

تأثير تمارين مهارية بالمطاولة الخاصة في بعض المتغيرات البدنية بكرة القدم للصالات للاعبات منتخب الجامعة الإسلامية

The effect of specific endurance skill exercises on some physical variables
in indoor soccer for female players of the Islamic University national team

م.م هاديير رحيم مزهر

كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

Hadeer Raheem Mazhar

gwmwm93gs@gmail.com

ملخص البحث

أن المباراة في كرة القدم للصالات تحتاج إلى أداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تتحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم حيث تعتبر المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يتمكن اللاعب من أداء الجوانب الخطئية وبالتالي تؤدي الى خسارة المباراة، ونظرا لقله المواضيع التي تناولت هذه الشريحة من الرياضيين.

ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحثه للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاوله الخاصة) واثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيقه للوقت والجهد وتأمل الباحثه التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاوله الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات.

وتركزت مشكلة البحث بأن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاوله الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما تضع اللاعبه في بعض المواقف التي يصعب عليها حلها أنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعبه في حركة مستمرة في الملعب فانها بحاجة إلى تمارين تمكن من خلالها تطوير صفة المطاوله الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين هي بالتمارين البدنية(المطاوله الخاصة) المهارية ، ومن خلال هذه التمارين تحاول الباحثه حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك تاثير ايجابي للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاوله الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم للصالات ؟ فيا كانت اهم الاهداف هي التعرف على تاثير التمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات. وان اهم الفروض هو هناك تأثير للتمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

وشملت عينة البحث لاعبات منتخب الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف /للموسم الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وكانت مدة البحث من ١٧/١٠/٢٠٢٤-٢٧/٢/٢٠٢٥ وعلى القاعة المغلقة / الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة(الأولى والثانية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وبعد اجراء التجانس والتكافؤ اجرت الباحثه الاختبارات القبليه ومن ثم تم تطبيق التمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة وتم اجراء الاختبارات البعديه بعد اكمال المنهج ومن اهم الاستنتاجات للتمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة تاثيرا فعالا عفي تطوير بعض القدرات البدنية (مطاوله القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات. وكانت اهم التوصيات إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاوله الخاصة في تدريب لاعبات كرة القدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: تمارين مهارة ،المطاوله الخاصة ،المتغيرات البدنية ،كرة القدم الصالات

Abstract.

A futsal match requires physical performance, concentration and speed in executing offensive skills due to the multiple situations that are controlled by the small size of the field, the position of the fellow player and the position of the opposing player. Offensive skills are considered one of the most important requirements that determine the level of the player and without them the player is unable to perform the tactical aspects and thus leads to losing the match. Given the scarcity of Hence, the importance of this research .topics that have addressed this segment of athletes appears in the researcher's attempt to reach results that reveal to coaches the importance of this type of exercises (physical skill exercises using special endurance) and to prove that developing physical abilities in isolation from the skill aspect is a waste of time and effort. The researcher hopes to reach results that serve the game by linking special endurance exercises to the skill aspect The research .and knowing their effect on a number of physical variables for female futsal players problem focused on the fact that most coaches focus their training on endurance, so that it is isolated from the skill aspect, which creates a state of boredom and reduces motivation towards In addition to not creating situations similar to what happens in the match, .training without balls which puts the player in some situations that are difficult for her to solve immediately during the Since the player is in constant movement on the field, she needs exercises .course of the match that enable her to develop her special endurance and a number of physical variables. Among these Through these exercises, the .exercises are the physical (special endurance) skill exercises researcher attempts to solve the research problem, which is defined in the following question: Is there a positive effect of physical skill exercises using special endurance on a number of physical The most important objectives were to identify the 'variables for female indoor soccer players effect of physical skill exercises with special endurance on some physical variables for the university team players in futsal. The most important hypothesis is that there is an effect of physical skill exercises with special endurance on some physical variables for the university team The research sample included the players of the Islamic University of Najaf Al-.players in futsal Ashraf team for the academic year 2024-2025. The research period was from 10/17/2024 to 2/27/2025 and was in the closed hall of the Islamic University of Najaf Al-Ashraf. The researcher used the experimental method with the method of two equivalent experimental and control groups After conducting homogeneity and equivalence, the .(first and second) with pre- and post-tests researcher conducted the pre-tests and then applied the physical skill exercises with special endurance. The post-tests were conducted after completing the curriculum. Among the most important conclusions of the physical skill exercises with special endurance is an effective impact on developing some physical abilities (strength endurance for the legs, explosive power for the The university's female futsal players. The most .(legs, power characterized by speed for the legs important recommendation was the possibility of using physical skill exercises using special endurance time in training female futsal players

