

أثر تمارينات خاصة مشابهة للعب في تحسن الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب

م.م. نوره عامر عليوي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

nouraamir@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في تحسن الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب ، والتعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في تحسن الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق هدفا وفرضيتا البحث، كما استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) اذ تكون المجموعتان متكافئتين تماماً في ظروفها جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية. اشتملت عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) على طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية النور الجامعة والبالغ عددهم 67 طالب ، وقد استخدمت الحقيقية الاحصائية للوصول الى أهم النتائج والتي أوصلتها الى أهم الاستنتاجات ومنها ، أن التمارين الخاصة المشابهة للأداء الرياضي قد ساهمت بشكل ملحوظ في تحسين رشاقة الحركة لدى الطلاب المشاركين، مما يعكس أهمية التركيز على هذه التمارين ضمن برامج التدريب، وتحسين واضح في دقة وقوة التهديف بعد تنفيذ التمارين المخصصة، مما يشير إلى تأثيرها الإيجابي على تطوير المهارات الفنية للاعبين ، ومن اهم توصيات البحث 1. تطبيق التمارينات المشابهة للعب وذلك لتحسين الرشاقة الحركية والمهارات الفنية للطلاب مثل التهديف و تصميم تمارينات خاصة تركز على تحسين التهديف تحت الضغط، بحيث تكون مشابهة للمواقف الحقيقية في المباريات .

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، مشابهة للاداء ، الرشاقة الحركية ، التهديف ، بكرة قدم الصالات .

1-التعريف بالبحث :

1-1مقدمة البحث وأهميته :

تعدّ كرة القدم للصالات إحدى الرياضات الجماعية التي تتطلب مستوى عالٍ من المهارة، التركيز، والتناسق، مما يجعلها تجربة رياضية مثيرة وملينة بالتحديات. إن الأداء الفائق في هذه اللعبة يعتمد بشكل كبير على مجموعة من المهارات الفردية والجماعية، أهمها الرشاقة الحركية والتهديف الفعّال. في هذا السياق، يبرز مفهوم التمارين المشابهة للعب كاستراتيجية تدريبية تهدف إلى تعزيز هذه المهارات. تتمثل فكرة التمارين المشابهة للعب في تصميم أنشطة تدريبية تحاكي الظروف الحقيقية للمباريات وتستهدف تحسن المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم للصالات. يساهم هذا النوع من التمارين في تحسين الاستجابة الحركية، الحركة السريعة، التوازن، والمراقبة البصرية التي تحتاجها اللعبة، فضلاً عن تعزيز استراتيجيات التهديف وتحسن الفهم التكتيكي للاعبين. تشير الأبحاث إلى أن الدمج بين التمارين الخاصة والمواقف الحقيقية يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في الأداء، حيث أن المشاركين الذين يخضعون لتدريبات مماثلة للأنشطة التنافسية يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل أثناء المباريات. بناءً على ذلك، فإن دراسة فعالية هذه التمارين توفر رؤية قيمة لتحسين البرامج التدريبية المخصصة، الأمر الذي يساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين، وتحقيق إنجازات ملحوظة في كرة القدم

