



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

تأثير جهاز مقترح ويعض التمرينات في تطوير بعض الصفات (البدنية، المهارية، الحركية) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات

بحث تجريبي

تقدم به

م.م حسن عبد الهادي لهيمص

٢٠١٤ م

١٤٣٥ هـ

تأثير جهاز مقترح وبعض التمرينات في تطوير بعض الصفات (البدينية،المهارية،الحركية) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات

الباحث :

حسن عبد الهادي لهيمص

هدفت الدراسة الى تصميم جهاز مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية والحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات. ، والتعرف على تأثير الجهاز المقترح وبعض التمرينات في تطوير الصفات قيد الدراسة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات ، وكذلك التعرف على الفروق ما بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الصفات قيد الدراسة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات .

قد استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته في حل مشكلة بحثه ، ويتكون مجتمع البحث من (٣٠) لاعبا من لاعبي المدرسة الكروية للصالات(الناشئين) باعمار (١٥-١٧) في قضاء عفاك تم اختيار (٢٠) لاعبا منهم يمثلون عينة البحث ونسبة (٦٦.٦٦ %) بالطريقة العشوائية البسيطة(القرعة) بعد استبعاد حراس المرمى ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ايضا بالطريقة العشوائية البسيطة احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تحتوي على (١٠) لاعبين .

وقام الباحث باجراء التجربة الرئيسية المتكونة من (تصميم الجهاز واعداد التمارين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي) وقد استخدم الباحث مجموعة من القوانين الإحصائية من أجل معالجة النتائج القبلي والبعدي إحصائيا حيث استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل الى النتائج .

أما أهم الاستنتاجات فهي ان الجهاز المقترح والتمارين المعدة من قبل الباحث لها الاثر الكبير في تطوير الصفات قيد الدراسة ويوصي الباحث بأستخدام الوسائل الحديثة في التدريب والاجهزة المساعدة في تطوير الصفات البدنية والحركية لدى اللاعبين لاختصار الجهد والوقت .

The effect of a proposed device and some exercise to develop some the qualities such as (physical , skillful , motorical) for the youngsters players in futsal

Hasan Abdulhadi Lhemus

This study aim to design a proposed device to develop some qualities (physical , skillful , motorical) for the youngsters players in futsal .

Knowing the effect of the proposed device in develop the qualities of this study for the youngsters players in futsal , also knowing the discrepancies between the pre- post tests of the both groups , the experimental and control in develop the qualities of study for the youngsters players in futsal .

The researcher used the experimental method (equivalent groups) for suitability in solving the research problem , the research community consists of the (30) players from the futsal players school (junior) of (15-17) ages in Afak district , (20) players were chosen representing the research sample, by (66.66%) simple random way (the draw) after excluding goalkeepers, the sample was divided into two groups also randomly , each one contains (10) players.

The researcher conducting the main experiment that consisting of some procures (designing device, set exercises and selecting tests) a researcher used statistical program (SPSS) to treat the data and obtaining the results.

The most important conclusions are that the proposed device and exercises that set by the researcher have a significant effect on the development of qualities , so researcher recommends using modern means of training and new devises to assist in the development of physical and motor characteristics among the players to shorten the time and effort.

١-التعريف بالبحث:

١-١-المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الشعبية المشهورة فق حظيت باهتمام خبراء الرياضة بكافة اختصاصاتهم ونظرا لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات لاسيما المجال الرياضي فقد نالت لعبة كرة القدم نصيبا كبيرا من اهتمام الباحثين مما انعكس ذلك على تطور اساليب اللعبة والخطط والقوانين التي ساهمت في اعطاء جمالية في اداء اللاعبين وزيادة اثاره حماس الجماهير.

ان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي اسلوب لعبة جديدة وتعد ركيزة اساسية لتطوير كرة القدم وهي لعبة قديمة وحديثة ، قديمة بالأصل والمنبع وبنفس الوقت حديثة بأسلوبها واستقلالياتها ، ولذلك تسعى الدول المتقدمة الى اعداد رياضيتها للوصول الى افضل الانجازات وصعودهم الى منصة التتويج العلمية وذلك من خلال الاختيار الدقيق لهؤلاء الرياضيين والمستند الى كثير من دقائق الامور ووظيفتها العلمية والتدريب وكذلك التعليم والاختبارات الحديثة في لعبة كرة القدم للصالات للمناولة والدقة وربطاً بالسرعة الحركية التي يجب ان توضع لمعايير عملية رياضية من خلال قدرات هؤلاء الرياضيين ومعرفة قابلياتهم البدنية والمهارية لمساعدة المدربين على وضع الخطط التدريبية المناسبة للوصول الى افضل الانجازات الرياضية.

