DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (4): 611-625

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of plyometric exercises to developing passing and shooting skills of futsal

Lec. Dr. Muthanna Sattar Hussein*

University of Diyala. College of Basic Education,Iraq.

*Corresponding author: muthannaaa137@gmail.com

Received: 10-05-2025 Publication: 28-08-2025

Abstract

The aim of this research was to identify the effect of plyometric exercises on developing passing and shooting skills in futsal. The researcher used the experimental method, designing an experimental and control group to suit the nature of the research. The researcher chose the research sample intentionally, which is the advanced players of Shahraban Sports Club (according to the FIFA classification) in Diyala Governorate, numbering (23) and participating in the Premier League Clubs League for the football season (2023-2024). The research sample consisted of (20) players representing (87%) of the research community. The sample was divided into two groups, experimental and control, by lottery, with (10) players per group. Goalkeepers were excluded. After completing the tests, appropriate statistical treatments were used to obtain the results. Then, the results were presented, analyzed, and discussed. The researcher reached the most important conclusions that the use of methods and techniques in learning skills in futsal has a positive impact on the level of skill and motor performance. The most important recommendations were to conduct similar research using other methods such as mental training to learn basic soccer skills.

Keywords: Plyometric Exercises, Passing And Shooting Skills, Futsal.

https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23

تأثير تمرينات البليومتري في تطوير مهارتي التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات

م.د. مثنى ستار حسين

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الأساسية

muthannaaa137@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/5/10 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات البليومتري في تطوير مهارتي التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة البحث، اذ اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي شهربان الرياضي المتقدمين (حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم) في محافظة ديالى والبالغ عددهم (23) والمشارك بدوري اندية الدوري الممتاز للموسم الكروي (2023–2024) وتكونت عينة البحث (20) لاعب يمثلون نسبة (87%) من مجتمع البحث وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة بواقع (10) لاعب للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى.وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات ان استخدام طرائق واساليب في تعلم المهارات بكرة القدم الصالات له تأثير ايجابي على مستوى الاداء المهاري والحركي، آما أهم التوصيات فكانت اجراء بحوث مشابهة باستخدام اساليب اخرى كالتدريب الذهني لتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمرينات البليومتري، مهارتي التمرير والتهديف، كرة القدم الصالات

1-المقدمة:

ان تنوع طرائق واساليب التدريب تفتح الافاق امام المدربين لاستخدام الانسب والافضل للارتقاء باللاعب الى مستوى أفضل. ويعد اسلوب التدريب البليومتري من الاساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية القوة العضلية للرياضي والتي تعد اساس الاعداد البدني من خلال مساهمتها في الكثير من عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والقوة بأنواعها كما وتعد القدرات البدنية من اهم المتطلبات التدريبية التي يركز عليها المدربون خلال المناهج التدريبية كونها تعد الركيزة الاساسية لتقدم الفريق من خلال كفاءة الاداء وسرعته فضلا عنن ان الفريق الذي يتمتع افراده بمستوى عالي من اللياقة البدنية سوف ينعكس بالإيجاب على ادائهم المهاري. لذا فان الاهتمام بالقدرات البدنية للاعب هي من اولويات العملية التدريبية للمدرب الناجح اذ تعد كرة القدم الصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي لاقت انتشار واسعا في الآونة الاخيرة ولها الكثير من الممارسين ومن كلا الجنسين ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعبين ومدربين في هذا المجال وجدوا ان اغلب لاعبي كرة القدم الصالات لديهم تفاوت كبير في القدرات البدنية وضعف في الاداء المهاري وان تطوير القدرات البدنية والاداء المهاري يحتاج الى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى مع موقف المباريات باستمرار.

