

Research Paper

تأثير تدريبات الاحساس بالكرة لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة في كرة القدم للصالات

مجيد حميد مجيد¹, خيرى مطر محمد², عدنان فدعوس عمر³

1 جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. Pe.ma_hmeed@uoanbar.edu.iq

2 مديرية تربية الانبار, Kmtr7064@gmail.com

3 جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.165003.1321>

Submission Date Online 2025-09-11

Accept Date 2025-12-12

المستخلص

شهد العالم الكثير من التغيرات في مختلف الالعاب الرياضية حيث ان لعبة كرة القدم للصالات هي لعبة شعبية واسعة ، وانها من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة والتميزة فضلا عن احتوائها مهارات فنية متعددة ، حيث تعمل تدريبات الاحساس بالكرة على تحسين اداء تلك المهارة كما تحتاج اللعبة الى القدرات البدنية الخاصة . وهي مطلب اساسي لكل لعبة من الالعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة الى اخرى وفقا لمتطلبات كل لعبة . وتعد قدرة الرشاقة الخاصة من القدرات البدنية الخاصة ومكون اساسي من مكونات لعبة كرة القدم للصالات . اما مشكلة البحث تلخصت بتدني قدرة الرشاقة الخاصة اضافة الى ضعف الاداء المهاري لمهارتي الدرجة والمناولة اما من اهداف البحث هو التعرف على تأثير تدريبات الاحساس بالكرة لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات . اما فرض البحث هو توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة في كرة القدم للصالات ..

الكلمات المفتاحية: تدريبات الاحساس بالكرة ، الرشاقة الخاصة ، مهارتي الدرجة والمناولة

The impact of ball sensation training to improve the special agility, my rolling skills and handling in the soccer halls

Majid Hamid Majid¹, Khairy Matar Muhammad², Adnan Fad's Omar³

1 University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences

2 Anbar Education Directorate

3 University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The world has seen a lot of changes in various sports games, where the game of football is a big popular game, and it's a variable and distinctive stance, and it's a multiple artistic skills, where ball sensation training works to improve the performance of that skill and the game needs special physical capabilities. It's a prerequisite for each game of collective games, but it varies from one game to another according to the requirements of each game. Special Fitness capacity is a special physical capacity and a basic component of the soccer game of the lounge. The research problem was that the special agility was low, as well as the skills of the rolling and handling skills were weak, but the research objective was to identify the impact of ball sensation training to improve the special agility, the rolling skills and the handling of soccer for the halls. The imposition of research is morally significant differences between the tribal and dimensional test in improving special agility, my rolling skills and handling in the soccer halls .

Keywords: ball sensation exercises, special agility, my rolling and handling skills

1- التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم الكثير من التغيرات في مختلف الألعاب الرياضية سواء أكانت في الألعاب الفرعية أم الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة من قبل الخبراء . أن لعبة كرة القدم للصالات هي لعبة ذات شعبية واسعة في العالم مع (كرة القدم الأم) أي الساحات المكشوفة ، وذلك لما تتمتع به من مهارات فنية وبدنية وخطية تعمل على إثارة الجمهور مما زاد الإقبال لمشاهدها وممارستها ومن ثم أدى إلى سرعة انتشارها . وانها من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة والتميز فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتطلب من اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة ودقة التوافق الحركي للاعبة حيث تعمل تدريبات الاحساس بالكرة على تحسين وتطوير الاداء المهاري حيث تساعد على خلق علاقة مترابطة بين اللاعب والكرة وتكون تحت سيطرتها سواء كانت عالية او أرضية ومن جميع الاتجاهات . كما تحتاج اللعبة الى القدرة البدنية الخاصة حتى يمكنهم التقدم في التدريب إلى المستويات الرياضية العالية ، فهي مطلب اساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى اخرى وفقاً لطبيعة اداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها عند ممارسة اللعبة . يعد عنصر الرشاقة الخاصة من قدرات اللياقة البدنية الخاصة ومكون اساس من مكونات لعبة كرة القدم للصالات فضلاً عن القدرات البدنية الاخرى التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الاداء للاعبين من خلال سير المباراة ولاسيما في اثناء تغير الاتجاه واداء عملية المراوغة ، اذ انه دون امتلاك اللاعب لهذه القدرة المهمة لا يستطيع اداء العديد من المهام داخل الملعب اثناء اللعبة . ومن هنا تبرز أهمية البحث في تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبين في خلال ادخال تمارين تناعم الإحساس بالكرة للاعبين وتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات.