للصالات. إن هذه المقدمة تؤسس لفهم كيفية استفادة الطلاب من التمارين المشابهة للعب وكيف يمكن لهذه التمارين أن تحسن من مهاراتهم، مما يفتح المجال لاستكشاف أعمق لتأثير هذه الأساليب التدريبية على الأداء الرياضي في سياق كرة القدم، كما تُعدّ الرشاقة الحركية واحدة من أهم القدرات الحركية التي تؤثر بشكل كبير على أداء الطلاب في لعبة كرة قدم الصالات، إذ تتعلق الرشاقة الحركية بالقدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة وفعالية، مما يمكن اللاعب من التكيف مع المواقف المتغيرة أثناء المباراة. تشمل هذه القدرة مجموعة من المهارات المرتبطة بالتوازن، والتنسيق، والسرعة في الحركة، وجميعها أساسية للتفوق في بيئة الرياضة السريعة مثل كرة قدم الصالات. واحدة من أهم الجوانب التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرشاقة هي مهارة التهديف. فعندما يقوم اللاعب بتسديد الكرة، فإن نجاحه يعتمد بشكل كبير على قدرته على التحرك بسرعة لاخترق الدفاع، وتغيير موقعه لتنفيذ التسديدة المثلى، يتطلب التهديف وجود تنسيق دقيق بين الحركة الجسدية وتوقيت التسديدة، وتكمن أهمية دراسة أثر تمارين مشابهة للعب في تحسين الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب في تعزيز الأداء الرياضي وتحسين المهارات الأساسية للاعبين. ، مما يساعد الطلاب على تحسين قدراتهم في التهديف والرشاقة، كما يسهم البحث في فهم أعمق للعلاقة بين المتغيران التابعين، ويُعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم، مما يدفعهم نحو المشاركة الفعالة في الرياضة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد الرشاقة الحركية والتهديف من العناصر الأساسية التي تؤثر على أداء اللاعبين في رياضة كرة قدم الصالات، حيث تتطلب هذه الرياضة تفاعلاً سريعاً مع المواقف المتغيرة، وقدرة على اتخاذ القرارات السريعة أثناء اللعب. ومع ذلك، يعاني العديد من الطلاب المشاركين في دورات كرة قدم الصالات من نقص في هذه المهارات الأساسية، مما يؤثر سلباً على مستوى أدائهم العام ويدفعهم إلى البحث عن أساليب تدريبية جديدة لتحسين قدراتهم.

إن البحث يسعى إلى استكشاف هذه الفعالية من خلال تصميم برنامج تدريبي يتضمن تمارين تلبي احتياجات اللاعبين، بهدف تعزيز أدائهم وتحسين مستواهم الفني خلال المنافسات.

تتطلب هذه الدراسة تحليل العلاقة بين التمارين الخاصة والنتائج المترتبة على تحسين مستوى الرشاقة والتهديف، مما يتيح فرصاً لفهم العوامل المؤثرة في تدريب كرة قدم الصالات ويعزز من فعالية البرامج التدريبية المخصصة لهذه الفئة من الرياضيين.

لذلك، يبرز التساؤل حول مدى فعالية التمارين المشابهة للعب في تحسين الرشاقة الحركية وكذلك مهارة التهديف لدى طلاب كرة قدم الصالات.

1-3 هدفا البحث :

1- التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في تحسين الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب.

2- التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في تحسين الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات للطلاب.

1-4 فرضيتا البحث :

1- هنالك فروق ذات دلالة دالة في الرشاقة الحركية والتهديف بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة دالة في الرشاقة الحركية والتهديف في الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية النور الجامعة الأهلية للعام الدراسي 2023-2024.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 4 / 10 / 2023 ولغاية 20 / 1 / 2024
1-5-3 المجال المكاني: ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية النور الجامعة الاهلية .
3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :
3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق اهداف وفروض البحث، كما استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) اذ تكون المجموعتان متكافئتين تماماً في ظروفها جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية .

3-2 مجتمع البحث وعينه :

اشتملت عينة البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية(القرعة) على طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية النور الجامعة والبالغ عددهم 67 طالب موزعين الى ثلاث قاعات قاعة 1 (23) . وقاعة 2 (24) طالب وقاعة 3 (20) . وبعد اجراء القرعة بين الثلاث قاعات تم سحب قاعة 1 لتمثل مجموعة تجريبية قاعة 3 تمثل مجموعة ضابطة اذ تم تقسيمهم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبطريقة القرعة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، و(10) طلاب كعينة استطلاعية من طلاب قاعة 2 اما باقي الطلاب فهم يدخلون الدرس لكن الباحثة لم تتعامل معهم احصائياً .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- مقابلات شخصية
- 3- اختبار والقياس
- 4- شبكة الانترنت.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- مجموعة اهداف كرة قدم صالات .
- 2- كاميرا تصوير فيديو نوع(Sony) عدد (2).
- 3- حاسوب لآب توب نوع DELL.
- 4- ساعة توقيت الكترونية عدد(4).
- 5- كرات قدم صالات عدد(12).
- 6- شريط قياس معدني عدد(1).
- 7- صافرة.

