



The effectiveness of compound exercises on motor response speed and a number of physical abilities and basic skills in futsal for juniors

Lec. Dr. Hussein Alawi Abdel* 

Iraq.

*Corresponding author: Hussein.allawi@uodiyala.edu.iq

Received: 21-01-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

The importance of the research was represented in how to develop indoor soccer players according to scientific foundations, during which the researcher prepared exercises using modern and diverse devices and means that help encourage players to continue training while eliminating the factor of fear and failure and not getting bored, and adding an element of suspense and excitement to training and helping to reduce the effort and time of the coach and player. It helps develop physical, motor, and skill capabilities, through which the coach can achieve the goals of the training unit and bring players to an advanced level in the training process. Through the researcher's experience and interest in indoor soccer, he noticed a weakness in the speed of motor responses and a number of physical and skill capabilities among players. Therefore, the researcher decided to shed light on it in order to solve it through the use of modern training devices and methods, by preparing exercises using the auxiliary devices that he adopted, as the use of different devices and tools from the modern and developed trend of current games and sports has an effective role in its impact on physical abilities and basic skills in those games. The researcher did not notice these devices in the training of the national teams of education in indoor soccer and the governorate teams in general. Therefore, the researcher used these modern devices and training to solve this problem in a precise scientific manner during the preparation of exercises with the devices to develop some of the physical abilities and basic skills of the players in indoor soccer.

Keywords: Compound Exercises, Motor Response Speed, Physical Abilities.



فاعلية تمارين مركبة في سرعة الاستجابة الحركية وعدد من القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للناشئين

م.د. حسين علاوي عبد

العراق.

Hussein.allawi@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢١ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

تمثلت اهمية البحث في كيفية تطوير لاعبين كرة القدم للصالات على وفق الاسس العلمية وذلك خلال إعداد الباحث تمارين باستخدام الاجهزة والوسائل الحديثة والمتنوعة والتي تساعد على تشجيع اللاعبين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب و تساعد على الحد من الجهد والوقت من المدرب واللاعب ، و تساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي من خلالها يستطيع المدرب من تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين الى مستوى متقدم في العملية التدريبية. ومن خلال خبرة الباحث واهتمامه بلعبة كرة القدم للصالات لاحظ ضعف في سرعة الاستجابات الحركية وعدد من القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة، وذلك عن طريق اعداد تمارين باستخدام الاجهزة المساعدة التي اعتمدها، إذ يعد استخدام اجهزة وادوات مختلفة من الاتجاه الحديث والمتطور من الألعاب والرياضة الزاهنة بان لها الدور الفعال في اثرها على قدرات بدنية والمهارات الاساسية في تلك الألعاب وهذه الأجهزة لم يلاحظها الباحث في تدريبات منتخبات التربية بكرة القدم للصالات وفرق المحافظة بشكل عام لذا قام الباحث باستعمال هذه الأجهزة الحديثة والتدريبات في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق خلال إعداد تمارين بالأجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، سرعة الاستجابة الحركية، القدرات البدنية.

١-المقدمة:

لقد شهد المجال الرياضي في عصرنا الحاضر تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية؛ وإن تقدم الألعاب الرياضية جاء بمثابة وعمل دؤوب من أجل رفع مستوى الأداء للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث في الجديد لأجل إضافة معلومة جديدة باتباع أساليب وأجهزة وأدوات متنوعة العلمية الحديثة للتقدم بالرياضي للمستويات المتقدمة للأداء وإن بين الألعاب والفعاليات هي كرة القدم للصالات؛ وإن لعبة كرة القدم للصالات حاجتها للإعداد المتكامل ليستطيع اللاعبون تحمل أعباء المباراة التي تواجههم أثناء اللعب، وهذه اللعبة تمتاز بتعدد وتغير الحالات والمواقف، إذ تتطلب سرعة في المهاجمة والدفاع لإفراد الفريق كافة، وأن متطلبات اللعبة تحتاج إلى أداء مهاري عالي المستوى؛ لأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية كي تسعف اللاعبين في تطبيق الواجبات الخطئية داخل الملعب. لذا تعد المهارات بكرة القدم للصالات من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة قدم الصالات وأحياناً يكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وإن أهمية امتلاك وإتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي أفضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة؛ وإن المهارات الأساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية والخطئية إلا أنها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعبين الفريق أن يؤديوا الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الأكمل، ولقد عُيّن الدول المتقدمة في كرة القدم الصالات باستخدام الأساليب الحديثة والمتطورة في مناهجها التدريبية لبناء كرة قدم حديثة وأعطت دوراً مهماً للجانب البدني والمهاري في المناهج التدريبية، وإن الأجهزة الرياضية التدريبية الحديثة أصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لتقديمها الدعم الكبير في إجراء وتطبيق مختلف عملياتها ومساندة المدرب ذات الصلة بعمليات التدريب للأنشطة ومقرارات كل الأعمال الرياضية وضرورة الاستفادة لصنع جيل رياضي وبها يمكن أن تتحقق الحصول على صحة وسرعة وتكامل المعلومة، ومن ثم تطور الخدمات والحد من هدر المارد والتنمية الإبداعية للقدرات المهارية لدى اللاعب والقائمين للتدريب وتعمل على إمداد المدرب بأدوات وأجهزة ووسائل تساعد على توصيل المعلومة بسهولة تخاطب أكثر عدد من حواسه مما يضفي المتعة والتشويق داخل الوحدة التدريبية من جهة وتفتح أمامه عدة أساليب تدريبية مفضلة عنده إضافة عن تنوع المثيرات التدريبية وتمكن اللاعب من الاعتماد على ذاته والتنمية للمهارات التدريبية الذاتية والتطوير بالأداء لتحقيق المعايير الجيدة والخاصة به ولتحقيق مبادئ مرونة التدريب ولتصميم منهاج تدريبية. ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير لاعبين كرة القدم للصالات على وفق الأسس العلمية وذلك خلال إعداد الباحث تمرينات باستخدام الأجهزة والوسائل

الحديثة والمتنوعة والتي تساعد على تشجيع اللاعبين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب و تساعد على الحد من الجهد والوقت من المدرب واللاعب ، و تساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي من خلالها يستطيع المدرب من تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين الى مستوى متقدم في العملية التدريبية. ومن خلال خبرة الباحث واهتمامه بلعبة كرة القدم للصالات لاحظ ضعف في سرعة الاستجابات الحركية وعدد من القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة، وذلك عن طريق اعداد تمارينات باستخدام الاجهزة المساعدة التي اعتمدها، إذ يعدُّ استخدام اجهزة وادوات مختلفة من الاتجاه الحديث والمتطور من الألعاب والرياضة الراهنة بان لها الدور الفعال في اثرها على قدرات بدنية والمهارات الاساسية في تلك الألعاب وهذه الأجهزة لم يلاحظها الباحث في تدريبات منتخب التربة بكرة القدم للصالات وفرق المحافظة بشكل عام لذا قام الباحث باستعمال هذه الأجهزة الحديثة والتدريبات في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق خلال إعداد تمارينات بالأجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم للصالات.

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمارينات باستخدام اجهزة مساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وعدد القدرات البدنية والمهارات الاساسية لكرة قدم صالات لدى الناشئين.
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات باستخدام الاجهزة في تطوير السرعة للاستجابة الحركية وعدد القدرات البدنية ومهاراتها الاساسية لكرة قدم صالات لدى الناشئين.
- ٣- التعرف على أفضل مجاميعها (ضابطة وتجريبية) في تحسين السرعة للاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لدى الناشئين التعرف على نسبة التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

٢-إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

التصميم التجريبي للبحث

ت	مجاميع	خطوة اولى		ثانية	ثالثة	رابعة	خامسة
		اختبار قبلي		متغير مستقل	اختبار بعدي		
١	تجريبية	اختبارات قدرات		تمرينات بالأجهزة	اختبار قدرات بدنية	فروق الاختبار قبلي بعدي	فرق المجموعتان للاختبار البعدي
٢	ضابطة	بدنية ومهارات اساسية		تمرينات متبعة من قبل المدرب	ومهارات اساسية		

٢-٢مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث من مراكز التدريبية لمنتخبات تربيات العراق (للبنين) بكرة القدم صالات/للمرحلة الاعدادية للعام (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥). اما مجتمع البحث فتم تحديد المركز التدريبي التابع لمنتخب تربية ديالى (بنين) للمرحلة الاعدادية بكرة القدم صالات مجتمعًا بحثيًا بطريقة عمدية

وتم اختيار عينة البحث من لاعبات المركز التدريبي لمنتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات للمرحلة الاعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) والبالغ عددهم (١٢ لاعب)، أذ تم استبعاد حارسي من حراس المرمى من الاختبارات وقسمت لمجموعتين التجريبية وضابطة لكل مجموعة مكونة من (٥) لاعبين. أما نسبة العينة المئوية فبلغت (٨٣,٣٣%)، والجدول (١) يبين ذلك.

