

تأثير تمارين مركبة باستخدام السلام الارضية في تطوير بعض القدرات التوافقية والبدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات

أ.م.د. فارس سامي يوسف

أ.م. محسن نصيف

م.م. علي سعد

١. التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

السنوات الاخيرة الماضية شهدت العالم تطوراً كبيراً وسريعاً على مختلف الاصعدة والمجالات ومنها الحركة الرياضية التي تتقدم وتتطور في معظم دول العالم حيث لم تكن صدفة بل نتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على العالم على معظم الالعاب وكنتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط لعملية التدريب مستفيداً من جميع الامكانيات من الاجهزة والادوات التي تساعد من رفع وتطوير الرياضة بشكل عام واللاعب بشكل خاص الذي يندمج حسب تصنيف اللعبة اما العاب فرقية او العاب فردية ولعبة كرة القدم للعبة الشعبية الاولى، ويعود التقدم والتطور في لعبة كرة القدم للصالات نتيجة لعمليات البحث والتخطيط العلمي السليم الذي يعتمد على اسس موضوعية واتباع اساليب صحيحة في التدريب.

ان ما يميز لعبة كرة القدم عن باقي الالعاب الفرقية الاخرى هو انها لعبة المتغيرات الكثيرة والعديدة التي تعتمد على نسبة كبيرة من القدرات التوافقية والصفات البدنية والعقلية والمواصفات الجسمانية والامكانيات المهارية والخطية والنفسية والتربوية ولهذا يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالي من القدرات المهارات والصفات والجوانب الاخرى من اجل التغلب على جميع الظروف التي تحدث اثناء المباريات ولذلك اصبح التدريب متعدد الجوانب من اجل الوصول الى الجاهزية العظمى وبما ان القدرات البدنية والتوافقية متداخلة فيما بينها وتؤثر واحدة في الاخرى وعلى مستوى الاداء المهاري.

لذلك يستوجب تطوير القدرات التوافقية والصفات البدنية الخاصة باللعبة والمهارات الاساسية وان تحسنها وتطورها يعتمد على وضع برنامج تدريبي مقننة علمية بأستخدام ادوات او اجهزة التي تساعد اللاعب في تطوير قدراته بشكل جيد وصحيح والتي تساعد بذلك على تحسين مستواه . وتكمن اهمية البحث ان تمارين السلام الارضية تحتاج الى فترة زمنية طويلة فيجب ان يتم اسنخدام الوسائل المساعدة المتعددة لكسر الروتين التدريبي وازافة روح التشويق اثناء الوحدات التدريبية والاستفادة منهم في تطوير القدرات والمهارات المختلفة.

٢-١ مشكلة البحث:-

كرة القدم للصالات تعتمد اساساً على مختلف القدرات التوافقية والبدنية والمهارية فأن تطويرها يعد من الامور الاساسية والضرورية لتطوير مستوى الاداء للاعبين ويمكن تطوير القدرات التوافقية البدنية والمهارية بطرق واشكال مختلفة ومتعددة الا ان الباحثون من خلال خبرتهم ومشاهدتهم لتدريبات ومباريات الدوري لاغلب الفرق الرياضية لاندية بغداد وكذلك كون الباحثون لاعبين سابقين ومدربي اندية بغداد ومنتخبات الجامعة لاحظ قلة الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية وقلة استخدام الوسائل المساعدة في التدريب وهناك قلة استخدام العلوم الرياضية في اعداد المناهج التدريبية و قلة اعداد التمارين الخاصة بأستخدام السلام الارضية، اضافة الى قلة الاهتمام باعداد اللاعبين الشباب من كافة نواحي اللعبة.

اهداف البحث:-

- ١- التعرف على مستوى المتغيرات (التوافقية،البدنية،المهارية) لدى عينة البحث.
- ٢ - اعداد تمارين مركبة بأستخدام السلام الارضية في تطوير بعض القدرات التوافقية والبدنية والمهارية للاعبين نادي الشباب.
- ٣- معرفة تأثير التمرينات المركبة باستخدام السلام الارضية على مستوى تطور بعض القدرات التوافقية والبدنية والمهارية لدى عينة البحث .