3-3-4 الإختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- اختبار ركض بين الشواخص (20 م) .⁽¹⁾
- 2- اختبار التهديف: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد(6م) .⁽²⁾

¹ميس كمر عبد عون و اسيل جليل كاطع ؛ علاقة بعض القدرات الحركية بدقة اداء مهارة الاعداد في تنس كرة القدم للناشئين (13-15) سنة ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، 2024 ، المجلد 23 ، العدد 3 ، ص 111.

² انيس حسين السعدي ؛ اثر تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطابات ، بحث منشور ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، 2020 ، المجلد 5 ، العدد 4 ، ص 17.

3-5 التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرت الباحثة التجارب الاستطلاعية بتاريخ 11/10/2023 في تمام الساعة التاسعة صباحا، للتعرف على مدى صلاحية التمارين الخاصة المشابهة للاداء وكيفية تنظيم عمل الاختبارات وتكراراتها والوقت المستغرق في ادائها . واشترك في التجربة (10) طلاب من قاعة 2 . وكان هدف الباحثة من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :

- 1- ملائمة الاختبارات الموضوعية مع عينة البحث وفتتها العمرية.
- 2- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- 3- صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث للاختبارات .
- 4- تجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.
- 5- البدائل اللازمة قبل بدء تنفيذ الاختبارات القبلية .

3-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

3-6-1 صدق الاختبارات:

استخدمت الباحثة صدق المحتوى بدلالة رأي الخبراء وذلك من خلال توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء لمناقشة تفاصيل كل فقرة من فقراتها ، وقد ثبت صدق الاختبارات المقترحة من قبل الباحثة بعد ابداء ارائهم في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله وبنسبة 0.99.

3-6-2 ثبات الاختبار:

تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (10) طلاب يوم 18/10/2023 في الساعة (9) صباحا، ثم أعيدت الاختبارات بعد اسبوع وعلى افراد العينة انفسهم وذلك يوم 25/10/2023 إذ تم اجراء الاختبارات الثانية في وقت الاختبارات الاولى وفي المكان نفسه لتحقيق الظروف نفسها، وبعد معالجة النتائج احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ظهر ان القيم المحسوبة جميعها كانت ذات دلالة اقل من 0.05 .

جدول (1)

يبين ثبات الاختبار لمتغيرات البحث بطريقة الاختبار واعداد الاختبار

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	نسبة الخطأ
1	الركض بين الشواخص لمسافة (20م) للرشاقة	0.857	0.002
2	التهديف بكرة قدم الصالات	0.938	0.000

تحت مستوى دلالة (0.05) .

3-6-3 موضوعية الاختبار:

فكلما كانت هناك اسس ثابتة وواضحة فأنها تساعد على اتمام عملية التقويم بموضوعية اكبر، وبما ان الاختبارات تعتمد الادلة القاطعة ، أي الأرقام كحصيلة للنتائج لذا فان موضوعيته عالية جدا .

3-7 اعداد التمرينات المشابهة للعب :

لتحسين الرشاقة الحركية والتهديف بكرة قدم الصالات ، يمكن استخدام تمارين تهدف إلى تحسن القدرات الحركية والمهارية اللازمة. صممت الباحثة التمارين التي يمكن أن تساهم في تحقيق هذا الهدف:

اعدت الباحثة تمارين للرشاقة و تمارين للتهديف و تمارين تدمج بين الرشاقة ودقة التهديف من خلال اعداد (30) تمرين بواقع (3) تمارين في الوحدة لتعليمية ، فتمارين الرشاقة تتمثل في تمارين

