



تأثير تدريبات Footworks لتطوير بعض القدرات البيوحركية للاعبى الكرة الطائرة

م.م. ميثم مزعل باهض

كلية طب الاسنان / جامعة ميسان

maytham.mb@uomisan.edu.iq

الملخص

هدف البحث: اعداد تدريبات Footworks لنادي فريق منتدى شباب المشرح، التعرف على تأثير تدريبات Footworks للقدرات البيوحركية للاعبى الكرة الطائرة لنادي فريق منتدى شباب المشرح . استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتحدد مجتمع البحث بلاعبى الاندية سنة لكرة الطائرة، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي فريق منتدى شباب المشرح والبالغ عدده (10) لاعبين من نادي فريق منتدى شباب المشرح. اذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي فريق منتدى شباب المشرح. وتم اخذ (4) لاعبين من اجل إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبلغت النسبة المئوية للعينة (100%) من نادي فريق منتدى شباب المشرح. واستنتج الباحث: ان بتدريبات Footworks قد اثرت وبشكل فعال في متغيرات البحث البيوحركية وطورت من مستوى اللاعبين، كانت التمارين التي استخدمها الباحث ذات تأثير غير مباشر على تطوير المهارات المبحوثة نظراً لتحسن مستواهم المهاري بشكل عام، أظهر اللاعبين استعداد واندفاع ايجابي لاستخدام بتدريبات Footworks لكونه قد اظهر نتائج ملموسة على ارض الواقع، ان استخدام أساليب وسائل تدريبية حديثة ومتنوعة تضي نوع من التشويق وتجذب انتباه اللاعبين لممارسة التمارين عليها وهذا ملا ظهر جلياً خلال مدة التجربة. وكانت التوصيات: يوصي الباحث بالعمل بتدريبات Footworks لكونها تعمل على تقليص عدد الساعات المطلوبة لرفع مستوى قدرة معينة لدى اللاعبين، يوصي الباحث باستخدام هذا الأسلوب مع فترات المنافسات لكونه يعمل على الإفادة من سرعة تطويره للقدرات البيوحركية كنتيجة نهائية، يوصي الباحث الى تنويع العمل التدريبي وجعل التدريب البدني ذو اتصال مباشر مع التدريب المهاري لتقليل الوقت.

الكلمات المفتاحية: البيوحركية، الكرة الطائرة، التدريبات

ABSTRACT

Research objective: Preparing Footworks training for the Musharrah Youth Forum team club, identifying the effect of Footworks training on the bio-motor abilities of volleyball players for the Musharrah Youth Forum team club. The researcher used the one-group experimental approach, and

the research population was determined by year-round volleyball club players, and the research sample was chosen from the (10) players of the Musharrah Youth Forum Team Club. If the one-group experimental design with the same test was used Pre and post, the sample was chosen intentionally from the players of the Musharrah Youth Forum Team Club.

(4) Players were chosen to take part in the exploratory experiment, and the sample size reached (100%) from the Musharrah Youth Forum Team Club.

The researcher came to the conclusion that the Footworks exercises had a positive effect on the bio-motor variables of the study and improved the players' skills. The exercises that the researcher used didn't directly help the skills they were studying get better, but they did help the participants' overall skill level get better. The players were eager and willing to do the Footworks exercises because they had seen real results on the field. Using a variety of modern training methods adds an element of fun and gets the players interested in practicing them. This was very clear during the experiment.

The suggestions were: The researcher suggests using Footworks training because it cuts down on the time it takes to improve a player's skill level. The researcher says that this method should be used during competition times because it leads to the rapid development of bio-motor skills as a final result. The researcher suggests mixing up the training work and making the training To save time, skill training is directly linked to physical training.

Keywords: biokinetics, volleyball, exercises

1-التعريف:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

يعد العقد الأخير من الزمن هو ذروة تطور الانسان على كافة المجالات العلمية الطبية منها والإدارية والاستراتيجية والهندسية وحتى الرياضية فنرى الكثير من الأرقام القياسية الحديثة التي حطمت وما زالت بالرغم من كون هذه الأرقام صعبة جدا ويرجع ذلك الى مستوى التدريبات التي يعمل عليها الرياضيون بالأشراف من مدربيهم.