وان اهتمام العاملين بالتدريب على الوسائل المختلفة لتطوير الصفات البدنية والمهارية و الحركية لدى اللاعبين للوصول باللاعبين الى افضل المستويات خلال فترات الاعداد العام والخاص ، وأن عملية الاختيار الصحيح للاعب كرة القدم للصالات لا يقتصر فقط على الخبرة الشخصية والملاحظة الشخصية والصدفة بل يحتاج الى اتباع الاساليب العلمية السليمة والاعتماد على الاختبار للاعبين ، لتحقيق المستويات المطلوبة مع الاختصار في الوقت والجهد اثناء التدريب .

لذلك تحتاج لعبة كرة القدم للصالات من ممارسيها صفات بدنية ومهارية وحركية وبمستوى عالي لدى اللاعبين ، لذا فعلى المدربين والعاملين في هذا المجال اختيار اللاعبين وفق معايير تؤهلهم لإنجاز الاداء المهارى والبدني وفق الطموح الذي ينشره هذا المدرب.

من ذلك تأتي اهمية البحث في تصميم جهاز لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم للصالات والتي يعمل المدربين على تطويرها والتي تحتاج الى وقت طويل وتدريبات مكثفة لتطويرها .

١-٢-مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث والمقابلات التي اجراها مع عدد من مدربي كرة القدم للصالات اتضح ان هذه اللعبة بحاجة الى لاعبين يمتازون بصفات بدنية ومهارية وحركية وبمستوى عالي لانها لعبة تمتاز بالسرعة في الحركة وتحتاج الى اتقان المهارات الفردية في اصعب مواقف اللعب لان في اغلب الاحيان كل لاعب يواجه منافسه وبحاجة للتغلب عليه لاداء الواجب التكتيكي الجماعي للفريق ، ومن خلال متابعة الباحث لأغلب التدريبات التي يقوم بها المدربون من اجل تطوير تلك الصفات ، وجد انها تستغرق وقت طويل وتحتاج الى بذل جهد كبير من قبل اللاعب والمدرب لتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية لدى اللاعبين ، وبذلك فأنها مشكلة تواجه المدربين واللاعبين في استنزاف الوقت والطاقة من اجل الوصول الى مستوى عالي من الاداء بتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية لذا قام الباحث بأعداد هذا الجهاز وبعض التمرينات من اجل تطوير الصفات قيد الدراسة .

٣-١ أهداف البحث:

يهدف الباحث للتعرف على :

- ١- تصميم جهاز مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية والحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات.
- ٢- التعرف على تأثير الجهاز المقترح وبعض التمرينات في تطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات .
- ٣- التعرف على الفروقات للاختبارين القبلي والبعدي . للمجموعتين التجريبية والضابطة
- ٤- التعرف على الفروق ما بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الصفات قيد الدراسة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات .

٤-١ فروض البحث:

يفترض الباحث ان :

- ١- للجهاز المقترح وبعض التمرينات تأثير معنوي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية والحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات .
- ٢- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير الصفات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المدرسة الكروية التابعة الى منتدى شباب ورياضة عفاك للموسم

(٢٠١٢-٢٠١٣) م .

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة الزمنية من ٣ / ٣ / ٢٠١٣ الى ٣ / ٥ / ٢٠١٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة في عفاك .

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات :

" تعد المهارات الدعامة الاساسية التي تبنى عليها اللعبة ويتوقف على مدى اتقانها وتحقيق افضل النتائج مما يجعل اختيار اللاعبين الموهوبين من ذوي المهارات العالية في عمر مبكر امر مطلوب "(١) وان المهارات

(١) ضرغام جاسم محمد :وضع درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، ١٩٩٢ ، ص١٦

الاساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يؤديها اللاعب لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها^(١) .

يتميز اداء المهارات الاساسية الجيدة مما يلي : (٢)

السهولة والانسيابية في الاداء .

الدقة والتحكم في الاداء .

التوافق في اداء الحركة .

" لذا تعد المهارة سلاح اللاعب في الملعب وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد فضلاً عن انها تساعد اللاعب في التغلب على اكثر من خصم كما انها تخلق لحظات عصيبة لفريق الخصم امام مرماه "^(٣) وعرفها(محمود عبد الفتاح) ايضاً على انها "الاداء المنجز في شتى مجالات الانجاز ليشمل على عدد من الاعمال الناجحة لتحقيق اهداف سبق وضعها وبقدر كبير من الثقة والاتقان"^(٤)، وتنقسم المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات على ما يأتي (٥) .

١. ركل الكرة بالقدم (التهديف والمناولة) .

٢. الدحرجة بالكرة .

٣. ضرب الكرة بالرأس .

٤. المراوغة والخداع .

٥. المهاجمة (قطع الكرة) .

٦. السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة بالهواء) .

٧. الاخمداد .

٨. مهارات حارس المرمى .

٣ - منهج البحث وأجراءاته الميدانية (*)

٣ - ١ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) كونه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث .

(١) جعفر محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٩٤

(٢) سعد منعم الشخيلي : دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعب كرة القدم ، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٩

(٣) مكي محمود حسين : بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ص ١٣ .

(٤) محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٤١١ .

