس	س	ع±	س	ع±			
1	الاحماد والتهديف	درجة	8.9	1.19	9.1	0.99	0.40	0.68	غ دال

ولغرض التأكد من تكافؤ عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة في متغيرات (الاحماد والتهديف) باستخدام اختبار (t)

والذي اظهر تكافؤ المجموعتين وحسب النتائج المبينة ادناه

ويتبين من الجدول (3) نتائج اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقد أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية حيث جاء مستوى الدلالة لجميع الاختبارات أكبر من 0,05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد التكافؤ فيما بينهم.

جدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهاتري الاحماد والتهديف لشباب كرة القدم الصالات

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

استخدم الباحث العديد من الوسائل العلمية للحصول على البيانات والحقائق المطلوبة من خلال:

1- الاختبارات والمقاييس.

2- الاستبانة.

3- المقابلات الشخصية

4- الملاحظة والتجريب.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:-

1. سجادة الاحتكاك عدد 2.

2. كرات قدم قانونية عدد 10.

3. علامات فسفورية.

4. شريط قياس معدني.

5. ساعة توقيت عدد 2.

6. صفارة.

7. ميزان اليكتروني لقياس الكتلة نوع ketecto الماني المنشأ.

8. حاسبة لابتوب نوع Hp 310 صيني المنشأ.

9. حصيرة قياس القوة قياس 60 سم × 40 سم عدد 1.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:-

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:-

بعد إجراء بعض المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجالات الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم الصالات، والسادة رئيس وأعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان الرسالة *، والسادة المشرفين تم تحديد القدرات والمهارات وهي (الإخماد، التهديد).

2-4-2 توصيف الاختبارات.

2-4-2-1 اختبار الإخماد والتهديد:-

اسم الاختبار: الإخماد والتهديد على هدف مقسم الى مربعات (2) .
الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة الإخماد والتهديد .
الادوات المستخدمة : -

- كرة القدم للصالات حجم (4) عدد (4) .
- شريط قياس جلدي .
- شريط لاصق ملون .
- صافرة عدد (1).
- اصباغ ترابية نوع (spray).
- مربع خشبي ابعاده (1×1)م لتحديد منطقة الإخماد.
- هدف (كرة القدم للصالات) قانوني (3×2) م .
- مادة فليكس توضع على الهدف يرسم عليها هدف مقسم الى مربعات من الجانبين ابعاد كل مربع (50×50) سم.
- جهاز قاذف الكرات عدد (2) .
- منطقة محددة للإخماد أبعادها (1×1) م .
- كاميرا رقمية .

وصف الاداء : -

يقف المختبر خلف خط منطقة الإخماد والتي تبعد عن جهاز قاذف الكرات (8) م على جهة اليمين، وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي جهاز قاذف الكرات (الكرة زاحفة ارضية) باتجاه منطقة الإخماد، يحاول اللاعب ايقاف حركة الكرة (الإخماد) بطريقة كتم الكرة أسفل القدم (Sole)، ثم يقوم المختبر بالتهديد نحو المناطق المؤشرة في الهدف المقسم إلى مربعات مرقمة على وفق اهميتها وصعوبتها على أن يكون الهدف على بعد (10) م عن منطقة الإخماد، يؤدي جميع المختبرين المحاولتين الاولى والثانية عندما يكون جهاز قاذف الكرات على جهة اليمين وبالتتابع، ثم يؤدي جميع المختبرين المحاولتين الثالثة والرابعة عندما يكون جهاز قاذف الكرات من جهة اليسار وبنفس الطريقة المؤداة في المحاولتين الاولى والثانية، كما موضح في الشكل(2).