وتكمن اهمية البحث في ان التخطيط للتدريب في كرة القدم الصالات يجب ان يبنى على اساس الواجبات المطلوبة من اللاعبين تنفيذها وهذا لن يتحقق الا باعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعرفة والخبرة الميدانية والتحليل والتقصي التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق الاهداف واستثمار كل ما يمكن ان يؤثر ايجابيا باللاعبين للارتقاء بمستواهم المهاري والبدني والوظيفي وبانتشار لعبة كرة القدم الصالات في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنية والمهارية والخططية ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها وخاصة فيما يتعلق بكرة القدم الصالات لأنها تعتبر حديثة الانتشار فهي تحتاج الى تخطي كل الامور التقليدية في التدريب ومحاولة المدربين في توجيه فكرهم في تقدم هذه اللعبة بهدف رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري ولأنهما اساس الاداء وركن اساسي في اللعبة.

ان الهدف الاساسي من عملية التدريب الرياضي لتمرينات البليومتري هو محاولة ايصال اللاعب الى التكامل في الاداء الرياضي وتحقيق النتائج باستخدام أفضل الطرق والوسائل العلمية الاخرى وفي كرة القدم الصالات فان اللاعب يقوم بأداء حركات اللعب المختلفة بالكرة وبدونها طيلة فترة المباراة وهذا يتطلب منه قدرا جيدا من المهارات الاساسية الى جانب القدرات الاخرى.

وبما ان الباحث هو من لاعبي كرة قدم ومن خلال تحليل مباريات كرة القدم الصالات والمشاهدة الميدانية لبعض المباريات لاحظوا ان حركة اللاعبين في الملعب تعتمد بدرجة كبيرة على المهارات الاساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعب والتي تمكنه من التغلب على الفريق المنافس وان اللاعبين

عليهم الحركة المستمرة في الملعب لغرض تحقيق الواجبات الدفاعية والهجومية سواء كان ذلك في حالة حيازة الكرة او عند فقدانها ومن هنا برزت مشكلة البحث في التفكير جديا في كيفية تطوير المهارات الاساسية للاعبين من خلال اعداد منهاج تدريبي يعتمد على مجموعة مختارة من التمارين والتي تعمل على تحقيق اهداف البحث.

ويهدف البحث الى:

1-اعداد تمرينات باستخدام اسلوب البليومتري في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم الصالات.

2-التعرف على تأثير التمرينات باستخدام اسلوب البليومتري في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم الصالات.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي شهربان الرياضي بكرة القدم الصالات لفئة المتقدمين في محافظة ديالى والبالغ عددهم (23) والمشارك بدوري اندية الدوري الممتاز للموسم الكروي لسنة (2023-2024) وتكونت عينة البحث من (20) لاعب يمثلون نسبة (87 %) من مجتمع البحث اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة بواقع (10) لاعب للمجموعة الواحدة وقد تم استبعاد حراس المرمى (3) حارس مرمى.

- تكافؤ العينة:

أجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية اختبار المناولة والتهديف بكرة القدم كما مبين بالجدول (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية

المعالجات / الاحصائية / المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	N	س−	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار التمرير	المجموعة التجريبية	درجة	10	3.30	0.674	0.372	0.714	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	10	3.40	0.516			
اختبار التهديف	المجموعة التجريبية	درجة	10	9.70	1.337	0.178	0.861	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	10	9.60	1.173			

من الجدول (1) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في الاختبارات القبلية.

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية
- الملاحظة
- الاختبارات والقياس
- شريط قياس
- ميزان الكتروني
- استمارة تسجيل الاختبارات
- كرة قدم عدد (10)
- ملعب كرة قدم
- ساعة توقيت يدوية
- هدف قانوني
- صافرة
- حاسبة الكترونية
- حاسبة لابتوب نوع (TOSHIBA)