يعد اسلوب تدريبات Footworks من الأساليب الحديثة الذي ظهر وساهم بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ملموسة عالمية وهو أسلوب يعتمد على التدريب بشدة عالية ويتبعها راحة طويلة نوعا ما وهذا التدريب قد اعطى نتائج مشابهة لنتائج تدريبات مستمرة ولوحدات اكثر خلال الأسبوع الواحد مقارنة بعدد الوحدات المستخدمة بغير أساليب تدريبية وهذا يدفعنا الى اعتماده في بحثنا والتجريب من خلالها على عينة بحثنا وحل مشكلة البحث من خلال هذا الأسلوب الذي يحتاجه الفريق في كرة القدم للصالات

للمرحلة التنافسية في الاعداد ولكون لاعبي الكرة الطائرة يمارسون اللعبة في ملعب ذو مساحة ضيقة نوعاً ما فإن الجهد البدني يصبح ذو حركة مستمرة ويجعل من الضروري التركيز على قدرات معينة لدى اللاعبين لرفع جهوزيتهم في الملعب في اثناء المنافسات الرياضية والبطولات وتطوير قدراتهم البيوحرورية اذ ان لعبة الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة والتي تلبي خصوصية اللعبة من سرعة تحرك وتغير في الاتجاهات مستمر داخل الملعب .

تعد القدرات البايو حركية هي الأساس الذي يستند له الجسد في التحرك والتقدم في كل مفاصل الحياة وان القوة والسرعة والمطاولة وغيرها من القدرات هي الأساس لتطوير كافة القدرات المركبة والمهارية ولذلك كان من الواجب تطوير هذه القدرات ولكون الأندية لديها الكثير لتقدمه خلال الموسم وإن المستويات الحالية تحتاج الى تطوير وبشكل كبير وهذه المستويات تحتاج الى استخدام أساليب حديثة ترفع من مستواهم في وقت قصير نسبياً يجعل من الممكن تغير الواقع خلال فترة قصيرة وبأكثر افادة، كذلك فإن ارتباط القدرات المهارية بالقدرات البايو حركية هو امر مسلم به ولذلك كان من المفترض ان توضع الأساليب المناسبة وانتقاء القدرات والمهارات التي تنسجم مع بعضها البعض لتطوير مجالين في ان واحد وبذلك نستطيع ان نضمن تطور المجموعة من جوانبها البدنية والمهارية بشكل متناغم .

وتكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات Footworks التدريبي لتطوير بعض القدرات البايو حركية للاعبين الكرة الطائرة للنادي فريق منتدى شباب المشرح .

2-1 مشكلة البحث:

ان التدريب هو بحر من الأساليب وطرق التدريب ويمكننا الاستفادة من كل نوع منا على حسب الحاجة والاختصاص ولكون بعض الأساليب افضل من غيرها وأثبتت بعضها نجاحاً في دول أخرى يمكننا ان ننسخ التجربة ونعمل عليها في بلدنا وايضاً فإن العملية التدريبية لكرة الطائرة تتطلب أساليب مناسبة تتناسب مع المهارات الخاصة باللعبة ونرى ان الدوريات العراقية قد أصبحت ذات تطور اكثر من ذي قبل وإن التدريب الحالي يحتاج الى قفزة نوعية نضمن من خلالها معالجة المشاكل والتأخير في تطوير الكرة الطائرة العراقية، ولذلك ارتأى الباحث بأخذ هذا الأسلوب كمتغير أساسي لعملية التدريب لنادي فريق منتدى شباب المشرح .

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات Footworks لنادي فريق منتدى شباب المشرح .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات Footworks للقدرات البايو حركية للاعبين الكرة الطائرة لنادي فريق منتدى شباب المشرح .

4-1 فرض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الكرة الطائرة التدريبي 2023-2024.

2-5-1 المجال الزمني : من المدة الزمنية 1 / 4 / 2024 ولغاية 25 / 5 / 2024.
3-5-1 المجال المكاني : الملعب الخارجي لنادي فريق منتدى شباب المشرح.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبين الاندية سنة لكرة الطائرة ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي فريق منتدى شباب المشرح والبالغ عدده (10) لاعبين من نادي فريق منتدى شباب المشرح . إذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي فريق منتدى شباب المشرح . وتم اخذ (4) لاعبين من اجل إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبلغت النسبة المئوية للعينة (100%) من نادي فريق منتدى شباب المشرح.

ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتجانس لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والعمر التدريبي والوزن والطول) .