تجانس العينة: لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات المؤثرة بنتائج البحث بالفروق الفردية، ومتغيراتها (الاطوال - الكتل - العمر - العمر بالتدريبي) باستعمال معاملات الالتواء

والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين تجانسات عينات البحث في المؤشرات الخاصة بالنمو وبالعمر التدريبي

ت	متغيرات	وحدات القياس	اوساط حسابية	وسيط	انحرافاتھا معياري	معاملات الالتواء
١	الاطوال	سم	142.52	142	2.35	0.66 +
٢	الكتلة	كغم	47.43	47	2.83	0.45 +
٣	العمر	بالأشهر	207.5	207	4.24	035 +
٤	العمر التدريبي	شهر	42.97	44	7.42	0.41 -

يتبين من الجدول (١) بان قيمة معاملات الالتواء للقيم اعلاه محصورة ا بين ± 3 وهذا دل بان العينة متوزعة اعتداليا.

٢-٣ وسائل جمع معلومات وادوات البحث والاجهزة المستعملة:

١- وسائل لجمع المعلومات البحثية:

- مصدر ومرجع عربي وأجنبي.
- الاختبارات والمقاييس.
- قوائم التفريغ للبيانات.
- وسيلة الاحصاء.
- تجارب استطلاع.

٢- ادوات واجهزة البحثية:

- ملاعب كرت قدم صالات، كرات قدم صالات عدد (٦)، اهداف صغيرة (١ م x ٧٥ سم)، كاميرا، كومبيوتر، حاسبة، ساعة، صافرة، أقلام، شاخص، اشرطة القياس، اشرطة لاصقة ملون، حبل تقسيم المرمى، موانع ارتفاع (٢٠ - ٣٠ سم)، جهاز (Pulse Oximeter)، جهاز (Random Shoot)، جهاز (Vertimax)، جهاز (Football Flick Urban)، جهاز (المقامع الضوئية).

تعيين متغيرات المبحوثة: تحددت قدراتها بدنية ومهاراتها الاساسية لكرة قدم صالات وتحديد اختبارات الخاصة لكل المتغيرات البحثية والملائم لعينته البحث اعتمادا على خبراته

تحديد قدراتها البدنية ومهاراتها الاساسية: - حدد الباحث سرعة الاستجابة الحركية في العنوان وفيما يأتي عدد قدرات بدنية لمهارات اساسية لكرة قدم صالات الخاصة بالبحث، والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) يبين متغيرات خاصة بالبحث

ت	المتغيرات
١	سرعة استجابة الحركية
ت	قدرات كرة قدم صالات البدنية المختارة في البحث
١	قوة انفجارية
٢	قوة مميزة بالسرعة
٣	سرعة انتقالية
ت	مهارات كرة القدم صالات البدنية المختارة في البحث
١	الدرجة
٢	المناولة
٣	الاخماد
٤	التهديف

تحددت اختبارات خاصة بسرعة الاستجابات الحركية وعدد القدرات البدنية والمهارات الاساسية لكرة قدم صالات كما مبين في الجدول (٣) .
(بعث عبد المطلب عبد الحمزة، ٢٠١١)

جدول (٣) يبين اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

ت	متغير	اختبارات
١	سرعة الاستجابة الحركية	اختبار نلسون للاستجابة الحركة الانتقالية
٢	القوة الانفجارية	اختبار الوثب العريض أثناء الثبات
٣	قوة مميزة بالسرعة	اختبار حبل أقصى مسافة ل (١٠) ثواني
٤	السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٢٠م) من البدء العالي
٥	درجة	جري متعرج بالكرة (الدرجة) بين (٧) شواخص المسافة بين شاخص وشاخص (١,٥ م)
٦	المناولة	اختبار المناولة باتجاه ثلاثة مربعات متداخلة مرسومة على الأرض على بعد (١٠م)
٧	الاخماد	اختبار إخماد الكرة (باطن القدم - أسفل القدم)
٨	تهديف	اختبار تهديف لهدف مقسم لمربعات مرقمة للجانبين

وصف اختبار سرعة الاستجابة الحركية: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة، ٢٠١١، ٢٤٠)

- اسم الاختبار: نلسون للاستجابة حركة انتقالية

- الغرض من الاختبار: يقيس قدرة الاستجابة والحركة السريعة والدقيقة وفقاً لاختيار الهدف.

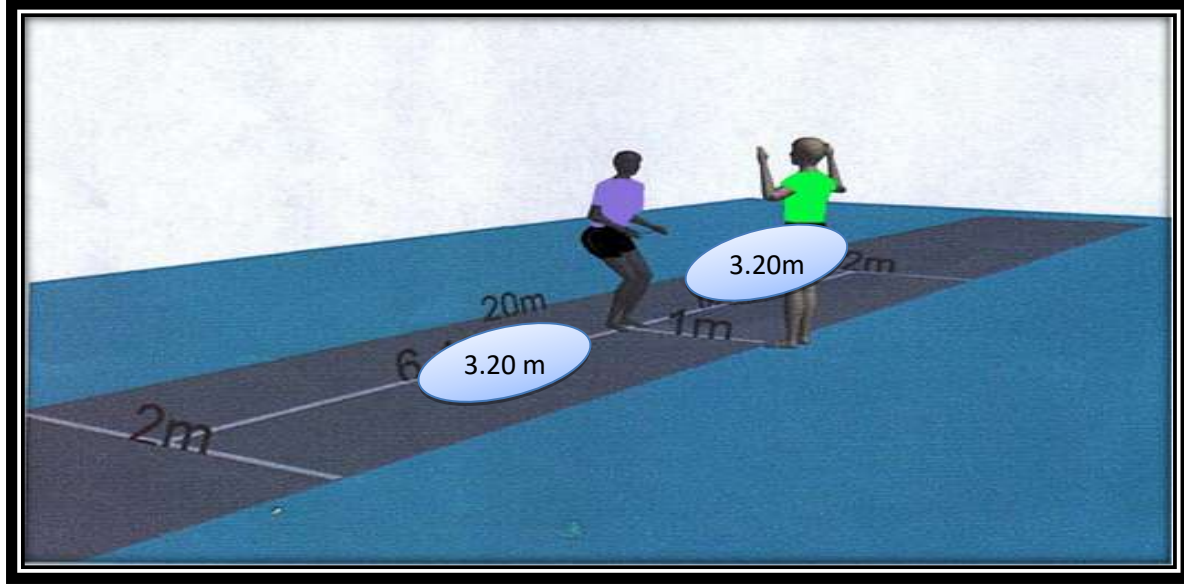
- الأدوات: (فضاء مستوي خال من عوائق طول (٢٠م) وعرض (٢م) خطت بداخله ثلاث خطوط مسافة الخط وثاني (٣,٢٠ متر)، الطول (١ متر)، ساعة للتوقيت، اشرطة للقياس).

- توصيف الأداء: (يقف اللاعب على أحد نهايتي خط النصف مواجه للمحکم، الواقف نهاية طرف الخط الآخر متخذ وضع الاستعداد ليكون خط النصف بين قدميه منحني جسمه اماماً، وماسك الحكم بالساعة لإيقاف بإحدى يديه رافعها للأعلى ثم بحرك بسرعة ذراعه إماً باتجاه يساراً أو يمينا وبنفس الوقت تشغيل الساعة وعند الاستجابة للمختبر بإشارة البدء محاولاً الركض بالسرعة القصوى في اتجاه محدد للوصول إلى للخط الجانبى الباعد لخط المنتصف (٣,٢٠متر). وعند قطع اللاعب خط الجانب يقوم المؤقت بإيقاف ساعة التوقيت، والشكل (١) يبين ذلك.

