



تأثير طريقة المحطات باستعمال التدريب البالستي في تطوير القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف البعيد بكرة القدم للصالات

The effect of the station method using ballistic training on
developing specific muscle strength and long-range shooting skills in
futsal

أ.م.د. صدام محمد احمد
saddamsport0@gmail.com
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

الملخص

تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على أحد الأساليب التدريبية الحديثة المتمثلة في التدريب البالستي ضمن طريقة المحطات، وبيان دوره في تطوير القوة العضلية ومهارة التهديف في كرة القدم للصالات. كما يسهم البحث في إثراء المكتبة العلمية بدراسة تجمع بين أسلوبين تدريبيين حديثين، في ظل قلة الدراسات التي تناولت هذا الدمج بشكل تطبيقي. اما مشكلة البحث على الرغم من التطور الكبير في أساليب التدريب الرياضي الحديثة، لا يزال كثير من مدربي كرة القدم للصالات يعتمدون على الأساليب التقليدية في تنمية القوة العضلية ومهارة التهديف، والتي غالباً لا تتلاءم مع متطلبات الأداء السريع والانفجاري للعبة. كما أن استخدام طريقة المحطات في التدريب البدني غالباً ما يقتصر على تمرينات القوة العامة، دون الاستفادة من التدريب البالستي الذي يُعد من الأساليب الفعالة في تطوير القوة الانفجارية وسرعة الأداء الحركي. وكان هدف البحث هو اعداد تمرينات بدنية مهارية وفق طريقة المحطات باستعمال التدريب البالستي لتطوير القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف بكرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير طريقة المحطات باستعمال التمرينات الباليستية في تطوير القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف للاعبين بكرة القدم للصالات. منهج البحث وعينته فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، اما عينة البحث فقد تم اختيار لاعبي رديف نادي ديالى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (16) لاعباً وبعد تطبيق طريقة المحطات باستعمال التمرينات الباليستية تم التوصل الى اهم الاستنتاجات إن دمج التدريب البالستي مع طريقة المحطات يُعد من الأساليب التدريبية الحديثة التي تتلاءم مع متطلبات الأداء الانفجاري

والسريع في كرة القدم للصالات. وساعد التنظيم الجيد للمحطات والتدرّج في الحمل التدريبي على رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري دون حدوث إجهاد مفرط.

التوصية: اعتماد طريقة المحطات باستعمال التدريب البالستي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات، خاصة في مرحلة الإعداد الخاص. وضرورة مراعاة التدرّج في الحمل التدريبي من حيث الشدّة والحجم والراحة عند تطبيق التدريب البالستي.

الكلمات المفتاحية: طريقة المحطات، التمرينات البالستية، القوة العضلية، مهارة التهديف البعيد بكرة القدم للصالات

ABSTRACT

The significance of this research lies in highlighting a modern training method: ballistic training within the station method, and demonstrating its role in developing muscular strength and scoring skills in futsal. The research also contributes to enriching the scientific literature with a study combining two modern training methods, given the scarcity of studies that have addressed this integration in a practical manner. The research problem stems from the fact that, despite the significant advancements in modern sports training methods, many futsal coaches still rely on traditional methods for developing muscular strength and scoring skills, which are often unsuitable for the fast and explosive performance demands of the game. Furthermore, the use of the station method in physical training is often limited to general strength exercises, neglecting ballistic training, which is considered an effective method for developing explosive power and speed of movement. The research aims to develop skill-based physical exercises using the station method and ballistic training to enhance specific muscular strength and scoring skills in futsal, and to identify the impact of the station method, incorporating ballistic exercises, on developing specific muscular strength and scoring skills in futsal players. The research methodology and sample: The researcher used the experimental method as it was suitable for the nature of the problem to be solved. The research sample consisted of (16) reserve players from the Diyala Futsal Club. After applying the station method using ballistic drills, the most important conclusions were reached: Combining ballistic training with the station method is a modern training method that suits the explosive and fast-paced performance requirements in futsal. The good organization of the stations and the gradual increase in training load helped to improve physical and technical performance without

causing excessive fatigue. The recommendations were: to adopt the station method using ballistic training within the training programs for futsal players, especially in the special preparation phase; and to ensure the gradual increase in training load in terms of intensity, volume, and rest when applying ballistic training.