الحواجز الجانبية: استخدام حواجز منخفضة للقفز من جانب إلى آخر، مما يساعد في تحسين التنقل والرشاقة الحركية و الشبكات الحركية إنشاء شبكة من الأقماع أو الكائنات الصغيرة والقيام بالجري حولها بسرعات مختلفة، مما يساعد على تحسين القدرة على تغيير الاتجاه. اما تمارين التهديف فقد استخدمت الباحثة تمارينات المراوغة والتسديد تنظيم تمرين يتضمن المراوغة بين أقماع ثم إنهاء المراوغة بتسديدة على المرمى. هذا يحاكي الوضع الحقيقي في المباراة. فضلا عن تمارينات التمرير والتسديد شمل تمارين تمرير الكرة مع الزملاء ثم تسديد الكرة بعد المرور. يمكن زيادة صعوبة المهمة بزيادة المسافة أو تقليل الوقت. اما تمارين التحمل والسرعة كالجري السريع وتنفيذ جولات سريعة لزيادة وتحسين القدرة على التحمل بالإضافة إلى السرعة، و تمارين التكرار مثل الجري لفترة قصيرة ثم التوقف المفاجئ والرجوع مرة أخرى، مما يعمل على تحسين تكيف الجسم مع التغيرات المفاجئة في الحركة. كما عمدت الباحثة الى تمارينات القوة الأساسية كالقفصاء والاندفاع والعمل على تقوية العضلات الأساسية التي تساعد في تحسين القدرة على التحرك بسرعة واستقرار أثناء التهديف. و تمارين الوزن الثابت مثل ضغط الصدر أو تمارين السحب، لتعزيز القوة العامة للطلاب. كما عمدت الباحثة الى تطبيق دمج جميع العناصر (الرشاقة، التهديف) على شكل مباريات أو تجارب صغيرة، مما يساعد اللاعبين على تطبيق ما تعلموه في بيئة مشابهة للعب الحقيقي.

3-8 الاختبارات القبليّة:

عمدت الباحثة الى إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وذلك يوم 2023/10/31 في تمام الساعة (9) صباحاً .

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الرشاقة الحركية ومهارة التهديف بكرة قدم الصالات

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيّة		وحدة القياس	ن	المصالحات الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-			
غير دال	0,459	1,636	13,700	1,264	13,400	الثانية	20 بواقع عشرة لكل مجموعة	ركض بين الشواخص لمسافة (20م) للرشاقة
غير دال	1,612	2,065	13,400	1,494	14,700	درجة	مجموعة	التهديف

قيمة (T) الجدولية (2,10) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

3-9 التجربة الرئيسيّة :

التمرينات التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى الطلاب وعددها (42) تمريناً وطبقت هذه التمارينات في القسم الرئيس للوحدة التعليمية لمدة (10) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع (الأثنين - الأربعاء) من تاريخ 2023/11/26 ولغاية 14 / 1 / 2024 في تمام الساعة (9) صباحاً وبلغ زمن الوحدة التعليمية الكاملة (90) دقيقة، وراعت الباحثة الاتي:

1- بلغ عدد الوحدات التعليمية (30) وحدة تعليمية وكان الوقت الكلي لمجموع الوحدات التعليمية الأسبوعية (120) دقيقة وبواقع (30-40) دقيقة تقريباً من الجزء الخاص بالقسم الرئيس في الوحدة

التعليمية الواحدة وحصل هذا التباين في الوقت اذ ان بعض التمارين تستغرق وقتاً يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات كل تمرين.

2- تتمرن المجموعة التجريبية بطريقة المدرب ما عدا جزء الإعداد من القسم الرئيس فيكون التعلم على التمرينات المشابهة للعب المعدة من قبل الباحثة.

3- المجموعة الضابطة تتبع اسلوب المدرب المعتمد .

4-مدرب المادة يدرّب المجموعتين التجريبية والضابطة .