الجدول (1-2)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	5.617	186	0.660	0.830
الوزن	كغم	69.6	69	0.456	-0.758
العمر الزمني	سنة	18.7	19	0.976	0.824
العمر التدريبي	سنة	4.5	4	0.948	0.763

وقد دلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت تحقق المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات البحث، لان من خواص المنحنى الاعتدالي الانموزجي إن يكون معامل الالتواء محصورا بين القيمتين (1±) (السيد، 1978، الصفحات 455-456)

2-3- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-2 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استبيانات استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية، استبيانات تسجيل وتفرغ البيانات والمعلومات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ملعب الكرة الطائرة مع مستلزماته، كرات الطائرة عدد (5)، حاسبة مع أقراص، اشرطة مطاطية وحبال، مناشف عدد (6)، ميزان طبي، كاميرا نوع سوني عدد(1)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) او جهاز موبايل يحوي على مؤقت للعد، كرة طبية وزن 2كغم، شواخص عدد (10).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 تحديد القدرات و المهارات المستخدمة في البحث:

بعد الإطلاع على المصادر التي تعنى بالقدرات والمهارات، قام الباحث بأختيار عدد من المتغيرات (البايوحركية) للكرة الطائرة، وعرضت هذه القدرات والمهارات على السادة الخبراء والمختصين، لأستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يروونه مناسباً من متغيرات القدرات البدنية الخاصة والصالحة من متغيرات قيد الدراسة، وقد أستعمل الباحث قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق، وأخذ نسبة (%75).

4-2-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

بعد الإطلاع على المصادر التي تعنى بالاختبارات والقياس، قام الباحث بأختيار عدد من المتغيرات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات القدرات البدنية والمهارية للكرة الطائرة، التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية، وعرضت هذه الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين، لأستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يروونه مناسباً من متغيرات والاختبارات الخاصة والصالحة لقياس المتغيرات قيد الدراسة، وقد أستعمل الباحث قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق، وأخذ نسبة (%75) فأكثر.

4-2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً القوة الانفجارية (السيرجنت) (رضوان، 1994م، صفحة 356)

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين .

الأدوات:- مسطره أو شريط قياس – حائط – قطعه طباشير .

وصف الأداء

1- تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين

2- ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة

واحدة) في اليد بجوار الحائط .

3- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

4- يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده .

5- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلي نقطه

يصل إليها

حساب درجات الاختبار

1- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .

2- يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

ثانياً : السرعة الانتقالية: (الربيعي، 1987، صفحة 132)

- اسم الاختبار : اختبار ركض 30 م من البداية العالية .

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبدية والآخر بعد (30 م) للنهاية .

ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة .

إداريا الاختبار :

مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .

موقت عدد (2) / يعطي إشارة البدء والنهية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء

ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار :لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها

الانسجام بينهم .

يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل :

يحتسب الزمن الأقرب (100/1) ثانية .

ثالثاً التحمل العام: اختبار ركض (1000) م (الخشب، 1999 ، صفحة ص138)

الغرض من الاختبار : قياس المطولة العامة .

وصف الاختبار : توضع أربعة شواخص خشبية على شكل مربع طول ضلعه (50 م) ويتخذ

المختبرون وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية عند الشاخص الاول ، عند إعطاء الإشارة

ينطلق المختبرون للركض حول المربع ومن خلف الشاخص مع مراعاة عدم لمس أو إسقاط الشاخص

في اثناء الركض حول الملعب .

القياس : يسجل الزمن (بالدقائق والثواني) الذي استغرقه اللاعب في قطع (5) دورات أي (1000) م.

2-4-5 التجارب الاستطلاعية:

– **التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتدريبات Footworks المستخدمة في البحث:**

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/26 الموافق ليوم الجمعة.

التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبار المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/2/1 الموافق ليوم الخميس.

2-4-4 الاختبارات القبلية :

قامت الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمدة يومين وكان اليوم الاول خاص بالاختبارات القدرات

البدنية واليوم الثاني خاص بالاختبارات المهارية وذلك بتاريخ 9 /2/2024 المصادف يوم الجمعة في

الملعب الخارجي في نادي فريق منتدى شباب المشرح في تمام الساعة (3) عصراً وقد تم تسجيل النتائج

حسب شروط الاختبارات والمواصفات في قوائم تم أعدادها من قبل الباحث، وقد راعت الباحث

الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وطريقة التنفيذ

وفريق العمل المساعد، وذلك من اجل توفيرها في الاختبارات البعدية التي سوف يتم تطبيقها فيما بعد.

