

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومؤشر الدقة / الزمن لمهارة التهديف البعيد من الحركة بكرة قدم الصالات

الباحث

ا.م.د. متين سليمان صالح

ا.م.د. قصي حاتم خلف

الملخص:

لعبة كرة الصالات من الألعاب التي تتطلب جهودا علمية كثيرة لمعرفة أداء اللاعب خلال المباراة والاطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين. ويهدف البحث الى وضع تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومؤشر الدقة على الزمن لمهارة التهديف البعيد من الحركة بكرة الصالات وتم اختيار عينة البحث من منتخب جامعة ديالى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بالطريقة العمدية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة بحثهما وتم اختيار (10) يمثلون المجموعة التجريبية و (10) يمثلون المجموعة الضابطة واستخدم الباحثان الوسائل والأدوات المطلوبة لبحثهما وقاموا بأجراء التجربة الاستطلاعية و تم الاختبارات القبليّة وتم العمل بالتجربة الرئيسة لمدة ثماني أسابيع وبواقع وحدة أسبوعية و تم إجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبليّة واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومن خلال النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات كان أهمها أن التمارينات التي وضعها الباحثان ساهمت في تطوير التهديف من الحركة لعينة البحث وأوصى الباحثان تطبيق هذه التمارينات على منتخبات الجامعة الأخرى.

The effect of complex exercises on developing some physical abilities and the accuracy/time index of the long-range scoring skill in futsal

Prof. Dr. Mateen Suleiman Saleh

Prof. Dr. Qusay Hatem Khalaf

Abstract

Futsal is one of the games that requires a lot of scientific efforts to know the player's performance during the match and to know the effectiveness of the training methods and methods used, each of which has an impact on improving the players' performance. The research aims to develop complex exercises to develop some physical abilities and an indicator of accuracy over time for the skill of long-range scoring in futsal. The research sample was chosen from the University of Diyala team in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala in an intentional manner. The researchers used the experimental method to suit the nature and problem of their research. Choosing (10) to represent the experimental group and (10) to represent the control group. The researchers used the methods and tools required for their research. They conducted the exploratory experiment and then the pre-tests. The main experiment was conducted for eight weeks at a rate of one unit per week, and then the post-tests were conducted in the same conditions as the pre-tests. The researchers used the SPSS statistical package. To extract results and through the results, the researchers reached

conclusions, the most important of which was that the exercises developed by the researchers contributed to the development of scoring from movement for the research sample, and the researchers recommended applying these exercises to other university teams.

1-المقدمة:

أن التطور السريع لهذه اللعبة جاء نتيجة استخدام الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي والتي ساهمت في تطوير الجوانب المهارية وأن نجاح أي عملية تدريبية تعتمد على الأسس المركبة في الأعداد المتكامل لكل فعالية وصولاً باللاعب للمستوى العالي بالأداء والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به حركياً ومهارياً من خلال المدرب وخلق أداءاً رائعاً في تناغم وانسيابية بحركة اللاعب فردياً وجماعياً معتمداً على قراءة الأفكار بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة أخرى.

وفي لعبة كرة الصالات لابد من مراعاة حركة اللاعب التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء الحمل وكذلك الحالات المختلفة للأداء ذي الشدة العالية ومدى الحاجة إلى القدرات البدنية عند تنفيذ الأداء المهاري مما يحتم ذلك الاهتمام بتنمية قدرات اللاعبين البدنية وقابلياتهم المهارية، من أجل تنفيذ الواجب الحركي المهاري المطلوب وهذا يتطلب اختيار التدريبات المركبة الخاصة لهذه القدرات على وفق الأعداد البدنية والمهاري المقترن بسرعة الأداء ودقته العالية المتوافقة مع المهارة المؤداة من قبل اللاعب والتي يؤديها طيلة المباراة، وتعد التدريبات المركبة ذات تأثير إيجابي في تحقيق الشروط الصحيحة لمهارة التهديد البعيد من الحركة بكرة الصالات والمقترن بالدقة الزمنية التي تتطلبها الأداء خلال خط سيرها إلى المرمى حيث إن تدريب اللاعب المهاجم يجب أن يكون على وفق خطط اللعب التي تعد الأساس في تطوير اللعبة على وفق المهارات الهجومية والدفاعية لذا فإن تطوير التدريبات المركبة الخاصة بنوع المهارات الهجومية والذي يرتبط ببعض المتغيرات البدنية يعد الهدف الرئيسي في نجاح هذه الخطط.