- شروط الأداء: (اختار محاولات لكل جانب بطرق عشوائية ومتعاقب، ليبدأ اللاعب باتجاه خاطئ فإن المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اتجاه اللاعب، تجنب معرفة اللاعب بعدد المحاولات

المطلوب للأداء، ويبدأ الاختبار بإشارة الميقاتي (بأبدأ) لجميع محاولاته، نختار المحاولات في كل جانب بطرق سحب كروت موحدة لأحجام والالوان).

طرق تسجيل: (يمنح للمختبر (٦ تكرارات متعاقبة بينهما (١٠) ثانية، يحسب الزمن لكل محاولة لأقرب (١٠/١) ثانية، درجة اللاعب هي: متوسطات محاولاته الست).



شكل (١) يوضح اختبارات سرعة الاستجابات الحركية

مواصفات الاختبارات المختارة للقدرات البدنية:-

القوة الانفجارية: (بعث عبد مطلب عبد حمزة، ٢٠١١، ٢٤٦)

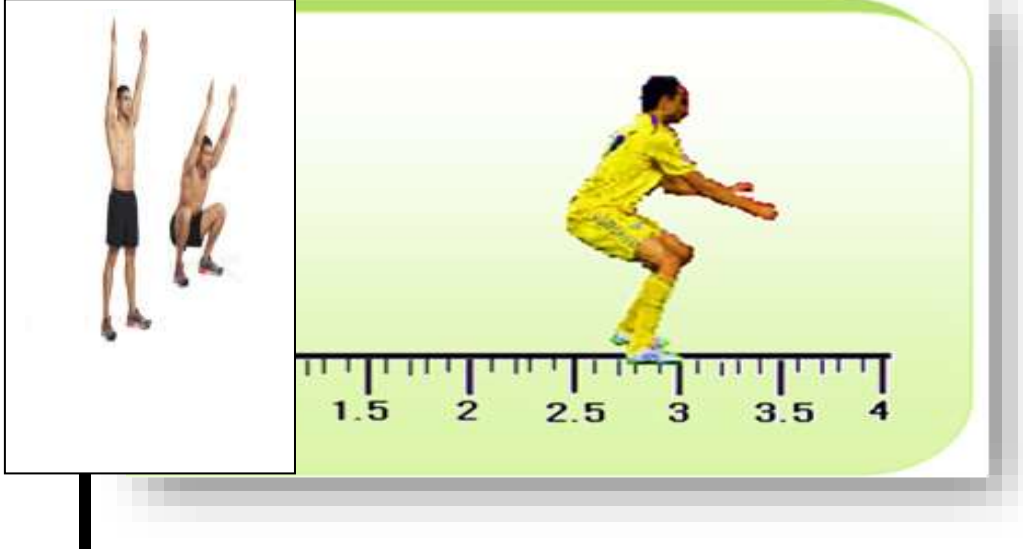
- اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام.

- الأدوات: (أرض الملعب، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية).

- وصف الأداء: (يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، ثم تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة، كما موضح بالشكل (٢).

- **شروط الأداء:** (في حالة ما إذا اختل اللاعب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعدُّ المحاولة لاجية ويجب إعادتها، يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء).
- **طريقة التسجيل:** (للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما، تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين الأرض لأقرب (٥ سم)).



شكل (٢) يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين

القوة المميزة بالسرعة: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة، ٢٠١١، ٢٥٦)

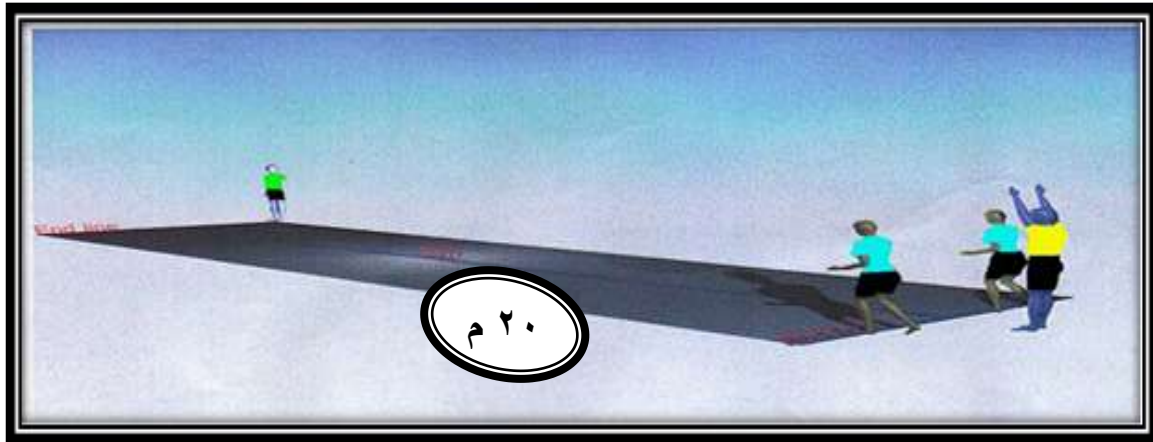
- اسم الاختبار: اختبار الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالهبل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن، كما موضح بالشكل (٣).
- التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها اللاعب في أثناء مدة الـ (١٠) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



شكل (٣) يوضح اختبار قوة مميزة بالسرعة

السرعة الانتقالية: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢٤٧)

- اسم الاختبار: اختبار ركض (٢٠م) من البدء العالي.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات: (ساعة توقيت، صافرة، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠م) الخط الأول البداية ولآخر النهاية)
- وصف الأداء: وقوف اللاعب خلف خط البدء من وضع البدء العالي، وعند سماع الصافرة للمطلق يبدأ اللاعب بتعجيل مستمر لاجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة، كما موضح بالشكل (٤).
- شروط الأداء: يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- طريقة التسجيل: (يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، يتم حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية).



شكل (٤) يوضح اختبار السرعة الانتقالية

مواصفات الاختبارات المختارة للمهارات بكرة القدم للصالات:

١-الدرجة: (بعث عبد المطالب عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢٢٠ - ٢٢١)

- اسم الاختبار: درجة كرة بين (٧) شواخص مسافة شاخص وآخر (١,٥م) (المعدل).

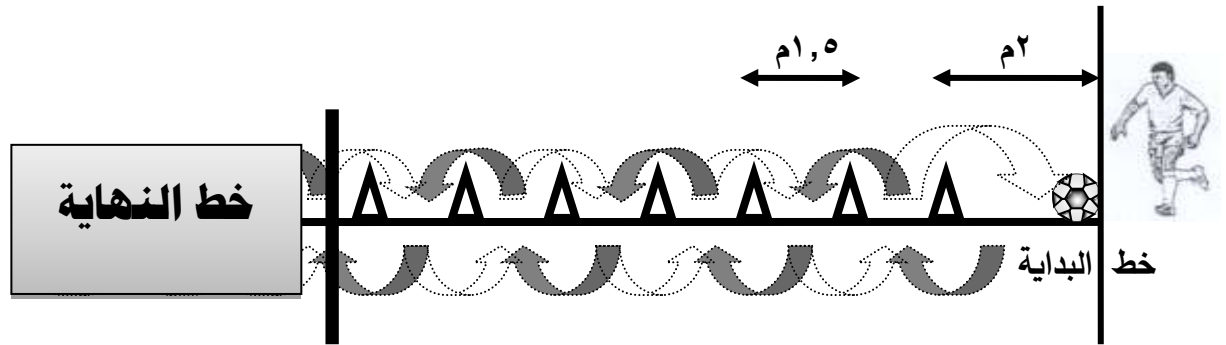
- غرض الاختبار: مقاسة مقدرة اللاعب تحكمه بالكرة أثناء جريه فيما بين الشواخص.

- الأدوات: (كرات قدم صالات (١)، شاخص (٧)، ساعة للتوقيت، ملعب محتوي (٧) شاخص بخط مستقيم مسافة بين شاخص وآخر (١,٥متر) والمسافة بين خط البداية الشاخص الاول(٢متر)، شريط لاصق من أجل تثبيت الشواخص).

- وصف الأداء: وقوف اللاعب بالكرة على خط البدء، واثناء إعطاء إشارة البدء اللاعب بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص ويدور حوله ويعود إلى خط البدء بالطريقة نفسها، حق اللاعب في استخدام كلتا القدمين، والشكل (٥) يبين ذلك.

