

أثر تمارينات خاصة بالأسلوب الماسي في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم للصالات

كرار رزاق حميد

Kararalazzam@gmail.com

الملخص

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارينات خاصة ومعرفة أثرها في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم للصالات. أما مشكلة البحث : يرى الباحث مشكلة البحث إن هنالك بطئ في الانتقال للاعب المحطة من الهجوم للدفاع عند فقدان الكرة وهذا يولد ضغط من قبل الفريق المنافس بسبب الزيادة العددية للاعبين الفريق المنافس ، خاصة في حالة الحياة على الكرة يبدأ الضعف في هذا الأسلوب من وسط الملعب وهذا يسبب مشاكل كبيرة في الدفاع عن مرمى الفريق وسوف يعمل الباحث بوضع تمارين بدنية ومهارية لتطوير المهارات المركبة للنهوض بواقع هذا الأسلوب وتطويره .

وقد هدف البحث الى :إعداد تمارينات خاصة بالأسلوب الماسي للاعبين كرة القدم للصالات ،والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة بالأسلوب الماسي في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم للصالات.

أما فرض البحث فإن هنالك تأثير للتمارين الخاصة بالأسلوب الماسي في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم للصالات.

أما عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، فاستخدم الباحث المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ، أما مجتمع البحث فقد تم تحديده بلاعبين منتخب تربية النجف بكرة القدم للصالات ، وتم توزيعهم لمجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

أما عن أهم الاستنتاجات والتوصيات ،اذ كانت أهم الاستنتاجات ما يأتي: التمارينات الخاصة بالأسلوب الماسي ساعدت على تطوير المهارات المركبة لأفراد المجموعة التجريبية بكرة القدم للصالات .

أما أهم التوصيات فشملت ما يأتي : يوصي الباحث بالاهتمام باستخدام التمارينات الخاصة وفقاً للأسلوب الماسي عند تدريب لاعبي كرة القدم للصالات .

Effect of Special Exercises Based on the Diamond Formation on Selected Combined

Skills of Futsal Players

By

Karar Razzaq Hameed

Email: Kararalazzam@gmail.com

Abstract

The significance of this study lies in designing special exercises and investigating their effect on selected **combined skills** of futsal players.

The research problem stems from the researchers' observation of a slow transition by the pivot player from attack to defense following loss of ball possession. This delay creates pressure from the opposing team due to numerical superiority, particularly during ball possession. The weakness of the diamond formation becomes evident in the midfield area, resulting in considerable defensive difficulties. Therefore, the researcher developed a set of physical and skill-based exercises aimed at improving the combined skills required to enhance the effectiveness of this tactical formation.

The study aimed to design special exercises based on the **diamond formation** for futsal players and to identify their effect on selected combined skills. The research hypothesized that these special exercises would have a significant positive effect on the combined skills of futsal players.

To achieve the study objectives, the researcher employed the **experimental method**. The research population consisted of players from the **Najaf Directorate of Education Futsal**

Team, who were randomly assigned by lottery into two groups: an **experimental group** and a **control group**.

The findings indicated that the special exercises based on the diamond formation contributed significantly to the development of the combined skills of the experimental group. Accordingly, the researcher recommends incorporating special exercises based on the **diamond tactical formation** into futsal training programs to enhance players' technical and tactical performance.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية والارتقاء بهذا المستوى لم يأت من فراغ بل كان وأصبح وما يزال العلم هو الأساس فيه ، وعليه فقد اتجهت الأبحاث العلمية نحو دراسة التطبيقات المختلفة للعلوم الصرفة ومنها علم الكيمياء وعلم الفسلجة الرياضية وعلم التدريب في كافة مجالات الألعاب الرياضية لما لهذه العلوم من أهمية أساسية في تطوير وسائل التدريب وتقويم أساليبها ومعرفة الاستجابات التي تحدث أثناء مزاوله النشاط الرياضي وبعده وبما يسهم في رفع مستوى الرياضي .

وان الاسلوب الماسي يعد من الاساليب الخطئية الذي له دور فعال في تنمية القدرات البدنية اذ ما استخدم وفقاً لمنهج مقنن ، وهذا الاسلوب يتناسب مع طريقة لعب كرة قدم للصالات ، وبما ان طبيعة اللعبة يكون الجهد المبذول فيها عال ، وكذلك قوانين اللعبة الحديثة تعمل على جعل اللعبة سريعة ومثيرة نتيجة للتغيرات من الدفاع الى الهجوم ، وبالتالي تحقيق فرصة اكبر لتسجيل الهدف في مرمى المنافس ⁽¹⁾

Mahdi, M. Y., Abees, S. S., & Radi, A. L. M. N. (2019). The effect of (SQ3R) strategy on learning ⁽¹⁾ some basic skills among football halls female students. *Sciences Journal of Physical Education*, 12(8).

ومن الألعاب التي أصبحت لها عناية كبيرة في الآونة الأخيرة هي لعبة كرة قدم للصالات ، اذ تتطلب هذه اللعبة كفاءة بدنية عالية لإنجاز حركاتها السريعة والقوية والمفاجئة ، وتوصف لعبة كرة قدم للصالات بأنها لعبة مهارية تكتيكية وعند التمعن في طبيعة الأداء نجده بأنه يحتاج إلى طاقة لأداء الأعمال العضلية السريعة والقوية .

ويحتاج اللاعب إلى مستوى عالي من الأداء البدني والمهاري بشكل متناسق حسب مركزه في الملعب ، لذا فان من المهم أن تكون القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات الفسلجية والتصرف الخططي تخدم أحدهما الأخرى لتحقيق الهدف ، ويمكن الوقوف على مستوى قابلية اللاعب الفسلجية والبدنية والمهارية من خلال الاداء المهاري .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة بالأسلوب الماسي للتأثير في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة قدم للصالات.