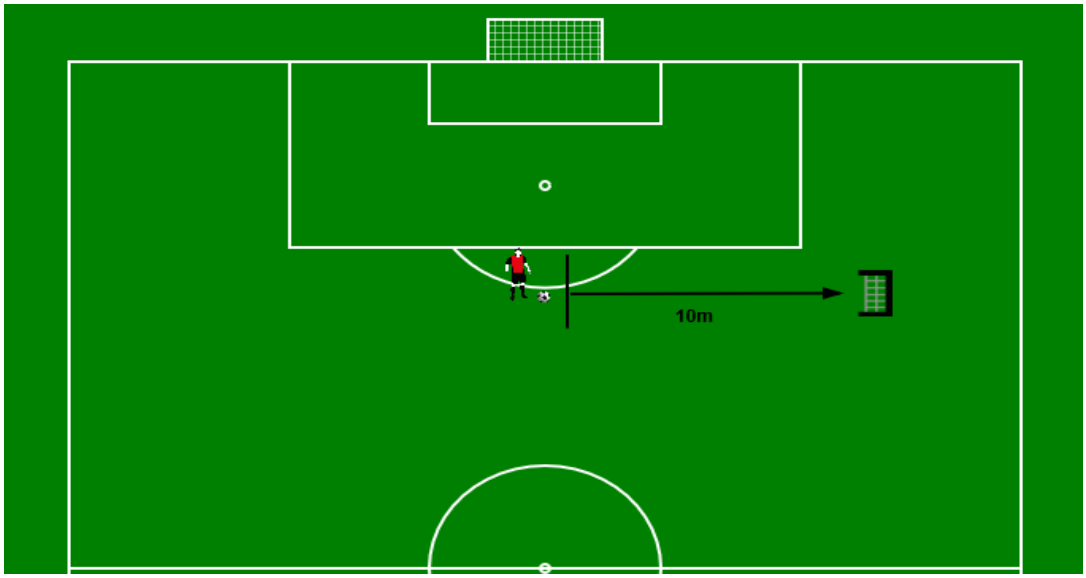
2-4 اختبارات البحث:

عمد الباحث لقياس المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات الى استخدام الاختبارات الاتية:

2-4-1 اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م):

(ثامر محسن إسماعيل، 77، 1999)

- **الغرض من الاختبار:** قياس دقة المناولة.
- **الادوات:** كرات قدم خماسي عدد (5)، وهدف صغير أبعاده (1م x 75سم).
- **اجراءات الاختبار:** يرسم خط بطول (1م) على بعد (15م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (1).
- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجها للهدف الصغير، يبدأ عند إعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.
- **طريقة التسجيل:**
- تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.
- درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

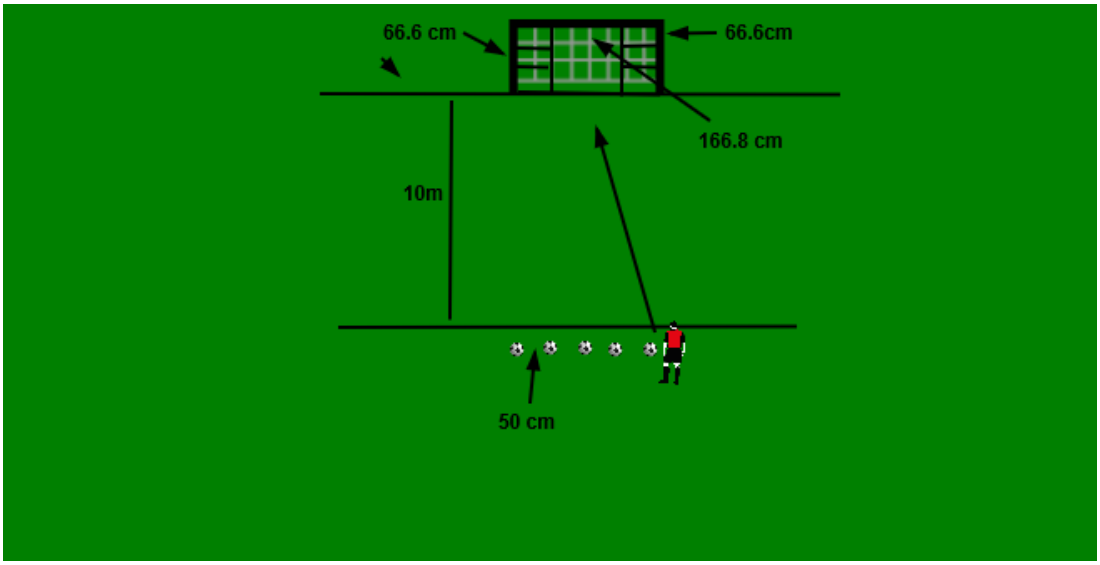


الشكل (1) يوضح اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م)