٤-١ فرض البحث:-

التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث(البدنية والتوافقية والمهارية).

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري :-لاعبين شباب نادي الشباب الرياضي للأعمار تحت سن (١٩) سنة .

٢-٥-١ المجال الزمني :-للفترة من ٢٣/١١/٢٠١٥ و لغاية ١٩/٥/٢٠١٦ .

٣-٥-١ المجال المكاني :-ملعب نادي الشباب الرياضي وملعب أبو نؤاس (الكرادة) .

٦-١ تحديد المصطلحات :-

القدرات التوافقية : هي القدرات التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من اجل التحكم ، ومن بعض القدرات الحركية مثلاً التوازن والتوافق والرشاقة الحركية والدقة الحركية (٣٧) .

(٣٧) د. يعرب خيون ؛التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (دار الكتب والوثائق، بغداد، ط٢، ٢٠١٠) ص ٢٢ .

السلم التدريبي (سلم الرشاقة): ويتكون من حزامين متوازيين مصنوع من القماش المتين وبألوان عديدة يبلغ طول السلم (٤,٢٠ م) وعرضه (٥٠ سم) يحتوي على (١٢) قطعة من البلاستيك باللون الاصفر أو الاخضر قابلة للتعديل من اجل التحكم بالمسافة التي بين المربع واخر حسب خصوصية التمرين وحسب قياس اقدام اللاعبين ويستخدم سلم الرشاقة في تدريبات الرشاقة والتوافق العصبي العضلي والتوازن (٣٨).

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣ - ١ منهج البحث :-

قام الباحث باختيار المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحدة فقط وكان من اكثر المناهج العلمية الملائمة لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته:-

تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبين من فئة الشباب لكرة القدم للصالات لمحافظة بغداد واختيرت العينة بالطريقة العمدية ايضا وهم نادي الشباب الرياضي للأسباب ادناه :-

وجود مدرسة كروية خاصة للاعبين الشباب والفئات العمرية جميعها.

توفر العدد المناسب من اللاعبين وبالعمر المطلوب .

وجود اكثر من ملعب لاتمام التجربة حتى لايتعارض مع الوحدات التدريبية للفرق الاخرى.

تعاون اداري ومدربي النادي في تطبيق مفردات البحث .

العينة"هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (٣٩) . وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الشباب الرياضي لكرة القدم للصالات فئة الشباب والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً ، حيث بلغ عدد اللاعبين الفعليين الذين ادوا الاختبارات هم (١٩) لاعباً اما باقي اللاعبين والبالغ عددهم (٦) لاعب فقد تم استبعادهم منهم (٢) من حراس المرمى الذين هم غير مشمولين ضمن اختبارات البحث اما (٤) لاعبين فقد تم استبعادهم نتيجة التغيب المستمر والمتكرر، وكانت اعمار اللاعبين هم فئة الشباب من تحت ١٩ سنة حيث مثلت عينة البحث نسبة (١٩%) من مجتمع الاصل .

٣ - ٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات :-

استخدم الباحث اكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل اليها اذ اعتمد الاتي :-

Web site : <http://shop.sklz.com/performs/quick-ladder-invt/saqs10102>. (٣٨)

(٢) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ،

دار الفكر العربي ١٩٩٩) ص ٢١

أولاً / اجهزة البحث:-

تكونت اجهزة البحث من :

ساعات توقيت الكترونية رقمية ١٠٠/١ من الثانية يدوية نوع () عدد(٣)

حاسبة الكترونية (laptop) نوع (dell) عدد (١).

الة تصوير فديوية يابانية الصنع نوع (Sony) ذات سرعة تردد (٢٥صورة/ثانية) للتوثيق

عدد(١).

ثانياً/ادوات البحث:-

اهداف وملعب لكرة القدم للصالات .

كرات قدم للصالات عدد (١٠)

اهداف صغيرة عدد (٤) .

شواخص عدد (٢٠) .