إذ تم تنفيذ البرنامج ضمن الجزء الخاص بالأعداد ضمن القسم الرئيسي اما مراحل واقسام الوحدة الاخرى فيتم تعلمها مع المجموعة الضابطة . واعتمدت الباحثة اسلوب جدولة التمرين المكثف التي تتراوح النسبة المئوية للشدة الجزئية ما بين (80-90%) كذلك العمل من خلال عدد مرات اداء التمرين وعدد مرات اعادة تكرار التمرين في تنفيذه والتموج داخل الوحدة التعليمية بالشدة الجزئية . وقد راعت الباحثة التدرج بالتمرينات من ناحية الصعوبة والرشاقة الحركية ومن خلال الزيادة بالشدة، فكان أداء التمرينات المشابهة للعب بما يضمن المحافظة على زمن اداء التمرينات ضمن المدة دال في القسم الرئيس، وتضمن ذلك أداء تمارين مناولة مع تمرين تهديف مع الرشاقة الحركية مما يساعد في الاستخدام الامثل في تحسن وبذلك يكون استثمار الزمن بشكل كلي لأداء التكرارات بشكل سليم .

3-10 الاختبارات البعدية :

بعد اداء التكرارات كافة ، ولجميع التمرينات من قبل المجموعة التجريبية ، عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية وذلك يوم 2004/1/21 في تمام الساعة (9) صباحا، وقد طبقت الاختبارات من قبل عينة البحث بمجموعتيه الضابطة والتجريبية في المكان وبالادوات والظروف نفسها التي سبق وطبقت في الاختبار القبلي قدر المستطاع .

3-11 الوسائل الإحصائية :

قامت الباحثة باستخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية : I.B.M SPSS

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للرشاقة الحركية ومهارة التهديف بكرة قدم الصالات للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ونسبة التحسن في المجموعة التجريبية للرشاقة والتوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للصالات

دلالة الفروق	نسبة التحسن	قيمة T المحسوبة	انحراف القيم عن الوسط الحسابي ع ف	فرق الأوساط س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س			
دال	30,59	14,807	0,875	4,100	0,948	9,300	1,264	13,400	الثانية	10	ركض بين الشواخص مسافة (20 م للرشاقة)
دال	38,77	9,544	1,888	5,700	2,503	17,400	1,494	12,700	درجة		التهدف

قيمة (T) الجدولية (2,26) عند مستوى الدلالة (0,05) وأمام درجة حرية (9).

من خلال عرض الجدول (3) . وجود فروق دالة ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. إن تأثير التمرينات المشابهة للعب قد أسهمت في تحسن الرشاقة الحركية إذ تمثل تمارين الأداء الخاص أحد العناصر الأساسية في تطوير المهارات الحركية والرشاقة والتهدف في كرة قدم الصالات، خصوصاً بالنسبة للطلاب وتشير الباحثة ان التمارين المشابهة التي صممتها كانت تمارين مناسبة لأداء حركات الطلاب برشاقة حركية جيدة مع التحسن في عملية التهدف بكرة قدم الصالات لذا فان معظم التمرينات المشابهة للعب التي تم اختيارها بعناية الملائمة لطبيعة الاداء المستخدم والمرحلة المستهدفة ، "أن الهدف من التمرينات البدنية هو تطوير وتحسين مقدار الوصلات الحركية التي يعمل عليها التمرينات ، وأن فائدة التمرين المهاري هي تطوير قدرات اللاعب المهارية ضمن مستوى اداء الحركة المثالي " (1)

اذ تؤكد الباحثة ان تحسين الرشاقة الحركية جاء نتيجة تمارين الأداء الخاص المشابهة للعب التي تركز العصبي العضلي اذ تؤكد الباحثة ان التمارين المعدة من قبلها قد أسهمت بشكل فعال في اعطاء وسيلة مساعدة للعضلات العاملة بالأداء الحركي او المهاري من خلال تعلم الخطوات التعليمية والفنية والحركية والمهارية الصحيحة " وتعتبر التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة اذ ان المدرب يجب يثير عمل العضلات العاملة في الاداء المهاري من خلال بعض التمرينات على بعض الادوات والوسائل المساعدة فضلا عن المسارات الصحيحة للأداء من خلال العمل العصبي العضلي أي التوافق الصحيح لمجريات الاداء. " (2)

¹ (علي عبدالحسين (واخرون) ؛ تأثير تمارينات خاصة في المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة تزايد السرعة وانجاز عدائي 100 م تحت 20 سنة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، 2022 ، المجلد 15 ، العدد 2-8 ، ص 425.

