

تأثير تمارينات (بدنية – مهارية) وفقا للأداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات

م.د. مجيد حميد مجيد محمد

جامعة الانبار, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: pe.ma_hmeed@uoanbar.edu.iq

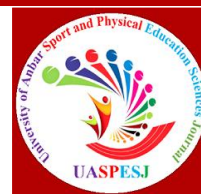
المستخلص

أن المباراة في كرة القدم في الصالات تحتاج إلى أداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تتحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم إذ تعد المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يتمكن اللاعب من أداء الجوانب الخطئية وبالتالي تؤدي الى خسارة المباراة ، لذلك تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث أن اغلب المدربين يعتمدون على التدريبات التقليدية وعندما شاهد الوحدات التدريبية لفترات مستمرة ومناهجهم تبين أن اغلب المدربين لديهم مناهج تدريبية ثابتة كونهم يعتمدون على الخبرات الذاتية ، لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير استخدام تمارينات مركبة (بدنية مهارية) والمعتمدة في العملية التدريبية وفق الأداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات . وهدف البحث : إعداد تمارين (بدنية مهارية) وفق الأداء المهاري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات وكذلك معرفة تأثير تلك التمارين وفق الأداء المهاري لتطوير تلك المتغيرات للاعبين الصالات ، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، إذ مثل لاعبي كرة القدم في الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (12) لاعبا ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية لذلك أصبح عدد العينة (10) ، وتشكل نسبة (83.33) من المجتمع الأصلي. وتم استخدام الاختبارات المناسبة لغرض استخراج القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية:

- للتمرينات المركبة (بدنية مهارية) الأثر البالغ في تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات .
- يوصي الباحث بما يلي:
- الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص عن طريق تطبيق التمارينات المركبة (بدنية مهارية) لما لها من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات.
- الكلمات المفتاحية :** التدريب الرياضي ، الأداء المهاري ، كرة قدم الصالات .

The impact of complex exercises (physical - skilled) according to skills performance in developing some physical capabilities and basic skills of the players of the lounge footballs

Dr. Majeed Hamid Majeed Mohammad
University of Anbar, College of Physical Education and Sports Sciences



Abstract

The match in futsal football requires physical performance, concentration and speed in the implementation of offensive skills as a result of the multiple situations that are controlled by the smallness of the pitch, the position of the fellow player and the position of the opponent player, where offensive skills are one of the most important requirements that determine the level of the player and without them the player cannot perform the tactical aspects and therefore It leads to losing the match, so the research problem crystallized through the researcher's observation that most of the trainers depend on traditional exercises. (physical skill) and approved in the training process according to the skillful performance in developing some physical abilities and basic skills of futsal players. The aim of the research: preparing complex exercises (physical skill) according to skill performance in developing some physical abilities and futsal , the effect complex exercises (physical skill) according to skill performance in developing some physical abilities and basic skills of futsal, the researcher adopted On the experimental approach, in a one-group style, as the football players represented the futsal club in the Municipality of Baghdad for the sports season 2021-2020, which numbered (12) players, as (2) players were excluded for the purpose of the pilot experiment, so the number of the sample became (10), and a percentage of (83.33 from the original community, and appropriate tests used for the purpose of extracting physical abilities and basic skills, and the results were processed by appropriate statistical means, and the researcher came out with the following conclusions:

- Compound (physical skill) have a great impact on developing the level of physical abilities and skills of football players.

The researcher following:

-Paying attention to the preparation stage, especially the special preparation, by applying compound exercises (physical skill) because of their great importance and in preparation for the transition to the pre-competition stage.