١_ التعريف بالبحث:

١_١ مقدمة البحث وأهميته:

لا يختلف اثنان في العالم على أن لعبة كرة القدم للصالات هي اللعبة الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً وان هذا الاهتمام غير الطبيعي مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية والمهارية والخطئية مما جعل من مبارياتها محط أنظار الملايين وجعل من ممارستها نجومياً يُشار لهم بالبنان وعلى أساس هذا الرصيد الذي تملكه هذه اللعبة كونها شاغلة الناس وممتعة الشعوب فان المهتمين بها من مدربين ومربين وأكاديميين في بحث متواصل وسعي دوؤب للارتقاء بهذه اللعبة نحو الأفضل بحيث إن هذه الدراسات شملت جميع جوانب الإعداد في كرة القدم للصالات

أن المباراة في كرة القدم للصالات تحتاج إلى اداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تتحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم حيث تعتبر المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يتمكن اللاعب من اداء الجوانب الخطئية وبالتالي تؤدي الى خسارة المباراة، ونظرا لقلّة المواضيع التي تناولت هذه الشريحة من الرياضيين.

ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحثه للتوصل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة) واثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيعة للوقت والجهد وتأمل الباحثه التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات.

٢_١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثه لاحظت إن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما تضع اللاعبه في بعض المواقف التي يصعب عليها حلها أنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعبه في حركة مستمرة في الملعب فانها بحاجة إلى تمارين تمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين هي بالتمارين البدنية(المطاولة الخاصة) المهارية ، ومن خلال هذه التمارين تحاول الباحثه حل مشكلة البحث

التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك تأثير ايجابي للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاوله الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم للصالات ؟

٣_١ اهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

١_ التعرف على تأثير التمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات.

٢_ التعرف على فرق التأثير للتمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

٤_١ فرض البحث:

١ هناك تأثير للتمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

٢_ وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمارين المهارية البدنية بالمطاوله الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات

٥_١ مجالات البحث :

١_٥_١ المجال البشري : لاعبات منتخب الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف

/للموسم الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

٢_٥_١ المجال الزمني : من ١٧/١٠/٢٠٢٤-٢٧/٢/٢٠٢٥

٣_٥_١ المجال المكاني : القاعة المغلقة / الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة(الأولى والثانية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :-

تم تحديد مجتمع البحث ، وهن لاعبات منتخب الجامعة الإسلامية بكرة قدم الصالات للعام (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٢) لاعبة اللاتي يمثلن مجتمع البحث، حيث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة العشوائية (عن طريق القرعة) حيث تستخدم المجموعة التجريبية بالتمارين المعدة من الباحثة، أما المجموعة الضابطة فتستخدم المنهج المعد من قبل المدرب.

الجدول (١)

يبين حجم العينات المستخدمة في البحث.

ت	المجاميع	العدد الكلي	النسبة المئوية
١	التجريبية	٦	%٥٠
٢	الضابطة	٦	%٥٠
٣	الاستطلاعية	٤ من ضمن عينات البحث الرئيسية	%٣٣
٤	المجموع الكلي	١٢	%١٠٠

١-٢-٣ تجانس عينة البحث :

يبين الجدول (٢) تجانس عينة البحث بالمتغيرات (الطول والكتلة والعمر)

جدول (٢)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة.