- شروط الأداء: يمكن للاعب باجتياز الشاخص الأول من يمينا أو يسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار.

- طرق التسجيل: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البدء مرة أخرى.



شكل (٥) يوضح اختبار جري متعرج بالكرة (الدرجة)

٢- المناولة: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢٠٩ - ٢١٠)

اسم الاختبار: تمرير الكرة نحو ثلاثة مربعات متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (١٠م).

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة (المعدل).

الأدوات: (كرات قدم للصالات عدد (٥)، شريط قياس، ملعب كرة القدم للصالات، شاخص عدد (١)، شريط لاصق من أجل تثبيت الشاخص).

وصف الأداء: (ترسم ثلاثة مربعات متداخلة على أرض مستوية متحدة المركز أبعادها كما يأتي:

(المربع الاول (١ م) والمربع الثاني (٢ م) والمربع الثالث (٣ م)، يحدد خط البدء على بعد (١٠م) من مركز المربعات ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرة الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في المربع الاصغر)، كما في الشكل (٦).

- شروط الأداء: (أن يكون ركل الكرة وتمريرها بالهواء وليس مناوله أرضية، عندما تلمس الكرة خطأ مشتركاً بين مربعين تحتسب الدرجة الأكبر، المسافة بين كرة وأخرى (٥٠ سم).

طريقة التسجيل: (لكل لاعب محاولة واحدة من (٥) كرات، تحتسب للمختبر (٣) درجات إذا سقطت الكرة في المربع الاول (الاصغر، ١ م)، تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في المربع الثاني (الوسط، ٢م)، تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في المربع الثالث (الأكبر، ٣م)، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج المربعات الثلاث.

٣- الإخماد: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢١٩)

- اسم الاختبار: إخماد كرة (بباطن القدم - أسفل القدم).

- غرض الاختبار: مقايضة دقة وقوف الكرة واستعادتها تحكمه بها بباطن القدم - لأسفل القدم لمربع مقاساته (١,٥ م).

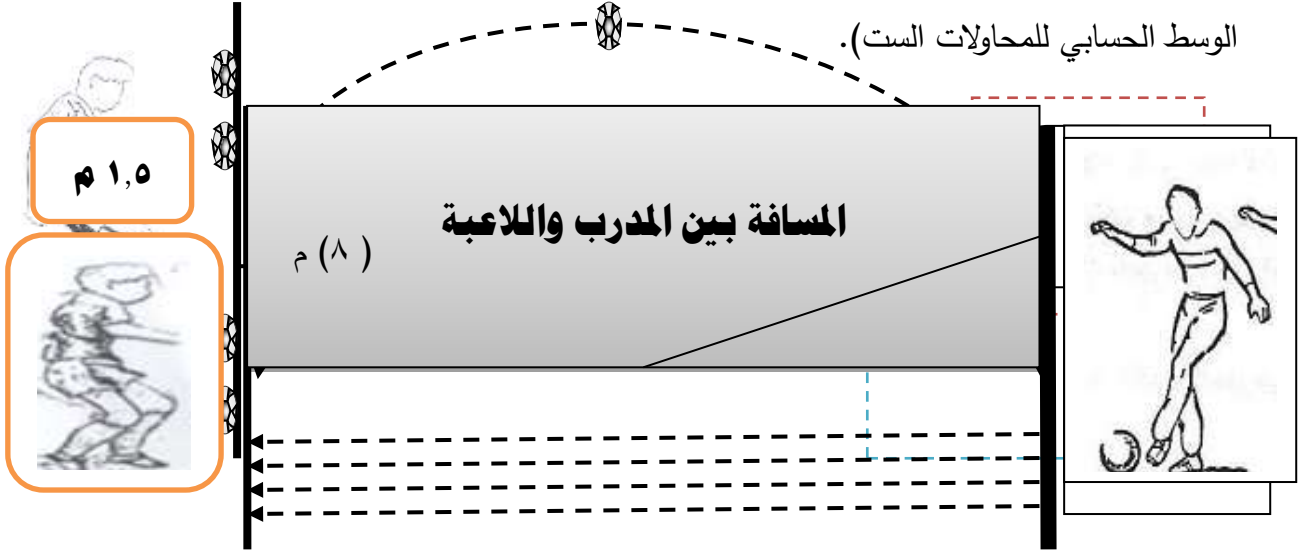
- ادوات: (كرات قدم صالات (٤)، موقع محدد لخطين متوازيين ابعادهما (٨م)).

- الوصف: (وقوف اللاعب بخلف خط الاختبارات ويقف المدرب مع كرة على خط مرسوم على جهة المقابلة، عنده إعطاء إشارة البدء يرمي المدرب الكرة على الأرض (أرضية زاحفة) اتجاه اللاعب لمرتين متتالية لأجل الإخماد بباطن القدم، ومن ثم دفع كرة من المدرب (أرضية زاحفة) تجاه اللاعب بأربع عدات متعاقبة لغرض إخماد أسفل القدم)، الشكل (٧)

- **شروط الأداء:** (حين يخطأ المدرب اثناء الرمي للكرة للاعب غير صحيحة تعاد المحاولة، يراعى تثبيت السرعة للدفع الكرة مع المدرب لجميع اللاعبين، لا تحتسب المحاولة صحيحة في

الحالات الآتية }إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة وخروجها من المربع. إذا أوقف الكرة بطريقة تخالف التسلسل الإخماد المتفق (بباطن القدم وأسفل القدم).

- **طرق التسجيل:** (اعطاء درجتين للمحاولة الصحيحة وعدم خروج كرة من مربع، اعطاء درجة واحدة للمحاولة الصحيحة وقفة الكرة بأحد خطوط المربع، واعطاء الصفر للمحاولات الخطأ، يحتسب الوسط الحسابي للمحاولات الست).



شكل (٧) يوضح اختبار الإخماد

٤-التهدف: (بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢٠٣ - ٢٠٤)

- اسم اختبار: تهدف لهدف كرة القدم صالات متقسم مربعات ترقيميه للجانبين.

- الغرض: مقايسة دقة تهدف.

- ادوات: (الكرات القدم صالات) (٥) - شريط لتحديد مناطق تهدف لاختبار -هدف قدم صالات

-ملعب صالات)

توصيف اداء: وضع (٥) الكرات بأماكن متفرقة بمسافة (١٠م) للهدف فيقوم اللاعب بالتهدف بالمناطق المؤشرة للاختبار وفقا لأهميتها والصعوبات بتسلسل واحد بعد الآخر مسافة بين الكرة (٥٠) سم. شكل (٨) يبين ذلك.

شرط أداء: بدأ الاختبار من كرة (١) وينتهي بالكرة (٥) .

- تسجيل: تحسب الإصابات الداخلة بالأهداف أو مس الجوانب وهي:-

(٤) درجة أثناء تهديف في مجال رقم (٤).

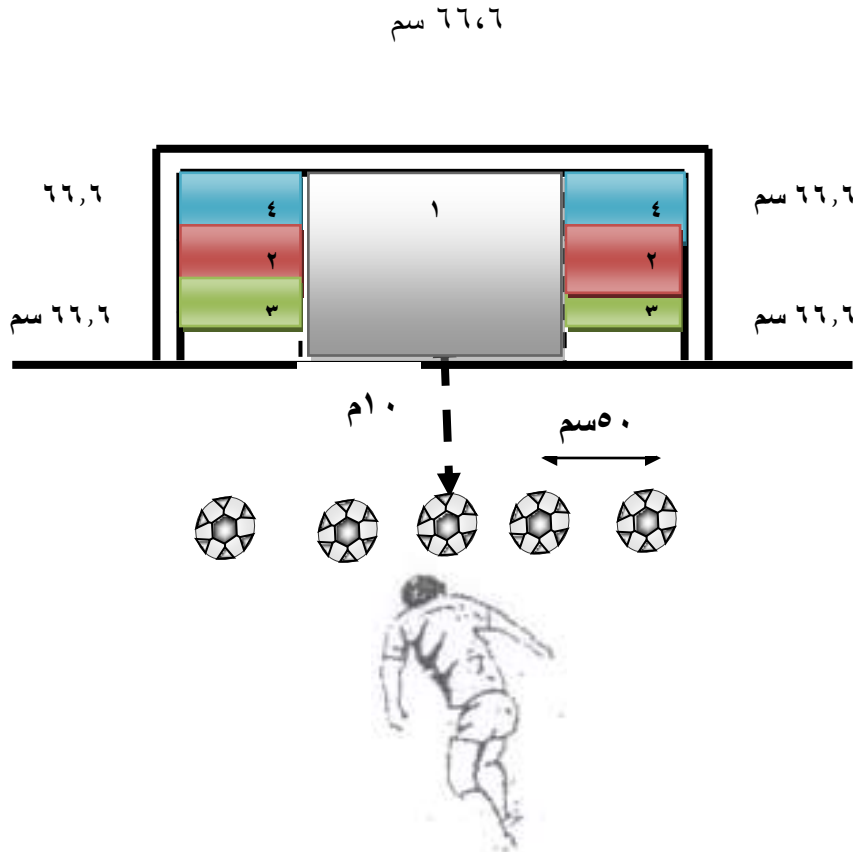
(٣) درجة أثناء تهديف في مجال للرقم (٣).