Keyword : training , skill performance , futsal.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

لا يختلف اثنان في العالم على أن لعبة كرة القدم في الصالات هي اللعبة الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً وان هذا الاهتمام غير الطبيعي مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية

والمهارية والخططية مما جعل من مبارياتها محط أنظار الملايين وجعل من ممارسيها نجوماً يُشار لهم بالبنان وعلى أساس هذا الرصيد الذي تملكه هذه اللعبة كونها شاغلة الناس وممتعة الشعوب فإن المهتمين بها من مدربين ومربين وأكاديميين في بحث متواصل وسعي دوؤب للارتقاء بهذه اللعبة نحو الأفضل بحيث إن هذه الدراسات شملت جميع جوانب الإعداد في كرة القدم في الصالات بل تعدى البحث إلى أدق الأمور التفصيلية المتعلقة بهذه اللعبة ولها تأثير في تطورها وإن ما نشاهده من متعة وإثارة في هذه اللعبة ما هو إلى بعض نتائج هذه البحوث.

إن مكونات لعبة كرة القدم في الصالات (البدنية والمهارية والخططية) متداخلة ومترابطة وإن أي تطور أو خلل في أي جانب منها ينعكس سلباً وإيجاباً على الجوانب الأخرى وإن المحصلة النهائية لهذا الترابط هو ما نشاهده على الفريق كمجموعة أو على اللاعبين كأفراد من تطور أو تدهور في مستوياتهم في الجوانب أعلاه ومقدرتهم على استغلالها لتقديم أداء متميز يصب في خدمة الفريق.

إن المهارات الأساسية في كرة القدم في الصالات هي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباريات كما إن هذه المهارات هي عماد الأداء في هذه اللعبة وبدون إجادتها تصبح مهمة تنفيذ الخطط غاية في الصعوبة . أن المباراة في كرة القدم في الصالات تحتاج إلى أداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تتحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم حيث تعتبر المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يتمكن اللاعب من أداء الجوانب الخططية وبالتالي تؤدي إلى خسارة المباراة، ونظراً لقلة المواضيع التي تناولت هذه الشريحة من الرياضيين .

أن إتقان المهارات الهجومية في كرة القدم صالات هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، إذ من خلال المهارات الهجومية يستطيع اللاعبون الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف . من هنا اكتسب البحث أهميته من خلال استخدام هذه التمرينات المركبة وفق الأداء في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين في كرة القدم في الصالات والتي من المؤمل أن تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للأداء السريع والفاعل والاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وبشكل مميز من خلال استخدام التمرينات المركبة لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين في كرة القدم في الصالات .

1-2 مشكلة البحث

إن الوصول إلى الأداء المثالي أثناء المباراة يأتي من تكامل الجوانب البدنية والمهارية لدى اللاعبين وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي تكون مشابهة للأداء خلال المباراة و من خلال متابعة الباحث كونه تدريسي واختصاص كرة القدم للمباريات ولتدريبات أكثر من فريق وكذلك من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها لبعض الخبراء والمدربين لاحظ الباحث أن اغلب المدربين يعتمدون على التدريبات التقليدية باللياقة البدنية الخاصة وعندما شاهد الوحدات التدريبية لفترات مستمرة ومناهجهم تبين أن اغلب المدربين لديهم مناهج تدريبية لا تتضمن التمرينات المركبة والأساليب التدريبية الحديثة للمهارات كونهم يعتمدون على الخبرات الذاتية.

لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير استخدام تمارينات مركبة (بدنية مهارية) والمعتمدة في العملية التدريبية وفق الأداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات .

3-1 أهداف البحث

- إعداد تمارينات (بدنية - مهارية) وفقاً للأداء المهاري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات .
- التعرف على تأثير التمارينات (بدنية - مهارية) وفقاً للأداء المهاري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في الصالات .

4-1 فرضا البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعتين التجريبيتين بكرة القدم في الصالات .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 مجال بشري: لاعبي نادي أمانة بغداد كرة القدم في الصالات لسنة 2019-2020

2-5-1 مجال زمني: للمدة - 2021/7/10 - 2021/10/1

3-5-1 مجال مكاني: محافظة بغداد – قاعة وسام المجد .

2- منهج البحث وإجراءاته

1-2 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة إذ " يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية" ⁽¹⁾، استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية .

2- مجتمع البحث وعينه

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اندية كرة القدم في الصالات المسجلين بالاتحاد العراقي للصالات إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، إذ مثل لاعبي كرة القدم في الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (12) لاعبا ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجارب الاستطلاعية من اللاعبين غير المنضبطين في التمرين لذلك أصبح عدد العينة (10) ، وتشكل نسبة (83.33) من عينة البحث ، للتحقق من تجانس في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر) ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة النتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث بالوسائل الإحصائية المناسبة ، ولمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الطول- العمر - الكتلة) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه .

¹ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217

جدول (1) يبين قياسات التجانس (الطول – العمر – الكتلة) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
					المتغيرات
0.809	2.964	175.5	176.3	السنتيمتر	الطول
0.203 -	2.651	24.5	24.32	سنة	العمر
0.655 -	2.289	70	69.5	كغم	الكتلة

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع متغيرات الدراسة تقع ضمن $(1 \pm)$ مما يدل على تجانسها .

3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة و المقابلة الشخصية
- الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية بكرة القدم في الصالات
- استمارة تسجيل البيانات

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

ومن أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة استعان الباحث بأدوات ووسائل عدة لتنفيذ البحث.

- ملعب كرة القدم في الصالات.
- حاسبة لابتوب نوع hp ، أمريكية المنشأ.
- ساعة توقيت الكترونية SKMEI 1427 أمريكية المنشأ.
- كرات قدم صالات عدد 12.
- اقماع .
- شريط طول متري .
- هدف قانوني بكرة القدم في الصالات
- جهاز البدء
- راية أو إشارة
- مصد
- ميزان لقياس الكتلة وشريط قياس

2- 4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية وكيفية قياسها

اولا: اختبار المناولة القصيرة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثانية⁽²⁾

اسم الاختبار: المناولة القصيرة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثا .

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية (سرعة الأداء)

الأدوات المستخدمة: إشارة (راية او علم صغير) ، ساعة الكترونية ، مصد ، كرة صالات ، شريط طول .

شرح الاختبار: يقوم اللاعب عند رؤية الإشارة لعب الكرة بإحدى القدمين اليمين أو اليسار في أي جزء

يفضله اللاعب مسافة (3م) نحو مصد بعرض (3م) وارتفاع (50 سم) ويستمر بالمناولة لمدة (30) ثانية .

التسجيل: تحسب عدد المناولات خلال (30) ثانية .

2- اختبار الرشاقة⁽³⁾

الهدف من الاختبار: قياس رشاقة اللاعب.

الأدوات المستخدمة: شواخص ضوئية + أجهزة التايمر + جهاز ضوئي لبدء الاختبار و جهاز ضوئي لانتها

الاختبار(بطول 60 سم وعرض 80 سم وارتفاع 80 سم عن الأرض وتحتوي إنارة حمراء وخضراء

للذهاب والإياب) + مؤقت.

وصف الأداء: يبدأ المختبر من خط البداية بعد إعطائه إشارة ضوئية من جهاز البدء يقوم بالركض الى

الشاخص الذي يعطي ضوءا والمقرر هو الشاخص الاول على احتساب أن الشواخص مرتبطة كهربائيا على

التوالي وبشكل متقطع بجهاز التايمر الكهربائي ومن ثم الدوران حول الشاخص وهكذا الشواخص الأخرى

ذهابا وإيابا علما أن هناك إشارة تعطى للعودة إيابا.

طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان ويسجل اقل زمن للمختبر.

ثانيا: اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص⁽⁴⁾

اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة بتغيير الاتجاه .

ادوات الاختبار: كرة صالات عدد (1) ، راية حمراء، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية على بعد (2م) من

الشاخص الأول وخمسة شواخص متتالية المسافة بينهما (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (8م) وعدد

الشواخص (5).

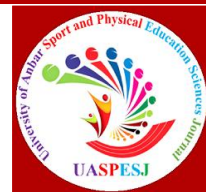
طريقة الأداء: بعد رفع الراية يقوم المختبر اجتياز الشواخص الخمسة بالدرجة السريعة والعودة أيضاً خط

البداية والنهاية بأسرع وقت.

² وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، - جامعة بغداد، 2012، ص39

³ محمد نوري فهد: تصميم وتقنين اختبارات حركية – مهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات في المنطقة الجنوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان، ص51.

⁴ محجوب إبراهيم: تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم , أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص65.



طريقة التسجيل :

يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله.

– يحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية

ثالثا: اختبار المناولة المتوسطة من مسافة (10) متر على هدف صغير (5)

اسم الاختبار: المناولة المتوسطة من مسافة (10م) على هدف صغير .

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

الأدوات اللازمة: كرة صالات واقماغ وشريط طول متري وهدف صغير أبعاده: العرض(20,1سم) والطول(68سم) .

شرح الاختبار: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند رفع الراية يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل: تعطى (3) محاولات لكل مختبر تعطى درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

رابعا: التهديف نحو هدف مقسم من بعد (10) متر (6)

اسم الاختبار: - اختبار نحو هدف مقسم من بعد (10) م.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات اللازمة: كرة قدم صالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وراية حمراء واقماغ واستمارة تسجيل.

شرح الاختبار: يقوم المختبر بالتهديف عند رفع الراية من على بعد(10م) .

التسجيل: يتم احتساب الدرجات حسب الموقع إذ يتم إعطاء ثلاث درجات في حالة إصابة كل من المربعين في زوايا الهدف وإذا أصاب اللاعب القسمين الآخرين يتم إعطاءه درجتين وفي حالة إصابة المربع الأوسط يتم إعطاءه درجة واحدة تعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب الأفضل .

2-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (2) لاعبين يوم الاثنين 2021/7/12 الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي وسام المجد مع فريق العمل المساعد ، وكانت هذه التجربة خاصة بالاختبارات.

وهدف التجربة الاستطلاعية إلى :

– معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها .

– معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

⁵ رحيم عطية: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق , اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة, 2002, ص116.

⁶ وسام شامل كامل : اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد, 2007, ص83.

- معرفة العدد المناسب للتدريبات والتكرارات وبشكل تقريبي للوحدات التدريبية قيد الدراسة
- تهيئة المتطلبات لأداء التدريبات داخل الوحدات التدريبية .
- تدريب فريق العمل المساعد في الوحدات التدريبية .
- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء اللاعبين في الاختبارات والتأكد من صلاحية وتحقيق الأمان .
- المدة الزمنية والتوقيتات وتحديد أوقات الراحة المناسبة .

6-2 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبليّة (قبل التمرينات المركبة) وتمت الاختبارات القبليّة في الأربعاء الموافق 2021/7/14 في تمام الساعة الخامسة عصراً في قاعة نادي وسام المجد على مجموعة البحث بعد أن تم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء.

7-2 التجربة الرئيسيّة

اعد الباحث تمرينات مركبة بدنية ومهارية للاعبين كرة القدم في الصالات تدريبات خاصة بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية والمهارية ، وكانت التدريبات تتناسب مع احتياجات اللاعبين من القدرات البدنية والمهارية والتي شملت تدريبات السرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة وبعض المهارات الأساسية ، ووضع الشد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية، إذ إن المنهج المعد والمستخدم لأفراد عينة البحث كان تطبيقه في فترة الأعداد الخاص كالآتي:

- يبدأ تطبيق التمارين يوم السبت الموافق 2021/7/17 وينتهي يوم السبت الموافق 2021/8/8 .
- مدة التمارين (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات تدريبية.
- أيام التمرين الأسبوعي (السبت - الاثنين - الأربعاء).
- زمن الوحدة التدريبية (30 - 45) دقيقة.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري كونهما أكثر ملائمة لتدريب متغيرات البحث في مرحلة الإعداد الخاص، وتدرج الباحث بالشدة التدريبية، وذلك لملاءمتها القدرات والمهارات، مراعيًا بذلك عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.
- وضع الباحث تمريناته وفق المنهاج العام للمدرب؛ وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحث بالدخول في القسم الرئيسي، وقد بدء بشدة تدريبية (80%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (95%) في الأسبوع الأخير مراعيًا بذلك التدرج بالتمرينات المستخدمة وعدم الوصول باللاعب إلى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة.