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول		سم	١٦٢,٤١	٦,٩٦	١٦٢	٠,٠٥٨٩

الكتلة	كغم	٦١,٥٨	٨,٦١	٦١	٠,٠٦٧
العمر	سنة	٢٠,٣٣	١,٠٧٣	٢٠	٠,٣١

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية :-

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع+	س	ع+	
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٧	٢,٥٣	٢٧	٤,٠٢	صفر
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٤,٧٠	٤,٧١	٣٦,١٠	٣,٩٥	٠,٧١
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٠١	٠,٤٨	٦,١٩	٠,٤٤	٠,٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٨) = ٢,١٠

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الادوات والاجهزة والوسائل الاتية:

الاستمارة المقابلة الاختبار والقياس (كرات قدم عدد (١٥)، ساعة توقيت عدد (١)، شواخص عدد (٢٥)، شريط قياس عدد (١)، بورك، طباشير، أهداف كرة قدم متحركة عدد (٢)، ميزان طبي عدد (١)،

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

- اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧، ٣٤٦ ، ٣٥٠).
- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدي، ١٩٩٧، ١١٧).
- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة وعلى رجل الارتكاز لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣-٥ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

٣-٧-٢ التجربة الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية كانت بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/١٧ وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

٨-٣ الإجراءات النهائية للبحث

١-٨-٣ الاختبارات البدنية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية للفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٨ وكما يأتي: (اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة على رجل الارتكاز، اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد)

٢-٨-٣ تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق ١) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٦) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحثة من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٤/١٠/٢٢ ولغاية ٢٠٢٥/٢/١٨).

٣-٨-٣ الاختبارات البدنية البعدية

تم إجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبات عينة البحث في الفترة من (٢٠٢٤/١٠/١٧) ولغاية (٢٠٢٥/٢/٢٧) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية القبلية نفسها.

٩-٣ الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي كما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الاختلاف، النسبة المئوية (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

للاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٧	٢,٥٣	٥٠,١٠	١١,٨٥	*٥,٧٨
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٤,٧٠	٤,٧١	٤٤,٢٠	٠,٠٤	*٥,٠٨
القوة المميزة بالسرعة	متر	٦,٠١	٠,٤٨	٦,٨٤	٠,٣٥	*٣,٦٥

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٧٨)، (٥,٠٨)، (٣,٦٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

وتعزو الباحثة التطور الحاصل في جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن طريقة التدريب الفترية المنخفضة الشدة والمعد على وفق الأسس العلمية ومراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبات تلك المجموعة، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالمنهاج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعبة كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي أن تنمي عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة، وأعداد اللاعبات بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضي. (سيد، ٢٠٠٣، ٣١)،

ويؤكد (حسن، ١٩٨٣) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفترية في المناهج التدريبية إذ "تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور الصفات البدنية". (حسن، ١٩٨٣، ٤٥)، وتعزو الباحثة التطور الحاصل في متغير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة ومطاولة القوة) إلى التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية من خلال الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار

أداء الحركة مما ساعد على تطور هذه الصفة، كما إن الزمن الموضوع لكل تمرين أدى إلى حدوث هذا التطور.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع+	س-	ع+	س-	
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٧	٤,٠٢	٣٠,٢٠	١,٦١	٢,٢٠
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٦,١٠	٣,٩٥	٣٩	٣,١٩	*٣,٧٨
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,١٩	٠,٤٤	٦,٢٧	٠,٣٧	١,٢٧

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال الجدول (٥) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٧٨)، (٢,٤٣)، (٢,٥٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٢٠)، (١,٢٧) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة إلا إنها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك إلى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما أشار إليه (هارون، ١٩٨٧) " بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون، ١٩٨٧، ٦٩)، كما انه "يجب على المدرب إن يعمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعبة بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط تمارين اللياقة البدنية بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمارين الخطئية".

(مختار، ب.ت، ٥٦)، ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) "إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكن هو عملية معقدة جداً وان تطور رياضة الانجاز تتأثر بعدة عوامل والتي تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة". (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، ١٩٩٧، ٤١)، و على المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي ويطور المتغيرات البدنية حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث، وأصبح من واجب المدرب أن يخلق جوّاً تدريبياً تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد وكريمة، ١٩٩٧، ٣٤١).

