



تأثير استخدام تمارينات جزئية ومركبة بالكرة وبدونها في تطوير السرعة الانتقالية للدرجة
والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) للاعبين الشباب بكرة الصالات

**The effect of using partial and compound exercises with and without
the ball in developing the transitional speed of rolling, dribbling,
and stopping the ball with the bottom of the foot (soccer) for youth
futsal players**

أ.م.د. قصي حاتم خلف

م. العابد احمد سعد علوان

م. العابد نرمن حسن مراد

Assistant Professor Qusay Hatem Khalaf

Engineer: Games Ahmed Saad Alwan

Engineer: Games Narmin Hassan Murad

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**University of Diyala / College of Physical Education and Sports
Sciences**

Dr.qusay_hatam@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمارينات جزئية و مركبة ، تطوير السرعة الانتقالية ، اخماد الكرة

Keywords: partial and compound exercises, development of transitional
speed, ball suppression

مستخلص البحث:

تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على أهمية استخدام التمارينات الجزئية والمركبة من خلال اعداد تمارينات بالكرة وبدونها لتطوير السرعة الانتقالية لمهارة لدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم والتي تسمى مهارة (الصول) , وتكمن مشكلة البحث من خلال ضعف فئة الشباب بتلك المهارة المركبة لانهم أساس الارتقاء ووصولهم الى المستويات العليا ومواكبة كرة الصالات الحديثة التي نلاحظ طبيعة الأداء في اغلب الدوريات الاوربية والاسيوية التي وصلت الى نسبة أداء فني عالي ومتكامل في الجوانب البدنية والمهارية والأساليب الخطئية لذا ارتأى الباحثون الى الخوض في هذه التجربة من اجل الارتقاء باللاعبين الشباب في محافظة ديالى من اجل وصولهم الى المستويات العليا كون نادي ديالى مقبل على دوري المحترفين لدوري الصالات , ويهدف البحث الى اعداد تمارينات جزئية ومركبة بالكرة وبدونها , والتعرف على تأثير تلك



التمرينات في تطوير السرعة الانتقالية لمهارة الدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) وبالعكس من حيث الاخمد والدرجة والمراوغة لاجتياز المنافس، ويفترض الباحثون ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في السرعة الانتقالية لمهارة الدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) ولصالح الاختبار البعدي. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتم اختيار مجتمع البحث المتمثل بلاعبي الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (109) لاعبا توزعوا على (5) اندية وهي (ديالى ، شهربان، الخالص ، الشهيد اركان ، بعقوبة) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توافر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصورة ادق من بقية العينات الاخرى وهم لاعبي الشباب في نادي ديالى الرياضي بكرة الصالات والبالغ عددهم (14) لاعبا وتم استخراج التجانس لعينة البحث قبل الشروع بالعمل وتثبيت ما يحتاجونه من اجهزة وادوات ووسائل جمع المعلومات ثم قاموا بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من نادي شهربان الرياضي الممارسين لكرة الصالات ثم اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم التجربة الرئيسية من خلال تطبيق التمرينات الجزئية والمركبة في الوحدات التدريبية والبالغة (36) وحدة تدريبية مقسمة على (12) أسبوعاً وبقاوع (3) وحدات تدريبية من كل أسبوع في الأيام المخصصة لهم وهي (السبت، الاثنين، الخميس) ثم قاموا بأجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلية واستخراج النتائج من خلال القوانين الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث ومن خلال هذا استنتج الباحثون بان للتمرينات الجزئية والمركبة بالكرة وبدونها تأثيراً ايجابياً في تطوير السرعة الانتقالية للدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) للاعبي الشباب بكرة الصالات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات جزئية ومركبة، السرعة الانتقالية ، الدرجة ، المراوغة ، اخمد الكرة بأسفل القدم ، لاعبي الشباب ، كرة الصالات.