(٢) درجة أثناء تهديف في المجال للرقم (٢).

(١) درجة أثناء تهديف في مجال رقم (١).

(صفر) خارج حدود الهدف.

يعطى اللاعب محاولة واحدة.



الشكل (٨) يوضح اختبار دقة التهديف

١-تجربة استطلاعية اولى: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية الاولى يوم (الاحد) الموافق

(٢٠٢٤/٣/٧) على عينة مكونة من (٦) لاعبين من العينة التي يتم اختيارها لتمثيل منتخب تربية
ديالى (المرحلة الاعدادية)

٢-تجربة استطلاعية ثانية: أجرى الباحث التجربة للتمرينات بالأجهزة على عينة البحث الرئيسة
والمكونة من (١٠) لاعبة وذلك في يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٤/٣/١٤).

الاسس العلمية للاختبارات

١-صدق الاختبارات: قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة قدم صالات المبحوثة خلال عرض اختباره للسادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص للحكم بمدى الصلاحية ولقدرتها قياس ما وضعت من جله، وتلائم مستوى العينة.

٢-ثبات الاختبار: استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار؛ إذ تم اجراء الاختبار الاول يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/٣/١٠) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور (٧ أيام) في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/٣/١٧) على نفس عينة الاستطلاع ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) يبين معاملات ثبات اختبارات الخاصة بالبحث

ت	متغير	اختبارات	وحدات قياس	معامل ثبات
١	درجة	الدرجة بالكرة بين (٧) شواخص مسافة بين شاخص وثاني (١,٥ متر)	الثواني	00.925
٢	المناوله	اختبارات تمرير كرة نحو ثلاثة مربعات متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (١٠ م)	درجة	0.812
٣	الاخماد	اختبار إخماد الكرة (باطن القدم - أسفل القدم)	درجة	٠,٧٦٩
٤	التهديف	اختبار تهديف على هدف كرة قدم صالات متقسم بمربعات مرقمة الجانبين	درجة	٠,٨٧٤
٥	سرعة الاستجابة للحركة	نلسون للاستجابات حركية انتقالية	ثانية	0.835
٦	السرعة الانتقالية	اختبار ركض (٢٠ م) من البدء العالي	الثواني	0.866
٧	القوة الانفجارية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	0.898
٨	قوة مميزة بالسرعة	حجل لأقصى مسافة في (١٠) ثواني	سم	0.723

ت الجدولية (٠,٦٦٩) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥)

تمرينات بالأجهزة: لتحقيق الهدف من البحث ضمنت مجموعة تمارين لأجل تطوير قدرات بدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم صالات وطبق الباحث تمريناته بمرحلة الاعداد الخاص على لاعبين منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية، وقد أعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرة السادة الخبراء وخبرته الشخصية كونه لاعب ومدرّب منتخب تربية ديالى، وعمد تحليل عدد كبير للمراجع المعتمدة بمناهج التدريب كرة القدم صالات مراعيًا الاسس العلمية لإعداد تمريناته النهائية وعرضه على الخبراء للحصول على الآراء والمقترحات.

تجربة رئيسة: طبقت تجربة البحث الأساسية يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٤/٣/٢٠٢٤) واكملت يوم

(الثلاثاء) الموافق (٢٥/٥/٢٠٢٤) على مجموعة التجريب بعدد (٣) وحدات تدريب لكل اسبوع (الاحد - ثلاثاء - خميس) ولمدة (٧) اسابيع ، وبلغ مجموعة وحدات التدريب (٢٤) ، مستعمل الباحث للتجربة مجموع تمرينات باستعمال اجهزة وادوات مساعدة تؤدي بطريق مناسبة للعبة ومستوى اللاعبين ، مقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيس خاص للجانب (بدني ومهاري) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنهما (٤٢) دقيقة وأما وقت الجانب الخططي فقد ترك للمدرّب والبالغ وقته (١٨) دقيقة ، اذ ان تجربة البحث بدئت بمرحلة الاعداد الخاص (التي السابقة للمنافسات) ، وكما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦) يبين تقسيمات وحدة التدريب ووقتها ونسبها مئوية

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال الوحدة التدريبية / بالدقيقة	الوقت خلال المنهج التدريبي	النسبة المئوية %
١	القسم الاعدادي	٢٠ د	٤٠٠ د	٢٢,٢٢ %
٢	القسم الرئيسي	٦٠ د	١٢٠٠ د	٦٦,٦٧ %
أ	الجانب البدني المهاري	٤٢ د	٨٤٠ د	٤٦,٦٧ %
٣	القسم الختامي	١٠ د	٢٠٠ د	١١,١١ %
٤	المجموع	٩٠ د	١٨٠٠ د	١٠٠ %

وقد راعى الباحث في التجربة الاجراءات الاتية:

١- يبدأ الفريق بالإحماء العام والخاص كمجموعة واحدة، وبعد ذلك تتمرن المجموعتين على الجانب الخططي في بداية الجزء الرئيسي، وبعد الانتهاء منه تتمرن المجموعة الضابطة بطريقة المدرب بالنسبة الى الجانب البدني والمهاري، وتتمرن المجموعة التجريبية على التمرينات باستخدام الأجهزة المعدة من قبل الباحث لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وعدد قدراتها بدنية ومهارية، إذ يبدأ التدريب أولاً بالمهارات ومن ثم تدريبات القوة.

٢- واعتمد الباحث اسلوب التدريب التكراري على ان تكون شدة المثير عالية لا تقل عن (٨٠%) للوصول الى (١٠٠%) ، ففي تمرينات القوة الانفجارية والسرعة تكون الشدة عالية من (٩٠ - ١٠٠%) أما تمرينات القوة المميزة بالسرعة فتكون (٨٠ - ٩٠%) من أقصى حدود مقدرة اللاعب ، وفي تمارين التقوية تتراوح النسبة المئوية لشدة المقاومات (٤٠ - ٦٠%) وقد تصل الى (٧٥%) من أقصى مستوى الالعبات وكذلك العمل من خلال عدد مرات اداء التمرين وعدد مرات اعادة تكرار التمرين في تنفيذه والتموج داخل الوحدة التدريبية بالشدة الجزئية.

(مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا، ٢٠١٠، ٢٧٧)

وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية عن طريق النبض القصوي والنبض اثناء الراحة وتم حساب النبض عن طريق جهاز (Pulse Oximeter) وكالاتي:
(يطرح العمر من (٢٢٠)، الناتج يطرح منه نبض الراحة، الناتج يضرب بالنسبة المئوية، الناتج يجمع مع نبض الراحة).

(منصور جميل العنبيكي ، ٢٠١٠ ، ٤٩)

- اختبار بعدي: قام الباحث بإجراءات اختبارات بعدية عنده اكمال منهج التدريب ووحداته عددها (٢٠) في يوم (الخميس) الموافق (٢٧/٥/٢٠٢٤) راعى جميع ظروف وشروط واجراء اختباره القبلية.

- الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية

٣- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسب تطورها وقيم أوساط الحساب للفرق وانحراف الفرق عن وسط حسابها وقيم (t) المحسوبة والجدولية ودالة الفرق للاختبارات قبلي-بعدي وللمجموعتين التجريب وضابطة في سرعة الاستجابة الحركية والقدرات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
١	سرعة الاستجابة الحركية	التجريبية	4.55	0.32	3.07	0.27	٣٢,٢٥ %	1.48	0.47	7.04	معنوي
		الضابطة	4.68	0.31	4.18	0.15	٩,٠٢ %	0.5	0.44	2.55	غير معنوي
٢	السرعة الانتقالية	التجريبية	5.81	0.32	4.08	0.09	٢٩,٧٧ %	1.73	0.59	6.56	معنوي
		الضابطة	5.63	0.27	4.89	0.30	١٣,١٤ %	0.74	0.48	3.45	معنوي
٣	القوة الانفجارية	التجريبية	1.35	0.06	1.70	0.07	٢٥,٩٢ %	0.35	0.11	7.11	معنوي
		الضابطة	1.33	0.04	1.45	0.08	٩,٠٢ %	0.12	0.13	2.06	غير معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة	التجريبية	26.55	0.81	33.91	1.48	٢٧,٧٢ %	7.36	1.76	9.35	معنوي
		الضابطة	26.74	0.66	28.03	0.79	٤,٨٢ %	1.29	0.75	3.85	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية ((2.77 عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)

يبين الجدول (٧) أنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الاستجابة للحركة وبعض قدراتها البدنية مخالف لاختباراتها بعدية ، حيث قيم (t) المحسوبة سرعة الاستجابة الحركية ولكل قدرة من القدرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (7.04 ، 6.56 ، 7.11 ، 9.35) على التوالي هي اكبر من (t) الجدولية التي تساوي (2.77) ، ونجد ان جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في وسرعة الاستجابة الحركية وصلت الى نسبة تطور (32.25 %) وأما السرعة الانتقالية فقد سجلت تطوراً وصل الى (29.77 %) أما القوة الانفجارية وصلت الى نسبة تطور (25.92 %) والقوة المميزة بالسرعة وصلت الى نسبة تطور (27.72 %) ، يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي

ولصالح الاختبار البعدي . في حين قيمة (t) المحسوبة بلغت للمجموعة الضابطة لكل المتغيرات قيد البحث هي (2.55 ، 3.45 ، 2.06 ، 3.85) على التوالي هي اكبر من (t) الجدولية التي تساوي (2.77) بالنسبة (للقوة المميزة بالسرعة و السرعة الانتقالية) وأصغر من (t) الجدولية بالنسبة (للقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة للحركية) ، وجد بان كل المتغيرات المبحوثة حققت نسب تطور مقبولة فنسبة التطور في سرعة الاستجابة الحركية وصلت الى نسبة تطور (2.99%) وأما السرعة الانتقالية فقد سجلت تطوراً وصل الى (13.14%) وأما القوة الانفجارية وصلت الى نسبة تطور (9.02%) والقوة المميزة بالسرعة وصلت الى نسبة تطور (4.82%) ، يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية (للقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية) وفروقات غير دالة ما بين اختبار قبلي وبعدي (للقوة الانفجارية وسرعة استجابة للحركية).

مناقشة النتائج:

يرى الباحث ، إلى التمرينات المستعملة والتي وضعت بشكل علمي ومدرّس ومناسب مع حمل التدريب وتغيير النسب وأنواع ومطابقة لأهداف التدريب وطرائق وأساليبها المستعملة وأعطاء وقت راحة مناسب بين التمارين بين المجاميع للتمرينات العملية اضافة باظهار متعة ومرح عنده التطبيق الأمر الذي جعل عينة مجموعة التجريب تطور سريع لنتائج الاختبارات وبذلك هذا مؤشرا لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية بشكل بارز اضافة الى تنفيذ واجب للتدريبات للعينة طوال فترات تطبيق تمريناتها وهذا ما بينه كل من هاني الدسوقي (٢٠١٣) "وأن التنوع في الاجهزة والادوات المساعدة في التمارين تزيد تحفيز اللاعبين وازدياد الدوافع لرفع مستوى الاداء ولارتقاء بالمستويات الرياضية . هذا ما بينه (أحمد أمين فوزي، ٢٠١٣) "تعين بان اجهزة الرياضة ولادواتها المساعدة كأساليب مهمة لزيادة الدافع لدى اللاعب للتدريب حيث يعد التنوع في الادوات والتمارين مبدء استثارة اللاعبين وازدياد دوافعهم للارتقاء بالإنجاز"

(أحمد أمين فوزي ، ٢٠١٣ ، ٢٦)

ويرى الباحث اسباب المعنوية للتمارين المعدة من قبل الباحث ، أدت إلى تطور القدرات البدنية من خلال التركيز على الانجاز القصوي للعضلات العاملة لإمكان تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية ووفقاً لمفردات التدريب وهذا ما أكدّه (Ben Buckley ، ٢٠١٣) "ان التدريبات المنظمة والمبرمجة واستعمال الشدد مقننة في التدريبات واعطاء الراحة المثالية للتكرارات ادى لتطوير الانجاز وان عمليات التغليب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى

سرعة او اقصر وقت ممكن تحقق في خدمة القوة الانفجارية وبتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة إذ ان القوة المميزة بالسرعة هي مجموعة عدة من القوى الانفجارية"

(24 ٢٠١٣ ، Ben Buckley)

وعند الاداء الصحيح للاستجابة من محاولة الى اخرى سيكون أفضل وكلما زادت المحاولات قل زمن رد الفعل بتأثير تلك المحاولات، وهذا ما أكدهُ (رشيد عبد العزيز وخالد ناصر، ٢٠١٤) "ان المبادئ الأساسية لتطور سرعة لاستجابات للحركة تكرر للأداء . حيث يقصر زمن الاستجابات للحركة مراعيًا التدريبات عليها دون فصلها وطبيعة الحركات الأساسية او المهارات الرياضية"

(رشيد بن عبد العزيز وخالد ناصر، ٢٠١٤، ٣٨)

٢-٣ عرض نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والقدرات البدنية بكرة القدم للصالات في الاختبارات البعدية لمجاميع التجريب والضابطة ومناقشتها.

جدول (٨) يبين اوساطها الحسابي والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحتسبة والمجدولة ومستويات دلالتها للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بسرعة الاستجابة الحركية وعدد القدرات البدنية لكرة قدم صالات

ت	متغيرات	وحدات قياسها	مجموعة تجريب		مجموعة ضابطة		(ت) المحسوبة	دلالتها الاحصائي
			ع	س-	ع	س-		
١	سرعة الاستجابة للحركية	ثانية	0.27	3.07	0.15	4.18	8.03	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثانية	0.09	4.08	0.30	4.89	5.78	معنوي
٣	القوة الانفجارية	سم	0.07	1.70	0.08	1.45	5.26	معنوي
٤	القوة المميزة بالسرعة	سم	1.48	33.91	0.79	28.03	7.80	معنوي

ت الجدولية (١,٨٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حريتها (8).

بين جدول (٨) أنّ قيمة اوساطها الحسابي للاختبارات بعدي لمجاميع التجريب في اختبار سرعة الاستجابات للحركة وعدد القدرات البدنية كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، حيث هنالك فرقاً معنوياً للمجموعتين في اختبارات البعدي لسرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة (t) المحسوبة للمكونات على

التوالي (8.03، 5.78، 5.26، 7.80) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية والتي تساوي (1.86) عند مستوى الدلالة (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة: ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الاجهزة التي قام بتنفيذها المدرب على افراد العينة التجريبية وعلى طول التمرينات في تنفيذ مفردات هذا المنهج وان استخدام الأدوات المساعدة وتنوعها وصحة تنفيذ هذه التمرينات قد ساعد بشكل كبير في تحسن القدرات البدنية وكذلك اعداد تمرينات باستخدام الاجهزة على اساس علمي صحيح يؤدي إلى تطور مختلف الصفات البدنية إذ يعد الاهتمام بها وتنميتها من الأمور المهمة والأساسية في جميع الألعاب الرياضية ، ان الطريقة التي بنيت فيها التمرينات على وفق استخدام الاجهزة داخل الوحدة التدريبية ، مع تعدد اشكال استخدام هذه التمرينات بوضعيات مختلفة ، مع اعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرة اللاعبين في هذه المرحلة . وإن عمليات التطبيق للتمارين من قبل اللاعبين فضلاً عن ان التوجيهات المستمرة من قبل المدرب بتصحيح اخطاء الاداء عن طريق الشرح والتنفيذ باستخدام النموذج عن طريق التغذية الراجعة، وهذا ما اثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل اليها الباحث مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة، نلاحظ بان للأدوات المساعدة أهمية وأثراً ايجابياً في رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة.