2- مشكلة البحث

من خلال متابعة ومشاهدة الباحثون للعديد من مباريات كرة القدم للصالات للاعبين منتخب جامعة الأنبار كونهم لاعبين سابقون وخبراء تدريب كرة القدم لوحظ وجود تدني واضح لقدرة مهمة من قدرات اللياقة البدنية وهي قدرة الرشاقة الخاصة اضافة الى ضعف الاداء المهاري لمهارتي الدرجة والمناولة مما حدا بالباحثون المضي في هذه المشكلة من خلال ادخال تدريبات الاحساس بالكرة محاولة منهم لتحسين وتطوير قدرة الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات لإفراد عينة البحث .

3- اهداف البحث

1. التعرف على تأثير تدريبات الاحساس بالكرة لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات .

4- فرض البحث

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات .

5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبين منتخب جامعة الأنبار لكرة القدم للصالات .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من (2024/9/21) لغاية المدة (2024/12/29).

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة للنشاطات الرياضية في جامعة الأنبار .

2 – منهج البحث وأجرانه الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث . وتصميم تجريبي لمجموعة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته

العينة هي الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها⁽¹⁾ . تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بلاعبين منتخب جامعة الأنبار والبالغ عددهن (29) لاعبة . اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وذلك تحقيقاً للأهداف التي يسعى الباحثون تحقيقها والبالغ عددهن (10) طالبات ونسبة مئوية (34%) من مجتمع البحث .

(1) نوري ابراهيم الشوك ، ورافع صالح الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، 2004 ، ص67.

2-3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث 2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة قدم صالات .
- شريط قياس .
- كرات قدم صالات .
- ساعة توقيت .
- شواخص .
- صافرة .
- هدف صغير .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجربة .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.(ملحق رقم (3)).

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث : تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها .

- 1- الرشاقة الخاصة .
- 2- الدرجة
- 3- المناولة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة

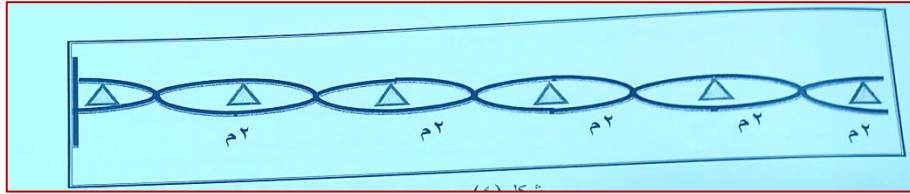
اولاً: اختبار الرشاقة الخاصة (2)

اسم الاختبار : الركض المتعرج بالكرة .

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة .

الادوات المستخدمة : كرة قدم ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (6) بارتفاع (30سم) ، ملعب كرة قدم .

وصف الاداء : يوضع الشاخص على بعد (2م) من خط البداية وتكون المسافة بين شاخص واخر (2م) ايضاً وكما موضح بالشكل وتقف اللاعب ومعهما الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البداية تقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً واياباً بالشكل (1) وتعطى لكل لاعبة محاولتين متتاليتين . طريقة التسجيل يحسب الزمن لأقرب جزء بالمائة من الثانية ، ولأفضل محاولة .



شكل (1) يبين اختبار الرشاقة الخاصة

ثانياً: اختبار المناولة (3)

اسم الاختبار: التمرير نحو هدف صغير من مسافة 10 أمتار.