² (ندى ابراهيم عبد الرضا (واخرون) ؛ تأثير تمارينات خاصة في تعلم مهارة الكعب الانزلاقي للإسناد على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي لتكنولوجيا علوم الرياضة 2022/3/10-9 ، مجلة علوم التربية الرياضية بابل ، ص 68.

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للرشاقة الحركية ومهارة التهديف بكرة قدم الصالات للمجموعة الضابطة .

جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ونسبة التحسن للرشاقة والتوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة .

دلالة الفروق	نسبة لتطور	قيمة T المحسوبة	انحراف القيم عن الوسط الحسابي	فرق الأوساط س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية المتغيرات
					ع	س-	ع	س-			
دال	12,40	11,129	0,483	1,700	1,490	12,000	1,636	13,700	الثانية	10	ركض بين الشواخص لمسافة (20 م) للرشاقة
دال	24,26	5,072	2,057	3,300	2,359	16,700	2,065	13,400	درجة		التهديف

4-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للرشاقة الحركية والتهديف بكرة القدم للصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

جدول (5)

يوضح نتائج الاختبارات البعديّة للرشاقة الحركية والتهديف بكرة القدم للصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-			
دال	4,832	1,490	12,000	0,948	9,300	الثانية	20	ركض بين الشواخص لمسافة (20 م) للرشاقة
دال	3,401	2,359	16,700	2,503	20,400	درجة		التهديف

قيمة (T) الجدولية (2,10) عند مستوى الدلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18).

من خلال عرض الجدول (5) يتضح لنا هنالك فرق دال في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة ذلك الى مدى تأثير استخدام التمرينات المشابهة للعب لغرض تحسن الرشاقة الحركية مهارة التهديف بكرة قدم الصالات للصالات من خلال اداء وتكرار التمارين المشابهة للعب المعدة من قبل الباحثة وبشكل يرقى الى ان يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعات التغيير في التمرين وتعدده كذلك فان اندفاع اللاعب نحو الرشاقة الحركية المهاري لأجهزة حديثة وتمتاز الاجهزة بالسرع المختلفة حيث يمكن من زيادة سرعة الجهاز

الى ثلاث سرع عن طريق جهاز منظم السرعة وسهلة الاستخدام والتي لم تستخدم سابقا كجهاز الشواخص المتحركة في تحسن الرشاقة والتوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة قدم الصالات للصالات والذي اعطى للطلاب المتعة والتشويق وروح المنافسة والتجريب في تجربة ما هو جديد يجعله اي اللاعب ان يؤدي التكرارات بكل ثقة ورغبة والعمل نحو الافضل وبالتالي فان ذلك يدل على ان اتجاه المؤشر يكون نحو المجموعة التجريبية على حساب الضابطة . " اتاحة الفرصة للاعب لأداء التمارين المشابهة للعب بسرعة بطيئة خلال التكرارات الاولى يسمح برؤية واضحة مما يتيح له تصحيح المسارات ومن ثم زيادة السرعة في تنفيذ التمرينات المشابهة للعب المصممة وهذا يعمل على الاتقان في اداء العمل بكل دقة وكذلك الزيادة في الشدة عند التعلم " (1) فضلا عن ذلك تؤكد الباحثة على التنوع في التمرينات المشابهة للعب ركزت على تحسن الرشاقة الحركية للمهارات قيد البحث المختارة وفي ظروف متغيرة وبمواقف متعددة اذ تؤكد (سهى و زينب 2021) " ان التمرينات الرياضية تستخدم في تحسن النواحي الحركية والمهارية وكذلك تنمية الخبرات لدى الطلاب التي هي الهدف الحقيقي من عملية التعلم الرياضي" (2) فالتمرين هو اداء او انجاز عمل معين او واجب بصورة متكررة الغرض منه الوصول بالمهارة المكتسبة الى شكلها التام ، ومن ضمن المبادئ الاساسية لممارسة التمرين والتي وضعها (اسماعيل عبدزيد عاشور واخرون 2024) هي نوعية التمرين ويعني الكيفية التي يؤدي فيها التمرين ويعتمد على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة التمرين " (3) كما تؤكد الباحثة ان كرة قدم الصالات تعد أحد أهم أنواع الأنشطة الرياضية الحركية فهي تحظى باهتمام واسع لتميزها بعدد من المهارات الأساسية المتنوعة والمركبة كمتطلبات أساسية لممارستها إضافة إلى ما تتطلبه هذه اللعبة من قابليات بيو حركية التي أصبح الاهتمام بها يمثل أحد أهم أسس الارتقاء بمستوى كرة قدم الصالات الحديثة، إن الرشاقة من اهم القابليات البيو حركية وهي مكون ذات استجابات العملية التدريب والتي تشكل بتكاملها اللياقة البدنية والحركية للاعب كرة قدم الصالات ولها تأثير كبير في حركات الجسم والقابليات البيو حركية مصطلح جامع لكل ما يمتلكها الرياضي من صفات بدنية والتي تعد عوامل نجاح الأداء في كرة قدم الصالات على حد سواء أن تشترك اللعبة في أهمية هذه القابليات في التهديد بكرة القدم الصالات أصبح يتطلب درجة كبيرة ونوعية وجديدة من طرق وأساليب التدريب الحديثة ، التي تهدف إلى الجمع بين مهارتين أو أكثر وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية وذلك من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات اللعب المركبة . "فتعتمد لعبة كرة القدم الصالات في تدريباتها على أشكال وأنواع مختلفة من القابليات البيو حركية للارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية لدى اللاعب وجعله قادراً على دمجها فيما بينها لتنفيذ مهارات الدرحة ثم والتهديد" (4)