(٥) محمد غني حسين : تأثير الاسلوب التربوي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المستنصرية ، ص ٣٣-٣٤ .

٢-٣ عينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المدرسة الكروية (الناشئين) في قضاء عفاك لكرة القدم للصالات ، هم بأعمار (١٥ - ١٧) سنة بواقع (٣٠) لاعباً - تم اختيار (٢٠) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث وبنسبة (٦٦.٦٦ %) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بعد استبعاد حراس المرمى ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أيضاً بالطريقة العشوائية البسيطة احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تحتوي على (١٠) لاعبين .

٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

لكي يتسنى إرجاع الفروق بين المجموعتين الى العامل التجريبي فيجب ان تكون المجموعتان متكافئتين في جميع المتغيرات عدا المتغير التجريبي ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين قام الباحث بإجراءات يرمى من ورائها ضبط المتغيرات على الرغم من ان العينة تمثل فريقاً واحداً . ألا أن التكافؤ العيني في كل من والاختبارات البدنية والمهارية لها تأثير على الاختبارات اللاحقة ولكلا المجموعتين ، لذا قام الباحث بمعاملة وتحليل البيانات المعنية بنتائج الاختبار القبلي للعينة ، فأستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة التي تمكن من استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وكذلك قيمة (t) المحتسبة للعينات المستقلة للمجموعتين للتأكد من تجانسها وتكافؤها قبل إعطاء المتغير التجريبي لمعرفة التغيرات الحاصلة من عدمها والجدول (١) يوضع تجانس المجموعة التجريبية ، والجدول (٢) يمثل تجانس المجموعة الضابطة ، كما ان الجدول (٣) يوضع نتائج (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر عشوائية الفرق مما يؤكد تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل المتغيرات التي تم بحثها ، قبل إجراء التجربة .

جدول (١) يبين تجانس المجموعة التجريبية في الصفات الاساسية

ت	المتغيرات المبحوثة	س-	ع+	معامل الاختلاف
١	القوة المميزة بالسرعة/ ثا	١٣.٤٨٣	١.٢٥	٩.٢٧
٢	السرعة الحركية / ثا	١٠.٥٣	٠.٦٣٢	٦.٠٠
٣	الرشاقة / ثا	١١.٥١٥	٠,٣٥٧	٣.١٠
٤	التوافق الحركي / ثا	٩.٠٥٥	٠.٥٤٦	٥.٠٣
٥	دقة المناولة	٥,٨	١,٢٢٩	٢١,٢١

جدول (٢) يبين تجانس المجموعة الضابطة في الصفات الاساسية

ت	المتغيرات	س-	ع+	معامل الاختلاف
١	القوة المميزة بالسرعة / ثا	١٣.٧٢٤	٠.٧٩٩	٥.٨٢
٢	السرعة الحركية / ثا	١١.٠٦٢	٠.٣٦	٣.٢٥
٣	الرشاقة / ثا	١١.٤١٧	٠.٢٩٥	٢.٥٨
٤	التوافق / ثا	٨.٧٤٣	٠.٤٣٧	٤.٩٩
٥	دقه المناولة	٥.٣	١.٤٩٤	٢٨.١٨٩

جدول (٣) يبين تكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في الصفات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية *	الدلالة الاحصائية
	س-	ع+	س-	ع+	قيمة (t)	قيمة (t)	
١ القوة المميزة بالسرعة	١٣.٤٨٣	١.١٢٥	١٣.٧٢٤	٠.٧٩٩	٠.٥٥٢	٢.١٠	عشوائي
٢ السرعة الحركية / ثا	١٠.٥٣	٠.٥٢٤	١١.٠٦٢	٠.٥٢٩	٠.٢١٢		عشوائي
٣ الرشاقة / ثا	١١.٥١٥	٠.٣٥٧	١١.٤١٧	٠.٢٩٥	٠.٦٦٨		عشوائي
٤ التوافق / ثا	٩.٠٥٥	٠.٥٤٦	٨.٧٤٣	٠.٤٧٣	١.٣٦٥		عشوائي
٥ دقة المناولة	٥.٨	١.٢٢٩	٥.٣	١.٤٩٤	٠.٨١٧		عشوائي

٣-٣ الوسائل وأدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

٣-٣-١ الأدوات والوسائل المستخدمة

ومن أجل أتمام البحث وحل مشكلته استعان الباحث ببعض الأدوات لتحقيق أهداف بحثه والتي تعني الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث حل مشكلته وتحقيق أهدافه ، وقد أستخدم الباحث الوسائل الآتية :-

- استمارات استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين^١

- الاختبار والقياس .

- المصادر والمراجع العربية .

- استمارة جمع البيانات.

- كادر العمل المساعد^٢

أما الادوات المستعملة فهي :-

- ساعة إيقاف نوع (كاسيو) عدد (٢) تقيس إلى أقرب ١/١٠٠ من الثانية .

- شاخص عدد (١٢) .

- كرات قدم للصالات قانونية عدد (١٠) .

- صافره عدد (٢).