الغرض من الاختبار :تقييم دقة التمرير لدى اللاعبات

الأدوات المطلوبة

- شاخص
- عدد (3) كرات قدم مخصصة للصالات
- شريط قياس

(2) عدنان فدعوس عمر : تأثير تمارين مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمواقف المهارية والخطية للاعبين كرة القدم للمتقدمين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار ، 2014 ، ص62-63.
(1) مجيد حميد مجيد : تأثير تمارين مقترحة (بدنية ، مهارية ، ذهنية خاصة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الأنبار ، 2017 ، ص108.

- استمارة تسجيل النتائج

- صافرة

- هدف صغير بأبعاد: عرض (1.20) متر، وارتفاع (68) سنتيمتر

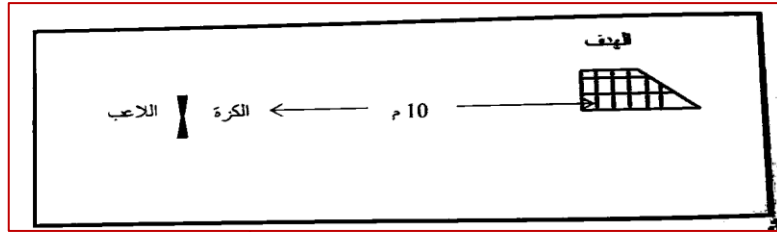
وصف الأداء:

تقوم اللاعب بالوقوف خلف خط محدد يبعد 10 أمتار عن الهدف الصغير، ومعها الكرة. عند سماع إشارة البدء (عن طريق الصافرة)، تقوم اللاعب بتمرير الكرة باتجاه الهدف المحدد، كما هو موضح في الشكل (2)

طريقة التقييم:

تُنح كل لعبة ثلاث محاولات، يتم تقييمها كما يلي:

- محاولة ناجحة (دخول الكرة إلى الهدف): درجتان
- محاولة تلمس الكرة فيها العارضة أو القائمين دون الدخول: درجة واحدة
- محاولة غير ناجحة (لا تصيب الهدف): صفر



شكل (2) يبين اختبار المناولة

ثالثاً: اختبار الدرجة: (4)

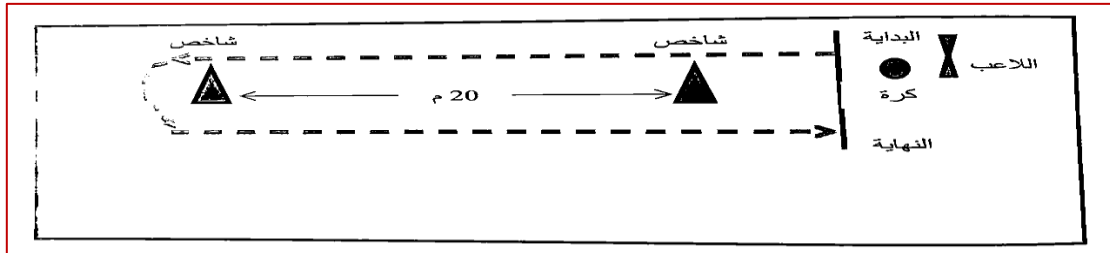
اسم الاختبار: الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدرجة بالكرة والتحكم بها.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، كرة قدم، ساعة توقيت، شواخص عدد (2)، صافرة، استمارة تسجيل.

طريقة الاداء: تقف المختبرة ومعها الكرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة تقوم المختبرة بالدرجة لمسافة (20م) حتى تصل الشاخص الثاني حيث تقوم بالدوران حوله والرجوع الى نقطة البداية، وكما في الشكل (3).

التسجيل: تسجل المختبرة الوقت الذي قطعت فيها مسافة (20م) درجة والرجوع الى خط البداية إذ تعطى لها محاولتان وتحسب الافضل منها.