1-2 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى تكامل بالعناصر البدنية والأداء المهاري بالإضافة إلى التكامل الوظيفي لأنها من الألعاب السريعة والتي تتطلب إلى بذل طاقة وجهد عال من قبل اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية فانهم يرون مشكلة البحث في إن هنالك بطئ في الانتقال للاعب المحطة من الهجوم للدفاع عند فقدان الكرة وهذا يولد ضغط من قبل الفريق المنافس بسبب الزيادة العددية للاعبي الفريق المنافس ، خاصة في حالة الحيازة على الكرة يبدأ الضعف في هذا الاسلوب من وسط الملعب وهذا يسبب مشاكل كبيرة في الدفاع عن مرمى الفريق وعملية الاستحواذ على الكرة فيفقد هذا الاسلوب مشاركة حارس المرمى في التوجيهات ودوره الدفاعي سوف يعمل الباحث بوضع تمارين بدنية ومهارية لتطوير المهارات المركبة والمتغيرات والفسيولوجية للنهوض بواقع هذا الاسلوب وتطويره ، لذا ارتى الباحث إعداد تمرينات خاصة والتي من شأنها تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم للصالات .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمرينات خاصة بالأسلوب الماسي للاعبي كرة القدم للصالات .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي في بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم للصالات.

1-4 فرض البحث :

- هنالك تأثير للتمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي في بعض المهارات المركبة للاعبي كرة قدم للصالات.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية النجف بكرة القدم للعام الدراسي (2024-2025) .

2-5-1 المجال الزمني : من 2024/11/1 لغاية 2025/4/26 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في نادي الكوفة الرياضي.

5-1 تحديد المصطلحات :

• **الاسلوب الماسي:** هو اسلوب يبنى على اساس تحقيق الزيادة العددية في منتصف الملعب وتحقيق كل من البناء

الدفاعي والهجومى بثلاثة لاعبين عبر الالتحام السريع ويعاب عليها خطورتها في حالة استحواذ الفريق الخصم على

الكرة في منتصف ملعبه والانتقال الى الهجوم السريع والضغوط مع تأخر تراجع لاعبي الفريق المدافع⁽¹⁾.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، واختاروا أيضاً تصميم أسلوب المجموعتين

المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب تربية النجف بكرة القدم للصالات للموسم الدراسي 2024-2025 والبالغ

عددهم (20) لاعباً ، والذي اختارهم الباحث بالكامل للتجربة ، اذ تم تقسيمهم بالتساوي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)

بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

1-2-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-1-2-2 تجانس العينة :

(1) www.soran.edu.iq

لغرض إيجاد تجانس كافة أفراد مجتمع البحث في من حيث (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني، العمر التدريبي) ، استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

بين تجانس مجتمع البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	175.65	175	3.937	0.256	متجانس
الكتلة	كغم	74.65	74.5	3.199	0.579	متجانس
العمر الزمني	سنة	20.5	20	1.147	0.465	متجانس
العمر التدريبي	سنة	5.55	5.5	1.05	0.460	متجانس

من خلال نتائج الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس

مجتمع البحث في جميع المتغيرات

2-2-1-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (2) .

الجدول (2)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.865	0.172	0.023	0.551	0.028	0.549	درجة/ثانية	اخماد ، درجة ، تهديف

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ، ولجميع

المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :-

1-3-2 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني .
- كرات قدم صالات عدد (10) .
- شريط لاصق ملون عدد (4) .
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- مصاطب بارتفاعات مختلفة (50،60، 70،80،90) سم لكل ارتفاع عدد (2).
- شواخص بارتفاع (20سم) عدد (14) .
- صناديق خشب بقياس (40×40 سم) عدد (3)
- ساعة توقيت رياضية عدد (3).
- صافرة عدد (3).

• حلقات بقطر (50سم) عدد (10) .

• اقمار عدد (10) .

• جهاز السير المتحرك نوع (Hammer) صيني الصنع عدد (1).

• جهاز حامض اللاكتيك .

• جهاز (Abbot .C 4000) لقياس انزيم (L.D.H)

• قطن طبي ، و مواد معقمة .

• حاسبة لابتوب نوع Lenovo عدد (1) .

• آلة تصوير نوع Canon عدد (1) .

• جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم تحديد متغيرات البحث بما يتلائم مع مشكلة البحث وهي: المهارات المركبة بكرة القدم للصالات : (الإخماد ،

الدرجة ، التهديف) .

2-4-2 تحديد اختبارات المتغيرات :

2-4-2-1 وصف الاختبارات المهارية المركبة المستعملة بالبحث :

- اختبار (إخماد - درجة - تهديف) .
- اسم الاختبار: الإخماد ثم الجري بالكرة (الدرجة) باتجاهات مختلفة والتهديف.
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة الإخماد والدرجة والتهديف .
- الادوات المستعملة :
- كرة القدم للصالات حجم (4) عدد (3) .
- شريط قياس جلدي .
- شريط لاصق ملون .

- صافرة عدد (1).
- اصباغ ترابية نوع (spray).
- مربع خشبي ابعاده (1×1)م لتحديد مناطق التهديد والإخماد.
- جهاز قاذف للكرات .
- هدف (كرة القدم للصالات) قانوني (3×2)م.
- مادة فليكس توضع على الهدف يرسم عليها ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها :-
- المستطيل الكبير (3×2) سم .
- المستطيل الوسط (240×160) سم .
- المستطيل الصغير (180×120) سم .
- منطقة محددة للإخماد ابعادها (1 x 1) م .
- منطقة محددة للتهديد (1 x 1) م عدد (3).
- كاميرا رقمية .

- وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط منطقة الإخماد المحددة والتي تبعد عن جهاز قاذف الكرات (8) م (موقع جهاز قاذف الكرات في الاتجاه المعاكس للهدف) ، وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي جهاز قاذف الكرات (الكرة زاحفة ارضية) اتجاه منطقة الإخماد ، يتقدم اللاعب الى داخل منطقة الإخماد محاولاً إيقاف حركة الكرة (الإخماد) بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole) مع تغيير الاتجاه ليجري بالكرة (الدرجة) بطريقة سحب الكرة اسفل القدم (Sole) حتى يصل إلى منطقة التهديد (1)، ليقوم بالتهديد نحو المناطق المؤشرة في الهدف (المستطيلات المتداخلة) على وفق اهميتها وصعوبتها، يؤدي جميع المختبرين المحاولة الاولى على التوالي ثم الانتقال لأداء المحاولة الثانية لجميع المختبرين من خلال الإخماد ثم الدرجة باتجاه منطقة التهديد (2) ثم الانتقال لأداء المحاولة الثالثة من منطقة التهديد (3) وبنفس الطريقة المؤداة في المحاولتين الأولى والثانية.

- منطقة التهديد (2) تتوسط منطقة الإخماد والهدف وتبعد (6) م عن منطقة الإخماد و (9) م عن الهدف.
- منطقة التهديد (1) يمين منطقة التهديد (2) وتبعد عنه (3) م.
- منطقة التهديد (3) يسار منطقة التهديد (2) وتبعد (3) م عنه.

- شروط الاداء :-

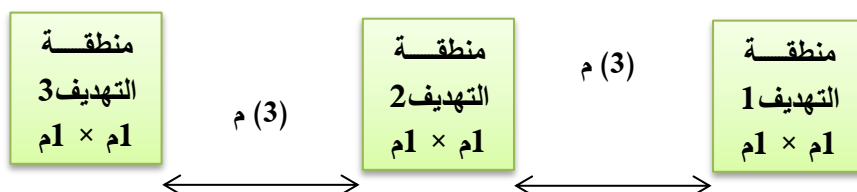
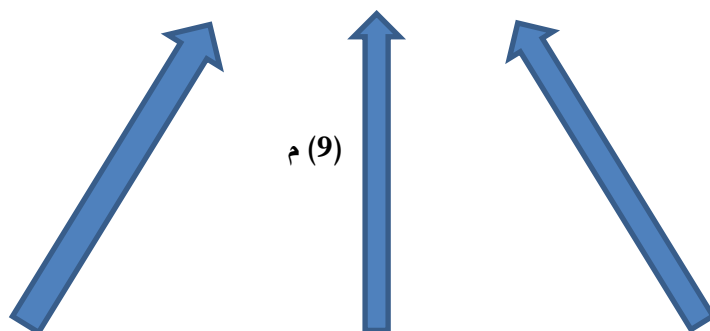
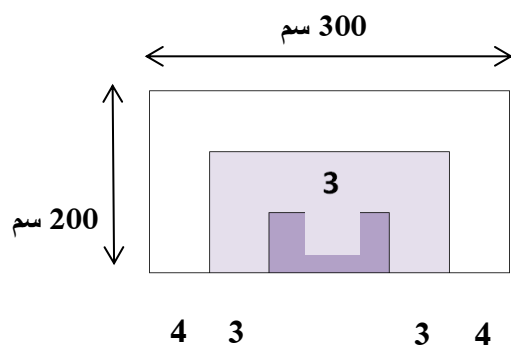
- يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- يجب ان يتم ايقاف الكرة بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole).
- يبدأ الاختبار من خلال إخماد الكرة وتغيير الاتجاه مروراً بدحرجة الكرة باتجاه مناطق التهديف (1-2-3) وفقاً للتسلسل ثم التهديف باتجاه (المستطيلات المتداخلة) .
- على المختبر اداء الدرجة بطريقة سحب الكرة بأسفل القدم (sole) .
- اذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب اثناء الدرجة يعطى للمختبر (صفر) من الدرجات .
- يجب ان يتم اداء التهديف من المناطق المحددة للتهديف .
- على المختبر ان يؤدي الاختبار بأسرع وقت ممكن .