5-4-2 التجربة الرئيسية :

وهي التجربة الأساسية التي تقوم الباحث بتطبيقها لحل او التوصل إلى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .

قام الباحث بتطبيق التمرينات التي تم اعدادها على اللاعبين وذلك بتاريخ 2024/2/13 الموافق يوم الثلاثاء، في الملعب الخاص بمنتدئ شباب المشرح إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة وبواقع (3) وحدات أسبوعية في أيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) ولمدة شهرين بواقع (8) اسابيع وهي مدة كافية لظهور تأثير التدريب، على مجموعة البحث ، وبلغ عدد التمارين المستخدمة في الوحدة الواحدة (5) تمارين متنوعة بمجمل (25) تمريناً ، وتراوحت مدة الوحدات بين (20-35 دقيقة) إذ قام الباحث بتطبيق التمارين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية كما موضح في ملحق (1) ، وتم تطبيق التمارين ذلك بمساعدة الفريق المساعد وبإشراف الباحث وتم الانتهاء من الوحدات التدريبية بتاريخ (13/2024/4) يوم السبت .

-وصف التمارين المستخدمة:

تنوعت تدريبات Footworks بعددها ونوعها بحسب العضلات المشتركة بالاداء اذ تركز العمل فيها على تقوية عمل العضلات والقدرات البدنية المشتركة في الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة فمن هذه التمارين تهتم بتطوير القدرات البايوحركية (قوة انفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، التحمل العام) وتمتاز التمارين التي اعددها الباحث بسهولة ادائها كونها تطبق على الأرض او من خلال وسائل تدريبية مناسبة.

تطبيق التمارين :

تم اعداد مكونات حمل التمارين وفق المراجع والمصادر وخلصت كالاتي:

- التكرارات من (5 او 10) تكرار بحسب نوع التمرين.
- المجموعات من (2) مجموعات .
- الراحة بين المجموعات (180 ثا)
- واستغرق الوقت لكل وحدة (20-35 دقيقة).
- تم تحديد الشدد وفقاً لهدف كل وحدة تدريبية وصعوبة التمارين المختارة في تلك الوحدة وتراوحت بين (80%-95%) .
- تم تطبيق تموج الحمل (1:1) – (1:2).
-

6-4-3 الاختبارات البعدية :-

قامت الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2024 /4/17، المصادف يوم الاربعاء، إذ قام بإجراء الاختبار للقدرات المختارة وتسجيل البيانات ، واتبع الباحث الإجراءات نفسها في الأختبارات القبلية.

5-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (spss) إصدار (23v) للحصول على نتائج البحث كافة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض النتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات القدرات البيومترية:

الجدول (1-3)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبالية والبعديية للقدرات البيومترية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية القبالية		المجموعة التجريبية البعديية		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
القوة الانفجارية	متر	4.099	43.466	3.093	45.166	3.597	معنوي
السرعة الإنتقالية	ثا	0.259	4.643	0.265	4.595	4.582	معنوي
التحمل العام	ثا	10,061	54.132	10.667	49.382	2.517	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)

1-1-4 مناقشة نتائج البحث لاختبارات القدرات البدنية لمجموعة البحث:

من خلال الاطلاع على الجدول (1-3) نلاحظ معنوية نتائج البحث لاختبارات القدرات البدنية بين الاختبار القبلي والاختبارات البعديية وأصالح الاختبارات البعديية، ويعزو الباحث هذه النتائج الى استخدام تدريبات Footworks والتي اعد الباحث مجموعة من التمارين المتنوعة والتي تتناسب مع قدرات البدنية المستخدمة للمهارات في لعبة كرة القدم للصالات إذ ان الاهتمام بالوحدات التدريبية الخاصة بالتمارين المستخدمة لها من التأثير الكبير الذي حققته كون هذه التمارين تركز العمل على وحدات العضلات المشتركة في الاداء وان نوعية التمارين المميزة في التنفيذ تسهم وبشكل كبير في تركيز تأثيرها على تلك العضلات إذ ان استخدام تدريبات Footworks الذي يركز بعمله على تقوية العضلات المشتركة في الأداء واشراك كمية اكبر من العضلات في الوحدة التدريبية الواحدة ، كذلك ان القدرات البيومترية المختارة قد تم اعداد تمارين المناسبة الكلية لها بدقة لكونها ذات اهمية في تطوير المهارات لدى لاعبي الكرة الطائرة وقد كان الاهتمام الاول بالقدرات البدنية ومنها القوة الانفجارية لكون القوة العضلية هي الاساس في بناء الجسم ككل والعامل الالم في تحسين وتطوير المهارات اذ يتفق ذلك مع رأي (موسكير) (Metal، 1986، صفحة 37) اذ يقول ان اي منهج تدريبي يجب ان يتضمن عنصر القوة العضلية، كذلك اتفقت مع رأي (دي كارلو) "في ان القوة العضلية هي العامل الاول في تطوير الاداء المهاري" (Decarlo, 1963, p. 37).