اقماع عدد (٢٠) .

عصي عدد (٥)

حبال مختلفة الابعاد .

شريط قياس طول ٥ م .

مكعبات خشبية .

لاصق ملون .

مسطرة قياس .

ماسك للنظر .

فانيلات تدريب مختلفة الالوان .

صافرات عدد(٣) .

سلم تدريبي عدد (٢).

ثالثاً / وسائل جمع المعلومات:-

المصادر العربية والاجنبية .

شبكة المعلومات الدولية (internet).

الاختبارات والقياسات.

المقابلات الشخصية.

استمارة استبانة لتحديد القدرات التوافقية البدنية والمهارات الاساسية

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبار الانسب لمتغيرات البحث.

استمارة تسجيل وتفريغ نتائج الاختبارات القدرات البدنية والمهارية والتوافقية الخاصة بالبحث.

٣ - ٤ إجراءات البحث الميدانية:-

٣ - ٤ - ١ تحديد القدرات التوافقية والبدنية و المهارات الاساسية لكرة القدم

للصالات:-

ت	متغيرات البحث	النسبة المئوية	المتغير المختار
١	الاخمد	٩٠%	
٢	المناولة	٦٠%	x
٣	التهديف	١٠٠%	
٤	الدحرجة	١٠٠%	
٥	السيطرة على الكرة	٨٠%	
٦	القوة الانفجارية للرجلين	٩٠%	
٧	القوة المميزة بالسرعة	٨٠%	
٨	مطاولة السرعة	١٠٠%	
٩	سرعة انتقالية	٣٠%	x
١٠	المرونة	٩٠%	
١١	الرشاقة	٢٠%	x
١٢	الربط الحركي	١٠%	x
١٣	تقدير الوضع	١٠٠%	
١٤	سرعة الاستجابة	٧٠%	X
١٥	الاحساس بالتوازن	٨٠%	
١٦	بذل الجهد	٤٠%	X
١٧	التكيف على الاوضاع المتغيرة	٨٠%	
١٨	الايقاع الحركي	٦٠%	X

قامالباحث بأستطلاع(اراء ذوي الاختصاص) ٤٠ واهل الشأن حول اهم المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات التي تتكرر اكثر من غيرها اثناء المباريات وتم ذلك من خلال استمارة استبانة ، اذ تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فما فوق ، وكما مبين في الجدول :

انظر ملحق(٦)(١)

جدول (١)

يوضح تحديد متغيرات البحث

٣ - ٤ - ٢ الاختبارات :-

قام الباحثون بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والتوافقية وذلك من خلال خبرتهم ومطالعتهم للمصادر والبحوث والدراسات العلمية .

٣ - ٤ - ٢ الاختبارات التوافقية :-

٣ - ٤ - ٣ التجارب الاستطلاعية :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (السبت) بتاريخ (٢٠١٥/١٢/١٢) الساعة الرابعة عصراً على (٥) لاعبين وتم اجراء الاختبارات البدنية والتوافقية والمهارية عليهم

اما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد اجريت في يوم (الثلاثاء) بتاريخ (٢٠١٥/١٢/١٥) الساعة الثالثة والنصف عصراً على (٥) لاعبين وتم اجراء بعض التمارين المستخدمة في البعض ولمدة ساعة كاملة ومن خلالها تم الاستفادة من التجريبتين بما يلي :-
التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

التعرف على كفاية ودقة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات والتمارين.

التعرف على زمن كل اختبار وضبط زمن كل تمرين لكل لاعب .

٣ - ٤ - ٤ الاختبارات القبليّة :-

اجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث في ملعب ابو نؤاس / الكرادة الشرقية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١٢/١٧ الساعة السادسة عصراً واستمرت الاختبارات لمدة ساعتين وربع .