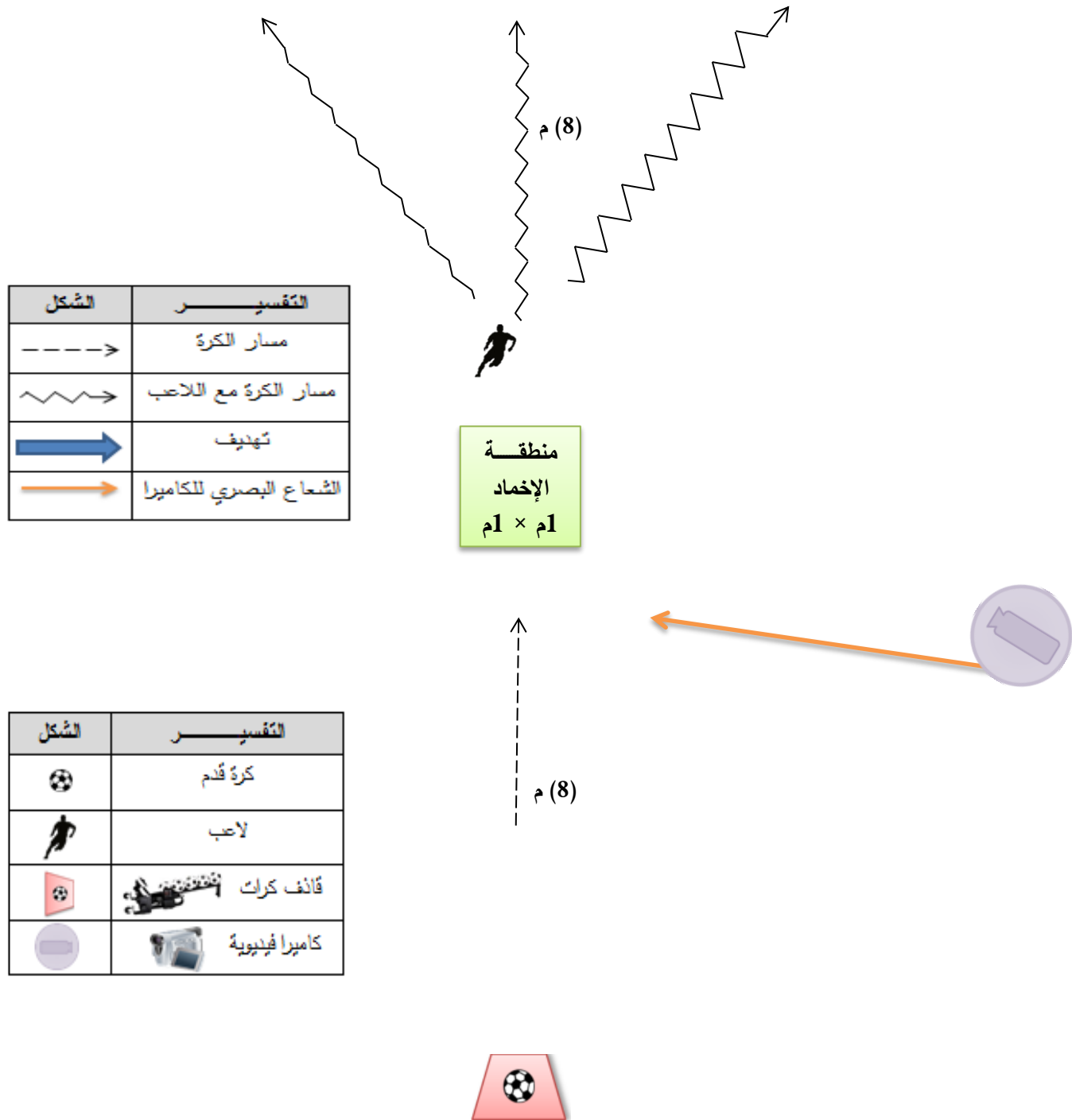
- طريقة التسجيل :

- يعطى للمختبر (ثلاث) محاولات .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخماد الناجح .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخماد الفاشل .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للدرجة الناجحة .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب اثناء الدرجة .
- تحتسب للمختبر (اربع درجات) اذا اصابت الكرة المجال رقم (4) .
- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) اذا اصابت الكرة المجال رقم (3) .
- تحتسب للمختبر (درجتان) اذا اصابت الكرة المجال رقم (2) .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) اذا مست الكرة الاجزاء الخارجية للهدف بما يمثل القائمين والعارضة.
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات اذا جاءت الكرة خارج حدود الهدف (المستطيلات المتداخلة).
- من ناحية الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (18) درجة (3) منها للإخماد و (3) منها للدرجة و (12) للتهديف .
- من ناحية الزمن يتم استخراجه من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) موضوعاً على جهاز الحاسوب حيث يتم حسابه بـ (1 / 1000) من الثانية .
- وحدة القياس (درجة/ ثانية).

- ملاحظة :- يتم حساب الوقت للاختبار من خلال جمع ازمان المحاولات الثلاث ويتم حساب زمن كل محاولة من لحظة إخماد المختبر للكرة مروراً بمهارة الدحرجة الى لحظة وصول الكرة للهدف (المستطيلات المتداخلة) ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن من خلال قانون (فتس المعدل) والذي ينص :-

$$\frac{\text{مجموع درجات الدقة}}{\text{مجموع الزمن}} = (\text{الاداء المهاري})$$





شكل (1)

بناءً اختصاراً (الإخماد - دحاجة - التمدد)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات (المهارات المركبة المركبة) على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن نفس عينة البحث وبعدد (4) لاعبين في يوم السبت الموافق 2024/11/17 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى :-

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة ، وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 4- التعرف على الوقت اللازم للتمارين وعدد تكراراتها.
- 5- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على مجتمع البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات الدراسة (المهارات المركبة بكرة القدم للصالات) بتاريخ (2024/11/22) .

3-7-2 تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي اعتماداً على الخبرة الشخصية، وطبقت التمارين على المجموعة التجريبية، مع مراعاة (الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقنن الباحث تمرينات المنهج التدريبي على أساس علمي ومهاري ، وكذلك القابلية البدنية والوظيفية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب ، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير المهارات المركبة بكرة القدم للصالات لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

• وجاءت تفاصيل التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي في المنهج التدريبي كالآتي :-

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلي تضمنت التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي (24) وحدة .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.

- 3- زمن التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي في الوحدة التدريبية الواحدة (45-50) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .
- 4- أعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية .
- 5- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- 6- هدف التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي هو تطوير المهارات المركبة بكرة القدم للصالات وهي (الاحماد ، الدحرجة ، المناولة ، التهديف) .
- 7- مراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية .
- 8- تخطيط تشكيلات التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي خلال الوحدات الأسبوعية هي (1-2)
- 9- نسبة العمل للراحة للتمارين هي (10:1 — 18:1) .