2 - 8 الاختبار البعدي

بعد انتهاء مدة التمرينات المركبة تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2021/8/10 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على المختبرين

2-9 الوسائل الإحصائية

استخدام الباحث (SPSS) الحقيبة الإحصائية اذ تم حساب كل من قيم :

- وسط الحسابي
- وسيط
- انحراف معياري
- معامل الالتواء
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة .

3- عرض مناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث .

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
الرشاقة	ثانية	2.684	25.8	2.667	25.68
السرعة الحركية (سرعة الأداء)	تكرار/ 30 ثا	2.584	21.7	1.581	24.5
الدحرجة	الثانية	0.70	12.3	0.53	8.51
المناولة	الدرجة	1.20	4.00	0.83	6.13
التهديف	الدرجة	1.71	5.25	1.25	7.88

جدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة و (Sig) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات البدنية والمهارات الأساسية لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	Sig	الدلالة
الرشاقة	ثانية	0.113	0.027	10.804	0.000	معنوي
السرعة الحركية (سرعة الأداء)	تكرار/ 30 ثا	2.8	1.135	7.801	0.000	معنوي
الدحرجة	الثانية	3.79	0.035	12.91	0.000	معنوي
المناولة	الدرجة	2.13	0.632	3.23	0.000	معنوي
التهديف	الدرجة	2.63	1.398	5.31	0.020	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن - 1) = 10 - 1 = 9 مستوى الدلالة (0.05)

2-3 مناقشة النتائج

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البدنية والمهارات الأساسية لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ، ويعزو الباحث هذا التقدم الى استخدام التمرينات المركبة المستخدمة بطريقة التدريب الفتري والتكراري وتتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة (الزهاوي، 2004) ⁽⁷⁾ و(الطائي، 2001) ⁽⁸⁾ والتي أجمعت على أن استخدام أسلوب التدريب الفتري بصورة مرتبة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية ، لذلك ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب الانتظام والاستمرار بالتدريب وكذلك لان المنهاج التدريبي قد كتب وفق أسس علمية صحيحة ، لان التدريب المدروس بعلمية تدريبية يعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وأعداد اللاعبين وذلك لتعويدهم على العمل الجدي والمثمر في مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم خلال المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات ، ويعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية في اختبارات السرعة الحركية والذي يقيس سرعة الأداء اذ أن أهمية السرعة لدى لاعب الصالات تعد النقطة الاولى لبداية او الانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع للهجوم) ⁽⁹⁾ ، ويرى الباحث إن لاعب كرة القدم في الصالات يحتاج الى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج الى سرعة الركض لمسافات قصيرة للحاق بالكرة أو احتلال فراغ أو التخلص من المنافس ويحتاج الى سرعة التحول بالكرة عند الدرجة والى سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والى سرعة المناولة وكذلك الى سرعة التهديد عندما يكون قريب من مرمى المنافس ، يذكر (أبو العلا احمد عبد الفتاح 2003) " أن تدريبات السرعة يجب أن تؤدي بجهد قصوي وبزمن اقل من (10 ثانية) كذلك يجب إن تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لإعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفدت خلال الجهد الاول ⁽¹⁰⁾ لذلك عمد الباحث الى أن تؤدي تمرينات السرعة باستخدام الكرات الخاصة بلعبة كرة القدم في الصالات، كما عمد الى اتباع منهج صحيح في تمرينات بدنية ومهارية باستخدام الكرة تعمل على تطور القدرة البدنية المستهدفة للاعب على الاحساس والانتباه لمثيرات اللعب المختلفة إذ استخدم طريقتي التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة مما كان له الأثر الأكبر في تطور وتكيف اللاعبين للأحمال التدريبية فضلاً عن إعطاء تمرينات سرعة لمسافات قصيرة تتراوح بين (10م-30م-60م) كما جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي ⁽¹¹⁾ ، ويلاحظ من الجدول(2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الركض المتعرج بين الشواخص والذي يقيس صفة الرشاقة ويرى الباحث إن لاعب كرة القدم في الصالات (القادر على التغيير