شكل (3) يوضح اختبار الدرجة

5-2 التجارب الاستطلاعية: تم اجراء العديد من التجارب الاستطلاعية التالية:

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

لغرض التعرف على السلبيات التي قد تواجه الباحثون اثناء اجراء الاختبارات ومن اجل الحصول على نتائج موثوق بها تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف (2024/9/29) الساعة الواحدة ظهرا وعلى ملعب قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار وعلى (3) لاعبات من مجموع مجتمع البحث الاصل اذ تم استبعادهن من عينة البحث الرئيسية وكان الهدف منها:

- 1- التأكد من مكان اجراء الاختبار ومدى ملائمته.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبار مع مستوى افراد العينة.
- 3- تجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.
- 4- تحديد الزمن المستغرق في اداء الاختبارات.

(4) مجيد حميد مجيد: مصدر سبق ذكره، 2017، ص108-109.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين المصادف (2024/9/30) الساعة الواحدة ظهرا على ملعب قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار على تمارينات الرشاقة الخاصة والمناولة والدرجة المستخدمة على العينة التجريبية وكان الهدف من هذه التجربة :

- 1-تحديد عدد التمارينات المستخدمة .
- 2-تحديد زمن اداء التمرين .
- 3-تحديد عدد التكرارات للتمرين الواحد .
- 4-تحديد فترات الراحة بين التمارينات .
- 5-تحديد فترات الراحة بين المجموعات .

2-6 الاختبار القبلي

اجريت الاختبارات القبلي للعينة في الساعة الواحدة ظهراً من يوم الاحد المصادف (2024/10/6) في قاعة ملعب كرة القدم للصالات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار من قبل فريق العمل المساعد .

2-7 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلي ، تم البدء في تطبيق تجربة البحث الرئيسية والتي تمثلت بالتمارين التدريبية المصاحبة للرشاقة الخاصة والدرجة والمناولة التي خضع لها جميع افراد عينة البحث في يوم الاحد المصادف (2024/10/13) ولمدة شهرين وبواقع وحدتين تدريبيتين من كل اسبوع وقد نفذت جميع التمارين التدريبية من قبل فريق العمل المساعد وتحت اشراف الباحثون اما في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية بعد انتهاء الاحماء مباشرة في القسم الاول الرئيسي من الوحدات وكان زمن كل وحده تدريبيه (30 - 40) دقيقة من القسم إذ طبقت 12 تمرين على عينة البحث ووزعت تلك التمارينات كما يأتي على طول المنهاج التدريبي كالآتي :

من تمرين (4-1) لقدرة الرشاقة الخاصة نفذت بأجهزة متنوعة بالشواخص وساعة ايقاف وملعب كرة قدم صالات .

من تمرين (5-8) لمهارة المناولة نفذت بأجهزة متنوعة بكرات قدم للصالات وشواخص وساعة توقيف وصافرة وشريط قياس .

من تمرين (9-12) لمهارة الدرجة نفذت بأجهزة متنوعة بكرات قدم للصالات وساعة ايقاف وشواخص وصافرة وشريط قياس وملعب كرة قدم صالات .

2-8 الاختبارات البعدية بمتغيرات البحث

اجرى الباحثون الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث الرشاقة الخاصة والمناولة والدرجة بعد مدة شهرين في يوم الاحد المصادف (2024/12/8) الساعة الواحدة ظهرا وعلى القاعة المغلقة بكرة القدم للصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار وبنفس تفاصيل الاختبارات القبلي .

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثون الحقيبة الإحصائية spss :

الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار T-test .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة النتائج لمتغيرات الدراسة وعينة البحث :

3-1-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط وانحراف الاوساط وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث لقدرة الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة لعينة البحث .

الجدول (1) يبين عرض الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط وانحراف الاوساط وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة لكل من قدرة الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة .

المتغيرات	الاختبار	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الاوساط	انحراف الاوساط	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الرشاقة الخاصة (زمن)	قبلي	10	21,20	1,75	3,60	1,84	6,194	0,000	معنوي
	بعدي	10	17,60	0,97					
الدرجة (زمن)	قبلي	10	19,50	0,71	3,53	0,85	13,024	0,000	معنوي
	بعدي	10	16,00	0,82					
المناولة (درجة)	قبلي	10	2,70	1,06	2,70-	1,06	8,060-	0,000	معنوي
	بعدي	10	5,40	0,70					

*معنوي عندما تكون نسبة الخطأ (0,05) اكبر من مستوى الدلالة .