٣ - ٤ - ٥ التجربة الرئيسية (المنهاج التدريبي):-

قام الباحث باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة كون ان القدرات التوافقية والبدنية تحتاج الى شدة عالية لتطويرها ولعبة كرة القدم للصالات تحتاج الى المطاولة الخاصة (سرعة وقوة) وكان التموج التدريبي ٣ - ١ للاسابيع التدريبية (المنهاج الاسبوعية)، بواقع اربعة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد لثمانية اسابيع اي (٣٢) وحدة تدريبية وكانت اغلب التمارين مركبة (توافق ومهارة) ،(بدني ومهارة) ، (توافقي -بدني ومهاري)

وكانت التدريبات تودى بعد الساعة الرابعة عصراً وزمن الوحدة التدريبية من ٩٠ - ١٥٠

دقيقة حسب اهداف كل وحدة تدريبية

٣ - ٤ - ٦ الاختبارات البعدية :-

اجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث في ملعب ابو نؤاس / الكرادة الشرقية في يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٣/١٢ الساعة السادسة عصراً واستمرت الاختبارات لمدة ساعتين وحاول فريق العمل المساعد مع الباحث بتثبيت كافة المتغيرات لكي على تؤثر على نتيجة الاختبارات.

٣ - ٤ - ٧ الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :-

قام الباحث لأستخدام الحقيبة الاحصائية الالكترونية (SPSS-VERG21)(١) لمعالجة

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لتحقيق اهداف وفروض البحث .

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

اختبار t للعينات المتناظرة

٤ - عرض النتائج ومناقشتها: -

٤ - ١ عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث قيد الدراسة وتحليلها:-

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة

وقيمة t المحتسبة ودالاتها

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة

وقيمة t المحتسبة ودالاتها

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدي		قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	49.13	195.74	28.87	213.1	1.73	0.19	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	سم	1.09	10.96	0.95	10.42	2.29	0.03	معنوي
مطاولة السرعة	ثا	12.33	51.34	7.56	39.78	10.46	0.00	معنوي
المرونة	سم	3.17	6.65	3.97	9.26	2.60	0.02	معنوي
تقدير الوضع	ثا	1.97	8.20	0.88	6.09	-4.31	0.00	معنوي
القدرة على التوازن	ثا	13.74	21.27	17.74	29.14	1.63	0.12	غير معنوي
التكيف على الازواج المتغيرة	ثا	0.62	9.11	0.76	8.60	2.45	0.02	معنوي
الاحماد	د	0.87	6.45	0.67	8.97	3.65	0.01	معنوي
الدرجة	ثا	12.58	42.79	10.05	46.47	0.86	0.40	غير معنوي
السيطرة خلال ٣٠ ثانية	ثا	6.23	43.67	4.56	56.45	3.55	0.00	معنوي
التهدف	د	3.62	10.47	3.84	13.84	2.84	0.01	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٨) .

من الجدول (١) يتبين لنا ان قيمة الوسط الحسابي (١٩٥,٧٤) والانحراف المعياري (٤٩,١٣) لمتغير القوة الانفجارية في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٠,٩٦) والانحراف المعياري (١,٠٩) لمتغير القوة المميزة بالسرعة في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٥١,٣٤) والانحراف المعياري (١٢,٣٣) لمتغير مطاولة السرعة في الاختبار القبلي وفي حين ان قيمة الوسط الحسابي (٦,٦٥)