⁷ هه فال خورشيد الزهاوي :أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2004، ص76
⁸ معتز يونس ذنون الطائي: اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001، ص 82
⁹ الفريد كوزنه :كرة القدم: (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص82.
¹⁰ أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص330.
¹¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتدريب. القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص109

من وضع الى آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة) ⁽¹²⁾ وتلعب الرشاقة دوراً هاماً بصورة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة (⁽¹³⁾، ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية تدريبات المقترحة في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وتحت ظروف متغيرة ساهمت في نمو التوافق الحركي وطورت الرشاقة ، يعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الى طبيعة التمارين التي أعطيت لأفراد عينة البحث التي اتسمت بالنشاط والقوة والتنظيم واستخدام تمرينات مركبة (بدنية مهارية) مما ساهم في تحسين الاحساس بالكرة وتطوير التحكم بها وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي, 1980) "ان التركيز الجيد في اداء المهارة الحركية أثناء التمرينات لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على تطور الصفات البدنية المرتبطة كالسرعة والرشاقة". ⁽¹⁴⁾ ، أما بالنسبة للفروق المعنوية في مهارة دقة المناولة لدى أفراد عينة البحث فيعزو الباحث ذلك لزيادة تكرار مهارة المناولة في التمرينات المستخدمة بشكل كبير ومستمر فضلاً عن استخدام تمارين متنوعة بمختلف أنواع المناولات مما ساهم في تطور تكتيك اللاعب نتيجة لزيادة إحساسه بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (زهير الخشاب , 1990) "من الضروري ان يتعلم اللاعب أسلوب المناولات المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه ويرجع إتقانه المناولات الى الناحية التكتيكية عند اللاعب". ⁽¹⁵⁾ أما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في اختبائي مهارة التهديف القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فيعزو الباحث الى تركيز المدرب على المهارة لاعتقاده بأهميتها من الناحية الهجومية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (قاسم حسن حسين , 1998) "ان عملية تطوير المستوى المهاري للاعب تكسب اللاعب معرفة وقدرة من اجل الوصول وبلوغ هدف محدد فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية تتكيف مع العمل داخل الملعب". ⁽¹⁶⁾ ، كما يعزو الباحث هذا أيضاً الى حب اللاعبين لمهارة التهديف والتمتع بتسجيل الأهداف ويتفق ذلك مع ما جاء به (سامي الصفار وآخرون 1987) "ان من خصائص اللاعب حب الدرجة بالكرة والتهديف والتي يجب ان يستفاد منها المدرب في عملية تطوير الجانب المهاري لدى اللاعب". ⁽¹⁷⁾ ، وقد راعى الباحث عند استخدام التمرينات المركبة وبأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة الذي يعتمد على أنظمة إنتاج الطاقة ضمن التدرج التدريبي الصحيح للعملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد ، مما أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين ازدادت لديهم الرغبة في التدريب والعمل على أداء التمرينات بشكل جدي وفاعل وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم ، إذ تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية وزيادة في القدرات البدنية بالرغم من كثرتها وتنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية (فالمهارات الأساسية بكرة القدم صالات تشكل جانباً هاماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من

¹² محمد صبحي حسانين؛ أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، 130.

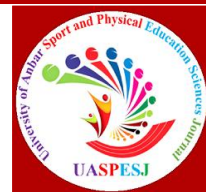
¹³ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1981، ص85.

¹⁴ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص282.

¹⁵ زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم (تدريب، تحكيم، قانون)، ط1، مطابع جامعة الموصل، 1990، ص223.

¹⁶ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر، 1998، 49.

¹⁷ سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ط1، الموصل، دار الطباعة والنشر، 1987، ص67.