3-1-2 مناقشة نتائج متغيرات البحث لقدرة الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة لعينة البحث
يتضح من الجدول (1) والشكل (4) المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة الخاصة كان وسطها الحسابي قبلها (21,20) وبعديا (17,60) وفي اختبار الدرجة قبلها (19,50) وبعديا (16,00) وفي اختبار المناولة قبلها (2,70) وبعديا (5,40) وهو ما يظهر وجود فروق احصائية معنوية في متغيرات البحث عند مستوى دلالة (0,05) مما يعني دلالة الفرق الاحصائي لصالح الاختبار البعدي ويعزوا الباحثون التطور الحاصل في متغيرات البحث (الرشاقة الخاصة ، الدرجة ، المناولة) للتأثير الايجابي للمتغير المستقل (التمرينات المقترحة) حيث ومن المعلوم ان عملية التدريب هي عملية مخطط لها منهجيا للتكامل الرياضي وهدفها الوصول الى الاداء المثالي وتهيئة اللاعبه والفريق بشكل عام لتحقيق المستوى الافضل . وقد تلقى افراد العينة تمرينات بدنية خاصة موجهة مما يساعد على تطوير الرشاقة الخاصة التي تتطلب السيطرة على اوضاع الجسم والتحكم بالكرة فلاعبة كرة القدم للصالات تحتاج الى الرشاقة الخاصة كأهم قدرة حركية في جميع المهارات الفنية التي تساهم في دمج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او التغيير من سرعة واتجاه حركة الجسم على الارض او في الهواء بشكل انسيابي .

و عندما تتطور الرشاقة الخاصة يجب العمل على اكساب الطالبة عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة واداء هذه المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة مما يساعد على تطوير وتنمية الرشاقة الخاصة لدى الطالبة . وهذا ما يؤكد (زهير قاسم الخشاب واخرون ، 1999) "ان الرشاقة هي قدرة اللاعب على اداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بالسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة او اي اداة تدريبيه او بدون كرة" (5) .

كما يعزوا الباحثون التطور في مهارتي المناولة والدرجة الى ان الجوانب البدنية هي تخدم بالأساس الجوانب المهارية حيث يعطي توفر القدرات الحركية الدور الأبرز في ظهور الجوانب المهارية والقدرة على تركيز اللاعبه في أداء الحركات الصعبة . ومن المعلوم ان الرشاقة الخاصة هي قدرة مركبة من تكرارات قوة وسرعة رد فعل والسرعة الحركية والتحكم والتوافق وهذه القدرات كلها تندمج في اتساق داخلي اذ يجعل الفرد قادرا على اتخاذ الاوضاع المختلفة بكل الجسم او اجزاء منه بشكل افضل ، ويذكر (كمال ياسين ، 2012) "ان صغر مساحة الملعب في كرة القدم للصالات يساعد اللاعبين بشكل كبير على المناولة السريعة وبدقة نتيجة قربهم من مرمرى المنافس" (6) . ويشير (معتز يونس ، 2001) الى "ان مهارة الدرجة تعتمد على رشاقة وسرعة اللاعب" (7) .

عند الحديث عن المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات ، فإننا نتطرق إلى مجموعة من المهارات الخاصة التي تتميز بدرجة عالية من الدقة والإتقان، والتي تُعدّ حجر الزاوية في نجاح اللاعب داخل الملعب . فإتقان هذه المهارات يعد شرطاً أساسياً لتنفيذ الخطط التكتيكية والتحركات الجماعية ، سواء في الجانب الدفاعي أو الهجومي ، حيث تُشكّل المهارات الوسيلة الرئيسة التي يتفاعل من خلالها اللاعب مع الكرة خلال مجريات اللعب.