كما ان اهتمام الباحث في توظيف القدرات البيومترية التي تتلاءم مع المهارات المختارة لغرض تطوير مستوى اداء اللاعبين الى اقصى حد لكون الارتباط الموجود بين المهارات والقدرات يمكن ان

يستغل بطريقة ايجابية فمحصلة العمل على تطوير القدرات البايوحركية ستكون الفائدة على المهارات لكونها تتأثر بشكل طردي بتطور القدرات كما يؤكد (محمود الشاطي واخرون) "بأن هناك ارتباطا وثيقا بين المهارات الحركية والصفة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب " (الشاطي، 1990، صفحة 42).

وقد اعتمد الباحث في تطوير القوة الانفجارية على منهاج تدريبي متنوع إن هذه القدرة من المتطلبات البدنية المهمة في الكرة الطائرة التي تظهر في العديد من المواقف واثناء اللعب مثل حائط الصد والاستقبال من مختلف المواضع والضرب الساحق التي تبذل فيها قوة للتغلب على مقاومة ومصاحبة بشكل عالٍ للسرعة وهذا القوة لها تمارين يمكن من خلالها ان تتطور وهذا ما عمل الباحث على اعداده من خلال تمارينات المركبة تركز على تطوير القوة الانفجارية كتمارين القفز سواء كانت بالكره او بدونها وغيرها من التمارين الأخرى ومتغير في الشدد والاحمال والراحة " التوزيعات المنطقية الواردة في حمل التدريب يجب ان يغير ترتيبها حتى تكون مؤثرة لدى اللاعبين" (ياسين، 1985، صفحة 390)

وقد اولى الباحث العناية الفائقة في انتقاء التمارين واعدادها بما يتناسب مع مستوى عينة البحث وطبيعة اللعبة وان العمل على القدرات البايوحركية إذ ان العمل على فيه من المميزات التي تجعل بالامكان العمل عليه بجملة كبيرة من التمارين المتنوعة فقد انتقاها الباحث ما يتوافق مع مستوى العينة للقدرات البايوحركية " العناية بأختبار التمارينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب " (المختار، 1998، صفحة 17).

ان عملية التدريب والتخطيط الجيد لمنهج التدريبي بأستخدام تدريبات Footworks قد اثرت بشكل غير مباشر على الاداء المهاري من مستوى اداء اللاعب الكرة الطائرة اي ان محصلة العمل التدريبي على القدرات البايو حركية قد ادت ثمارها وطورت من مهارات اللاعبين المهارية بشكل عام وتؤكد (عائشة محمد الفاتح , 2019) التي أشارت إلى "أن التخطيط الجيد لبرنامج تمارينات وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي ومناسب مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري" (الفاتح، 2019، صفحة 155)

كذلك كان اهتمام الباحث بالمدة الزمنية للوحدات وعددها خلال الاسبوع الواحد ومدة المنهج التدريبي الذي وضعته الباحث إذ ان العملية التدريبية هي عملية طويلة الامد وان احتجنا ان نعمل على تطوير قدرة معينة او مهارة فأننا نحتاج الى مدة لا تقل عن ثمانية اسابيع حتى تظهر التغيرات لدى المتدربين ولذلك كان الباحث عن اخذ من الوقت كفاية ما يناسب امكانية اللاعبين وان تحديد المدة وعدد الوحدات جاء نتيجة لتطبيق تدريبات Footworks الذي يعتمد بالأساس على زيادة الشدة وزيادة مدة الراحة وتقليل عدد الوحدات الأسبوعية ولكون هذه "العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البايوحركية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء" (حسن، 1983، صفحة 16).