- كامره نوع سوني (٢٤).

- شريط لاصق .

- الجهاز المستخدم في البحث .^٣

^١ الملحق رقم (١)

^٢ الملحق رقم (٢)

^٣ الملحق رقم (٣)

٣-٤ خطوات إجراء البحث :

٣-٤-١ تصميم الجهاز :

بعد عرض فكرة البحث على اساتذة مختصين في كلية الهندسة / جامعة القادسية تم وضع الشكل الاولي لتصميم الجهاز وبعدها قام الباحث بتصميم الجهاز في ورشة الاخوين الميكانيكية وتم اختباره مبدئيا وبعدها تم التعديل عليه من حيث الارتفاع وقوة النابض الحزوني وحجم القاعدة ووزنها وكما مبين في الملحق رقم (٣) ليكون الجهاز بشكله النهائي ، حيث ان شكل الجهاز مشابهة لجهاز السرعة المستخدم في رياضة الملاكمة لكنه مثبتة على الارض وتستعمل القدم بركل الكرة ، حيث بالاضافة الى التدريب الذي يقوم به اللاعب يضيف الية جانب المتعة والتشويق اثناء التدريب على الجهاز .

٣-٤-٢ تحديد الصفات الاساسية التي يعمل الجهاز على تطويرها في كرة القدم للصالات

لغرض تحديد الصفات الخاصة التي يطورها الجهاز والتمرينات لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة في كرة القدم للصالات ومن ثم تم عرضها على الخبراء والمختصين ملحق (١) في كرة القدم للصالات وفي الاختبارات والقياسات*^١ ، وكذلك عرض الجهاز بتصوير فديوي وشرح عمله ، لغرض التعرف على أهم الصفات الخاصة بكرة القدم للصالات بالناشئين ممن هم بعمر (١٥ - ١٧) سنة والتي يمكن للجهاز والتمرينات تطويرها ، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة ٦١.١١% وكما مبين في الجدول (٥) .

جدول (٥) المهارات الأساسية حسب رأي (٨) خبراء وأهميتها النسبية

ت	المهارات الأساسية	عدد النقاط	الأهمية النسبية
١	دقه المناولة	٤٢	٩٣.٣٣%
٢	السرعة الحركية	٤٢	٩٣.٣٣%
٣	القوة المميزة بالسرعة	٤٤	٩٧.٧٧%
٤	التوافق	٣٥	٧٧.٧٧%
٥	الرشاقة	٣٨	٨٤.٤٤%

قام الباحث باستبعاد المهارة التي حصلت على تحت نسبة (٦١.١١ %) حيث يمكن استبعاد المكونات

التي تقل نسبتها المئوية عن (٦١.١١ %) وعليه أصبحت المهارات الأساسية التي تناولتها الدراسة هي :-

١. دقه المناولة

٢. القوة المميزة بالسرعة

^١ الملحق رقم (٤)

٣. السرعة الحركية

٤. الرشاقة

٥. التوافق

٣-٤-٣ تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية

بعد إن تم تحديد الصفات البدنية من قبل الخبراء ، استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياس ، أعد الباحث استبيان لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات التي تم بحثها ينظر الملحق (٤) والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استخراج الأهمية النسبية لكل اختبار ، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (٥٠% فما فوق) وكما مبين في الجدول رقم (٦) .

جدول (٦) يبين الأهمية النسبية للاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية حسب رأي (٥) خبراء

ت	الصفة البدنية	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل على ساق واحدة ٣٠م	٤	٨٠%
		الحجل أقصى مسافة ٣٦م ، ١٨م ذهاباً وأياباً لكل رجل على حدة	٢	٤٠%
		الحجل على الرجل لمسافة ١٠ متر لكلتا الرجلين	١	٢٠%
٢	السرعة الحركية	أختبار دوران الرجل حوله السله (١٥ ثا)	٤	٨٠%
		سرعه حركة الرجل بالاتجاه الأفقي	٢	٤٠%
		الجري في المكان	١	٢٠%
٣	الرشاقة	الجري المكوكي	١	٢٠%
		الركض المتعرج حول ٤ شواخص متعدد الجهات	٤	٨٠%
		الركض المتعرج ذهاباً وإياباً (٧) م	١	٢٠%
		دوران الجذع للجانبين	١	٢٠%
		ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	١	٢٠%
٤	التوافق	اختبار نط الحبل	١	٢٠%
		اختبار الدوائر المرقمة (بالزمن)	٣	٦٠%
		الحبو على شكل ٨	١	٢٠%
٥	دقة المناولة	١. المناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض نصف أقطارها (٣) (٥) (٧)	٥	٨٣.٣٣%
		٢. المناولة نحو دائرة مرسومة على الارض نصف قطرها (٢)م	١	١٦.٦٦%
		٣. المناولة نحو الهدف صغير يبعد مسافة ٢٠ متر	٠	٠%

٣-٥-٢ الاختبارات

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل على ساق واحدة ٣٠ م) ١.
- ٢- اختبار السرعة الحركية (دوران الرجل حول السلة ١٥ ثا) ٢.
- ٣- اختبار الرشاقة (الركض المتعرج ٤ شواخص ركض متعدد الجهات) ٣.
- ٤- اختبار التوافق (الدوائر المرقمة) ٤.
- ٥- اختبار دقة المناولة (الناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض نصف أقطارها ٣,٥,٧) ٥.