ورغم أن مهارات كرة قدم الصالات تتشابه في الشكل العام مع مهارات كرة القدم التقليدية ، إلا أن الفروقات الفنية بينهما واضحة ، نظراً لاختلاف طبيعة اللعب في كل منهما من حيث المساحة ، عدد اللاعبين ، وسرعة الأداء، ما يتطلب توصيفاً فنياً خاصاً يتلاءم مع خصائص لعبة الصالات . تُعدّ المهارة في كرة قدم الصالات العنصر الجوهري الذي يُميز اللاعب القادر على الأداء الفعال ، فضعف المهارة يعني عدم القدرة على المنافسة في المستويات المتقدمة . كما تُعدّ المهارات الأساسية الأداة الحاسمة التي تمكّن اللاعب من التصرف السريع في المواقف المختلفة داخل الملعب ، واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، بما يعكس جرأته وثقته في التعامل مع الكرة .

من بين هذه المهارات ، تحتل الدرجة بالكرة أهمية كبيرة ، إذ تُعدّ من المهارات الأساسية التي ينبغي على كل لاعبة إتقانها ، نظراً لاستخدامها المتكرر في مواقف اللعب ، خاصة في حال غياب فرص التميرير أو عند الحاجة إلى سحب مدافع من موقعه لخلق مساحة أو استغلالها في التقدم بالكرة . ويُعدّ

- (1) زهير قاسم الخشاب واخرون : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص118 .
- (2) كمال ياسين السامرائي : مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 6 ، العدد 6 ، جامعة ميسان ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012 ، ص77 .
- (3) معتز يونس ذنون : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص53 .

الجمع بين سرعة الجري والتحكم الجيد بالكرة أثناء الدحرجة أمراً حيوياً ، إذ إن ضعف هذا التناسق يؤدي إلى فقدان الكرة لصالح الفريق الخصم .

ويرى الباحثون أن مهارة الدحرجة تكتسب أهمية إضافية في كرة قدم الصالات للنساء ، نظراً للكثافة العددية للاعبات في المساحات المحدودة ، ما يتطلب قدرة عالية على التقدم بالكرة والمراوغة والتنقل بين اللاعبات في غياب الدعم المناسب أو المساحات المفتوحة .

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، والتي أظهرت تفوقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية ، يمكن القول إن هذا التطور يعود إلى طبيعة التمارين المهارية المصممة بعناية، والتي ركزت على تحسين التحكم بالكرة داخل مساحة محددة ، والتفاعل مع الشواخص كما لو كانت منافسين حقيقيين . كما ساهم التكرار التدريجي لهذه التمارين خلال الوحدات التدريبية في تعزيز قدرة اللاعبات على أداء المهارة بإتقان.

ويرى الباحثون أن تكرار المهارة بشكل مستمر يُسهم في تطوير الإحساس بالكرة ، وهو أمر أساسي في كرة قدم الصالات ، حيث تُعتبر التمريرات الدقيقة والتوقيت المناسب أحد أهم متطلبات النجاح . فالتناغم الجماعي بين اللاعبات ، وسرعة نقل الكرة نحو مرمى الفريق المنافس ، يمثلان مقياساً حقيقياً لقدرة الفريق على الأداء المتكامل ، خاصة في لعبة تتطلب أداءً فنياً عالياً وقرارات آنية وسريعة مثل كرة قدم الصالات .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أظهرت نتائج البحث تطوراً ايجابياً للرشاقة الخاصة كصفة حركية لدى عينة البحث .
- 2- أظهرت نتائج البحث المستخرجة تطوراً وتحسناً ايجابياً لمهارة الدحرجة لعينة البحث .
- 3- أظهرت النتائج الاحصائية المستخرجة تطوراً ملحوظاً لمهارة المناولة لعينة البحث .

2-4 التوصيات

- 1- يوصى الباحثون بتضمين تدريبات الاحساس بالكرة في برامج التدريب لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدحرجة والمناولة لدى اللاعبات .
- 2- يوصى الباحثون باستخدام تقنيات التدريب الحديثة لتحسين الاحساس بالكرة لدى اللاعبات .
- 3- يوصى بتقييم تأثير تدريبات الاحساس بالكرة على الأداء الرياضي لدى اللاعبات .