شروط الاداء : -

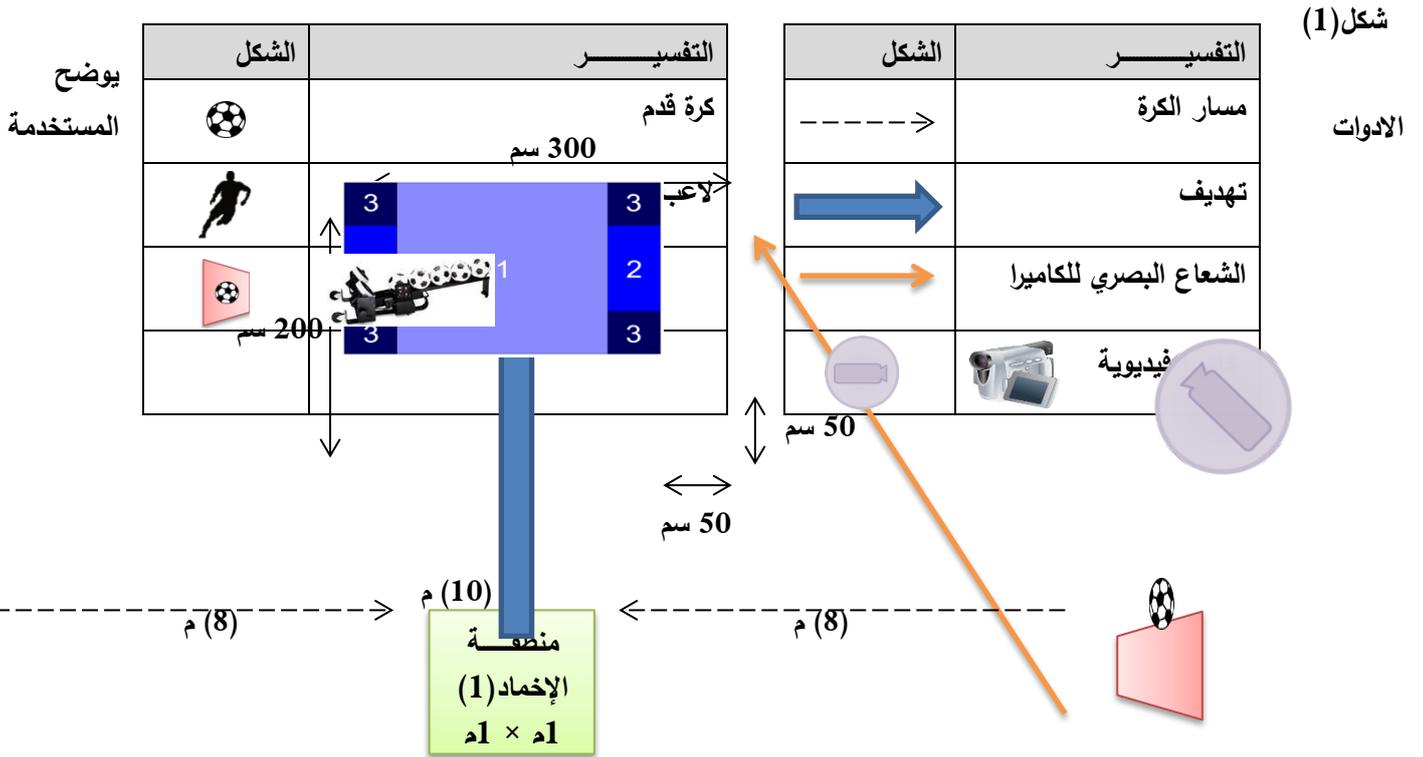
- يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- يجب ان يتم ايقاف الكرة بطريقة كتم الكرة أسفل القدم (Sole).
- يجب ان يتم اداء مهارة التهديد ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- على المختبر ان يؤدي مهارتي الإخماد والتهديد بأقصى سرعة ممكنة .

طريقة التسجيل : -

عبد المطلب عبد الحمزة سلمان : تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارية مركبة للاعبين كرة القدم للصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016 ، ص 197-201 .

- يعطى للمختبر (4) محاولات بواقع محاولتين من كل جهة
 - تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخمد الناجح في كل محاولة .
 - تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخمد الفاشل .
 - تحتسب للمختبر (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3) .
 - تحتسب للمختبر (درجتان) عند التهديد في المجال رقم (2) .
 - تحتسب للمختبر (درجة واحدة) عند التهديد في المجال رقم (1) .
 - تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف .
 - من ناحية الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (16) درجة (4) منها للإخمد و(12) للتهديد .
 - من ناحية الزمن يتم استخراجه من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) موضوعاً على جهاز الحاسوب حيث يتم حسابه بـ (1 / 1000) من الثانية .
 - وحدة القياس (درجة/ ثانية).
- ملاحظة :- يتم حساب الوقت للاختبار من خلال جمع ازمان المحاولات الاربع ويتم حساب زمن كل محاولة من لحظة إخماد المختبر للكرة الى لحظة وصول الكرة للهدف المقسم الى مربعات ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن من خلال قانون (فقس المعدل) والذي ينص

$$\frac{\text{مجموع درجات الدقة}}{\text{مجموع الزمن}} = (\text{الاداء المهاري})$$



شكل (2)

يوضح مهارة الإخماد و التهديد

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

" تعد التجربة الاستطلاعية من الأمور المهمة للبحث ومكملة لإجراءات البحث الرئيسية لأنها تمهيد عملي للباحث للوقوف على العوامل التي يمكن أن تصادفه أثناء قيامه بالبحث لتفاديها"⁽³⁾.