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

- 1- ان بتدريبات Footworks قد اثرت وبشكل فعال في متغيرات البحث البايوحركية و طورت من مستوى اللاعبين.
- 2- كانت التمارين التي استخدمها الباحث ذات تأثير غير مباشر على تطوير المهارات المبحوثة نظراً لتحسن مستواهم المهاري بشكل عام.
- 3- أظهر اللاعبون استعداداً واندفاعاً إيجابياً لاستخدام بتدريبات Footworks لكونه قد أظهر نتائج ملموسة على أرض الواقع.
- 4- ان استخدام أساليب وسائل تدريبية حديثة ومتنوعة تضيف نوع من التشويق وتجذب انتباه اللاعبين لممارسة التمارين عليها وهذا ملاحظ جلياً خلال مدة التجربة .

2-4 التوصيات :

استناداً الى نتائج البحث التي توصل اليها الباحث يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :

- 1- يوصي الباحث بالعمل بتدريبات Footworks لكونها تعمل على تقليص عدد الساعات المطلوبة لرفع مستوى قدرة معينة لدى اللاعبين.
- 2- يوصي الباحث باستخدام هذا الأسلوب مع فترات المنافسات لكونه يعمل على الإفادة من سرعة تطويره للقدرات البايوحركية كنتيجة نهائية .
- 3- يوصي الباحث الى تنويع العمل التدريبي وجعل التدريب البدني ذو اتصال مباشر مع التدريب المهاري لتقليل الوقت.
- 4- اجراء بحوث مشابهة لفئات وعينات مختلفة وتطبيقه على العاب أخرى وعلى كلا الجنسين.

المصادر

- حنفي محمود المختار. (1998). المدير الفني لكرة القدم. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- زهير قاسم الخشاب. (1999). كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة.
- سلمان علي حسن. (1983). المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل : مطبعة جامعة الموصل.
- شامل كامل وكاظم الربيعي. (1987). المرتكزات الحديثة لكرة القدم. بغداد: مؤسسة المختار للطباعة.
- عائشة محمد الفاتح. (7, 12, 2019). تأثير استخدام تمارينات (S.A.Q) على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والاداء المهاري في رياضة المبارزة. بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , المجلد 12 , العدد 12 ، صفحة 155.
- فؤاد البهي السيد. (1978). علم النفس الإحصائي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1994م). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- محمود الشاطي. (1990). تعلم وتدريب الملائمة. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- وديع ياسين. (1985). النظرية والتطبيق في رفع الاثقال. . الموصل: مطبعة التعليم العالي، الموصل.
- Decarlo. (1963). Hand book of progressive gymnastic. non: Anglewood,cliffs,prentice Hall ,i.n.c
- Musker F Metal. (1986). Aguide to Gymnastic. newyourk: The macmillan,co

ملحق الوحدة التدريبية

الزمن الكلي للوحدة (34.33 د) دقيقة الاثنين التاريخ 2024 / 3 / 4	(هدف الوحدة) تطوير القدرات البايوحركية الشدة : 80%	(الوحدة التدريبية) (الأولى للأسبوع الثالث)
--	--	--

ت	الوقت الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمرين	وقت الراحة		عدد المجماميع	زمن التمرين الواحد	التكرار	
				بين التمارين	بين المجماميع				
1	320 ثا	120 ثا	200 ثا	60 ثا	180 ثا	2	10 ثا	10	دبني من القفز على البقعة
2	520 ثا	120 ثا	400 ثا	60 ثا			10 ثا	2×10	الركض بالحجل لمسافة 50م ذهابا واياباً لكلا الساقين
3	320 ثا	120 ثا	200 ثا	60 ثا			10 ثا	10	لبس الانتقال الرميلى على الساق وعمل قفزات بالقدم
4	520 ثا	120 ثا	400 ثا	60 ثا			10 ثا	2×10	الحجل على ساق واحدة ذهاب واياب
5	200 ثا	-	200 ثا	-			10 ثا	10	الركض بين سلم التدريب
34.33 د	المجموع الكلي للوحدة التدريبية								

ملحق (2)

الشكل	التمارين	ت
	دبني من القفز على البقعة	1
	الركض بالحجل لمسافة 50م ذهاباً وائاباً لكلا الساقين	2
	لبس الانتقال الرمييلة على الساق وعمل قفزات بالقدم	3
	الحجل على ساق واحدة ذهاب وائاب	4
	الركض بين سلم التدريب	5