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية لاختبارات البحث

قبل خوض التجربة الرئيسية كان قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث ، والغرض منها اختيار وسائل البحث أدواته ، والتعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات في التجربة الرئيسية ، إذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ١٣١٩ ٢٠١٣ م على عينة مكونة من (٨) لاعبين المدرسة الكروية ممن هم خارج عينة البحث في تمام الساعة (٤:٣٠) بعد الظهر وكان الغرض منها هو :-

- ١- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث إنشاء أجراء التجربة الرئيسية .
- ٢- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة .
- ٣- التعرف على زمن إجراء كل اختبار فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات .
- ٤- التأكد من كفاءة فرق العمل المساعد .
- ٥- التأكد من تسلسل الاختبارات .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية التي انقسمت على ثلاث مراحل هي (الاختبارات القبلية ، والتمرينات الخاصة ، الاختبارات البعيدة) .

^١ موفق اسعد محمود : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ط٢ ، ٢٠٠٩ م ، ص ٣٧ .

^٢ محمد صبحي حسانين : التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ م ، ص ٣٨٤ .

^٣ محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥١

^٤ موفق اسعد محمود: مصدر سبق ذكره . ص ٣٧

^٥ موفق اسعد محمود: المصدر السابق نفسه ، ص ٤٩

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبار الأولي لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٣ / ٣ / ٢٠١٣ في تمام الساعة (٤:٣٠) عصراً ، تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ المنهج التدريبي المقترح ، وتم إجراء الاختبارات على قاعة مركز شباب عفك .

٣-٦-٢ التمرينات الأساسية

قام الباحث وبالتفّاق مع المدرب المسؤول على تدريب المدرسة الكروية باخذ جزء من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية لاعطاء تمارين خاصة للاعبين منها على الجهاز المعد من قبل الباحث والاخرى تمارين باستخدام اجهزة وادوات اخرى الهدف منها تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين واستمرت على ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهر ونصف^{١*}

٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بتاريخ ٢٠/٤/٢٠١٣ وبنفس الية الاختبار القبلي من وقت وتسلسل للاختبارات وكذلك كادر العمل المساعد

٣-٧ الوسائل الاحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات والمعلومات قام الباحث بأجراء التحليلات الاحصائية عليها بأستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss ver.12)

^١ الملحق رقم (٥)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدوال رقم (٨) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات الأساسية

المجموعة	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
		س	ع	س	ع					
المجموعة التجريبية	القوة المميزة بالسرعة	١٣.٨٣	١.١٢٥	١٠.٥٣	٠.٦٣٢	٦.٧٤٦	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	الرشاقة	١١.٥١٥	٠.٣٠٧	٨.٢٩٢	٠.٣٣٧	٢٩.٨٠٢	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	التوافق	٩.٠٠٥	٠.٥٤٦	٤.٥٩	٠.٣٧	٢٣.٨٦٢	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	السرعة الحركية	١٠.٥٣	٠.٦٣٢	٨.٢٩١	٠.٣٣٧	٢٩.٧٩	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	دقة المناولة	٥.٨	١.٢٢٥	٨.٩	٠.٨٧٥	٨.٩٠٨	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
المجموعة الضابطة	القوة المميزة بالسرعة	١٣.٧٢٤	٠.٧٩٩	١١.٠٦٢	٠.٣٦	٨.٦٧	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	الرشاقة	١١.٤١٧	٠.٢٩٥	٨.٨٣	٠.٦٣٧	١١.٠٠٥	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	التوافق	٨.٧٤٣	٠.٤٧٣	٤.٦٧	٠.٤٩	٢١.٥٩٣	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	السرعة الحركية	١١.٠٦٢	٠.٣٦	٨.٩٨	٠.٨٧٣	٨.٩٠٢	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي
	دقة المناولة	٥.٣	١.٤٩٤	٧.٥	١.١٧٨	٢.٩٠٥	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	معنوي

من خلال النتائج في الجدول اعلاه تبين نتائج الاختبارات القبلية للصفات قيد الدراسة ونتائج الاختبارات البعديّة لنفس الصفات ، وكذلك قيم (t) المحسوبة والجدولية ودرجات الحرية ومستوى الدلالة ، وتبين النتائج مستوى التطور الحال للاعبين في الصفات قيد الدراسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ان التدريب المنظم و الموجهة والهادف هو الذي يكون ذات التأثير الاكبر في تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعب وهذا ما اكده العلماء في مجال التدريب ، (وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على المتدربين)^١ . واكد ايضا (أبو العلا) (من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي في التدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨ - ١٢) أسبوعاً)^٢ ، وبالتالي فان التطور الذي حصل لاعبين في الصفات قيد الدراسة كان نتيجة المناهج التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن نشاهد من خلال النتائج للقياس البعدي ان مستوى التطور للمجموعة التجريبية اعلى من الضابطة وهذا

^١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص٩٨ ، ١٩٩٣ .

^٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص١٥ . ١٩٩٧ .

نتيجة ترتيب التمارين وتأثير الجهاز في تطوير الصفات قيد الدراسة وهذا ما اشار اليه علماء التدريب الرياضي حيث اكدوا ان جميع المناهج التدريبية تؤدي الى تطوير اللاعبين لكن افضل المناهج هي التي تكون ذات تأثير اكبر على اللاعب اي في رفع مستوى البدني والوظيفي للاعب والتي تكون بأقل وقت من حيث الفترة الزمنية للمنهج .

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل للاعبين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة الى نوعية التمارين المستخدمة على الجهاز المقترح بالإضافة الى التمارين المقترحة من قبل الباحث لتطوير الصفات قيد الدراسة .

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول رقم (٨) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لبعض الصفات الاساسية

المتغيرات	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	١١.٠٦٢	٠.٣٦	١٠.٥٣	٠.٦٣٢	٣.٦	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	معنوي
الرشاقة	٨.٨٣	٠.٦٣٧	٨.٢٩٢	٠.٣٣٧	٢.٩	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	معنوي
التوافق	٤.٦٧	٠.٤٩	٤.٥٩	٠.٣٧	٢.١٢	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	معنوي
السرعة الحركية	٨.٩٨	٠.٨٧٣	٨.٢٩١	٠.٣٣٧	٤.٦	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	معنوي
دقة المناولة	٧.٥	١.١٧٨	٨.٩	٠.٨٧٥	٣.٩	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	معنوي

من خلال الجدول اعلاه الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لبعض الصفات الاساسية تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٥) حيث يوضح الجدول ان هنالك فروق ذات دالة معنوية بين قيم الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تشير تلك الفروق الى ان التدريب المنظم والموجه له الاثر الكبير في مستوى التطور بالصفات قيد الدراسة لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وان اكثر ما يعمل عليه المدرب الناجح هو ايصال اللاعب الى اعلى مستوى من الجاهزية البدنية وفي جميع الصفات البدنية الخاصة في الفعالية او اللعبة المختص بها وهذا ما اكده جميع علماء التدريب الرياضي حيث ذكر تيرس عوديشو (جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وحيانا يسمون ذلك احيانا بالاعداد البدني ، ويخطط المدربون للاعداد البدني باتباع مبادئ معينة لتأكيد من حصول تنمية ايجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لادامة اللياقة البدنية والاستعداد للمشاركة في المنافسة)^١ .

^١ تيرس عوديشو : مبادئ التدريب الرياضي ، محاضرات الدراسات العليا ، جامعة بغداد .

في حين اكد عماد الدين على التدريب العلمي الهادف الذي يصل باللاعب الى اعلى المستويات حيث ذكر (ان التدريب في الالعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للاسس والمبادئ العلمية ، وتهدف الى اعداد اللاعب للوصول الى افضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينة من الالعاب الجماعية)^١.

وهذا يؤكد ما توصل له الباحث من نتائج في التمرينات المعدة على الجهاز المقترح لتطوير الصفات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية والفروق الحاصلة بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يؤكد على ان التمارين كان لها الاثر الكبير في رفع مستوى اللاعب البدنية والمهارية والحركية وهذا هو احد اهداف العملية التدريبية (وهو الوصل باللاعب الى اعلى المستويات في اقصر فترة ممكنة)^٢، ويتفق الباحث مع اراء الخبراء على ان التدريب المنظم المبني على اسس علمية يكون اكثر تأثير على اللاعب في رفع المستوى من حيث تطوير الصفات البدنية والمهارية وكفاءة الاجهزة الوظيفية للاعب .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان الجهاز المقترح والتمارين المعدة من قبل الباحث لها الاثر الكبير في تطوير الصفات قيد الدراسة.
- ٢- ان التدريب المنظم والموجه له الاثر الكبير في تطوير الصفات البدنية من التدريب العشوائي والمطول وخلال فترة زمنية اقل .
- ٣- ان الجهاز والتمارين المقترحة ساعدة في تطوير اللاعبين في الصفات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية وبنفس الوقت منه للمجموعة الضابطة .

٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة اتباع الوسائل العلمية الحديثة في اعداد التمارين لتطوير المستويات البدنية للاعبين .
- ٢- تساعد الوسائل العلمية الحديثة في التدريب في اختصار الوقت واظهار نتائج افضل من الوسائل او التمارين التقليدية لذا يجب على مدربين في الاندية مواكبة التطور بالاشتراك بالدورات التدريبية او متابعة التدريبات الحديثة من حيث الاجهزة والادوات التي تتبعها الفرق العالمية .