2-4-2 التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين:

(بعث عبد المطلب عبد الحمزة، 210، 2011)

- **الغرض من الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف.
- **الادوات:**
- كرات قدم (للصالات) عدد (5).
- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.
- هدف كرة القدم للصالات.
- ملعب كرة القدم لصالات.
- **وصف الاداء:** توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الأخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. كما موضح بالشكل (2).
- **شروط الاداء:** يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).
- **طريقة التسجيل:** تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالآتي:
- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود التهديف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.
- قياس كل مربع في كلا الجانبين يبلغ 66.6 سم.
- قياس المربع في الوسط يبلغ 166.8سم.



الشكل (2) يوضح اختبار التهديف

2-5 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف 2023/2/8 في تمام الساعة (3) عصرا على قاعة ملعب نادي شهربان الرياضي وسعى الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة والطريقة التي يتم بها تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة على جميع الظروف قدر الامكان وتوفير الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي.

2-6 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسة بتاريخ (2023/2/12) ولغاية (2023/4/15) باستخدام تمرينات البليومتري والمعدة من قبل الباحث اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) وكانت مدة تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي ما بين (40-50) دقيقة بشدة من 80 % الى 90%، وباستخدام اسلوب التدريب البليومتري، وكانت مدة الوحدات التدريبية (8) اسابيع.

2-7 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم الاثنين المصادف 2023/4/17 في الساعة (3) عصرا وعلى قاعة ملعب نادي شهربان الرياضي وحاول الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتوفير نفس الظروف التي تم اجراء الاختبار القبلي بها من اجل الحصول على نتائج ذو مصداقية عالية.

2-8 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجة الاحصائية.

3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض نتائج الاختبار) القبلي – البعدي) لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل / الاحصائية / المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار التمرير	10	3.30	7.50	0.674	0.707	0.213	0.223
2	اختبار التهديف	10	9.70	16.80	1.337	1.032	0.422	0.326

الجدول (3) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التمرير	درجة	4.20-	0.918	14.453	0.000	معنوي
2	اختبار التهديف	درجة	7.10-	2.079	10.80	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05)

من خلال الجدول (3) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار) القبلي – البعدي) لاختبار دقة التهديف للمجموعة التجريبية اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين) القبلي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين) القبلي–البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما مناقشة نتائج المجموعة التجريبية تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار التمرير والتهديف ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي لاختبار التمرير والتهديف الى فاعلية استخدام التمرينات بصورة متنوعة التي استخدمها الباحث على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث وكان تأثيرها واضح على نتائج المجموعة التجريبية لأنها كانت محددة الاهداف، اذ تم التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب مع اختيار زمن الاداء من الاقصر الى الاطول اذ كانت ملائمة للعينة كذلك الهدف الذي وضعت من اجله، فعند الاداء كان يجب التركيز على رؤية الاهداف

المحددة وتوجيه الكرات نحوها اي ان هناك تدريبات لمثيرات مختلفة لكي تكون استجابات متنوعة للاعب وهو نفس الاسلوب الواجب على اللاعب اتباعه للتحرك السليم والدقيق وتوجيه الكرات الى الاهداف والاماكن المحددة، وهذا ما اكده كل من (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، 1993، 76) بان التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها، وهذا ما ذكره (صبري العدوي، 1997 ،53) يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آلياً عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة.