لذا نجد أن الكثير من الفرق وباختلاف مستوياتها تعاني من ضعف واضح في دقة التهديد وحتى على مستوى المنتخبات الوطنية وهذا الضعف متأتي من ضعف الجوانب التدريبية في المجالات المهارية البدنية مما يؤدي إلى قصور في تحقيق المتطلبات الميكانيكية بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب. ومن هنا جاءت أهمية البحث في أهمية التركيز على الجانب البدني في تطوير مؤشر الدقة / الزمن لمهارة التهديد البعيد من الحركة بالاعتماد على الجوانب التدريبية على وتطبيقها بشكل ميداني للحصول على أنسب وأفضل المسارات الحركية وتحسين تكتيك الأداء في ضوء الاختبار المصمم لدقة مهارة التهديد من الحركة بكرة الصالات ، أما مشكلة البحث تكمن من خلال الدراسات والبحوث والمتابعة الميدانية لأغلب فرق كرة الصالات وباختلاف مستوياتها لوحظ بأن هناك تدريبات جديدة لم تأخذ نصيبها بشكل وافر في حيز التطبيق لمختلف المستويات التدريبية في العراق وهي التدريبات المركبة الخاصة والتي تساهم في تطوير قيم بعض المتغيرات البدنية ومؤشر الدقة / الزمن لمهارة التهديد البعيد من الحركة بكرة الصالات وعليه يعتقد الباحثون ومن خلال الخبرة العملية بأن هذه المتغيرات الجديدة المستقلة يمكن أن تساهم في تطوير دقة التهديد المقترن بالزمن وتحقيق الفوز خلال منافسات كرة الصالات حيث إن هذه التدريبات كونها متغيرات تدريبية قد تعطي تأثيرات إيجابية كونها وسيلة فعالة لتطوير القدرات البدنية فضلاً عن رفع مستوى كفاءة اللاعبين في مهارة دقة التهديد من خلال مؤشر الدقة / الزمن خلال مهارة دقة التهديد بكرة الصالات ويهدف إعداد تمارين مركبة في تطوير بعض المتغيرات البدنية ودقة التهديد بكرة الصالات ويهدف البحث إلى معرفة تأثير التمارين المركبة وتأثيرها في تطوير مهارة التهديد بكرة الصالات ، ويفترض الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية ودقة التهديد بكرة الصالات.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة (ذات الاختبار القبلي والبعدي) كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 البالغ عددهم (18) لاعبا، وقد استخدم الباحثان التصميم البحثي للمجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي التجريبي.

2 - 3 وسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

1-3-1 أدوات البحث:

المقابلات الشخصية. الملاحظة الاستبانه الاختبارات والقياس.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المساعدة

جهاز (رستا ميتر) قياس الطول والوزن. شريط قياس معدني. ساعة توقيت. كرات قدم قانونية عدد (10). وشاخص عدد (40). فانيلا لعب وتمرين. صفارة عدد (2). سبورة توضيحية. كاميرا فيديو نوع (SONY) وكاميرا فوتوغراف نوع (CANOON) لتوثيق الاختبارات. حاسوب (كمبيوتر).

2-4 خطوات إجراءات البحث

2-4-1- تحديد بعض القدرات البدنية والاختبارات المستخدمة بالبحث

استعان الباحثان بالمصادر والمراجع الخاصة في التدريب الرياضي بكرة الصالات لغرض تحديد أهم الاختبارات التي تمثل بعض القدرات البدنية والتهديف المستخدمة وقد تم الاتفاق بين الباحثان على تحديد اختبار مهارة التهديف.

2-4-1 - 1 الاختبارات البدنية

الاختبار الأول: 10 حجلات على رجل واحدة (يمين ويسار) (Robert:2008: 46).

الهدف من الاختبار:

❖ قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة:

❖ شريط قياس.

❖ أرض لأداء الحجل عليها.

وصف الأداء:

❖ الوقوف خلف خط بطول واحد متر على قدم واحدة، وعند الإيعاز يقوم المختبر بأداء 10 حجلات على رجل واحدة بصورة مستمرة دون التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل، وبعدها تم إعادة اختبار الحجل على الصالات الأخرى.