3-6-4 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي ، وكان ذلك يوم الخميس الموافق (2025/1/7) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- المنوال .
- معامل الالتواء .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمهارات المركبة بكرة القدم للصالات .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق

للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

للمهارات المركبة بكرة القدم للصالات

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
معنوي	0.00	10.764	0.049	0.745	0.028	0.549	درجة/ثانية	اخماد ، درجة ، تهديف

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمهارات المركبة بكرة القدم للصالات .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق

للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية والمهارات المركبة والتصرف الخططي بكرة القدم للصالات

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
معنوي	0.00	36.5	0.023	0.908	0.023	0.551	درجة/ثانية	اخماد ، درجة ، تهديف

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات الفسيولوجية :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و (4) لاختبارات المهارات المركبة (إخماد ، دحرجة، تهديف) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويرى الباحث ان سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع الى المنهج الذي اعده المدرب والذي كان له دور فعال في تطوير وارتفاع مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة ، اذ كان عدد من التمارين التي طبقتها المجموعة الضابطة تركز على التنويع بالأداء المهاري ، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث أسباب ذلك التطور إلى التمرينات الخاصة بالأسلوب الماسي التي تم اعدادها ، اذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها " فالمستوى المهاري العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فأن ثبات المستوى الفني الرفيع طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافيا فأن القوة والقدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة ، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء " (1)، وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال ربط الجانب البدني بالجانب المهاري ، كما وان الرشاقة والمرونة للاعب تساعده على أن يأخذ الوضع الصحيح عند الاخمد والدحرجة بالإضافة للتهديف بدقة ، وبناء على ما تقدم فإن التمرينات الخاصة التي اعدت وفقاً للأسلوب الماسي تم تنفيذها بشكل دقيق مما خلق حالة من التكافؤ بين الحمل التدريبي وتطور القدرات البدنية للاعب الذي انعكس على مستوى الاداء المهاري ، فضلا عن حالة التكرار والتركيز على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء فأكتسب صفة الدقة في الأداء المهاري لجميع المهارات قيد البحث من خلال تقدير المسافة مما أدى إلى تطور هذه المهارات ، فالتهديف الناجح الذي يعتمد على وجود عاملين أساسيين هما السرعة والدقة ، فالتهديف السريع والدقة العالية في إصابة الهدف سوف تفاجئ المنافس وتمنعه من التصرف لمنع التهديف ، وان نسبة كبيرة من التمرينات كانت تشابه المنافسة من حيث الدفاع والهجوم والضغط الذي يشابهه اللعب بغية تطوير المناولة والاخماد والدحرجة بالإضافة لتطير القدرات البدنية ، وان تحقيق اكبر قدر ممكن من الدقة في المناولة والاخماد الجيد في التدريبات والمنافسة يقتضي من لاعب كرة القدم للصالات ان يكون بمستوى عالي من الاداء البدني والمهاري ليصبح قادرا للوصول الى الهدف وتحقيق المستوى المطلوب في المنافسات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية والاختيار الدقيق للتمرينات

(1) معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995م، ص81.

أخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع ، وهذا بما جاء به (إبراهيم ، 1988) إذ يرى " بأن اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد من خبرات بعض اللاعبين" (1) .

وكذلك التمرينات بهذا الأسلوب ساعد أيضاً على تطوير مهارة الاخمد والدرجة بربطها مع التهديف ، إذ أن عملية الاستلام والسيطرة على الكرة وإخمادها تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للاستحواذ على الكرة مهما كان نوع واتجاه الكرة لكون هذا الأسلوب من مميزات اللعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب الإحساس الكروي العالي والرشاقة في مفاصل وعضلات الجسم لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة." (1)

2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

1-2-2 عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات المركبة بكرة القدم للصالات .

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي)

للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات

المركبة بكرة القدم للصالات

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.00	9.409	0.023	0.908	0.049	0.745	درجة/ثانية	اخمد ، درجة ، تهديف

(1) مفتي إبراهيم حماده : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص119.

(2) عياش فيصل وعبدالحق الأحمر : كرة القدم تعليم تكتيك تكتيك تحكم اختبار وقياس ، الجزائر ، 1997م ، ص41.

2-2-2 مناقشة نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات المركبة بكرة القدم للصالات :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول () للاختبارات المهارية (الاحماد ، الدرجة ، المناولة ، التهديد) على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل الاداء المهاري المنتخبة قيد الدراسة إلى كون "هدف الأعداد المهاري هو اكتساب إتقان كافة المهارات المركبة للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم للصالات لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب ألا من خلال إتقان النواحي المهارية " (1)، وقد تم ذلك من خلال ما طبقتها افراد المجموعة التجريبية من تمارينات اعدھا الباحث بالاسلوب الماسي اذ تميزت عن ما اعدھ المدرب بمنھجھ التدريبي كون ان الباحث راعا فيها مكونات الحمل التدريبي من (شدة وحجم وراحة) بالإضافة الى تهينتها وفق انظمة الطاقة والتدرج من السهل الى الصعب كذلك الانتظام والاستمرار بالتدريب ساعد افراد المجموعة التجريبية على اظهار الفرق المعنوي لصالحها على حساب افراد المجموعة الضابطة ، وان الباحث ركزوا على ان تكون التمارينات مركبة ما بين الاداء البدني والمهاري واعطاء اللاعبين الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد ، ويؤكد ذلك (قاسم المندلاوي) "ان لعبة كرة القدم للصالات تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فأن الجانب المهاري يأخذ وقتا طويلا من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات المركبة من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية وأن المستوى الرفيع للجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم للصالات يظهر من خلال اتخاذ القرارات السريعة لكيفية قيادة الكرة وكذلك بالنسبة لمحاولات اللعب المختلفة ، وأن لاعب الفعاليات الجماعية يجب أن لا يتقن فقط المهارات المركبة ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة ، فالمهارات في كرة القدم للصالات لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتهديد هو أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لأصابه هدف الفريق المنافس لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم للصالات هي إدخال الكرة في مرمى المنافس واللاعب الذي يجيد التهديد من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق المنافس، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية و أرادھ قوية وتحمل للمسؤولية " (1)

(1) هارة : أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف)، بغداد ، مطبعة اوفسيت 1975م، ص24.