ويرى الباحث ان التدرج في مكونات الحمل التدريبي طيلة مدة التدريب والبالغة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات بالأسبوع الواحد ساهمت وبشكل ملحوظ في رفع كفاءة اللاعبين وبالتالي كان هنالك تأثير واضح ومعنوي على نتائج افراد عينة البحث، وهذا ما اكده (محمد رضا، 2008 ، 88) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر، ويعزو الباحث سبب وجود الفروق المعنوية لنتائج اختبار مهارة دقة التهديف الى استخدام تمرينات الاشكال الهندسية اذ ان زيادة عدد التكرارات اثناء عملية التدريب ساهم بتطوير اللاعبين في هذه المهارة، فضلا عن نوعية التمرينات بمهارة التمرير والتهديف كانت تحاكي الظروف التي من الممكن ان يمر به اللاعب اثناء المباراة مما ادت الى جعل اللاعبين تحت تأثير حافز قوي وهو اداء المهارة بصورة صحيحة اذ كان عليه اصابة الاهداف الموضوعة لكل تمرين من التمرينات بدقة عالية، ان الاداء الصحيح وبمسارات حركية صحيحة قليلة الاخطاء وبتكرار سوف يؤدي بوصول اللاعبين الى الأداء النموذجي لأداء مهارة التمرير والتهديف وبالنتيجة الالية بالأداء نتيجة التكرار تتكون لدية خبرات في كيفية التصرف للمواقف المختلفة والمتغيرة اثناء المباريات، وهذا ما أكده (صالح راضي اميش، 1990 ، 74) كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب المرمى في المكان المناسب وبالقوة المناسبة.

3-2 عرض نتائج الاختبار) القبلي – البعدي) لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل / الاحصائية / المتغيرات	N	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار التمرير	10	3.40	5.40	0.516	0.843	0.163	0.266
2	اختبار التهديف	10	9.60	14	1.173	1.054	0.371	0.333

الجدول (5) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التمرير	درجة	2-	0.942	6.708	0.000	معنوي
2	اختبار التهديف	درجة	4.40-	1.429	9.731	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\leq$ (0.05)

من خلال الجدول (5) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (القبلي – البعدي) لاختبار التمرير والتهديف للمجموعة الضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان جميع قيم نسبة الخطأ بين القياسين (القبلي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان جميع قيم (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين (القبلي – البعدي) وبالتالي هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

اما مناقشة نتائج المجموعة الضابطة تبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار التمرير والتهديف ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي الى فاعلية استخدام المنهج المعد من قبل المدرب اذ ان المنهج المستخدم من قبل المدرب تم اعداده بطريقة علمية سليمة اذ راعا فيه المدرب مستويات اللاعبين وقدراتهم وقابلياتهم وذلك من خلال عملية اختيار الطريقة الصحيحة والمناسبة في التعامل مع اللاعبين اذ تم استخدم التدرج من السهل الى الصعب في تطبيق المنهج وهذا ما اكده (محمد صبحي حسانين، 1995، 267) من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع

نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء.

3-3 عرض نتائج الاختبار (البعدي – البعدي) لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (6) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات البعدية لاختبار التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			س-	±ع	س-	±ع			
1	اختبار التمرير	درجة	7.50	0.707	5.40	0.843	6.034	0.000	معنوي
2	اختبار التهديف	درجة	16.80	1.032	14	1.054	6	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ < (0.05)

من خلال الجدول (6) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبار (البعدي – البعدي) لاختبار التمرير والتهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهر هذا الجدول ان قيمة نسبة الخطأ بين القياسين (البعدي – البعدي) كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان قيمة (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين وبالتالي هناك فروق بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية.

اما مناقشة النتائج تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار التمرير والتهديف ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين الى فاعلية استخدام التمرينات من قبل المجموعة التجريبية التي تم وضعها وفق الاسس العلمية السليمة والتي كانت ملائمة مع قدرات وخصائص العينة اذ تم استخدام التدرج في تطبيق التمرينات من السهل الى الصعب والتحكم بالتكرارات وفترات الراحة اذ يذكر (سعد منعم الشيخلي، 2002 ، 63) ان عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتى تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي، وان استخدام التمرينات بصورة منتظمة قد ساعدت بظهور تطور في مستوى اللاعبين من خلال احداث تغييرات فسيولوجية للاعبين ومن ثم ارتفاع المستوى البدني والمهاري وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد، 1984 ، 22) على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين المستوى"