1- المقدمة

يشهد العالم تطورا واضحا وكبيرا في المجال الرياضي نتيجة لتطور المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذا المجال ، والذي شهد تقدما واضحا على مستوى الانجازات الرقمية المختلفة سواء على مستوى البطولات الدولية والاولمبية وحتى البطولات العربية ، اذ وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن من خلالها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يحققون أعلى المستويات، وهذا لم يكن ارتجالا بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب المستمر، اذ يلعب أسلوب التدريب



(الجزئي والمركب) دوراً مهماً في تسريع وتسهيل عملية التدريب والتطور سواء كان للناحية البدنية ام المهارية وهناك العديد من هذه الأساليب فهي العملية المنظمة في تنفيذ هدف التدريب وتحقيقه وأيضاً هناك العديد من الأساليب التي تتباين في تنفيذها وفق فلسفة ووجهة نظر المدربين في اعتقادهم بأنها الأصلح وخصوصاً في تطوير القدرات البدنية لذا تعددت الأساليب والمفاهيم في استخدام الوسائل وخصوصاً استخدام الكرة وبدونها لتطوير الجانب البدني والمهاري ولكن يبقى المهم هو الاختيار المناسب والمهم في عملية التدريب, ان أسلوب التدريب الجزئي والمركب لاختيار اهداف تدريبية بشكل متعدد باستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب مدمجة وهي (البدنية والمهارية) وفق الطريقة الجزئية والمركبة وهذا الأسلوب لا يعتمد فقط على تكرار التمرين لان المدرب الحقيقي هو الذي يتصور أحسن وأفضل الوضعيات واستعمالها كلما استجدت حاله خلال التمرين بما تتطلبه لعبة كرة الصالات، ويسمى بالتدريب المختلط او المجمع لتحقيق المستوى الجيد في الأداء الفني بالكرة وبدونها , ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال تعرف الباحثون على أهمية استخدام التمرينات الجزئية والمركبة واعداد تمريناتهم بالكرة وبدونها لتطوير السرعة الانتقالية لمهارة لدحرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم والتي تسمى مهارة (الصول) , وتكمن مشكلة البحث من خلال ضعف فئة الشباب بتلك المهارة المركبة لانهم أساس الارتقاء ووصولهم الى المستويات العليا ومواكبة كرة الصالات الحديثة التي نلاحظ طبيعة الأداء في اغلب الدوريات الاوربية والاسيوية التي وصلت الى نسبة أداء فني عالي ومتكامل في الجوانب البدنية والمهارية والأساليب الخطئية لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه التجربة من اجل الارتقاء باللعبين الشباب في محافظة ديالى من اجل وصولهم الى المستويات العليا كون نادي ديالى مقبل على دوري المحترفين لدوري الصالات , ويهدف البحث الى اعداد تمرينات جزئية ومركبة بالكرة وبدونها , والتعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير السرعة الانتقالية لمهارة الدحرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) وبالعكس من حيث الاخمد والدحرجة والمراوغة لاجتياز المنافس, ويفترض الباحثون , بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في السرعة الانتقالية لمهارة الدحرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) ولصالح الاختبار البعدي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثون المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبعدي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه.



2-2 مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحثون مجتمع البحث المتمثل بلاعبي الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (109) لاعبا توزعوا على (5) اندية وهي (ديالى , شهرين, الخالص , الشهيد اركان , بعقوبة) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توافر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصورة ادق من بقية العينات الاخرى وهم لاعبي الشباب في نادي ديالى الرياضي بكرة الصالات والبالغ عددهم (16) لاعبا وتم اختبار واعتماد نتائج (10) لاعبا من العينة بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (3) حراس مرمى و(3) من اللاعبين بسبب التحاقهم مع هذه الفئة مؤخرا اذ تم تقسيمهم عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ولهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 45.45 % من عينة الأصل وقام الباحثون بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين من نادي شهرين الرياضي بكرة الصالات والجدول (1) يبين وصف عينات البحث.

الجدول (1)

يبين وصف عينات البحث

ت	اسم النادي	العدد	المجموعة	المستبعدين	% للعينة المختارة
1	ديالى	16	التجريبية	6	14.67 %
2	شهرين	15	الاستطلاعية	10	13.76 %

2-2-1 التجانس:

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة التجريبية في متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

ت	المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول الكلي للجسم	10	168.1	168	2.424	0.206
2	الكتلة		61.9	62	4.954	-0.583
3	العمر بالسنوات		15.23	14.5	0.77	-0.585
4	العمر التدريبي		1.86	1.9	0.157	-1.503



الجدول (3)

تكافؤ الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث وقيمة (T) المحتسبة ودلالاتها الإحصائية

المتغيرات	المجاميع	ن	س ⁻	± ع	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	قيمة F	الدلالة
السرعة الانتقالية	التجريبية	10	41.209	2.800	1.048	.308	.376	عشوائي
اختبار الدرجة والمراوغة								عشوائي
اخماد الكرة بأسفل القدم			3.37	1.12	0.789	.234	.269	عشوائي

ومن خلال الجدول السابق نستدل بان عينة البحث في المتغيرات المبحوثة تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) وبدلالة عشوائية.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الدراسات والبحوث العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، الاختبار والقياس).