طريقة التسجيل:

❖ المسافة المقطوعة في المؤشر للقدرة العضلية للرجل، يعاد الاختبار مرتين وتأخذ أحسن محاولة.

الاختبار الثاني: القفز العمودي من الثبات (عبد الفتاح:1997: 220).

الهدف من الاختبار:

❖ قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:

❖ مكان محدد لإجراء الاختبار.

❖ شريط قياس.

❖ قطعة طباشير.

❖ جدار بارتفاع مناسب.

وصف الأداء:

- ❖ يقف المختبر قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه.
- ❖ يقوم المختبر من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعيه التي تكون قريبة من الجدار عالياً كما في الوضع (1) في الشكل (1) لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك بخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد أن يثني مفصل الركبة كما في الوضع (2) في الشكل نفسه لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة بين التأشير الأولى والثانية كما في الوضع (3)، على أن يتم الدفع بكلتا الرجلين.
- طريقة التسجيل:

- ❖ يعطى للمختبر محاولتان وتسجل الأفضل.
- ❖ تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى التي تحدث نتيجة تأشير البداية والعلامة الثانية التي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتيمتر.

الاختبار الثالث: اختبار الركض بأقصى سرعة (50) م من الوضع الطائر. (إسماعيل:1991: 142)
الهدف من الاختبار:

- ❖ قياس السرعة القصوى.
- الأدوات المستخدمة:**
 - ❖ ساعة توقيت.
 - ❖ ثلاث خطوط متوازية الخط الأول يمثل نقطة الانطلاق، والخط الثاني الذي هو خط حساب الزمن (يبدأ منه التوقيت) يبعد (10) م عن الخط الأول والخط الثالث هو خط النهاية يبعد (50) م عن الخط الثاني.
 - ❖ وصف الأداء:
 - ❖ يبدأ المختبر الركض من خط الانطلاق الذي يبعد مسافة (10) م عن بداية خط الخمسين متراً المعد للسباق والذي منه يبدأ احتساب الزمن.
- طريقة التسجيل:
- ❖ يحتسب الزمن بالثانية ولأقرب (1/100) ثانية من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتيازه الخط الثالث وتعطى محاولتان وتحسب أفضل محاولة.

الاختبار الرابع: التهديد:

- التهديد نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (حماد:1994: 260)

- هدف الاختبار: قياس دقة التهديد نحو المرمى.

- الأدوات المستخدمة:

- شريط لتعيين منطقة التهديد.
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (5).

- طريقة الاداء:

توضع (5) كرات على خط الجزء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) يارد، حيث يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات الى المنطقة رقم 5

4 درجات الى المنطقة رقم 4

3 درجات الى المنطقة رقم 3

درجتان الى المنطقة رقم 2

درجة واحدة الى المنطقة رقم 1

(العارضة والعامود)

صفر خارج حدود المرمى.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثان التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 7 / 2 / 2023 الساعة العاشرة صباحا على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى على عينة مؤلفة من (5) لاعبين بمساعدة فريق العمل والكادر التدريبي للفريق. وكان الهدف منها:

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

التأكد من صلاحية الاختبارات للأفراد العينة.

التأكد من كفاءة فريق العمل في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات للأفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات، وتلافي الأخطاء، والتدخل في العمل.

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة الخاصة لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية منتخب جامعة ديالى يوم الخميس ال الموافق 14/2/2023 الساعة العاشرة صباحا على ملعب الكلية بمساعدة فريق العمل. وتم إعطاء فرصة للاعبين بأداء الاختبارات بروحية عالية وحاله بدنية جيدة لكيلا يتأثر مستوى المختبر نتيجة التعب، وتم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة الخاصة لأفراد عينة مع مراعاة أن تؤدي الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها.

2-7 التجربة الرئيسة:

تم تطبيق هذه التجربة على عينة البحث حسب تدريبات منتخب الجامعة في (8) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية 90 د وبلغت التمرينات المركبة 15 تمرينا وقد راعى الباحثان تسلسل التمرينات من السهل الى الصعب وحسب تقنين الحمل التدريبي لها.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد إن يتم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترحة، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية) يوم الاثنين الموافق 18/4/2023 بنفس المكان وتحت نفس الظروف وبنفس الآلية التي أجريت فيها الاختبارات الأولية.