ان التمرينات قد تم اعدادها وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التدرج من السهل الى الصعب والتبديل في عمل المجاميع العضلية فضلا عن تدريب القدرات البدنية والحركية لارتباطها الوثيق بالأداء المهاري، اذ ان المهارة تتطلب حركات مختلفة هذا يعني ان للمهارة توافقها الخاص بها والذي يتطلب عمل دقيق للجهاز العصبي العضلي، وهذا ما اكده (COERVER، 2011 ، 27) بان الاداء المهاري المميز يحدث بتوافق عصبي وعضلي دقيق من حيث تسارع وتباطئ اجزاء الجسم المكونة للحركة وتبعا للتصرف الخططي المصاحب لذلك الموقف، وهذا ما ذكره (حسن السيد، 2014، 79) لضمان اتقان المهارات والعمل على تثبيتها وتنويعها اثناء المنافسة ان يقوم الرياضي من وقت لأخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة درجة عامل الصعوبة "، وهذا ما أكد (سعد منعم الشيخلي، 2000، 137) ان عملية التدريب بكرة القدم هي عملية طويلة الأمد ولها خصوصياتها وان الاعتماد الأساسي هو في تحسين اللياقة البدنية للاعبين وان كانت اللياقة البدنية ليست الهدف الأساسي، أن هذا العامل هو الحاسم لتطوير العوامل الأخرى، فاللياقة البدنية تعني تكيف الوظائف الجسمية لملاءمته مدى واسع من المتطلبات الخارجية والداخلية التي تؤثر في الفرد، أن هذا التكيف الخاص والملائم له علاقة بقابلية الأداء، أن كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية والمهارية والتي تحتاج إلى متطلبات جسدية ووظيفية مما يتطلب منهاجاً تدريبياً واسعاً لتعزيز القدرات والتحمل العضلي وكفاية القلب والأوعية الدموية .

الهدف من عملية التدريب تطوير كافة الجوانب وبالأخص المهارات الأساسية بكرة القدم بصورة عامة ومهارة التهديف بصورة خاصة اذ انها " تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل الى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية.

(سعد منعم الشيخلي، 2019، 265)

اذ ان عملية التحكم في التكرارات ومدة الراحة بين التكرارات وبين التمرينات قد تم وضعها بشكل علمي اذ تسمح للاعب باستعادة الطاقة لأداء التمرين التالي، وهذا ما ذكره (عبد الرحمن عبد الحميد، 2000، 251) "فلا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي الى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي الى التعب وانخفاض مستوى الاداء.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-استخدام طرائق واساليب في تعلم المهارات بكرة القدم الصالات له تأثير ايجابي على مستوى الاداء المهاري والحركي

2-استخدام اسلوب التدريب البليومتري له تأثير في تطوير مهارتي التمرير والتهديف بكرة القدم الصالات

4-2 التوصيات:

1-ضرورة التركيز على تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات

2-اجراء بحوث مشابهة باستخدام اساليب اخرى كالتدريب الذهني لتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم.

المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.

- حسن السيد ابو عبده؛ الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع، 2014.

- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي 1996.

- زهير قاسم الخشاب ومعتز يوسف ذنون؛ كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون، ط1. لبنان: المؤسسة اللبنانية للكتاب الأكاديمي، 2014.

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد للأعمار (14 – 16) سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011)

- سعد منعم الشيخلي؛ إثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1)، 2002).

- سعد منعم الشيخلي؛ دراسات ورؤى في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1. بغداد: مكتب شمس الاندلس للطباعة والنشر، 2019.

- سعد منعم الشيخلي؛ دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم. (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).

- صالح راضي اميش؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
- صبري العدوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني، (مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1997).
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1984.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1. بغداد: مكتب الفضلي، 2008.
- ثامر محسن اسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم :(الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999)
-Stoneback. Alfred Galustian. Charlie Cooke. COERVER COACHING NORTHWEST. United States. Sportsmethod Northwest LLC. 2011.