المراجع

- زهير قاسم الخشاب واخرون : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- عدنان فدعوس عمر : تأثير تمرينات مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير القدرات البدنية والموافق المهارية والخطوية للاعبين كرة القدم للمتقدمين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار ، 2014.
- كمال ياسين السامرائي : مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 6 ، العدد 6 ، جامعة ميسان ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012.
- مجيد حميد مجيد : تأثير تمرينات مقترحة (بدنية ، مهارية ، ذهنية خاصة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الأنبار ، 2017.
- معتز يونس ذنون : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- نوري ابراهيم الشوك ، ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، 2004.

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين التمارين المستخدمة في البحث

(الرشاقة الخاصة والدحرجة والمناولة)

- 1- الركن بين (10) شواخص المسافة بينهما (1م).
- 2- الركن بين موانع بارتفاع (90سم) والمسافة بينهما (1م) بين (10) موانع .
- 3- القفز من فوق مانع بارتفاع (60سم) واجتياز مانع من الأسفل بارتفاع (90سم) والاستمرار بالعمل بين (10) موانع .
- 4- عمل مربع طول ضلعه مسافة (10م) وتحديد الزوايا بشواخص بارتفاع (30سم) ووضع شاخص بارتفاع (30سم) في منتصف المربع يؤدي التمرين بركن الطالب من إحدى الزوايا الى المنتصف إلى الشاخص المقابل للجهة الثانية ثم الذهاب إلى المنتصف ثم الشاخص المقابل للجهة المقابلة والرجوع إلى نقطة البداية والتمرين يكون على شكل (8).
- 5- تقسم المجموعة كل طالبة امامها شاخصين المسافة بينهما (10م) وبحوزتها كرة . يبدأ التمرين بصافرة المدرب بان تخرج الطالبات الكرات ذهابا وايابا ومن خلف الشواخص لحين انتهاء التمرين بصافرة المدرب .
- 6- تقسم المجموعة كل طالبة امامها شاخصين المسافة بينهما (20م) وبين الشاخصين اربعة شواخص المسافة بينهما (90سم) وبحوزتها كرة . يبدأ التمرين بصافرة المدرب بان تخرج الطالبات الكرات ذهابا وايابا بين الشواخص الاربعة (زكزاك) ومن خلف الشواخص للجهة الاخرى لحين انتهاء التمرين بصافرة المدرب .

7- تقسم الطالبات الى خمسة مجاميع كل مجموعة طالبتين امامها شاخص المسافة بينهما (20)م وبحوزتهما كرة . يبدأ التمرين بصافرة المدرب بان تدحرج الطالبة بإحدى جهتي الملعب في اتجاه الطالبات في الجهة الأخرى وعند وصولها للطالبة الأخرى من جهة الملعب تناول الكرة من مسافة قصيرة عندها تستلم الطالبة الكرة ومن ثم تدحرج الكرة للجهة الأخرى وتناول الكرة من مسافة قصيرة للجهة الأخرى من الملعب لحين انتهاء التمرين بصافرة من المدرب .

8- تقسم الطالبات الى خمسة مجاميع كل مجموعة طالبتين امامها شاخص وعلى جهة من الملعب المسافة بينهما (20)م وبحوزتهما كرة . وبين الشاخصين اربعة شواخص المسافة بينهما (90)سم . يبدأ التمرين بصافرة المدرب بان تدحرج الطالبات الكرة الشواخص الاربعة (زكراك) ومن ثم تدحرج الكرة لتناولها للجهة الأخرى من مسافة قريبة وبعدها تنفذ الطالبة نفس التمرين لتناول الكرة من مسافة قريبة للجهة الأخرى وتستمر الطالبات لحين انتهاء التمرين بصافرة المدرب .

9- تقسم الطالبات كل مجموعة طالبتين بينهما كرة متقابلتين المسافة بينهما (10) م امام كل طالبة شاخص . يبدأ التمرين بان يصفر المدرب ببداية التمرين بأن تناول الطالبة الكرة للزميلة من خلف الشاخص من احد الجانبين حيث تستلم الزميلة الكرة خلف الشاخص برجل ومن ثم تنقلها للجهة الأخرى وتناولها للزميلة بالرجل الأخرى وهكذا يستمر التمرين .