2-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS وحسب القوانين التالية:

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار (T) للعينات المتناظرة.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية ومناقشتها:

3 - 1 - 1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها.
الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الأولى في القدرات البدنية وللختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف هـ	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
القفز العمودي	سم	41.3	5.65	46.5	5.52	0.479	10.688	معنوي
ركض 50 متراً	ثانية	5.27	0.05	4.97	0.24	0.083	3.689	معنوي
حجل يمين	سم	19.3	1.30	20.6	1.54	0.131	9.283	معنوي
حجل يسار	سم	19.5	1.22	20.6	1.18	0.077	14.758	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (7) تحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.36)

الجدول (2) يبين نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية المجموعة الأولى

المتغيرات	القبلي	البعدي	نسبة التطور %
القفز العمودي	41.3	46.5	0.12
ركض 50 متراً	5.27	4.97	0.056
حجل يمين	19.3	20.6	0.067
حجل يسار	19.5	20.6	0.056

3. 1 - 2 عرض نتائج اختبارات مهارة التهديف في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها.
الجدول (3) القوة الانفجارية:

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف هـ	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
التهديف	مجموع النقاط	6	2.39	11	3.16	1.569	3.185	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:

إن هذه القدرة من المتطلبات البدنية المهمة في كرة الصالات التي تظهر في العديد من المواقف وأثناء اللعب مثل ضرب الكرة والقفز للنطح التي تبذل فيها قوة للتغلب على مقاومة ومصاحبة بشكل عال للسرعة وهذا ما عمل الباحث على إعداده من خلال المنهج التدريبي الذي احتوى على تمارين خاصة بالقوة الانفجارية كتمارين القفز سواء كانت بالكرة أو بدونها ، إذ استخدم الباحث تمارين القفز المتنوعة بوزن الجسم مما ساعد على تطور مستوى هذه القدرة إذ يشير (زكي محمد درويش) إلى " أن تدريبات القفز المتنوعة تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القدرة الانفجارية للاعبين ، إذ تعد تمارين القفز المتنوعة الوسيلة المناسبة والأفضل لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، فزيادة مستوى قوة عضلات الرجلين تؤدي إلى تحسين القدرة الانفجارية" ويظهر هذا بشكل واضح لدى لاعبي أفراد عينة البحث في أثناء ضرب الكرة باتجاه الهدف أو في أثناء القفز لضرب الكرة بالرأس . كما يؤكد (سليمان علي حسين) " إن تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب أي القوة التفضيرية للرجلين " . لذلك كانت نتائج هذه القدرة ايجابية وظهر تطور في الاختبار البعدي وللمجاميع كافة.

ركض (50) متراً:

ويعزو الباحثان تطور السرعة القصوى لركض 50 متراً إلى أن المنهج المعد كان مقنناً مع احتياجات الرياضيين ومتلاءم مع مقدراتهم البدنية وهذا الانسجام أدى إلى استثمار أفضل لكل رياضي على حدة ومن ثم الحصول على أقصى إمكانية من كل لاعب كما أن المنهج أكد تطوير السرعة القصوى من خلال مفرداته التي تضمنت تمارين تؤدي إلى زيادة السرعة القصوى وبالتكرارات الملائمة والراحة المناسبة ولكل رياضي على حدة وهذا ما أكدته (أحمد ناجي محمود) الذي أشار إلى " إن كل فرد يمكن أن

يتدرب ليركض أسرع ولن يتم ذلك إلا بواسطة إعدادات تمرينات خاصة مقننة تمكن من زيادة مسـرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية " .

فضلاً مما تقدم فإن الباحثان اعتمد في تخطيطه للمنهج التدريبي وضع تمرينات السرعة القصوى في بداية الوحدة التدريبية بعد الإحماء، ويؤكد (أبو العلا أحمد) على أنه " عند التخطيط لتنمية السرعة تجنب استخدام هذه التمرينات في حالة التعب، لذلك يفضل أن توضع في الدورات التدريبية التي تلي الدورات الاستشفاء أو من خلال الأجزاء الأولى من جرات التدريب وفي بداية الدورات التدريبية " . والسرعة القصوى مطلوبة في كرة الصالات وتظهر في الهجوم المرتد والانتقال السريع للدفاع وقطع الكرة وتغيير أماكن اللعب فالنقص في هذه الصفة يكون تأثيره واضحاً وهو السماح للخصم بالانتقال دون الحد من خطورته وحركته كما أن السرعة لا يمكن تطويرها دون بذل شدة عالية وهذا ما تضمنه المنهج التدريبي الذي عمل على تطوير هذه القدرة لدى المجاميع كافة.