Keywords: Station drills, ballistic exercises, muscle strength, and Goal-scoring skills in futsal

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يبدع الانسان ويقدم ما هو الافضل نتيجة امتلاكه الافكار العلمية والفكرية التي اكتسبها من خلال التعليم والتدريب وفي مختلف المجالات ومنها الرياضية، ففي هذا المجال فان الانجازات المتحققة والبطولات الرياضية جاءت نتيجة التدريب الصحيح والهادف من خلال تطبيق الاساليب التدريبية التي تتعامل مع خصوصية اللعبة وقابلية اللاعب البدنية والمهاري والخطئية.

تعد رياضة كرة القدم للصالات في الوقت الحالي من أكثر الألعاب انتشاراً في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الطرائق والأساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها لتطوير اللعبة والوصول إلى المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي بشكل مذهل لاسيما بين الدول في البطولات العالمية والقارية مما أدى إلى ظهور طرائق ونظريات في التدريب الرياضي مستندة على الأساليب العلمية المتطورة.

اذ هناك طرق تدريبية متعددة وتمارين متنوعة وكل منهما يحقق الاهداف التدريبية المنطوية به وبما تحتاجه اللعبة الرياضية اذ في رياضة كرة القدم للصالات مثلاً وخصوصاً عند تأدية المهارات الهجومية المهمة ومنها التهديد فن المتطلبات البدنية لأداء هذا النوع من المهارات يتطلب القوة البدنية بأنواعها المختلف وهذه بدورها تحتاج الى اسلوب تدريبي يساعد على تنميتها وتطويرها لغرض تحقيق النجاح بالتهديد.

ومن الطرق التدريبية هي المحطات وهي طريقة تنظيمية لتوزيع التمرينات المستخدمة وتطبيقها وفق الاهداف التدريبية ومنها الباليستي المهمة في تطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة ولهذا فان طريق المحطات تعد من الاساليب التدريبية التي تستخدم التمرينات في نظامها على شكل مجاميع اي ان كل تمرين من التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية يعد مجموعة يتم الانتهاء من ادائها واخذ الراحة ثم الانتقال الى مجموعة ثانية وهكذا ويعد نظام المحطات من أحسن الطرق المتبعة حالياً لزيادة القوة.

ان تطبيق التمرينات منها الباليستية على طريقة المحطات سوف يعطي انتاج للقوة العضلية بصورة أفضل فالتمرينات الباليستية هي " وهي مجموعة تمارينات تهدف الى تطوير القدرة العضلية والانفجارية للاعب من خلال حركات سريعة ومفاجئة تشبه متطلبات الأداء داخل المباراة مثل التسارع، التوقف المباشر، القفز، التسديد القوي والسريع". (Wein، 2015، ص127).

تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على أحد الأساليب التدريبية الحديثة المتمثلة في التدريب الباليستي ضمن طريقة المحطات، وبيان دوره في تطوير القوة العضلية ومهارة التهديد في كرة القدم

للصالات. كما يسهم البحث في إثراء المكتبة العلمية بدراسة تجمع بين أسلوبين تدريبيين حديثين، في ظل قلة الدراسات التي تناولت هذا الدمج بشكل تطبيقي، أما الأهمية التطبيقية للبحث في تقديم برنامج تدريبي عملي يمكن للمدربين الاستفادة منه في تطوير القوة العضلية والمهارات الهجومية، ولا سيما مهارة التهديف، بما يتلاءم مع طبيعة الأداء السريع والانفجاري لكرة القدم للصالات. كما تساعد نتائج البحث المدربين على اختيار الشدة المناسبة والتدرج في الحمل التدريبي بطريقة علمية تساهم في رفع مستوى الأداء وتقليل الإصابات.

2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الكبير في أساليب التدريب الرياضي الحديثة، لا يزال كثير من مدربي كرة القدم للصالات يعتمدون على الأساليب التقليدية في تنمية القوة العضلية ومهارة التهديف، والتي غالباً لا تتلاءم مع متطلبات الأداء السريع والانفجاري للعبة. كما أن استخدام طريقة المحطات في التدريب البدني غالباً ما يقتصر على تمرينات القوة العامة، دون الاستفادة من التدريب الباليستي الذي يُعد من الأساليب الفعالة في تطوير القوة الانفجارية وسرعة الأداء الحركي، ومن خلال خبرة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة كرة القدم للصالات كونه لاعباً ومدرساً ومدرّباً لمنتخب تربية ديارى وحاصل على شهادة تدريبية دولية فئة C بكرة القدم، وجد ان التهديف البعيد على طول فترات المباراة يبدأ يفقد ميزته وتقل الاهداف بسبب ضعف القوة العضلية الضرورية للاستمرار في الأداء، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة تأثير طريقة المحطات باستعمال التدريب الباليستي في تطوير القوة العضلية ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للصالات، لمعرفة مدى فاعليتها مقارنة بالأساليب المتبعة