المبدأ القائل أن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم ، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات مهارية المكلف بها، فلاعب كرة القدم صالات ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب وبذلك فان من واجبات التدريب هو التأكيد الى الوصول باللاعبين الى أعلى المستويات من الحالة التدريبية (18)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- للتمرينات (بدنية - مهارية) الأثر البالغ في تطوير مستوى القدرات البدنية السرعة الحركية والرشاقة لأفراد عينة البحث .
- للتمرينات (بدنية - مهارية) الأثر البالغ في تطوير مستوى المهارات الأساسية الدحرجة والمناولة والتهديف لأفراد عينة البحث .
- للتمرينات (بدنية - مهارية) الأثر البالغ في تطوير الأداء المهاري من خلال تطبيق مفردات التمرينات المعدة من قبل الباحث .

4-2 التوصيات

- الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص عن طريق تطبيق التمرينات (بدنية - مهارية) لما لها من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات، إذ أن التمرينات (البدنية والمهارية) لها اثر بالغ في إحداث التغيرات في المنهج التدريبي من لدن المدربين باستخدام تمرينات (بدنية مهارية) في تدريباتهم.
- الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بدقة التهديف والمناولة وسرعة الدحرجة لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم في الصالات.
- يوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات (البدنية – المهارية) كونها ذات طابع تنافسي بين اللاعبين الأمر الذي يزيد من استعدادهم الذهني والبدني في خوض المنافسات.

¹⁸ يوسف لازم كماش:المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، دار الخليج، عمان، 1999، ص16.

المراجع

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1981
- رحيم عطية: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة، 2002
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم (تدريب، تحكيم، قانون)، ط1، مطابع جامعة الموصل، 1990
- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ط1، الموصل، دار الطباعة والنشر، 1987.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتدريب. القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- الفريد كونزه: كرة القدم: (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر، 1998
- محجوب إبراهيم : تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980
- محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- محمد نوري فهد :تصميم وتقنين اختبارات حركية – مهارة للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات في المنطقة الجنوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة ميسان
- معتز يونس ذنون الطائي: اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001
- هه فال خورشيد الزهاوي :أثر تمارين مهارة بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2004
- وسام شامل كامل : اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2007
- وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، - جامعة بغداد، 2012
- يوسف لازم كماش:المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، دار الخليج، عمان، 1999.

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج الوحدة التدريبية المركبة (بدنية – مهارية)

ت	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
1	الركض الارتدادي على سلاالم ثم التهديف المباشر على المرمى ، ويهدف التمرين إلى تطوير السرعة الحركية والرشاقة ودقة التهديف	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
2	الركض بتغيير الاتجاه بين الأوتاد مع التهديف المباشر على المرمى. يهدف التمرين إلى تطوير الرشاقة ودقة التهديف	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
3	الدرجة بالكرة لمسافة ٢٠م وتغيير الاتجاه ٢٠م أخرى يهدف التمرين إلى تطوير سرعة الأداء والرشاقة وسرعة الدرجة	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
4	الفقر فوق المانع مع الدوران الأمامي ثم التهديف المباشر على المرمى. يهدف التمرين إلى تطوير الرشاقة ودقة التهديف	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
5	الدرجة بطريقة الزكراك بين الشواخص لمسافة 4.50م يهدف التمرين إلى تطوير الرشاقة وسرعة الدرجة	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
6	الانطلاق من منتصف الملعب نحو الهدف وعند رؤية الإشارة الرجوع للخلف وعند رؤية الإشارة الأخرى يستمر الركض للأمام وهكذا لتطوير الرشاقة	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
7	يقوم كل لاعب بدرجة الكرة بين شاخصين المسافة بينهما 10 متر، تكون الدرجة على شكل رقم 8 لمرتين ذهابا وإيابا.	80%	4	30 ثا	2	60 ثا
8	يدرج اللاعب الكرة بين خمس شواخص موضوعة باتجاهات ومسافات مختلفة، على ان تكون الدرجة ذهابا وإيابا	80%	4	30 ثا	2	60 ثا