^١ عماد الدين عباس : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيق ، ط١ ، مصر ، ٢٠٠٥م ، ص ١٥٥ .

^٢ عماد الدين عباس : المصدر السابق نفسه ، ص ١٥٩ .

ملحق رقم (١)

بين استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية والمهارية
والحركية للاعبين كرة القدم للصالات التي يعمل الجهاز على تطويرها

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

الدراسات

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية والمهارية والحركية للاعبين كرة القدم
للصالات

السيد المحترم

م / استبيان

تحية طيبة ..

يروم الباحث بأجراء بحثه العلمي الموسوم ((تأثير جهاز مقترح وبعض التمرينات في تطوير بعض
الصفات (البدنية، المهارية، الحركية) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم للصالات)) .

نظراً لما نعهده بكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجو منكم ابداء مساعدتكم
في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارية والحركية للاعبين كرة القدم للصالات التي يعمل الجهاز المقترح على
تطويرها مع بعض التمارين الخاصة ، التي سيتم تحديدها من قبلكم في استمارة الاستبيان المرفقة طياً . من
خلال التأشير عليها بعلامة (صح) امام الصفة المناسبة من التدرج الاتي (صفر ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) .

مع التقدير

ملاحظة /

يرجى اضافة أي صفة ترونها مناسبة وغير مدرجة في الاستمارة وبأن تكون ضمن الصفات البدنية
الخاصة بلاعبين كرة القدم للصالات مع تحديد الدرجة المناسبة لها .

اللقب العلمي /

الاختصاص /

الباحث

مكان العمل /

م.م حسن عبد الهادي لهيمص

التاريخ /

التوقيع /

ملحق رقم (١ - أ)

استمارة تحديد الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم للصالات

ت	الصفات البدنية الخاصة	الدرجة حسب الاهمية					
		صفر	١	٢	٣	٤	٥
١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين						
٢	السرعة الحركية						
٣	سرعة الاستجابة						
٤	الرشاقة						
٥	المرونة						
٦	التوافق						
٧	الدقة						
٨	التوازن						

ملحق رقم (١ - ب)

استمارة تحديد المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم للصالات

ت	المهارات الاساسية	الدرجة حسب الاهمية					
		صفر	١	٢	٣	٤	٥
١	المناوله						
٢	التهديف						
٣	الاخماد						
٤	الدرجة						

ملحق (٢)

كادر العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
١	حسام حسين مطنش	م.م	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٢	عماد عودة	م.م	كلية التربية / جامعة القادسية
٣	قاسم لفتة بجاي	م م	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٤	احمد شنيور	بكلوريوس تربية رياضية	مدرّب العّاب / جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (٣)

الجهاز

← درجة المرونة



← محيطها لا يقل عن 62 سم ولا يزيد عن 64 سم .
وزنها لا يزيد عند بدء اللعب عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام



← شريط عرضه (2,5) سم



← عرضه 30 سم



الجهاز



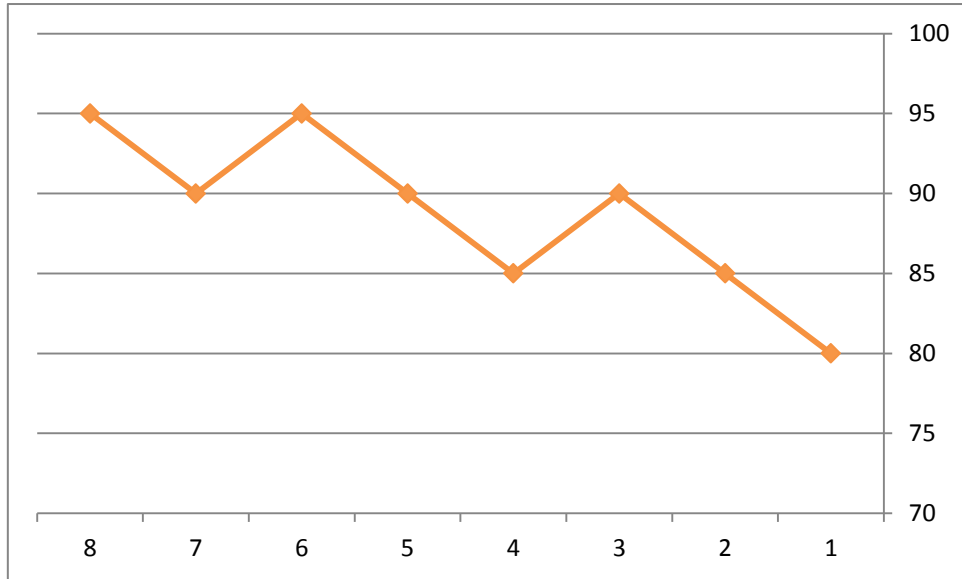
ملحق رقم (٤)