¹ (علي محمد ياسين و هادي حسن خلف ؛ تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة لاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب ، بحث منشور ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، 2024 ، المجلد 29 ، العدد 1 ، ص 11 .

² (سهى عباس عبود و زينب جمال حمودي ؛ تأثير استخدام تمرينات خاصة وفق انموذج لاندن في تعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات للطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، 2021 ، المجلد 13 ، العدد 22 الالكتروني ، ص 81 .

³ (اسماعيل عبدزيد عاشور واخرون) ؛ المبادئ الاساسية في تدريس التربية البدنية ، مطبعة ماستر ، بغداد ، 2024 ، ص 127 .

⁴ (حسين مليوخ حسين و عقيل مسلم عبد الحسن ؛ تأثير تمرينات اللعب في تطوير الرشاقة والاداء للمهارات الهجومية المركبة للاعبين منتخب تربية محافظة المثنى بكرة قدم الصالات ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، 2023 ، المجلد 16 ، العدد 7 ، ص 49 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. أن التمارين المشابهة للعب قد ساهمت بشكل ملحوظ في تحسين رشاقة الحركة لدى الطلاب المشاركين، مما يعكس أهمية التركيز على هذه التمارين ضمن برامج التدريب.
2. تحسين واضح في دقة وقوة التهديد بعد تنفيذ التمارين المخصصة، مما يشير إلى تأثيرها الإيجابي على تطوير المهارات الفنية للاعبين.
3. ساهمت تلك التمارين في تعزيز التواصل والتعاون بين اللاعبين داخل الفرق، مما يعكس أهمية الجوانب النفسية والاجتماعية في تحسين الأداء الرياضي.
4. أظهرت الدراسة أن التمارين الخاصة ساهمت في تعزيز رشاقة الطلاب ، مما أتاح لهم أداء الحركات المطلوبة بكفاءة أعلى خلال اداء مهارة التهديد.
5. أكدت نتائج البحث أن تحسين الرشاقة الحركية والتهديد يمكن أن يكون له تأثير مستدام على الأداء العام للطلاب في كرة قدم الصالات، مما يستدعي الاهتمام بدمج هذه التمارين في البرامج التدريبية المستقبلية.