3-1 هدف البحث:

- اعداد تمرينات بدنية مهارية وفق طريقة المحطات باستعمال التدريب الباليستي لتطوير القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف بكرة القدم للصالات.
- التعرف على تأثير طريقة المحطات باستعمال التدريب الباليستي في تطوير القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف بكرة القدم للصالات.

4-1 فرضية البحث:

- وجود تأثير إيجابي لطريقة المحطات باستعمال التدريب الباليستي في القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف بكرة القدم للصالات.

5- مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي رديف نادي ديارى بكرة القدم للصالات للعام 2024.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الشهيد سلام لنادي ديارى الرياضي.

3-5-1 المجال الزماني: المدة من (2024/10/1) ولغاية (2024/11/30).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

1-2 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين رديف نادي ديالى بكرة القدم للصالات في محافظة ديالى للعام (2024)، اما عينة البحث فقد تم اختيار لاعبي رديف نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للصالات بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبلغ عدد كل مجموعة (7) لاعبين مع استبعاد حارسي المرمى من الاختبارات (واشراكهم في الوحدات التدريبية) ولذلك لأنهم نادراً ما يشتركون في التهديف البعيد على المرمى بسبب حرص بعض المدربين على اعداد هجمة مثالية من الدفاع الى الهجوم، وكان اشراكهم ضمن تدريبات المدرب.

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: -

❖ وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية)

❖ الأجهزة والادوات المستخدمة: (ملعب كرة القدم للصالات، كرات قدم للصالات صينية الصنع عدد (10)، صافرة نوع ((FOX كندية الصنع، أقلام عدد (5)، شواخص بلاستيكية عدد (20)، شريط قياس الطول وشريط لاصق، مربعات حديد لتقسيم المرمى قياس 66.66 سم، حاسبة، طابعة).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار القوة الانفجارية للرجلين: (الطرفي، 2013، ص56)

اسم اختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار: - قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات: - (ارض مستوية، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية)

وصف الاداء: - يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، يمرجح الذراعان امام أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع امام حتى تصل الى ما يشبه وضع البدء بالسباحة، يمرجح الذراعان امام بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماماً لأبعد مسافة ممكنة.

شروط الاداء: - لايجوز الحجل اثناء الاداء.

طريقة التسجيل: - يعطى اللاعب محاولتان ويسجل له الأفضل، وتقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين الأرض لأقرب.

2-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: (بسطويس، 2014، ص80)

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل.

طريقة الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ (10) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

2-4-3 اختبار التهديد (عبد الحمزة، 2011، ص204).

اسم الاختبار: - اختبار التهديد نحو هدف كرة القدم للصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.
الغرض من الاختبار: - قياس دقة التهديد نحو الهدف.
الأدوات: (مرمى كرة القدم للصالات، كرات قدم للصالات عدد (5). مربع حديد قياس 66.66 سم منطقة التهديد للاختبار).
وصف الأداء: - توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.
شروط الأداء: - يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).
طريقة التسجيل: - تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي: -

- (4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديد في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.

2-5 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الثلاثاء الموافق (2024/10/1) على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية للاختبارات المستخدمة وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
3. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
4. اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
5. تدريب فريق العمل المساعد على طريقة إجراء الاختبارات.
6. التعرف على الأخطاء التي تحدث أثناء تطبيق الاختبارات

وفي يوم الأربعاء الموافق (2024/10/2) قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثانية ولغرض تقنين التمرينات المستخدمة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الجمعة) الموافق (2024/10/4) في قاعة الشهيد سلام التابعة لنادي ديالى الرياضي. ومن أجل الانطلاق من نقطة شروع واحدة تم إجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث على ضوء بيانات الاختبار القبلي.