(1) المندلاوي، قاسم حسن مهدي: المدخل في علم التدريب الرياضي، ط2، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1992م، ص72.

(2) (3) ، فضلا عن ذلك مهارة الاخمد والمناولة والدرجة وهكذا، أن إعطاء الباحث الصورة السابقة الذكر لبعض المهارات الغاية منه ليس التقليل من شأن باقي المهارات الأخرى ولكن لتسليط الضوء على أهمية المهارات جميعا ، فالإعداد المهاري يعني ، " ومن هذا يستنتج الباحث ان التمرينات الماسية التي تم تقنينها لأفراد المجموعة التجريبية والتي كانت معظمها مركبة زادت من قابلية اللاعبين البدنية والمهارية وبالتالي افرزت نتائج تفوقت بها على افراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما كان يصبوا اليه هدف البحث ، اذ ان التطور الحاصل للقدرات البدنية انعكس بشكل ايجابي على النواحي المهارية فاللاعب الذي يمتلك امكانية بدنية عالية يستطيع ان يؤدي المهارات الحركية بانسيابية عالية وبأفضل صورة

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات

الآتية :-

- ان التمرينات الخاصة بالاسلوب الماسي ساعدت على تطوير المهارات المركبة المبحوثة وهي (الاخمد ، الدرجة ، التهديف) بكرة القدم .
- أسهمت التمرينات بالأسلوب الماسي أسهمت وبشكل فعال في تطوير المهارات المركبة لعينة البحث .

4-2 التوصيات :على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث التي أثبتت فعالية استعمال الخاصة بالاسلوب الماسي

يوصي الباحث بعدة توصيات :-

- يوصي الباحث بالاهتمام باستخدام ان التمرينات الخاصة بالاسلوب الماسي وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم للصالات أثناء المباريات والمنافسات .
- يوصي الباحث باعتماد التمرينات الخاصة بالاسلوب الماسي المعدة من قبلهم كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم للصالات .

Hashem, Z. A., Radi, L. M. N., & Saleh, H. H. (2020). The effects of side small games (SSG) on ⁽²⁾ some motor abilities and learning the skills of put down and scoring in Futsal among players of Najaf Education team. *Sciences Journal of Physical Education*, 13(8).

⁽³⁾Oleiw, A. H., Hussein, M. M., & Abbas, L. M. N. (2021). The effectiveness of an educational program according to the mental mapping method in some kinetic abilities and offensive behavior in football for young players. *Psychology and Education Journal*, 58(5), 4930-4940.

- إجراء تقييم دوري لنتائج التدريب عن طريق المهارات المركبة باعتبارها مؤشرات مهمة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين .
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة .

المصادر

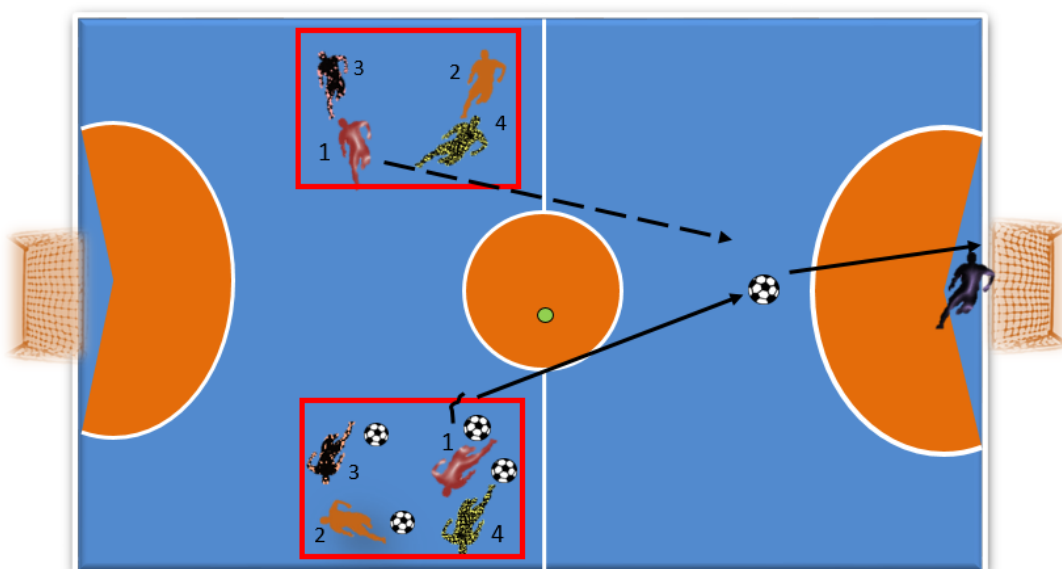
- معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995م.
- مفتي ابراهيم حماده : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط ، تطبيق ،قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.
- عياش فيصل وعبدالحق الأحمر: كرة القدم تعليم تكتيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس، الجزائر، 1997م، ص41.
- هارة : أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف)، بغداد ، مطبعة اوفسيت 1975م.
- المندلاوي، قاسم حسن مهدي: المدخل في علم التدريب الرياضي، ط2، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1992م.
- www.soran.edu.iq
- Mahdi, M. Y., Abees, S. S., & Radi, A. L. M. N. (2019). The effect of (SQ3R) strategy on learning some basic skills among football halls female students. *Sciences Journal of Physical Education*, 12(8).
- Hashem, Z. A., Radi, L. M. N., & Saleh, H. H. (2020). The effects of side small games (SSG) on some motor abilities and learning the skills of put down and scoring in Futsal among players of Najaf Education team. *Sciences Journal of Physical Education*, 13(8).
- Oleiwi, A. H., Hussein, M. M., & Abbas, L. M. N. (2021). The effectiveness of an educational program according to the mental mapping method in some kinetic abilities and offensive behavior in football for young players. *Psychology and Education Journal*, 58(5), 4930-4940.