جدول(٩) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية

ت	المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-					
١	الدرجة	التجريبية	21.51	0.92	15.48	0.86	% 28.03	6.03	1.38	9.77	معنوي
		الضابطة	21.13	0.64	19.68	1.55	% 6.86	1.45	1.04	3.12	معنوي
٢	المنولة	التجريبية	5.20	0.83	9.80	1.12	% 88.46	4.60	1.81	5.68	معنوي
		الضابطة	4.80	0.44	6.80	0.83	% 41.66	2	1.34	3.33	معنوي
٣	الاخامد	التجريبية	4.20	0.84	8	0.53	% 90.47	3.80	1.09	7.79	معنوي
		الضابطة	4.60	0.54	6.20	0.46	% 34.78	1.60	0.94	3.80	معنوي
٤	التهديف	التجريبية	7.20	0.82	12.40	0.54	% 72.22	5.20	1.18	9.85	معنوي
		الضابطة	6.80	0.84	8.20	1.09	% 20.58	1.40	0.83	3.78	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.77) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٤)

يبين الجدول (٩) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة لكل مهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (9.77 ، 5.68 ، 7.79 ، 9.85) على التوالي هي اكبر من (t) الجدولية التي تساوي (2.77) ، ونجد ان جميع المهارات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في الدرجة وصلت الى نسبة تطور (28.03 %) والمناولة وصلت الى نسبة تطور (88.46 %) الاخمد وصلت الى نسبة تطور (90.47 %) وأما التهديد فقد سجل تطوراً وصل الى (72.22 %) ، يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . في حين قيمة (t) المحسوبة بلغت للمجموعة الضابطة لكل مهارة قيد البحث هي

(٣,١٢، 3.33، 3.80، 3.78) على التوالي هي أكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢,٧٧)، ونجد ان جميع المهارات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في الدرجة وصلت الى نسبة تطور (6.86 %) والمناولة وصلت الى نسبة تطور (41.66 %) الاخمد وصلت الى نسبة تطور (34.78 %) وأما التهديد فقد سجل تطوراً وصل الى (٢٠,٥٨ %)، يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

المناقشة:

يرى الباحث أن أهمية إدخال وتطوير الأجهزة والأدوات المستخدمة بوصفها وسائل مساعدة في مجمل العملية التدريبية، وفي طريقة تنفيذ المناهج وفقاً للأسس العلمية ضمن المصادر العلمية لها، والتعامل على تبسيط وإتقان وتطوير للمهارة، وتنشيتها خلال الدقة للأداء الامثل تحقيقاً للإنجاز، ويرجح الباحث بأن التدريب المتواصل للمهارات الأساسية وفقاً للصيغ المقننة المبرمجة لأجزاء وحدات التدريب والتكرارات للتمرينات بصورة متواصلة تؤدي غرضها المنشود كلما استندت هذه الإجراءات لظروف التدريب الثابتة وباستعمال أدوات وأجهزة تسهم برفع مستويات التشويق لتحقيق غرض التمرينات بأسرع وقت مع المحافظة على أداء جيد ضمن مسارات الأداء الفني الصحيح لكل مهارة وصولاً لتنشيت الأداء الفني الجيد.. هذا ما وضحه (هاني الدسوقي ابراهيم، ٢٠١٣) بأن للأجهزة وأدوات " تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعب على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تعلم المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري".

(هاني الدسوقي ابراهيم ٢٠١٣، ١٦٦)

وهذا ما أكدته أيضاً (Thomas Peter ، ٢٠١٢) "ان للأجهزة والأدوات دور متميز بمجال كرة قدم صالات الذي ترفع مستوى مهاري للاعب ، وتعمل على تفادي الفرد للإصابات ، وتساعد اللاعب على تطور مهاراته في اقصر وقت ممكن ، وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق"

(201 22:٢)

مؤكدًا (قاسم لزام وآخرون) أهمية الوسيلة التعليمية في (توفير جهد ووقت للمدرب واللاعب، وتساعد اللاعب على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب، ومساعدة بتوصيل معلومات ومعارف مهارية وخطئية وتمكن اللاعب من تصورها، ومساعدة بتوسيع مجال خبرات المدرب وتجعله أكثر نشاطًا، ومساعدة لإثارة الدافع اللاعب وتخلق عنده الحافز نحو التدريب، ومساعدة لرفع مستويات اللاعبين وتشويقه للتدريب، ومساعدة اللاعب للمشاركة بإيجابية للمواقف مهارية وخطئية)

(قاسم لزام صير (وآخرون)، ٢٠١٤، ٨٨)

وكذلك يذكر (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠١٤) "ان استخدام الاجهزة والادوات في العملية التدريبية الملائمة للعبة تعمل على تنمية القدرات الحركية والمهارات الأساسية للعبة من خلال تطوير الدوافع والرغبات لدى اللاعب للوصول الى الهدف "

(عبد الرحمن العيسوي ، ٢٠١٤ ، ٥٦)

ويرجح الباحث تطور المهارات اسبابها التكرارات المنظمة وفقا لأسسها العلمية ما أكدته (ناريمن الخطيب، عبد العزيز النمر، ٢٠١٤) بأن "استعادة التمرينات المهارية لأكثر عدد من المرات مراعيًا الراحة الايجابية يوفر فرص كافية للاعبين لإتقان مهارة ولأداء الأحسن "

(ناريمن الخطيب وعبد العزيز النمر، ٢٠١٤، ٥٢)

أن التطور الحاصل في القدرات البدنية ساعد كثيرًا في تطور المهارات الاساسية وهذا ما أكدته (هاشم ياسر، ٢٠١١) "ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بكل فعالية لان اداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط أذ ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح"

(هاشم ياسر حسن، ٢٠١١، ٣١)

وهذا ما أكدته أيضاً (مفتي ابراهيم، ٢٠١١) " كلما كان تطور القدرات البدنية والحركية لدى اللاعب على مستوى عالٍ كلما تطورت القدرات المهارية بشكل أفضل "

(مفتي ابراهيم ، ٢٠١٣ ، ١٥٦)

جدول (١٠) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
			ع	س-	ع	س-		
١	الدرجة	ثانية	15.48	0.86	19.68	1.55	5.29	معنوي
٢	المناوله	درجة	9.80	1.12	6.80	0.83	4.81	معنوي
٣	الاخماد	درجة	8.60	0.53	6.20	0.46	7.65	معنوي
٤	التهديف	درجة	12.40	0.54	8.20	1.09	7.72	معنوي

ت الجدولية (١,٨٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجتها الحرة (٨) .

يبين جدول (١٠) ان درجات اوساطها الحسابي للاختبارات البعدي للتجريبية في مهارات الاساسية بكرة القدم أفضل من البعدية للضابطة، إذ إنَّ هنالك فروقاً معنوي للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهاراتها الاساسية بكرة قدم صالات ولصالح مجموعة التجريب، وان قيمة (t) المحسوبة للمكونات على التوالي (5.29، 4.81، 7.65، 7.72) هي أكبر من قيمة (t) الجدولية والتي تساوي (1.86) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة:

يرى الباحث أن الطرائق المعتمدة ببناء التمارين التطبيقية باستخدام أدوات والأجهزة مساعدة داخل تمارينها يوميا طوال مدة تطبيق مفردات المنهج للمجموعة و اعطاء تكرار مناسب ومبرمج بالشكل دقيق ناسب قدرات اللاعبين ، والتوجيه المستمر للمدرب لتحفيز اللاعبين بتنفيذ التمارين وتصحيح أخطاءها خلال تكراراتها المبرمجة والتي اسهمت ايجابيا للمستوى ،والذي يعد مؤشرا لتطور المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات وبشكل بارز فضلا عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث على طول مدة الوحدات التدريبية والذي اعتمد في رفع عدد التكرارات التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطى الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلا عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء . وهذا ما أكدته (سلمى زكي، ٢٠١٥) بقولها "بأن استعمال الاجهزة والأدوات مساعدة مختلفة لتجعل التدريبات للمهارات ايجابية وفعالة أكثر، لان استخداماتها في عمليات التدريب يؤدي لتنمية قدراتها