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث)

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س-	ع +	س-	ع +			
1	القوة الانفجارية للرجلين	عدد	1.40	0.524	1.35	0.463	0.176	0.634	عشوائي
2	القوة المميزة بالسرعة	درجة	25.89	2.316	25.48	2.514	0.293	0.752	عشوائي
3	التهديف	درجة	6.40	2.762	6.80	2.891	0.245	0.786	عشوائي
تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن ¹ + ن ² - 2 = 12									

2-6-2 التدريب والتمرينات المطبقة في البحث:

تم الاستعانة بتمرينات خاصة بالجانب البدني والمهاري الخاص بالتهديف بكرة القدم للصالات وتم تطبيقها بصورة باليستية وبطريقة تدريبية هي المحطات التي تعتبر جانب تنظيمي بسبب استخدام الاحمال الكبيرة. ، عدد الأشهر : شهران ، عدد الأسابيع : (8) أسابيع ، عدد الوحدات : (24) وحدة تدريبية ، أيام الوحدات (الأحد ، الثلاثاء ، الجمعة).

❖ حساب الشدة فيما يخص القوة الانفجارية تحسب كنسبة مئوية من أقصى مقدرة اللاعب (50 - 60 %) وهذه النسبة مناسبة للتدريب الباليستي.

❖ حساب الشدة فيما يخص القوة المميزة بالسرعة تحسب كنسبة مئوية من أقصى مقدرة اللاعب (90 - 100 %) وهذه النسبة مناسبة للتدريب الباليستي.

❖ اما عدد التكرارات محددة وفق الشدة ووفق التدريب الباليستي من (3 - 6)، ومن (3 - 5) مجموعات، والراحة تكون كافية من (2 - 3 دقيقة)، والراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د).

❖ اما الصعود والنزول في الشدة (تموج الحمل) فيكون من خلال زيادة الشدة تدريجياً مع تقليل الحجم، والنزول تقليل الشدة وزيادة الاستشفاء، مثل (المحطة الأولى شدة 60 % والثانية 70 % والثالثة 80 % والرابعة 65 % نزول)

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقنين الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، بدأ تطبيق البرنامج التدريبي في يوم الاحد الموافق (2024/10/6) وانتهت يوم الجمعة الموافق (2024/ 11/29)

2-6-3 الاختبارات البعدية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يوم (السبت) الموافق (2024/11/30) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss)، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T) للعينات المستقلة والغير مستقلة متساوية العدد.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير طريقة المحطات باستعمال التدريب بالليستي في القوة العضلية الخاصة ومهارة التهديف البعيد بكرة القدم للصالات، اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

جدول (2) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س-ف	ع-ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	1.40	0.524	0.70	0.175	10.606	0.000	معنوي
		بعدي	2.10	0.241					
	المجموعة الضابطة	قبلي	1.35	0.463	0.35	0.237	3.932	0.000	معنوي
		بعدي	1.70	0.302					
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	25.89	2.316	10.59	2.576	10.883	0.000	معنوي
		بعدي	36.48	1.574					
	المجموعة الضابطة	قبلي	25.74	2.514	2.62	2.182	3.179	0.001	معنوي
		بعدي	28.36	1.634					
التهديف	المجموعة الضابطة	قبلي	6.40	2.762	7.06	2.413	7.741	0.000	معنوي
		بعدي	13.46	1.843					
	المجموعة الضابطة	قبلي	6.80	2.891	2.98	2.100	3.757	0.000	معنوي
		بعدي	9.78	1.764					

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة ونسبة الخطأ في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س-	ع+	س-	ع+			
1	القوة الانفجارية للرجلين	عدد	2.10	0.241	1.70	0.302	2.547	0.002	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	درجة	36.48	1.574	28.36	1.634	8.778	0.000	معنوي
3	التهديف	درجة	13.46	1.843	9.78	1.764	3.538	0.001	معنوي
تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن ¹ + ن ² - 2 = 12									

من خلال ملاحظة الجدولين (2) تبين لنا هناك تطور في القوة العضلية الخاصة بأنواعها وكذلك التهديد البعيد بكرة القدم للصالات والتي يرجع الى التمرينات والتدريب المستخدم من قبل المجموعتين وانتظام البرنامج التدريبي الذي يكون شامل اذ يرى (محمد محمود عبد القادر، 2014) الذي اكد على ان " البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الأسس العلمية لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحلها لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب " (محمد، 2014، ص358) "إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (بريق، 2010، ص 104) .