بعد إعطائهم وحدة تعريفية قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحًا من يومي الأحد والأثنين المصادف (23_24/1/2022) لاختبارات الاخمد والتهدف لشباب كرة القدم الصالات، على عينة مكونة من (5) لاعبين ومن ضمن عينة البحث الرئيسية، وبمساعدة فريق العمل المساعد *، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو الآتي:-

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
 - 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
 - 3- التأكد من تفاهم فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وطريقة تسجيل النتائج.
 - 4- معرفة المعوقات والأخطاء التي قد تظهر وتلافي حدوثها.
 - 5- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات
 - 6- تأكيد سلامة ووضع الكامرات وكيفية تشغيله خلال أداء الاختبارات.
 - 7- التعرف على كيفية وضع المنصة العلوية لغرض التصوير من الاعلى.
- 4-2-4 الاختبارات القبليّة.

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لمهارتي الاخمد والتهدف لشباب كرة القدم الصالات، بعد إعطائهم وحدتين تعريفيتين لمهارتي الاخمد والتهدف لشباب كرة القدم الصالات، وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2/2/2022) في الساعة العاشرة صباحًا في القاعة الرياضية المغلقة في الهندية، وقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، وياشراف مباشر من الباحث الذي اتبع الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبليّة:-

- 1- الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات.
 - 2- عرض الاختبارات أمام عينة البحث.
 - 3- إعطاء اللاعبين مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.
- 2-4-5 التجربة الرئيسية.

اعد الباحث تدريبات (مهارة) وبمساعدة المشرف واطلاع مدرب العينة عليه في فترة الاعداد الخاص لأفراد العينة اذ تضمن منهج التدريب استخدام بساط الاحتكاك.

تضمن المنهج (16) وحدة تدريبية بواقع (2) وحدات بالأسبوع ولمدة ثمانية اسابيع من يوم الخميس بتاريخ 3 / 2 / 2022 ولغاية يوم الاحد المصادف 3 / 4 / 2022 ، وطبقت في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص.

تضمنت التدريبات تنفيذ حركات على البساط بالرجلين معا، بالتبعيد والتقريب والمد والسحب خلفا والتقدم، وكذلك اجراء حجل لكل رجل والقفز المتبادل بخطوة للأعلى، وكذلك اجراء تدريبات المناولة والتهدف، وكذلك اجراء تدريبات مركبة واجراء بعض المهارات الهجومية التي تنتهي بالتهدف، وتم تحديد الشدة التدريبية وفقا لأقصى زمن للجهد البدني المراد التدريب عليه، وايضا لأقصى تكرار محدد بزمن بالنسبة لتدريبات القفز العمودي، واعتمد الباحث فترة استرداد القوى (الشفاء) وفقا لزمن الجهد الى الراحة، وقد اعتمد التباين في حركة الحمل التدريبي، اذا كان الحمل يتموج بين (2: 2) ثم (2: 1)، اي بتكرار الحمل التدريبي لكل اسبوعين ثم الانخفاض النسبي في الاسبوع الخامس وهكذا.

2-4-6 الاختبارات البعيدة:-

¹ - هاشم الكيلاني: المرشد الى اللياقة ، عمان، الرفيدي للطباعة والنشر، 1992، ص11.

* ينظر الملحق(3).

بدأت بتاريخ 4-5/4/2022 بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للعينه قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لأفراد العينة وحرص الباحث على توافر الشروط نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليه من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وحساب الدرجات وبوجود الفريق المساعد ذاته في الاختبارات القبليه.

2-4-7 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- اختبار (ت) لعينة مستقلة، ولعنتين مترابطتين.
- 5- معامل الالتواء.
- 6- معامل الاختلاف.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعدية لمتغيرات (الاحماد والتهديف) لمجموعة البحث التجريبية

جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف -	ف -	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.00	8.23	0.38	3.20	0.87	12.10	1.19	8.9	درجة	اختبار الاحماد والتهديف

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

من خلال ملاحظة الجدول (5) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (المتناظرة) ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى وتحت درجة حرية (9) حيث تكون قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.262 ، اذ نجد ان الوسط الحسابي لفعالية الاحماد والتهديف في الاختبار القبلي كان بقيمة (8.9) وبانحراف معياري قدره (1.19) وفي الاختبار البعدى كانت قيمة الوسط الحسابي (12.10) وبانحراف معياري بلغ (0.87) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (8.23) اما قيمة دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهيه أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق معنوية كانت ولصالح الاختبار البعدية.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعدية لمتغيرات (الاحماد والتهديف) لمجموعة البحث الضابطة

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف -	ف -	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.04	2.37	0.42	1.00	1.19	10.10	0.99	9.10	درجة	اختبار الاحماد والتهديف

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

من خلال ملاحظة الجدول (6) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (المتناظرة) ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وتحت درجة حرية (9) حيث تكون قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.262 ، إذ نجد ان الوسط الحسابي لفعالية الاخمد والتهديف في الاختبار القبلي كان بقيمة (9.10) وبانحراف معياري قدره (0.99) وفي الاختبار البعدي كانت قيمة الوسط الحسابي (10.10) وبانحراف معياري بلغ (1.19) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (2.37) اما قيمة دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهيه أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق معنوية كانت ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات (الاخمد والتهديف) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.00	4.26	1.19	10.10	0.87	12.10	درجة	اختبار الاخمد والتهديف