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٥٠,١٠	١١,٨٥	٣٠,٢٠	١,٦١	*٥,٢٥
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٤٤,٢٠	٠,٠٤	٣٩	٣,١٩	*٣,١٨
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٨٤	٠,٥٣	٦,٢٧	٠,٣٧	*٣,٤٢

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٢٥)، (٣,١٨)، (٣,٤٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق ولمجمل المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي نفذته تلك المجموعة وما تضمنه من تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفترى)، إذ يشير (مختار، ١٩٧٨) بأنه يستخدم المدرب التمارين البدنية المهارية لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعبة (مختار، ١٩٧٨، ١٣٩)، وان لصفة المطاولة الخاصة أهميتها للاعبة كرة قدم الصالات إذ يتم نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعبة باستخدام الطريقة اللاوكسجينية فهي توفر للاعبة "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق. للمطاولة الخاصة دور كبير وفعال في كافة الإنجازات الرياضية لأنها تتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الحاجة لها لكي يتمكن اللاعب من

الاستمرار في الأداء من خلال توفر المطاولة الكافية والمناسبة لمواجهة الجهد البدني والوظيفي والنفسي وكذلك مقاومة كافة المؤثرات الخارجية التي تواجه اللاعب خلال الأداء للفعاليات الرياضية من بدايتها إلى نهايتها، لذا يبدو لنا إن أهمية المطاولة الخاصة تظهر على أساس علاقتها بنوع التخصص للفعاليات الرياضية، وهنا يكون للتمرينات المهارية باستخدام المطاولة الخاصة دور في تطوير القدرات البدنية قيد البحث وهذا ما أكده البشتاوي المطاولة الخاصة بأنها "مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة، ويجب أن تتفق مع طبيعة مكونات اللعبة والمهارة والاتجاه الحركي للعبة أو المهارة والعضلات الأساسية للعبة أو المهارة"

١-٥ الاستنتاجات:

١ للتمرينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة تأثيرا فعالا عفي تطوير بعض القدرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

٢ أن طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع إمكانيات العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية في تطوير القدرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)

٢-٥ التوصيات

١- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبات كرة القدم الصالات مكانية استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبات كرة القدم الصالات.

٢- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة أثناء الوحدات التجريبية لأنها تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات.

٣- الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

٤- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

المراجع والمصادر العربية :

• القران الكريم

- أحمد فرحان علي التميمي؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية، ط1 (النجف، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٥).
- إسماعيل، طه وآخران: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن (١٩٨٩).
- الخشاب، زهير قاسم وآخران: كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق (١٩٩٩).
- الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر (١٩٩٤).
- الهرهوري، علي صالح : علم التدريب الرياضي، جامعة قاز يونس، بنغازي (١٩٩٤).
- المولى،: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن (٢٠٠٠).
- البشتاوي، مهند حسين والخوaja، احمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن (٢٠٠٥).
- حسنين، وحمدى: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر (١٩٩٧).
- جهاد: التكتيك الكروي الحديث والمؤثرات الخارجية، السويد (٢٠٠٧).
- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح : تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد (٢٠٠٥).
- عبد الجبار، وبسطويسي: (الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد (١٩٨٧).
- كشك، محمد والبساطي، أمر الله: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (٢٠٠٠).
- كماش، يوسف لازم: (اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن (٢٠٠٢).
- شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم – النظريات الأساسية – كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسراء، القاهرة، مصر.
- مختار، حنفي محمود: مدرب الفريق بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (١٩٨٠).

- محسن علي السعداوي، سلمان عكاب الجنابي؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، (عمان، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣ م).

الملحق (١)

تمارين المطاوله الخاصة (البدنية المهارية) المستخدمة في البحث

التمرين الأول

الهدف من التمرين : مطاوله السرعة، الدحرجة، التمرير، التهديف

تقوم اللاعبه الأولى من كل مجموعة بالجري بالكرة إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن خط البداية، ثم العودة إلى نقطة البداية، ثم الجري إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الأول ثم الجري إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الثاني، بعدها العودة إلى الشاخص الثالث وعمل تمريره متوسطه إلى المدرب أو المساعد، ثم الركض مسافة (٢٠) متر واستقبال كرة ثم التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١٠) متر.

التمرين الثاني

الهدف من التمرين: مطاوله السرعة، الدحرجة، التمرير، التهديف.

تقوم اللاعبه الأولى من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (١٥) متر ، ثم إعطاء تمريره قصيرة للزميلة والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة والجري مسافة (١٥) متر بعد ذلك الاستدارة إلى جهة اليسار والركض مسافة (١٥) متر ثم الاستدارة إلى جهة اليسار مسافة (١٥) متر بعدها إعطاء تمريره قصيرة إلى نفس الزميلة والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة وعمل تمريره طويلة إلى المدرب أو المساعد والركض مسافة (٣٠) متر باتجاه المدرب، ثم استقبال كرة والقيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١٠) متر.