الحجل يمين ويسار:

ويعزو الباحث سبب تطور المجاميع كلها في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى أن المنهج التدريبي المستخدم احتوى على تمرينات قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة المذين استخدموا تمارين القفز المتنوعة التي كان لها التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أكدته (كامبيتا نقلاً عن رعد جابر) إن " تمارين القفز تستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة " .

إن استخدام الباحث لتمرينات القفز باستخدام وزن الجسم كمقاومة ساعد في إظهار التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أكدته (محمد عثمان) في إن " عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أم باستخدام ثقل وزن الجسم " . " فعند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن لا يتم في حالة تعب الرياضي وهذا يتطلب توزيعاً جيداً للحمل الخارجي ليحقق استعداد القوى الجسمية والنفسية من البداية إلى النهاية " .

مهارة التهديف:

أظهرت نتائج الاختبارات أن هناك فروق معنوية في الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية في أداء مهارة التهديف للمجاميع الثلاث، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل لمهارة التهديف لفعالية المنهج التدريبي المستخدم لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنه المنهج المستخدم.

اعتمد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية المتعلقة بمهارة التهديف مما لمنلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تتناسب وطبيعة العينة إذ إن " اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات " فضلاً عن أن لاعب كرة قدم لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة الصالات هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " .

4-الخاتمة

من خلال ما تم عرضه من نتائج استنتج الباحث أن للتمرينات المركبة كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديف لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الصالات المغلقة ، وأن استخدام الأدوات التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير الأداء المهاري للاعبين بكرة الصالات للاعبين منتخب جامعة ديالى ، ويوصي الباحثان بالاهتمام بتطوير القدرات

البدنية والمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في آن واحد في أثناء التدريب اختزالاً بالزمن ، وإعطاء مدة زمنية أطول للمناهج التدريبية المستخدمة في البحوث ، وضرورة استخدام تدريبات خاصة مختلفة في جميع الظروف المشابهة للمنافسة في الوحدات التدريبية اليومية للاعبين، وضرورة استخدام تمارين مختلفة ومتنوعة لملأها من الأثر الكبير في تطور الأداء المهاري وبالتالي تطوير الأداء الخططي بكرة الصالات للصالات المغلقة.

المصادر:

- موفق المولى: الاساليب الحديثة في التدريب كرة الصالات، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان. الأردن 2000
- طه إسماعيل وآخرون: كرة الصالات بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 2003 ص326
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة الصالات، دار دجلة، عمان، الأردن 2009.
- موفق المولى: الاعداد الوظيفي بكرة الصالات (فسيولوجية تدريب-مناهج-خططي)، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان. الأردن 1999.
- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة الصالات، ط2، (عمان، مطبعة دار دجلة، 2009).
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقادة)، (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 2001).
- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية بكرة الصالات، (تعليم-تدريب)، (عمان، مطبعة دار الخليج، 1999).
- غازي صالح محمود: كرة الصالات المفاهيم – التدريب، ط1، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011).
- ظافر احمد هاشم: تحليل الأداء الفني (المهاري) بكرة الصالات، (عمان، دار أغادير للطباعة والنشر، 2008).
- فرات جبار: تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة الصالات، (أطروحة دكتوراه / جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
- رعد حسين حمزة: إثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة الصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1999.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.
- بعث عبد المطلب: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهاري) لاختيار ناشئي خماسي كرة الصالات في بغداد بأعمار (14-16) سنة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2011).
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة الصالات، (عمان، دار دجلة ، 2007)، ص55-56
- مفتي أبراهيم حماد: الهجوم في كرة الصالات، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990).
- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، (دار الفكر العربي القاهرة 2000).
- عادل تركي، سلام جبار: كرة قدم تعليم – تدريب، (البصرة. مطبعة النخيل 2009).