*قيمة (t) تحت بدرجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101

من خلال ملاحظة الجدول (7) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحت درجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) فتكون قيمة (t) الجدولية = 2.101 ، فقد بلغ الوسط الحسابي لمهاتري الاخمد والتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (12.10) وبانحراف معياري قدره (0.87) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (10.10) وبانحراف معياري بقيمة (1.19) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (2.426) وأما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.00) وهيه اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة النتائج

3-2-1 الاخمد و التهديف

يتبين من خلال النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في مهاتري الاخمد والتهديف ويعزو الباحث ذلك الى ان التدريبات المعدة ذات فاعلية مؤثرة إذ اعتمدت على بساط الاحتكاك و ارتبطت بمقدار من المقاومات الخارجية التي تؤدي بأقصى سرعة ساهمت في تطوير وتحسين المهاترين وهذا ما لاحظناه عند أفراد المجموعة التجريبية التي استعملت تمارين متنوعة من القوة العضلية تلك الأساليب المتبعة ساهمت في تطوير المهاترين

ويعزو الباحث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة التجريبية الى التحسن في اداء اللاعبين والذي نتج عن الاستخدام بساط الاحتكاك و الاستخدام العلمي السليم لمنهج تدريب التمرينات التنافسية والتي تم اعدادها بعناية، و تأثير هذه التمرينات التنافسية التي تدرب عليها أفراد عينة البحث، طورت قدراتهم على مقاومة التعب من خلال تحسن انتاج الطاقة لاهوائيا وبالخصوص نظام حامض اللاكتيك مع تحسن

مقاومتهم لزيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور الية التخلص من تراكم حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقة استمرار الأداء الحركي وتأخر ظهور أعراض حاله التعب⁽⁴⁾. كما ان استخدام التمارين التنافسية المتنوعة والتكرارات سيؤدي إلى قدرة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية في زمن طويل نسبيا. ولذلك انعكست هذه النتائج على تطور تحمل السرعة لهذه المجموعة ولذلك كانت النتائج منطقية. وتحتاج كرة القدم الى صفات بدنية خاصة من اجل أداء أفضل لان ممارسة اي نشاط رياضي او بدني يؤدي الى تطور المهارات الاخرى للاعبي كرة القدم⁽⁵⁾

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب على بساط الاحتكاك طور من القدرة الانفجارية الرجلين للعضلات العاملة بمهارة الاخمام والتهديف.
- 2- ان استخدام عدة انواع من القوة باستخدام كل الوسائل الممكنة مثل بساط الاحتكاك، كان هدفها الوحيد هو تطوير القوة البدنية الخاصة والشروط الفنية للأداء والتي حتما تؤثر في تحقيق الدقة الجيدة للتهديف.
- 3- تطورت في القوة السريعة لعضلات الرجلين نتيجة استخدام ادوات تدريب القوة والمقاومة(بساط الاحتكاك)، خلال الاداء المهاري.

4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بالنواحي الفنية لحركات جسم لاعب كرة القدم، ومعرفة مدى تأثير التطبيق الصحيح التي لها علاقة بمستوى تطوير القوة المطلوبة وزمنها والاداء المستغرق والاحساس به.
- 2- التأكيد على الاستمرار بتدريبات الاداء المهاري لباقي مهارات كرة القدم وباستخدام ادوات القوة التي استخدمها الباحث.
- 3- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لباقي الفعاليات وباستخدام نفس المبدأ.

(4) احمد يوسف متعب وسامر يوسف متعب : أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثامن، المجلد الأول، 2008، ص 169.

(5)ILhanekRemLevnt, HuseyiNKirmogLu, Agsegulsukrenoz: EvaLuationfSociaLSkiLLLLeveLs of the hearing.

المصادر

1. احمد يوسف متعب وسامر يوسف متعب : أثر تمارينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الثامن ،المجلد الأول ، 2008، ص169.
 2. ربحي مصطفى عليان وآخرون : منهاج وأساليب البحث العلمي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000، ص53.
 3. عبد المطلب عبد الحمزة سلمان : تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارية مركبة للاعبين كرة القدم للصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016 ، ص 197-201
 4. هاشم الكيلاني: المرشد الى اللياقة ، عمان، الرفيدي للطباعة والنشر، 1992، ص11.
- ILhanekRemLevnt, HuseyiNKirmogLu, Agsegulsukrenoz EvaLuationfSociaLSkiLLLevels of the hearing. Impaire, FootbaLLpLayers, VoLumexIIISsue :2 Publisher. Ovioiusunivrsty press: 2012 Pagos: 151