الحركية وبدنية ومهارية اللاعب مخففة قدراً كبيراً للكفاية التدريبية " (سلمى زكي الناشف، ٢٠١٥، ٢٧)

(٢٠١٢، Thomas Peter) "إن الأجهزة والأدوات المساعدة تستخدم لأعداد اللاعب الناشئ وكذلك (Thomas Peter، 2012: 66) "شاملاً ومتزناً من خلال الجوانب الحركية والبدنية والمهارية"، وكذلك (رشيد بن عبد العزيز وخالد ناصر، ٢٠١٤) "للأجهزة والأدوات المساعدة دور مهم (66) في تطور المهارات الأساسية للألعاب الرياضية لما لها من تأثير إيجابي وفاعل في تطوير هذه المهارات فهي تؤخر التعب وتزيد قوة التحمل اللاعب على الاستمرار في الأداء كذلك (رشيد بن عبد العزيز وخالد ناصر، ٢٠١٤، ٤٦). ويعزو الباحث التطور الحاصل في النتائج والتي تميل لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية إلى الاستخدام الأمثل والتأثير الكبير للأجهزة والأدوات المساعدة التي استخدمها الباحث؛ إذ إن تلك الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة أضافت عوامل تأثير في اللعبة من حيث إشاعة روح المنافسة والمتعة والتخلص من الملل والرتابة الموجودة في Ben Buckley، الاستخدامات التقليدية الخالية من الأجهزة والأدوات المساعدة، وهذا ما أكدته (٢٠١٣) "إن إجادته استخدام وتوظيف الحداثة بأجهزة وأدوات المساعدة الحديثة تسهم في الارتقاء بعملية التدريب، الأمر الذي يؤدي إلى إسهامها في تطور المهارات الحركية، وإن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة تساعد في زيادة الدافعية والرغبة والتشويق إلى الوحدات التدريبية، إن (الأجهزة والأدوات) تساعد على تحسين قدرة استيعاب اللاعبين على التطبيق السليم للتمرينات Michael Boyle (2013:69) كما والتقدم الناتج تكرر للتمرين بشكل علمي (Ben Buckley، ٢٠١٤) "إن التكرار الدائم للأداء وتنوع التمارين وتركيب وعدم السيرلوتيرة واحدة للشكل Boyle والمحتوى أدى بناء صفات حركية وبدنية ومهارية على وجه متكامل وأخيراً فاللاعب سيصل في (٢٠١٢: 77) Michael Boyle، كما أن التطور (٢٠١٤) "إن تلعب القدرات المهارية دوراً بارزاً لأي نشاط رياضي وهي العمود الفقري في تحقيق الهدف، إذ ترتبط القدرات المهارية بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية خاصة وقدرات مهارية" (حسن السيد أبو عبده، ٢٠١٤، ٦٧). وهذا ما يؤكد (نايف مفضي الجبور، ٢٠١١) "إن الأداء الحركي هو نتاج لجهد عصبي عضلي وأن التدريب والتكرار بصورة متعاقبة تزيد وتقوي العلاقة بين الجهاز العصبي المركزي بالدماغ وبين العضلات، مما يؤدي من التقليل وإهمال المحفزات والمؤثرات الخارجية في أداء الحركة لذلك فإن التعاقب بالأداء يؤدي إلى حصول تغيير في الجسم نحو تحسن القدرات البدنية والمهارية للرياضة" (نايف مفضي الجبور، ٢٠١١: ٢٠١٤) "إنَّ للقدرات البدنية Jeff Raymer (١٤٨٠)، وقد أكد ذلك أيضاً (٢٠١٤)

، Jeff Raymer) الخاصة أهمية في إتقان المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات " اما فيما يخص المجموعة الضابطة فان تطورها كان بسيط بالمقارنة مع المجموعة (2014:36 التجريبية ربما يرجع ذلك الى عدم استخدام الاجهزة والادوات المساعدة الحديثة والتي ربما تبعث في اللاعب روح التحدي وترفع من مستوى الدافعية لدى اللاعبين او عدم التنوع في التمرينات والتدرج من السهل الى الصعب واتباع الاسلوب العلمي في اعداد التمرينات وهذا بدوره ينعكس على تطور ، ٢٠١٢) " ان قلة Thomas Peter المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، وهذا ما أكدته (استعمال اجهزة وادوات مساعدة حديثة في وحدات التدريب وعدم انتقاء تمرينات بأسلوب علمي تؤخر والوصول باللاعب للمستوى في الاداء المهاري المطلوبة خلال فترة

. . (Thomas Peter ; 2012:122)زمنية محددة للتدريبات "

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- للتمارين باستعمال اجهزة اسهمت باشتراك عدد حواس باستقبال معلومات للمهارات له الأثر الكبير بسهولة وايجاب تطوير المهارات.

٢- إن التمرينات باستخدام الأجهزة ساعدت على تنمية التوافق العضلي العصبي وتنمية الحواس، كون الإدراك الحسي مهم لتطوير المهارة الحركية الرياضية، إذ إن القابلية على إدراك المهارات بشكل متميز يساعد على تطويرها بشكل جيد.

٣- التمارين باستعمال الأجهزة المتنوعة زادة عوامل الاستثارة والتشويق والتنافس وأثرها البالغ في انسجامها بروح المثابرة ادى بسهولة عمل تطوير بسرعة استجابتها للحركية وعدد قدراتها بدنية ومهاراتها الاساسية لدى اللاعبين

٤- عدم الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة بالنسبة للمجموعة الضابطة في العملية التدريبية والتمرينات غير المناسبة للمرحلة العمرية كان سبباً في ضعف بسرعة استجابتها للحركة وعدد قدراتها بدنية ومهاراتها الاساسية لكرة قدم صالات.

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين والشباب لتطوير القدرات البدنية والمهارية لكرة القدم للصالات.

٢- اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى وذلك لما حققته من زيادة في تنمية القدرات البدنية والمهارات الاساسية لكرة القدم للصالات وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة بين اللاعبين.

٣- انتقاء تمرينات ملائمة للمرحل المذكورة لأجل ادائها بشكل صحيح مساعدا بتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لكرة قدم صالات.

٤- اعتماد تمرينات باستعمال اجهزة لتطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين واللاعبات لكرة القدم للصالات ٥- عمل بحوث مماثلة لمنتخبات تربيات (بنين والبنات) لندرة البحوث وبرامج التدريب للمراحل المكورة مع تغيير القدرات والمهارات.

٦- استخدام اجهزة ووسائل أخرى في دراسات أخرى.

المصادر

- عامر ابراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط ٢ ، (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، ٢٠١٥)
- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية، (حلاوان، مكتبة الاساتذة للكتاب، ٢٠١٤).
- هاشم ياسر حسن؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط ١ (عمان، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١١).
- سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط ١ (عمان، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠١٥).
- مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط ١ (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٣).
- رشيد بن عبد العزيز وخالد ناصر؛ اساليب التعليم في التربية البدنية، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٤)
- حسن السيد ابو عبده، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط ٩ (القاهرة، مكتبة حريرة الورد، ٢٠١٤).
- بعث عبد المطلب عبد الحمزة، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارة) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، ٢٠١١).
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط ٢ (الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠١٠)
- منصور جميل العنبيكي. التدريب الرياضي وفاق المستقبل. ط ١ (بغداد، المكتبة الرياضية، ٢٠١٠).
- أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠١٣)

- رشيد بن عبد العزيز وخالد ناصر؛ اساليب التعليم في التربية البدنية، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٤)
- هاني الدسوقي ابراهيم؛ الحديث في الوسائل المعينة والادوات الرياضية، ط ١ (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، ٢٠١٣).
- قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (عمان، المعتصم للطباعة والتجليد، ٢٠١٤).
- عبد الرحمن العيسوي؛ سيكولوجية التعلم في الالعاب الرياضية، (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١٤)
- Jeff Raymer ؛ Youth Futsal Skills And Strategies : (B . T . Batsford Ltd , London, 2014) , p36
- Thomas dooley ؛ Soccer – Dribbling and Feinting (New York, USA, 2015) .
- (1) Ben Buckley ؛ Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013) , p24 .
- Thomas Peter; Uses aids and modern appliances in sports training (USA . 2012)
- Ben Buckley ؛ Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013) .
- Michael Boyle , The principles of sports training for novice players football: (A. S. Barnes and company London, 2014) .