والانحراف المعياري (٣,١٧) لمتغير المرونة في الاختبار القبلي وكذلك قيمة الوسط الحسابي (٨,٢٠) والانحراف المعياري (١,٩٧) القدرة على تقدير الوضع في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢١,٢٧) والانحراف المعياري (١٣,٧٤) لمتغير القدرة على التوازن في الاختبار القبلي وفي حين ان قيمة الوسط الحسابي (٨,٦٠) والانحراف المعياري (٠,٧٦) لمتغير القدرة على التكيف على الازواج المتغيرة في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٦,٤٥) والانحراف المعياري (٠,٨٧) لمتغير الاخمد في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٤٢,٧٩) والانحراف المعياري (١٢,٥٨) لمتغير الدرجة في الاختبار القبلي وفي حين ان قيمة الوسط الحسابي (٨,٥٨) والانحراف المعياري (١,١٩) لمتغير السيطرة على الكرة في الاختبار القبلي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٠,٤٧) والانحراف المعياري (٣,٦٢) لمتغير التهديف في الاختبار القبلي وفي حين ان قيمة الوسط الحسابي (٢١٣,١) والانحراف المعياري (٢٨,٨٧) لمتغير القوة الانفجارية في الاختبار البعدي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٠,٤٢) والانحراف المعياري (٠,٩٥) لمتغير القوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣٩,٧٨) والانحراف المعياري (٧,٥٦) لمتغير مطاولة السرعة في الاختبار البعدي وفي حين ان قيمة الوسط الحسابي (٩,٢٦) والانحراف المعياري (٣,٩٧) لمتغير المرونة في الاختبار البعدي وبلغت قيمة الوسط الحسابي (٦,٠٩) والانحراف المعياري (٠,٨٨) القدرة على تقدير الوضع في الاختبار البعدي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٩,١٤) والانحراف المعياري (١٧,٧٤) لمتغير القدرة على التوازن في الاختبار البعدي وكذلك قيمة الوسط الحسابي (٩,١١) والانحراف المعياري (٠,٦٢) لمتغير القدرة على التكيف على الازواج المتغيرة في الاختبار البعدي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (٨,٩٧) والانحراف المعياري (٠,٦٧) لمتغير الاخمد في الاختبار البعدي وكما ان قيمة الوسط الحسابي (٤٦,٤٧) والانحراف المعياري (١٠,٠٥) لمتغير الدرجة في الاختبار البعدي وكذلك ان قيمة الوسط الحسابي (٧,٣١) والانحراف المعياري (٠,٨٨) لمتغير السيطرة على الكرة في الاختبار البعدي وكما بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٣,٨٤) والانحراف المعياري (٣,٨٤) لمتغير التهديف في الاختبار البعدي وفي حين ذلك ظهرت قيمة t المحتسبة

(١,٧٣) وقيمة الدلالة (٠,١٩) وكانت الدلالة غير معنوية لمتغير القوة الانفجارية وكما ظهرت قيمة t المحسوبة (٢,٢٩) وقيمة الدلالة (٠,٠٣) وكانت الدلالة معنوية لمتغير القوة المميزة بالسرعة وكما ظهرت قيمة t المحسوبة (١٠,٤٦) وقيمة الدلالة (٠,٠٠) وكانت الدلالة معنوية لمتغير مطاولة السرعة و ثم ظهرت قيمة t المحسوبة (٢,٦٠) وقيمة الدلالة (٠,٠٢) وكانت الدلالة معنوية المرونة وبعدها ظهرت قيمة t المحسوبة (٤,٣١) وقيمة الدلالة (٠,٠٠) وكانت الدلالة معنوية لمتغير القدرة تقدير الوضع وان ظهرت قيمة t المحسوبة (١,٦٣) وقيمة الدلالة (٠,١٢) وكانت الدلالة غير معنوية لمتغيرالقدرة على التوازن وكما ظهرت قيمة t المحسوبة (٢,٤٥) وقيمة الدلالة (٠,٠٢) وكانت الدلالة معنوية لمتغيرالقدرة على التكيف على الازواضع المتغيرة وكما ظهرت قيمة t المحسوبة (٣,٦٥) وقيمة الدلالة (٠,٠١) وكانت الدلالة معنوية لمتغير الاخمداد حيث ظهرت قيمة t المحسوبة (٠,٨٦) وقيمة الدلالة (٠,٤٠) وكانت الدلالة معنوية لمتغير الدرجة وكذلك ظهرت قيمة t المحسوبة (٣,٥٥) وقيمة الدلالة (٠,٠٠) وكانت الدلالة غير معنوية لمتغير السيطرة على الكرة لمدة ٣٠ ثا حيث ظهرت قيمة t المحسوبة (٢,٨٤) وقيمة الدلالة (٠,٠١) وكانت الدلالة معنوية لمتغير التهديف

٤ - ٢ مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث قيد الدراسة :-

تبين من الجدول (١) ان المتغيرات التي كانت ذات دلالة معنوية هي (القوة المميزة بالسرعة، مطاولة السرعة، المرونة، القدرة على تقدير الوضع، القدرة على التكيف على الازواضع المتغيرة، الاخمداد، السيطرة على الكرة، التهديف)

ويعزو الباحث ذلك التطور إلى أن بناء التمارين خاصة قد ارتكز على أسلوب علمي في تقنين الأحمال التدريبية والتي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث .

إذ تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب في تشكيل الوحدات التدريبية المستخدمة والمتضمنة التمارين الخاصة والتي ادت الى تطور المستوى من جراء ما حصل للاعبين من تكيف عن طريق استخدام التمرينات وهذا ماحققه الباحث عن طريق استخدام التقنين للتمارين لا سيما بواسطة التحكم بالشدة التدريبية.

كما أن التطور الحاصل في الصفات البدنية له اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المتغيرات قيد البحث عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تناسب طبيعة العينة ، " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والتوافقية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات " (١).

(١) حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٤٦.

فضلاً عن أن التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى الى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم اداء المهارات بدون اخطاء،" اذ كلما زاد الأهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة امكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل" (٢).

" اذ من خلال الحمل الأقل من الأقصى يمكن تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الرياضي ويستخدم الحمل الأقصى في تطوير أنواع الأداء البدني المرتبطة بالأداء المهاري" (٣).

هذا وكان لاستخدام طريقة التدريب التكراري والفتري هي الأخرى لها الأثر في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالسرعة "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري والفتري في تطوير العمليات اللاأوكسجينية المرتبطة بتطوير السرعة (٤)

أن تنمية الصفات البدنية التي جاءت نتيجة استخدام تمارين تدريبية خاصة جديدة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنظم يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب لما لذلك من أهمية ، " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ويصوب بسرعة فإن بطئ التفكير والتردد يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التصويب" (٥).

فضلاً عن القدرات البدنية والتي كانت مرتبطة مع حركات الخفة والتوازن الرشاقة في التمرينات الخاصة والتي عملت على تحسين سرعة الأداء مما اثبت ان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

ويعزو الباحث سبب ظهور غير معنوية نتائج المتغيرات (القوة الانفجارية، القدرة على التوازن، الدرجة) الى ان قدرة التوازن تحتاج الى تمارين خاصة ولاعبى كرة القدم للصالات من الالعاب الجماعية ولا تحتاج الى التوازن والتمرينات كانت مركبة وطورت القدرات الاخرى وبما ان القوة الانفجارية تحتاج الى حركة واحدة ولمرة واحدة وهذا الاستخدام قليل جدا لان اغلب الحركات والمهارات بكرة القدم للصالات تحتاج الى تكرار وحركات مدمجة اما الدرجة بالكرة وبكرة القدم للصالات لا تحتاج الى مهارة الدرجة وبسبب صغر المسافات بين اللاعبين وقلة استخدامها من قبل اللاعبين.

(٢) اسامة كامل راتب ؛ الأعداد النفسية لتدريب الناشئين . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٨٠.

(٥) حنفي محمود مختار . المصدر السابق ، ٢٠٠١ ، ص ٨٧.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:-**٥ - ١ الاستنتاجات:-**

- استنتج الباحثون من خلال نتائج الاختبارات لمتغيرات البحث بعد معالجتها احصائيا:-
- ان طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة لها تاثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث.
 - ان التمارين المركبة المستخدمة لها تاثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث .
 - ظهرت فروق معنوية لمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة،المرونة،القدرة على تقدير الوضع، القدرة على التكيف على الاوضاع المتغيرة،السيطرة خلال ٣٠ ثانية ، التهديف) .
 - ظهرت فروق غير معنوية للمتغيرات (القوة الانفجارية ، القدرة على التوازن ، الدرجة)

٥ - ٢ التوصيات :-

يوصي الباحثون بمايلي:-

- استخدام التمارين المركبة المستخدمة في البحث من قبل مدربي الشباب لاندية بغداد مع مراعاة الفروق الفردية .
- تنوع الوسائل المساعدة في التدريب لرفع الحافز والتشويق لدى فئة الشباب .
- اقامة دورات تدريبية لمدربي الفئات العمرية لتعريف بأساليب التدريب وترسيخها .
- اهتمام الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم بالفئات العمرية واقامة دوري لهم .

