

"تأثير تدريبات اللعب في تطوير الرشاقة والاداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي منتخب تربية
محافظة المثنى بكرة القدم الصالات"

حسين مليوخ حسين، أ. د عقيل مسلم عبد الحسين

العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2023/12/28

تاريخ استلام البحث 2023 /10 /6

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى أعداد تدريبات اللعب وتطبيقها على اللاعبين منتخب مرحلة المتوسطات تربية محافظة المثنى بكرة القدم الصالات ومعرفة تأثيرها في تطوير الرشاقة والمهارات الهجومية المركبة بكرة قدم الصالات. ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحثان بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين. أما مجتمع البحث فتمثل من اللاعبين في مدارس المتوسطات التربية محافظة المثنى البالغة أعمارهم (13-15) سنة وعددهم (30) لاعباً إذ تم اختيار (12) لاعب من قبل المدرب هم يمثلون المنتخب وتم اختيار العينة بطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين الضابطة وأخرى تجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة قام الباحثان بتحديد متغيرات الرشاقة، والدرجة والمراعة والتهديف. ثم قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث وبعد ذلك باشر بتطبيق تدريبات اللعب على العينة المجموعة التجريبية ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، إذ طبقت التدريبات يوم (الثلاثاء والجمعة والسبت) من كل أسبوع وبهذا فأن عدد الوحدات الكلية بلغت (24) وحدة تدريبية. وبعد الانتهاء من تطبيق تدريبات اللعب المعدة، باشر الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث وقد استنتج إن تنوع تدريبات اللعب تزيد من عامل الإثارة والتشويق ولها أثر البالغ في الانسجام والمثابرة مما أدى سهولة عملية تطوير الرشاقة والمهارات الهجومية المركبة للاعبي منتخب تربية المثنى بكرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات اللعب، تطوير الرشاقة والأداء، المهارات الهجومية، كرة القدم الصالات."

The effect of playing exercises on developing agility and the performance of complex offensive skills for the players of the Muthanna Governorate Educational Team in futsal

Hussein Malyoukh Hussein, prof. Dr. Aqeel Muslim Abdul Hussein

Iraq. Al-Muthanna University. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 10/6/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The current research aims to prepare playing exercises and apply them to the players of the Al-Muthanna Governorate middle school team in futsal, and to know their impact on developing agility and combined attacking skills in futsal. To achieve this goal, the researchers used the experimental method by designing two equal groups. As for the research population, it was represented by players in intermediate schools in Al-Muthanna Governorate, who were (13-15) years old and numbered (30) players. (12) players were chosen by the coach to represent the team. The sample was chosen intentionally and they were randomly divided into two groups, the control and the other. An experiment with (6) players for each group. The researchers determined the variables of agility, dribbling, dribbling, and scoring. Then the researchers applied the pre-tests to the research sample and then proceeded to apply the play exercises to the experimental group sample for a period of (8) weeks, with (3) training units per week. The exercises were applied on (Tuesday, Friday, and Saturday) of each week. Thus, the number of units The college reached (24) training units. After completing the application of the prepared playing exercises, the researchers began to apply the post-tests to the players of the research sample. It was concluded that the diversity of playing exercises increases the excitement and suspense factor and has a significant impact on harmony and perseverance, which led to the facilitation of the process of developing agility and complex offensive skills for the players of the Muthanna Education Futsal team. .

Keywords: playing exercises, developing agility and performance, offensive skills, futsal.

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابهة وليست سهلة، ويعتمد التدريب على المدرب واللاعبين والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبار هذه من الأدوات المهمة لتحقيق الهدف المنشود وتحقيق هذا الهدف لم يعد التدريب عشوائياً بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارة للاعبين في المستويات كافة، ويتطلب الإعداد الجيد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعي مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس. إن كرة قدم الصالات تعد أحد أهم أنواع الأنشطة الرياضية الحركية فهي تحظى باهتمام واسع لتمييزها بعدد من المهارات الأساسية المتنوعة والمركبة كمتطلبات أساسية لممارستها إضافة إلى ما تتطلبه هذه اللعبة من قابليات بيو حركية التي أصبح الاهتمام بها يمثل أحد أهم أسس الارتقاء بمستوى كرة قدم الصالات الحديثة. إن الرشاقة من أهم القابليات البيو حركية وهي مكون ذات استجابات لعملية التدريب والتي تشكل بتكاملها اللياقة البدنية والحركية للاعب كرة قدم الصالات ولها تأثير كبير في حركات الجسم والقابليات البيو حركية مصطلح جامع لكل ما يمتلكها الرياضي من صفات بدنية والتي تعد عوامل نجاح الأداء في كرة قدم الصالات على حد سواء إذ تشترك اللعبة في أهمية هذه القابليات في الأداء. والأداء المهاري المركب بكرة القدم الصالات أصبح يتطلب درجة كبيرة ونوعية وجديدة من طرق وأساليب التدريب الحديثة، التي تهدف إلى الجمع بين مهارتين أو أكثر وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية وذلك من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات اللعب المركبة. فتعتمد لعبة كرة القدم الصالات في تدريباتها على أشكال وأنواع مختلفة من القابليات البيو حركية للارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية لدى اللاعب وجعله قادراً على دمجها فيما بينها لتنفيذ مهارات الدرجة ثم المراوغة والتهديف وهي من المهارات المركبة التي تتطلب مستوى بدني وحركي عالٍ. وتكمن أهميه البحث بمعرفة مدى تأثير تدريبات اللعب في تطور الرشاقة والمهارات الهجومية المركبة ومنها الدرجة والمراوغة والتهديف للاعب كرة القدم الصالات في خطوة تهدف إلى تعزيز الميدان الرياضي بالتجارب العملية وخدمة للباحثين في المجال الرياضي. إن للقابليات البيو حركية وخاصة الرشاقة لها أهمية عالية في لعبة كرة قدم الصالات حيث تلعب دوراً أساسياً في هذه اللعبة وأن تطويرها يتطلب جهد عالٍ من التركيز والاستثارة ولها تأثير كبير في تطوير المهارات الهجومية المركبة وهو الهدف الرئيسي من بحثنا حيث من خلال متابعة الباحثان للتدريبات الفريق وكونه أحد اللاعبين السابقين لمنتخب تربية المثلى لهذه اللعبة وكذلك من خلال نتائج الاختبارات التي يجريها المدرب كل عام لاحظ الباحثان هنالك ضعفاً في الرشاقة سواء