التمرين الثالث

الهدف من التمرين: مطاوله السرعة، التمرير.

تقوم اللاعبه الأولى من كل مجموعة بالركض إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس إلى المدرب والذي يبعد مسافة (٥) متر، بعدها الركض إلى

الشخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس، ثم الركض إلى الشخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٥) متر عن نقطة البداية والعودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس ، علماً إن مسافة الأداء (١٣٠) متر.

التمرين الرابع

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرير.

تقوم اللاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمرير الكرة بالرأس القادمة من المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (٠ تكرار)، ثم دحرجة الكرة مسافة (٥ متر) والقيام بتمريره متوسطة إلى المدرب واجتياز (٥ حواجز) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (٥) متر ، بعد ذلك العودة بنفس طريقة الأداء، علماً إن مسافة الأداء (٢٨) متر ذهاباً وإياباً.

التمرين الخامس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرير، التهديف.

تقوم اللاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمريره قصيرة إلى الزميل ثم اجتياز (٧ حواجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (١) متر والمسافة بين حاجز وآخر (١) متر ، ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (١٥) متر بعد ذلك إعطاء تمريره طويلة مسافة (٣٠) متر إلى المدرب أو المساعد واجتياز (٧ حواجز أخرى) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ، ثم تقوم اللاعبة بالحجل لمسافة (١٠) متر على رجل اليمين بعد ذلك الحجل على رجل اليسار مسافة (١٠) متر ثم استقبال كرة من المدرب والقيام بعملية التهديف ، علماً إن مسافة الأداء (٥٢) متر.

التمرين السادس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، التمرير، التهديف.

تقوم اللاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمريره قصيرة بداخل القدم اليمين إلى المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (١٠ تكرار)، ثم القفز من فوق (٨ حواجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (١) متر وبين حاجز وآخر (١) متر، ثم عمل تمريره قصيرة بداخل القدم اليسار إلى المدرب بالقفز أيضاً (١٠ تكرار) ، ثم القيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (١١) متر.

الملحق (٢)

نموذج للوحدة التدريبية الأولى لعينة البحث

الملعب : القاعة المغلقة / الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ د

الهدف من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية : السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المطاولة الخاصة ، المناولة ، الدرجة ، التمير ، الإخماد ، التهديد .

الهدف من الوحدة للمجموعة الضابطة : السرعة الانتقالية الرشاقة ، المناولة ، التمير ، الإخماد ، الدرجة

أقسام الوحدة التدريبية		الزمن	التفاصيل
القسم الإعدادي	- المقدمة وتهيئة الأدوات - الإحماء العام والخاص	٥٥	
		١٥	
القسم الرئيسي للمجموعتين	المتغيرات البدنية والمهارية		التمارين
	السرعة الانتقالية	١٠	ركض ٣٠ م × ٥
	الرشاقة	١٠	ركض بين ٧ شواخص بين شاخص وآخر متر واحد × ٥ - مناولة قصيرة بين لاعبين المسافة بينهما ٧ م.
	تمارين مهارية	٢٠	- الإخماد بالصدر مرة والفخذ مرة بين لاعبين المسافة بينهما ٧ م احدهما يرمي الكرة باليد والآخر يودي التميرين وبالعكس . - لاعبان المسافة بينهما ٧ م يدحرج (أ) الكرة باتجاه اللعب (ب) الذي يتقدم باتجاه (أ) ومراوغته ثم الاستدارة ومناولة الكرة إلى (ب) ليعيد نفس التميرين .
التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة للمجموعة (التجريبية) تمارين لعب للمجموعة (الضابطة)	٣٠	التميرين الأول : مطاولة السرعة، الدرجة ، التمير ، التهديد .	
	٣٠	التميرين الثاني : مطاولة القوة ، الدرجة ، التمير . مباراة (٥×٥) في مساحة صغيرة من الملعب (٢٠×٤٠)	
القسم الختامي	تمارين تهدئة	٥ د	هرولة خفيفة مع إعطاء بعض التوجيهات من قبل المدرب ثم الانصراف .
الزمن الكلي للوحدة التدريبية		٩٥ د	