2-3-3 الاجهزة المستعملة في البحث: (كاميرا تصوير (SONY) ، جهاز حاسوب (DELL) ، جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن ، ساعة توقيت).

3-3-3 الأدوات المستعملة في البحث: (ملعب كرة صالات. بكرات صالات قانونية حجم (4) عدد 25 ، اهداف متحركة عدد (4) ، اهداف صغيرة حجم (1×2م).، دريس تمرين (يلكات) ، دريس لعب ، وسيلة إيضاح عدد (1) ، سبورة عدد (1)، ساعات توقيت عدد (2) ، شواخص ، اقماع ، صافرة.

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختيار المتغيرات:

تم اختيار متغيرات البحث من خلال الباحثون كونه مختصون في مجال كرة الصالات اذ تم اختيار السرعة الانتقالية والدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم (الصول) بكرة الصالات وكما مبين ادناه.



الجدول (4)

القدرات البدنية والمهارات الأساسية الملائمة للبحث

ت	المتغيرات المبحوثة	الملائمة
المتغيرات البدنية		
1	السرعة الانتقالية	✓
المتغيرات المهارية		
2	الدرجة والمراوغة	✓
3	اخماد الكرة بأسفل القدم	✓

3-4-2 اختيار الاختبارات البدنية والمهارية المستعملة في البحث:

بعد اختيار المتغيرات التي سيتضمنها البحث قام الباحثون بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية باختيار الاختبارات الخاصة لهذه المتغيرات، إذ إن " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات" (محمد حسن علاوي: 1999, 399) وكما مبين في الجدول (4)، الذي يبين الاختبارات البدنية والمهارية المتفق عليها.

الجدول (5)

يبين الاختبارات البدنية والمهارية المتفق عليها

ت	المتغيرات	الاختبارات المرشحة
1	السرعة الانتقالية	اختبار جري (10 م) من بداية متحركة
2	الدرجة	اختبار الدرجة حول مربع 4 م ذهاباً وإياباً
2	اخماد الكرة بأسفل القدم	اختبار مهارة الاخمد بالمنطقة 1×1 متر

3-4-2-1 اختبار السرعة الانتقالية:

- ✓ اسم الاختبار: اختبارات السرعة الانتقالية (اختبار جري (10) من بداية متحركة)
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.



- ✓ الأدوات:
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- اختيار خطين متوازيين المسافة بينهما (10م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.
- ✓ وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة.
- ✓ شروط الأداء: يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- ✓ طريقة التسجيل:
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.
- يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

3-2-4-2 اختبار مهارة الدرجة:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار الدرجة حول مربع 4 م ذهاباً وإياباً
- ✓ الإمكانيات والأدوات: - أرض مستوية وشريط قياس وشواخص عدد (5) وبورك وساعة توقيت الكترونية وكرة قدم عدد (1) وصافرة.
- ✓ وصف الأداء: - يرسم مربع طول ضلعه 4م توضع شواخص على كل ركن من المربع ويرسم خط البداية وخط للعودة ويوضع عليه شاخص.
- ✓ طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعند سماع الإشارة يقوم بدرجعة الكرة حول المربع وعند الوصول إلى نهاية المربع يوجد خط عليه شاخص يقوم المختبر بالدوران حوله والعودة مرة أخرى إلى خط البداية.
- ✓ شروط الاختبار:

3st IPSSD-CONFERENCE

- يجب ان يدحرج الكرة حول المربع ذهاباً وإياباً.
- يجب على المختبر درجعة الكرة حول المربع وعدم تحريك الشواخص.
- إذا ابتعدت عنه الكرة يرجعها ويكمل الاختبار.
- تعطى للمختبر محاولتين فقط.
- ✓ التسجيل: . يحتسب للمختبر أفضل زمن قطع فيه المسافة خلال المحاولتين وتقاس بالثانية وأجزائها.



3-2-4-3 اختبار مهارة الأحماد.