المصادر العربية

- ١- (الصفار) سامي (وآخرون) ؛كرة القدم ج ١ (الموصل : دار الفكر العربي والنشر ، ١٩٨٧) .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي _ الاسس الفسيولوجية ، ط ١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ٣- اسامة كامل راتب ؛الأعداد النفسية لتدريب الناشئين . ط ١ (القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ٤- بسطويسي احمد ؛اسس ونظريات التدريب الرياضي (دار الفكر العربي ، القاهرة) .
- ٥- ثامر محسن و واثق ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية (بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢) .
- ٦- جمال قاسم محمد واحمد خميس راضي ؛موسوعة كرة اليد العالمية، ط ١ (دارالكتاب العربي - بغداد ، ٢٠١١) .
- ٧- حسام سعيد المؤمن ؛منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ٨- حسين مردان ؛ دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوميكانيكية من الثبات (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مج ٥، ع ١٥، أ ب ١٩٩٩) .
- ٩- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ١٠- د. يعرب خيون ؛التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط ٢ (دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠١٠) .
- ١١- زهرة شهاب احمد العبيدي ؛ دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لأنقاء براعم الجناسنك الفني للاعمار من (٧-٩) سنة (ذكور - اناث) : (أطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١) .
- ١٢- زهير الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط ١ (الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨) .
- ١٣- سامي الصفار (وآخرون) ؛كرة القدم للصالات، ط ١ (بغداد مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢) .

- ١٤- سوسن جدوع النعيمي ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، (أطروحة دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ١٥- صالح راضي اميش ؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٠
- ١٦- فانتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للعضلات السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة (أطروحة دكتوراه)كلية التربية الرياضية _جامعة بغداد، ١٩٩٩ .
- ١٧- الفريد كوزنة . كرة القدم ؛ ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠) .
- ١٨- قاسم لزام ؛ نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط١ (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩) .
- ١٩- كاظم الربيعي وموفق المولى . الأعداد البدني بكرة القدم (جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- ٢٠- محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم ، (القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٠) .
- ٢١- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الاداء الحركي، (القاهرة ، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة ، ١٩٨٢) .
- ٢٢- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩) .
- ٢٣- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الاداء الحركي، ط٣، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- ٢٤- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي، ط٣، (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) .
- ٢٥- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط٢ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) .
- ٢٦- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة في الاختبار والقياس ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨)
- ٢٧- مختار احمد ؛ المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات ط٢ (مطبعة صوت الخليج ، ١٩٨٩) .

- ٢٨- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ اساسيات علم الحركة في المجال الرياضي ، ط١ ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠.
- ٢٩- مفتي ابراهيم حماد ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥.
- ٣٠- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، (القاهرة ، مدينة نصر ، ١٩٨٨) .
- ٣١- مفتي ابراهيم حماد، الجديدي في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
- ٣٢- نوري الشوك ورافع صالح؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية (بغداد ، جامعة بغداد، ٢٠٠٤) .
- ٣٣- (الهزاع) محمد عبد الله (النيوبي) مختار احمد ، قتيبة العزاوي ، قحطان جليل خليل ، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩١.
- ٣٤- يوسف للازم؛ المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ، ط١ (عمان ، مكتبة دار الخليج ، ١٩٩٩) .

المصادر الاجنبية

- 1- Hans- JurgenSchaller,PanjaWernz : Koordinationstraining fur Senioren , Meyer & Meyer Verlag 2015.
- 2- Hans- JurgenSchaller,PanjaWernz : Koordinationstraining fur Senioren , Meyer & Meyer Verlag 2015.
- 3- Web site: <http://shop.skiz.com/performs / quick-ladder - /inv/taqsl0102>.