2-5 توصيات :

1. تطبيق التمرينات المشابهة للأداء وذلك لتحسين الرشاقة الحركية والمهارات الفنية للطلاب مثل التهديد ..
2. تصميم تمرينات خاصة تركز على تحسين التهديد تحت الضغط، بحيث تكون مشابهة للمواقف الحقيقية في المباريات.
3. يُوصى بإجراء دراسات مستقبلية لتقييم تأثير التمرينات الخاصة المشابهة للأداء على مهارات أخرى مثل الدفاع الجماعي والانتقال من الهجوم إلى الدفاع والعكس.
4. دمج التمرينات المشابهة للأداء ضمن المناهج الدراسية للطلاب لتحسين مستوى اللياقة الحركية بشكل عام، وتعزيز فهمهم للعبة كرة قدم الصالات.
5. متابعة التقدم الحركي للطلاب بانتظام من خلال قياسات المهارات الحركية والرشاقة والتهديد.
6. تشجيع التفاعل بين الطلاب والمدرس لضمان فهم أفضل للتقنيات المستخدمة في التمرينات المشابهة للأداء، وتطوير أساليب التدريب بناءً على ردود الفعل والملاحظات.

المصادر:

1. اسماعيل عبدزید عاشور (واخرون) ؛ المبادئ الأساسية في تدريس التربية البدنية ، مطبعة ماستر، بغداد ، 2024 .
2. انيس حسين السعدي ؛ اثر تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للطابات ، بحث منشور ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، 2020 ، المجلد 5 ، العدد 3 .
3. حسين مليوخ حسين و عقيل مسلم عبد الحسن ؛ تأثير تمرينات اللعب في تطوير الرشاقة والاداء للمهارات الهجومية المركبة للاعبين منتخب تربية محافظة المثنى بكرة قدم الصالات ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، 2023 ، المجلد 16 ، العدد 7 .
4. سهى عباس عبود و زينب جمال حمودي ؛ تأثير استخدام تمرينات خاصة وفق نموذج لاندا في تعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات للطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، 2021 ، المجلد 13 ، العدد 22 الإلكتروني .

- 5 . علي عبدالحسين (واخرون) ؛ تأثير تمارينات خاصة في المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة تزايد السرعة وانجاز عدائي 100 م تحت 20 سنة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، 2022 ، المجلد 15 ، العدد 2-8 .
- 6 . علي محمد ياسين و هادي حسن خلف ؛ تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب ، بحث منشور ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، 2024 ، المجلد 29 ، العدد 1 .
- 7 . ميس كمر عبد عون و اسيل جليل كاطع ؛ علاقة بعض القدرات الحركية بدقة اداء مهارة الاعداد في تنس كرة القدم للناشئين (13-15) سنة ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، 2024 ، المجلد 23 ، العدد 3 .
- 8 . ندى ابراهيم عبد الرضا (واخرون) ؛ تأثير تمارينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للإسناد على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي لتكنولوجيا علوم الرياضة 9-10/3/2022 ، مجلة علوم التربية الرياضية بابل .

The Effect of Specific Exercises Similar To Playing on Improving Motor Agility And Scoring In Students' Futsal
Assist.Instr: Noura Amer Olewi

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of exercises similar to playing in improving motor agility and scoring in futsal for students, and to identify the effect of exercises similar to playing in improving motor agility and scoring in futsal for students. The researcher used the experimental method because it is suitable for the nature of the problem to be solved and to achieve the objectives and hypotheses of the research. The researcher also used the method of two equivalent groups (control and experimental with pre- and post-tests), as the two groups are completely equivalent in all their conditions except for the experimental variable that affects the experimental group. The research sample, which was selected randomly (lottery), included 67 third-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences - Al-Nusour University College. The statistical package was used to reach the most important results, which led to the most important conclusions, including that the special exercises similar to sports performance contributed significantly to improving the movement agility of the participating students, which reflects the importance of focusing on these exercises within training programs, and a clear improvement in the accuracy and strength of scoring after implementing the designated exercises, which indicates their positive impact on developing the technical skills of the players. Among the most important recommendations of the research: 1. Applying exercises similar to playing to improve the movement agility and technical skills of the students such as scoring and designing special exercises that focus on improving scoring under pressure, so that they are similar to real situations in matches.

Keywords: Special exercises, performance-like, motor agility, scoring, futsal