أسم الاختبار: اختبار ايقاف حركة الكرة(الإحماد بأسفل القدم الصول)

- هدف الاختبار: قياس الدقة في ايقاف الكرة بأسفل القدم.
- الأدوات المستخدمة:
- كرات صالات عدد(5).
- شواخص عدد (4).
- شريط قياس.
- طريقة الأداء: تحدد منطقة 1×1 م بواسطة (4) شواخص او شريط، يقف المختبر على بعد (1م) من المنطقة المحددة، ويقف المدرب على بعد (10م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده إلى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم المختبر بالدخول ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأسفل القدم ومن ثم يرجع الى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي، يجب ايقاف الكرة داخل المنطقة المحددة.
- طريقة التسجيل: يعطى المختبر خمسة محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة).
- لا تحتسب المحاولة ناجحة إذا قام بإيقافها خارج المنطقة المحددة، إذا اوقفت الكرة بطريقة غير قانونية، فشل في إيقافها.

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى (للتدريبات الجزئية والمركبة) وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت الموافق 2025/5/3 على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة بحثه (نادي شهربان الرياضي)، وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة التدرينات لمستوى العينة ولموضوع بحثه.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون في أداء التدرينات الجزئية والمركبة.
- التعرف على الوقت المستغرق لنماذج من التدرينات الجزئية والمركبة.
- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للتدرينات.



3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء هذه التجربة لاختبار السرعة الانتقالية ومهارة الدحرجة والمراوغة والاختامد بأسفل القدم التي تم الاتفاق عليها على عينة مكونة من (5) لاعبين من نادي شهربان الرياضي بكرة الصالات وهي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (مجمع اللغة: 1984, 79).

ومن خلال هذه التجربة تم التعرف والتوصل إلى ما يلي:

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات ومحاولة تلافيها وتلافي الأخطاء.
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجه خلال التجربة وتفهمهم لسير الاختبارات.
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات.
- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات من (صدق، وثبات، وموضوعية).

3-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لاختبارات السرعة الانتقالية ومهارة الدحرجة لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصرا من يوم الخميس الموافق 2025/5/8 وعلى قاعة نادي ديالى الرياضي بكرة الصالات، وقام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-7 التجربة الرئيسيّة:

قام الباحثون بأعداد وتنفيذ التمرينات الجزئية والمركبة خلال مرحلة الإعداد الخاص اذ تضمنت الوحدات التدريبية للتمرينات على (36) وحدة تدريبية مقسمة على (12) أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية من كل أسبوع في الأيام المخصصة وهي (السبت، الاثنين، الخميس) وتم العمل بهذه التجربة في يوم الاثنين الموافق 2025/5/12 والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق 2025/7/3 وفي هذه التجربة استعمل الباحثون بما يأتي:

- استعمل القسم الرئيس من الوحدة التدريبية لاستعمال التمرينات الجزئية والمركبة.
- بلغ زمن القسم الرئيس هو (60 د).



- تم اختيار الأيام (السبت، الاثنين، الخميس) من كل أسبوع حسب المنهج المعتمد في النادي.
- تم تطبيق التمرينات الجزئية والمركبة في مرحلة الاعداد الخاص لعينة البحث.
- بلغ عدد الأسابيع التدريبية (12) أسبوع.
- بلغ الزمن الفعلي لتطبيق التمرينات الجزئية والمركبة من القسم الرئيس في الوحدات التدريبية المستعملة والبالغ عددها (36) هو (2.160 د) أي ما يعادل (36 ساعة).
- استخدمت الشدة التدريبية المثالية في تدريب كرة الصالات وذلك وفق استخدامات التمرينات الجزئية والمركبة أي نسب الجهد متفاوتة عند أداء التمرينات من قبل اللاعبين.
- أعد الباحثون مجموعة من التمرينات الجزئية والمركبة والبالغ عددها (20) تمرين بالإضافة الى مباراتين لتطبيق التمرينات التي استخدمها الباحثون ومامدى الاستفادة من تلك التمرينات.

3-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة (الثالثة) عصرا من يوم الاربعاء الموافق 2025/7/7 في قاعة نادي ديالى الرياضي بكرة الصالات، وقد راعى الباحثون على توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية Spss لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائيا.

3 - عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات:

3-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى

للمجموعة التجريبية:



الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
1	السرعة الانتقالية	ثا	2.391	0.348	2.49	0.179
2	الدرجة	ثا	7.335	0.448	6.259	1.109
3	الاحماد بأسفل القدم	د	4.20	2.82	4.9	2.53

3-1-2 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (9)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	س ف	ع ف	هـ	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
السرعة الانتقالية	0.099	0.411	0.13	0.761	0.466	معنوي
الدرجة	1.076	1.361	0.43	2.499	0.034	معنوي
الاحماد بأسفل القدم	0.7	0.92	0.2	3.39	0.003	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9).