ملحق (1)

يبين نموذج من التمرينات الخاصة التي طبقتها عينة البحث

- التمرين الاول :
- هدف التمرين : تطوير دقة التهديف
- ارقام الوحدات التي تكرر خلالها التمرين: (1، 4، 11، 24)
- طريقة حساب الشدة : عن طريق الزمن وعدد التكرارات
- الملعب والادوات : ملعب كرة صالات قانوني ، شريط لاصق ملون ، صافرة ، كرات قدم صالات عدد (10) ، ساعة توقيت عدد (2).
- طريقة وشروط اداء التمرين :

يكون توزيع اللاعبين الى مجموعتين (A) و (B) داخل مربعات في نصف ملعب وكل اربع لاعبين داخل منطقة محددة ، وكذلك وضع كرات مع مجموعة واحدة ويودحجون بالكرة اثناء سماع الصافرة الاولى ولمدة (5 ثواني) والمجموعة الثانية تقوم بالحركة للاستعداد بالانطلاق على الكرة ولمدة (5 ثواني)، وكذلك يقوم المدرب بتقييم اللاعبين اي كل لاعب له رقم معين ولاعب زميل اخر له نفس الرقم (1-1)، وعند سماع الصافرة الثانية من قبل المدرب وكذلك النطق برقم اللاعب يخرج اللاعبون عند سماعهم رقمهم اخاص بهم وبأسرع وقت وكذلك يقوم اللاعب الذي معه الكرة بتمرير الكرة للاعب الزميل فيقوم اللاعب الزميل بأخماد الكرة وتهديفها على المرمى، وهكذا يستمر التمرين على بقية اللاعبين.



- التمرين الثاني :

- هدف التمرين : تطوير التهديف

- ارقام الوحدات التي تكرر خلالها التمرين : (2، 4، 14، 22)

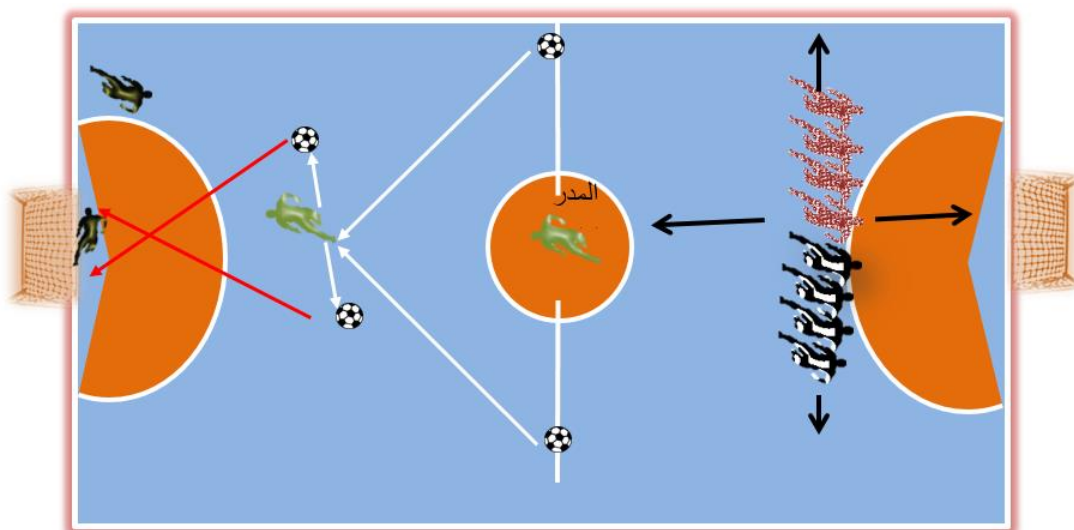
- طريقة حساب الشدة : عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات : ملعب كرة صالات قانوني ، شريط لاصق ملون ، صافرة ، كرات قدم صالات عدد (10) ، ساعة

توقيت عدد (2).

طريقة وشروط اداء التمرين :

يقف اللاعبون في النصف الثاني للملعب على شكل صف واعطاء كل لاعب رقم معين ، ويقوم المدرب بتبليغ اللاعبين عند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالتحرك بشكل جانبي وينتبه اللاعبون للرقم الذي ينطق به المدرب مع التحرك السريع في عكس اتجاه ذراع المدرب ، ومن ثم الانتقال السريع لتمرير الكرة الموضوعة على الجانب الى مساعد المدرب الواقف امام منطقة المرمى ومن ثم الانطلاق السريع والتهديف.