يوضح أسماء السادة المتخصصين الذين تم عرض استمارة اختيار بعض الصفات الأساسية

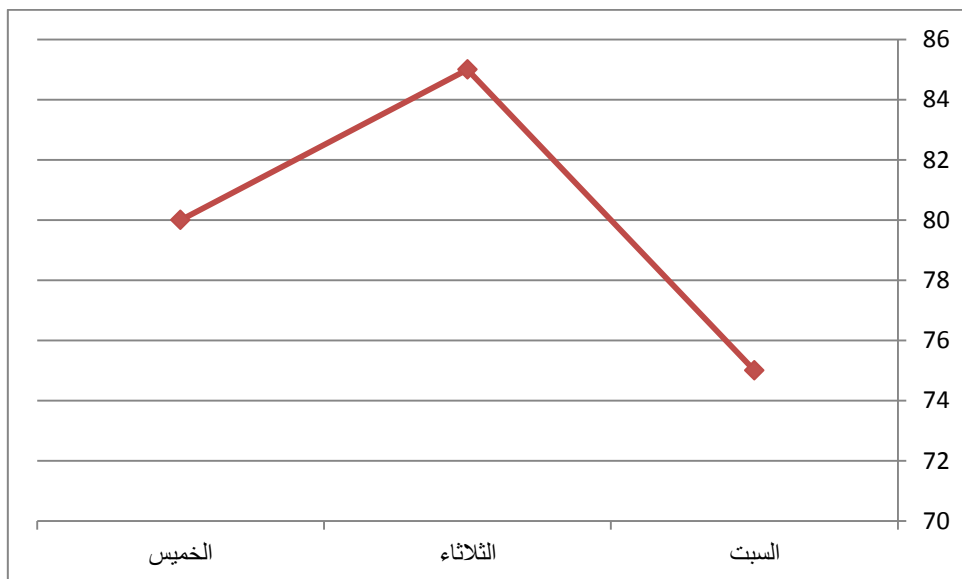
ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
١	عبد الله حسين اللامي	أ.د.	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٢	عادل تركي حسن	أ.د.	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٣	علاء جبار	أ.د.	كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية
٤	سلام جبار صاحب	أ.م.د.	كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية
٥	علي حسين هاشم	م.د.	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٦	رأفت عبد الهادي	م.د.	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية

ملحق رقم (٥) الوحدة التدريبية

مخطط يوضح التموجية للمنهج المعد لاسبوع التدريب



التموجية خلال الاسبوع الاول



لوحة تدريبية يومية خلال الاسبوع الاول لليوم الثاني

التمارين					القسم
٥	يتضمن هذا القسم جمع اللاعبين وتهينتهم نفسيا للدخول بالوحدة التدريبية وحث اللاعبين على مواصلة التدريب لتطوير مستواهم البدني والفني وبعد ذلك الدخول بعملية الاحماء				القسم التمهيدي
عدد	الراحة	الحجم	الشدة	التمارين	القسم الرئيسي
٥) ٥) ٥)	٣٠ ثا	١٥ ثا	٢١ مرة	ركل الكرة بباطن القدم	
		١٥ ثا	٢١ مرة	ركل الكرة بوجه القدم	
		١٥ ثا	٢٥ مرة	ركل الكرة بكلتا القدمين بشكل متعاقب	
٥)	٩٠ ثا	٤٠ ثا	١٠ مرة	الركض لمسافة ١٠ متر ثم اخماد الكرة وارجاعها بمناولة بداخل القدم الى الزميل الممر للكرة	
٥)	٩٠ ثا	٤٠ ثا	١٠ مرة	استلام الكرة من الزميل والدرجة ثم الدوران حول شاخص على بعد ١٠ متر عن الزميل ثم ارجاع الكرة بمناولة للزميل الممرر للكرة	
٥)	٩٠ ثا	٤٠ ثا	١٠ مرة	الجري نحو شاخص على بعد ١٠ متر ثم العودة للعب دبل باص مع الزميل من مسافة ٢ متر	
يقف اللاعبون حول المدرب ويقومون بالهرولة من حوله وعن الاشارة منه يقوم اللاعبون بالركض بالعكس وعند رفع اليد الى الاعلى يجلسون وعند الاشارة الى الارض يقفون في الهواء (عكس الاشارة)					القسم الختامي

- ١- بسطويسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ،
- ٢- جعفر محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ،
- ٣- سعد منعم الشخيلي : دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم ، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ م .
- ٤- ضرغام جاسم محمد : وضع درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، ١٩٩٢ م .
- ٥- عبدالله حسين : اساسيات التعلم الحركي ، (جامعة القادسية كلية التربية الرياضية ، ب ت) .
- ٦- عماد الدين عباس : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيق ، ط ١ ، مصر ، ٢٠٠٥ م
- ٧- فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢ .
- ٨- محمد صبحي حسنين : التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ٩- محمد غني حسين : تأثير الاسلوب التربوي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المستنصرية ، .
- ١٠- محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م .
- ١١- مكي محمود حسين : بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٢- موفق اسعد محمود : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ط ٢ ، ٢٠٠٩ م .