ومن خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا ان المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الباليستية وطبقها بطريقة المحطات كانت أفضل في تطوير الجانب البدني والقوة العضلية الخاصة بالمهارة والتهديد البعيد بكرة القدم للصالات كونها حققت النجاح البدني الضرورية للمهارة المستخدمة " ان من الواجبات الرئيسة للتدريب المتكامل للاعبة كرة القدم هو الإعداد البدني للاعبة بتنمية القدرة البدنية وخاصة القوة العضلية والسرعة وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي عال " (السكري، بريق، 2010، ص29).

كما ان الاحمال الكبيرة المستخدمة ضمن المحطات ساعدة على تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة في التهديد البعيد وهذا ما عزز النجاح بالتهديد للاعبي كرة القدم للصالات " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبديل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية" (منصور، 2003، ص126).

واخيرا تم تحقيق الاهداف التدريبية من التمرينات المستخدمة والتدريب المستخدم اذ يرى (ابراهيم، والياسري، 2010) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (ابراهيم، والياسري، 2010، ص22).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. إن استخدام طريقة المحطات باستعمال التدريب الباليستي أسهم بشكل إيجابي وفعل في تطوير القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
2. أظهرت نتائج البحث وجود تحسن ملحوظ في مهارة التهديد لدى أفراد العينة نتيجة اعتماد التمرينات الباليستية ضمن طريقة المحطات
3. إن دمج التدريب الباليستي مع طريقة المحطات يُعد من الأساليب التدريبية الحديثة التي تتلاءم مع متطلبات الأداء الانفجاري والسرّيع في كرة القدم للصالات.
4. ساعد التنظيم الجيد للمحطات والتدرّج في الحمل التدريبي على رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري دون حدوث إجهاد مفرط.
5. أثبتت النتائج أن التطور في القوة العضلية انعكس إيجابيًا على مستوى دقة وقوة التهديد لدى اللاعبين.

2-4 التوصيات:

1. اعتماد طريقة المحطات باستعمال التدريب البالستي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات، خاصة في مرحلة الإعداد الخاص.
2. ضرورة مراعاة التدرّج في الحمل التدريبي من حيث الشدّة والحجم والراحة عند تطبيق التدريب البالستي.
3. الاهتمام بربط التمرينات البالستية بالمهارات الأساسية للعبة، ولا سيما مهارة التهديف.
4. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة ومستويات مهارية متعددة للتحقق من فاعلية هذا الأسلوب التدريبي.

المصادر والمراجع

- ❖ بريقع، محمد جابر: التدريب بالستى، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2010.
- ❖ علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية – حركية – مهارية)، بغداد، مكتب النور، 2013.
- ❖ بسطويسي احمد: اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2014.
- ❖ عبد الحمزة، بعث عبد المطلب: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 – 16) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2011.
- ❖ منصور، فاضل دحام منصور: الشامل في التدريب الرياضي (مفاهيم وتطبيقات، طرائق واساليب تدريبيه، تنظيم احوال تدريبيه): ط1، مطبعة الرفاه، بغداد، 2022.
- ❖ عبد القادر، محمد محمود: الأسس الفسيولوجية لتخطيط احوال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- ❖ إبراهيم، مروان عبد المجيد، والياسري، محمد جاسم: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- ❖ Horst Wein ؛ Developing Youth Football Players : (London, Ellis Harwood, 2015).

ملحق (1)
برمجة التمرينات

الشدة: 70%
الزمن: 40-50 دقيقة

الأسبوع: الأول
الوحدة التدريبية: 1-2-3

المحطات	شدة التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين المجاميع
المحطة الاولى : مناولة الكرة الى الزميل ومن ثم القفز من فوق شاخص والزميل بدوره يقوم بنفس الاداء مع التقدم للأمام من منتصف الملعب وبعد الوصول لمنطقة جزاء ال 10 متر يتم التهديد على المرمى.	60 %	15 ثا	6	30 ثا	3	60 ثا
المحطة الثانية: دحرجة الكرة بين الشواخص وبعد الوصول لمنطقة جزاء ال 10 متر يتم التهديد .	70 %	10 ثا	5	20 ثا	3	60 ثا
المحطة الثالثة: دحرجة الكرة ومن ثم التهديد البعيد بوجود حارس المرمى	80 %	10 ثا	5	20 ثا	3	60 ثا
المحطة الرابعة : القفز من فوق شواخص وبعد الوصول الى منطقة الجزاء ال 10 متر يتم التهديد على المرمى بوجود حارس المرمى.	65 %	15 ثا	6	30 ثا	3	60 ثا