- التمرين الثالث:

- هدف التمرين : تطوير الاخمد والتهديف

- ارقام الوحدات التي تكرر خلالها التمرين : (1، 2، 11، 24)

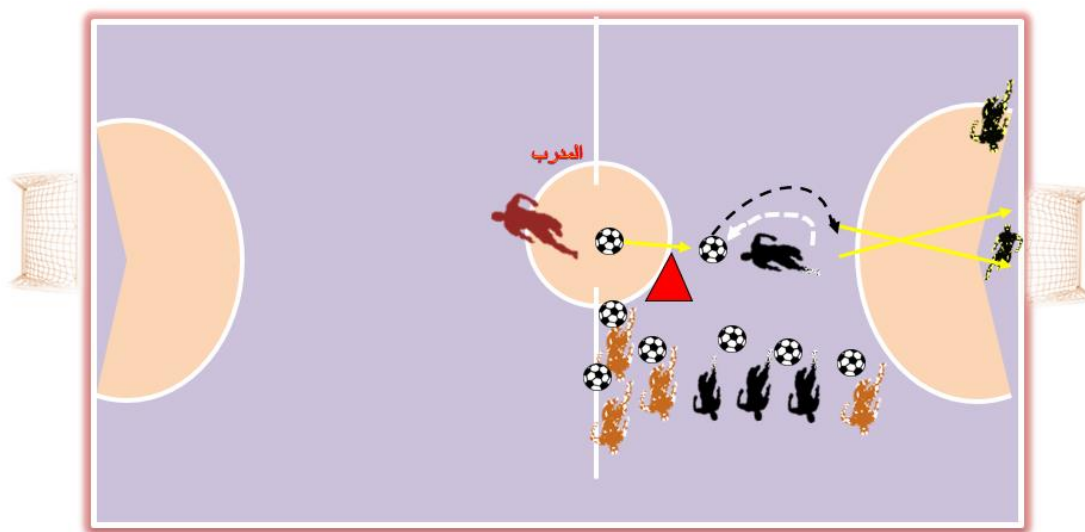
- طريقة حساب الشدة : عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات : ملعب كرة صالات قانوني ، شريط لاصق ملون ، صافرة ، كرات قدم صالات عدد (10) شواخص

عدد (2)، ساعة توقيت عدد (2).

- طريقة وشروط اداء التمرين :

يقف اللاعب وهو مواجه للمرمى ، وخلفه شاخص ، وكذلك يوجد خلفه المدرب وفي حيازته كرة ليقوم بتمريرها الى اللاعب عند بدأ التمرين ، فعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالدوران سريعاً لاستلام الكرة من المدرب الواقف خلفه وبعد استلام الكرة من المدرب يقوم بسحبها مع نصف دوران امام كبوس ارتفاعه (1 م) وعند سماع رقم معين على اللاعب التصويب نحو الزاوية المذكورة باسرع وقت ممكن ، اي يكون رقم معين في كل زاوية من زوايا الهدف (1,2,3,4) ، ومن مسافات مختلفة.



التمرين الرابع:

- هدف التمرين : تطوير التهديف

- ارقام الوحدات التي تكرر خلالها التمرين : (2، 5، 13، 23)

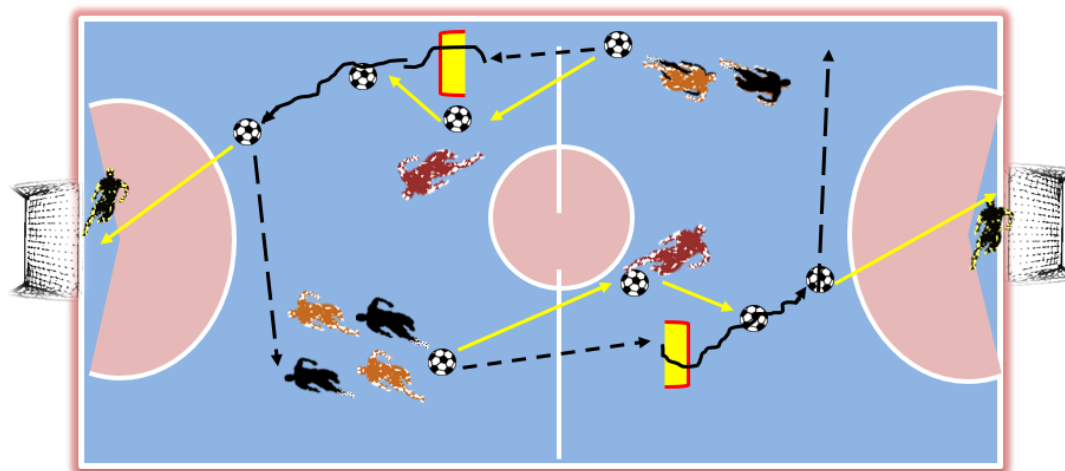
- طريقة حساب الشدة : عن طريق الزمن وعدد التكرارات

- الملعب والادوات : ملعب كرة صالات قانوني ، شريط لاصق ملون ، صافرة ، كرات قدم صالات عدد (10) ، حواجز

عدد (3) ، ساعة توقيت عدد (2).

- طريقة وشروط اداء التمرين :

بعد تقسيم اللاعبين الى مجموعتين (أ) و(ب) وبعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة الى المدرب الواقف بجانب الحاجز ومن ثم يقوم بالركض الى الحاجز وعبورة ومن ثم يستلم الكرة من المدرب ويقوم بدحرجة الكرة ليواجه المرمى ومن يهيء الكرة لنفسه ويقوم بتسديدها على المرمى ومن ثم يقوم بالانتقال الى الجهة المقابلة ليقوم بنفس اداء التمرين من دون اخذ أي استراحة لحين تكملة التمرين من الجهتين وهكذا يقوم بقية اللاعبين بتأدية التمرين.



نموذج لوحدة تدريبية لاعبي كرة القدم للصالات باستخدام التمرينات الخاصة بالاسلوب الماسي

زمن التمرينات : (45-50) دقيقة

شدة الوحدة التدريبية : 87.5%

الراحة			المجاميع	التكرار	زمن اداء التمرين	الشدة %	رقم التمرين
بين التمارين	بين المجاميع	بين التكرارات					
3دقيقة	3 دقيقة	3 دقيقة	2	3	8 ثانية	85	1
4 دقيقة	4 دقيقة	2 دقيقة	2	2	10 ثانية	90	2
3دقيقة	3 دقيقة	3 دقيقة	2	3	10 ثانية	85	3
-	4 دقيقة	2 دقيقة	2	2	10 ثانية	90	4