3-1-3 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون التطور الحاصل في النتائج قيد البحث الى تطبيق التمرينات الجزئية والمركبة اذ احتوت على احمال تدريبية مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات اللاعبين الشباب ويعزو الباحث فاعلية محتويات التمرينات الجزئية والمركبة من حيث ترتيب و تنسيق التمرينات الموضوعة وفق اسس و نظريات علم التدريب الرياضي الحديث بكرة الصالات ، فالمنهج التدريبي للتمرينات هو " عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا" وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة" (عبد الحميد شرف: 1996 , 155) .



ويعزو الباحثون سبب هذا التطور الى استخدام التمرينات الجزئية والمركبة المبنية على اسس علمية صحيحة مراعيًا مستوى العينة وامكانياتهم كون التمرينات التي استخدمت هدفت الى تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية بغية التكيف على الاداء مما يساعد على الارتقاء بمستوى قدراتهم البدنية كتحمل السرعة والرشاقة والسرعة الانتقالية.

لذلك عمد الباحثون الى ان تؤدي التمرينات الجزئية والمركبة باستخدام الكرات وبدونها، كما عمدوا الى اتباع منهجية صحيحة في تدريبات السرعة والرشاقة إذ استخدم طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري مما كان له الاثر الاكبر في تطور وتكيف اللاعبين للأحمال التدريبية فضلاً عن اعطاء تمرينات سرعة لمسافات قصيرة تتراوح بين (10-30م) حسب التمرينات الجزئية والمركبة وهذا ساعد على تطوير السرعة الانتقالية.

ويؤكد الباحثون ان تطوير السرعة الانتقالية على التدريبات التي كانت ذات اثر فعال في تطور المجموعة التجريبية إذ ان هذه التدريبات استخدمت بأوقات متفاوتة وتم التدرج بحمل التدريب بهدف الارتفاع بمستوى التكيف عن طريق اداء جهد بمستوى معين من السرعة والتحمل كون هذه القدرة مشتركة بين السرعة والتحمل، وتظهر هذه القدرة بالنسبة للاعبين كرة الصالات في قدرتهم على قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة ولمدة طويلة نسبياً.

واعطى الباحثون التمرينات بشدة مثالية "في تمريناته التي تتوافق مع متطلبات كرة الصالات ولتواكب مجريات اللعب السريع بكرة الصالات من اجل تطوير هذه القدرة في ظروف أكثر صعوبة مراعيًا التدرج المنطقي والعلمي في تطوير تحمل السرعة والانتقالية معتمداً على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة "التي تعد من انسب الطرائق التدريبية لتطوير السرعة الانتقالية " (علي البيك واخرون؛ 1994، ص30-31).

يعزو الباحثون هذا التطور في مهارة الدرجة والمراحة الى التمرينات الجزئية والمركبة في نموذج الوحدات التدريبية وتنظيمها وطريقة تبويب تلك الوحدات التدريبية من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية ادائها والعدد الكبير من التكرارات لكونها مهارات منفردة او من حيث ربطها مع المهارة الاخرى، وكذلك يعزو الباحثان التطور في هذه المهارة في تنفيذ التميرير المباشر والمستمر للزميل والتمريرات القصيرة والطويلة في ظروف مشابهة للعب.

ويعزو الباحثون تطور مهارة الدرجة بالكرة الى ان التمرينات التي وضعت لها اثر كبير في تطوير مهارة الدرجة بالكرة التي وضعت على وفق اسس علمية مدروسة والاثار الايجابي في الحصول على هذه النتيجة ، اذ خصص وقتاً لها في التمرينات كمهارة مدمجة من بداية التمرينات وحتى نهاية منهج الاسلوب ، ويرى الباحثون من ناحية اخرى ان تطور هذه المهارة كان نتيجة التدريب وما يصاحبه من تغيير في الاتجاهات



فضلاً عن ارتباط أدائها بالكثير من المهارة الاخرى فضلاً عن ذلك فان استجابة العينة للتمرينات وقدرتهم على التوقيت الناجح لأداء المهارة وتوقيت حركات الجسم وربطها مع الاهداف الخارجية كالمراوغة والتهدف والتقاطع وتبادل المراكز والتوقف المفاجئ لأداء السيطرة على الكرة ثم الدرجة .