10- تقسيم الطالبات كل مجموعة طالبتين بينهما كرة متقابلتين المسافة بينهما (10)م امام كل طالبة (3) شواخص واحد في المنتصف والاثنتان يبعدان عن الشاخص المنتصف مسافة (60)سم لكلا الجانبين اليمين واليسار. يبدأ التمرين بأن يصفر المدرب ببداية التمرين بأن تناول الطالبة الكرة للزميلة من خلف الشاخص من احد الجانبين حيث تستلم الزميلة الكرة بإحدى الجهتين بين الشاخصين ثم تنقلها للجهة الأخرى وتناولها للزميلة ايضا بين الشاخصين لأحدى الجهتين وهكذا يستمر التمرين .

11- تقسم الطالبات كل ثلاثة طالبات بينهما كرة والمسافة بينهما (10)م امام كل طالبة شاخص حيث تقسم الطالبات ثلاثة اقسام خلف كل شاخص عند استلام الكرة بحيث يكون بحيث يكون بين كل شاخص على جهة مسافة (20)م بوسطهم شاخص وبذلك تصبح المسافة بين الشواخص الثلاثة مسافة (10)م . يبدأ التمرين بصافرة المدرب بأن تناول احدى الطالبات على جهة الملعب الى الزميلة التي في منتصف المسافة عندها تستلمها ومن ثم تناولها للزميلة في الجهة الأخرى وتعيدها للزميلة بمناولة لتستلمها الطالبة في المنتصف بدون تغيير المراكز وهكذا يستمر التمرين لحين سماع صافرة المدرب عندها تبدل الطالبة في المنتصف وهكذا يستمر التمرين .

12- تقسم الطالبات كل اربعة طالبات بينهما كرتين المسافة بينهما (10)م امام كل طالبة شاخص حيث تقسم الطالبات ثلاثة اقسام خلف كل شاخص عند استلام الكرة بحيث يكون بين كل شاخص على جهة مسافة (20)م بوسطهم شاخص الذي يكون فيه طالبتين تواجه احدى الجهتين وبذلك تصبح المسافة بين الشواخص الثلاثة مسافة (10)م . يبدأ التمرين بصافرة من المدرب بأن تناول الطالبات على جهة الملعب الى الزميلات اللتان في منتصف المسافة عندها يستلمان ومن ثم يناولان الكرة للزميلتين في الجهة الأخرى وبعدها يستلمان من الجهة الأخرى ويناولان الكرة للجهة الأخرى وهكذا يستمر التمرين.

ملحق رقم (2)

نموذج لوحة تدريبية مستخدمة في البحث

((وحدة تدريبية يومية صمن مرحلة الاعداد الخاص لطالبات المرحلة الثالثة في كرة القدم للصالات - المجموعة التجريبية للاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري))

الاسبوع : الاول .

الادوات : ساعة توقيت + صافرة + كرات قدم + شواخص

المكان : ملعب كرة القدم للصالات .

الوحدة التدريبية : الاولى .

اليوم والتاريخ : الاحد 13 / 10 / 2024 .

عدد اللاعبين : 10.

متغيرات البحث	رقم التمرين	زمن اداء / ث	التكرارات	الراحة بين التكرارات / ث	المجموعات	الراحة بين المجموعات / ث	الحجم المطلق / د	زمن الوحدة التدريبية / د
الرشاقة الخاصة	تمرين (1)	19	4	30	3	90	14.46	36.72
الدرجة	تمرين (9)	20	4	30	3	90	14.66	
الدرجة	تمرين (10)	26	3	30	2	90	7.6	

الهدف التدريبي : تحسين الرشاقة الخاصة ومهارة الدرجة .

ملحق رقم (3) يبين استمارة تسجيل نتائج الاختبارات (مفرغة من البيانات)

الاسم	محاولة رقم 1	محاولة رقم 2	محاولة رقم 3