كما كانت مراجعة المصادر العلمية المستمرة الاثر البالغ في اغناء التمرينات ضمن بيئة تدريبية وصولاً الى حالات اللعب والاخذ بالملاحظات القيمة من قبل الخبراء المعنيين للوصول الى افضل الصيغ في صياغة التمرينات وتطبيقها على عينة البحث ، اذ يذكر (طه اسماعيل واخرون ، 1989) " يتميز التدريب في كرة الصالات بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى اسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة الصالات كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره" (طه اسماعيل واخرون 1989 ، ص 17) .

" ويعزو الباحث نقوق وتطور المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات الجزئية والكلية في تطوير سرعة اداء الدرجة والمراوغة, اذ ان التمرينات الجزئية والكلية كانت متطابقة الى حد كبير مع ما يحدث اثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدة المثالية وان يتم اداء تمرينات الاسلوب المدمج بكلتا القدمين حتى يستطيع اللاعب ان يؤدي مهارات الدرجة والتمرير في كل الاوقات وفي مختلف الظروف كما ان الباحثون حرص على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة على مختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب اثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة وباتجاهات مختلفة ومن مواضع متغيرة".

4- الخاتمة :

من خلال نتائج الدراسة توصل الباحثون الى ان التمرينات الجزئية والكلية الذي أعدها الباحثون كان لها آثارها الإيجابية في تحسن مستوى عينة البحث في كافة المتغيرات المبحوثة بكرة الصالات وللمتمرينات المستخدمة وفق التمرينات الجزئية والكلية وتقنين احوالها التدريبية أدت الى رفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية لدى اللاعبين الشباب في نادي ديالى بكرة الصالات , وفي إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحثون مجموعة من التوصيات الاعتماد على نتائج البحث في اختيار مفردات التمرينات الجزئية والكلية في تطوير مهارة الدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب بكرة الصالات في مرحلة الإعداد الخاص , التأكيد على تنوع التمرينات والتي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى أداء لاعبي الشباب بكرة الصالات.



المصادر

- طه اسماعيل وآخرون ، كرة الصالات بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 17 .
- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1996، ص155.
- علي البيك وآخرون؛ راحة الرياضي. الاسكندرية، منشأة الناشر للمعارف، 1994، ص30-31.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل: ب. م، 2010، ص102.
- مجمع اللغة؛ مجمع علم النفس والتربية، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ، ص 79 .
- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص 52 .
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل الراتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص399.



الملاحق

يبين نماذج من الوحدات التدريبية المستعملة

الوحدة التدريبية: 1

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم

عدد اللاعبين: 16 لاعب

الشدة: 80 - 100% علما انها تكون متفاوتة بين لاعب واخر في تدريب كرة الصالات (شدة مثالية)

المكان: قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيس	40.19	1تمرين	5-2	314	50	2	55-50	23.43 د	80 %
		2تمرين	5-2	214	50	2	55-50	16.76 د	80 %

* زمن الوحدة التدريبية / 120دقيقة

* زمن القسم الرئيس / 60-80 حسب منهج المدرب

* الزمن المستهدف / 40-45 د

الوحدة التدريبية: 2

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم

عدد اللاعبين: 16 لاعب

الشدة: 80 - 100%

المكان: قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيس	27.2	3 تمرين	5-2	175	60	2	55-50	14.5 د	82 %
		4 تمرين	5-2	297	60	2	55-50	12.7 د	82 %



* زمن الوحدة التدريبية / 120 دقيقة

* زمن القسم الرئيس / 60-80 حسب منهج المدرب

* الزمن المستهدف / 25-30 د

الوحدة التدريبية: 3

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدحرجة والمراوغة واخماد الكرة بأسفل القدم

عدد اللاعبين: 16 لاعب

الشدة: 80 - 100%

المكان: قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة

أقسام الوحدة التدريبي	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات ثا	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيس	36.83 د	تمرين 5	5-2	250	60	2	55-50	19.5 د	85%
		تمرين 6	5-2	125	60	2	55-50	17.33 د	85%

* زمن الوحدة التدريبية / 120 دقيقة

* زمن القسم الرئيس / 60-80 حسب منهج المدرب

* الزمن المستهدف / 35-40 د