من الجانب الحركي أو الجانب البدني وكذلك المستوى المنخفض في تسجيل الأهداف والذي جاء من الضعف في مستوى اللاعبين للمهارات الهجومية المركبة والفردية ولذلك أراد الباحثان الخوض في هذا الجانب لتطوير القابليات البيو حركية وخاصة الرشاقة والمهارات الهجومية ورفع مستوى تسجيل الأهداف من خلال تدريب المهارات الهجومية المركبة واستخدام تدريبات اللعب المختلفة بأساليب متعددة ومعرفة تأثيرها في رفع مستوى القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين.

ويهدف البحث الى:

1-أعداد تدريبات اللعب المركبة لتطوير الرشاقة والاداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الصالات.

2-معرفة تأثير التدريبات اللعب المركبة في تطوير الرشاقة والاداء المهاري الهجومي المركب للدرجة والمراوغة والتهديف للاعبي منتخب تربية المثى بكرة القدم الصالات.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

إجراء المقارنات		القياس البعدي	المعالجة التجريبية	القياس القبلي	المجموعات
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة (أهم القابليات البيو الحركية وبعض المهارات الهجومية المركبة)	الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة	التمرينات المعدة من قبل المدرب	الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة (أهم القابليات البيو الحركية وبعض المهارات الهجومية المركبة)	الضابطة
		الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة	تدريبات اللعب		التجريبية

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان مجتمع البحث من اللاعبين في مدارس المتوسطات التربوية العامة محافظة المثنى أعمار (13_15) سنة بكرة القدم للصالات والبالغ ثلاث مديريات وهن (تربية الخضر، تربية الرميثة، وتربية السماوة) وقد بلغ عدد افراد المجتمع الكلي (30) لاعب إذ تم اختيار (12) لاعب من قبل المدرب (عينة البحث) هم يمثلون منتخب تربية محافظة المثنى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (6) لاعبين و ضابطة (6) ، وقد طبقت المجموعة الأولى التجريبية التدريبات المعدة من قبل الباحثان أما المجموعة الضابطة فقد طبقت تمرينات المعتاد تطبيقها في منهج المدرب، والجدول (2) يبين العينة المستخدمة.

جدول (2) يبين عينة البحث

العينة	العدد	تربية المثنى	التدريبات
التجريبية	6	تربية المثنى	المعدة من قبل الباحثان
الضابطة	6	تربية المثنى	تدريبات المدرب
الاستطلاعية والاسس العلمية	2	تربية المثنى	المجتمع
المجموع	14		

2-2-1-1 تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحثان بأجراء التجانس لجمع افراد (عينة البحث) في متغيرات البحث (القابليات البيوحرورية والمهارات الهجومية الحركية)، وذلك لضمان ان تكون نتائج جميع افراد العينة في متغيرات ادناه تتوزع توزيعاً طبيعياً وكما مبين في جدول (3) ادناه.

جدول (3) يبين التجانس في المتغيرات قيد الدراسة لمجموعي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة LEVENE	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثانية	1.226	11.073	1.009	11.05	0.472	0.508	متجانس
درجة ومرآوة والتهديف	درجة/ثا	0.082	0.226	0.088	0.232	1.707	0.221	متجانس

2-2-2 التكافؤ لأفراد عينة البحث:

قام الباحثان بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث، لمنع المؤثرات التي تؤثر في نتائج التجربة لأفراد عينة البحث، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الدراس

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثانية	1.226	11.073	1.009	11.05	0.036	0.972	غير معنوي
درجة ومرآوة والتهديف	درجة/ثا	0.082	0.226	0.088	0.232	0.119	0.908	غير معنوي

3-2 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية. (*)
- الاستبانة.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين.
- ميدان لعب قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (15).
- صافرة عدد (1).

- برنامج (Coach Tactic Boardic Futsal) لوحة تكتيك المدرب كرة الصالات.
- أطواق عدد (8).
- ميزان طبي من نوع (DMK KOLOING) عدد 1.
- شريط قياس (40) متر.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات اللاعبين .
- شريط لاصق لتثبيت القياسات.
- سطح املس طول 3 متر و ارتفاع 2متر.
- شواخص عدد (10).
- مقياس (فنية) نوع صيني.
- ساعة إيقاف إلكترونية رقمية عدد (2).
- حاسبة يدوية نوع (Porpo) عدد 1.
- 2-4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:
- تحديد القابليات البيو حركية واختباراتها :
- تحديد الرشاقة :
- تحديد اختبار الرشاقة:
- تحديد المهارات الهجومية المركبة واختباراتها :
- تحديد الدرحة والمراعة والتهديف :
- تحديد اختبارات المهارات الهجومية المركبة :

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

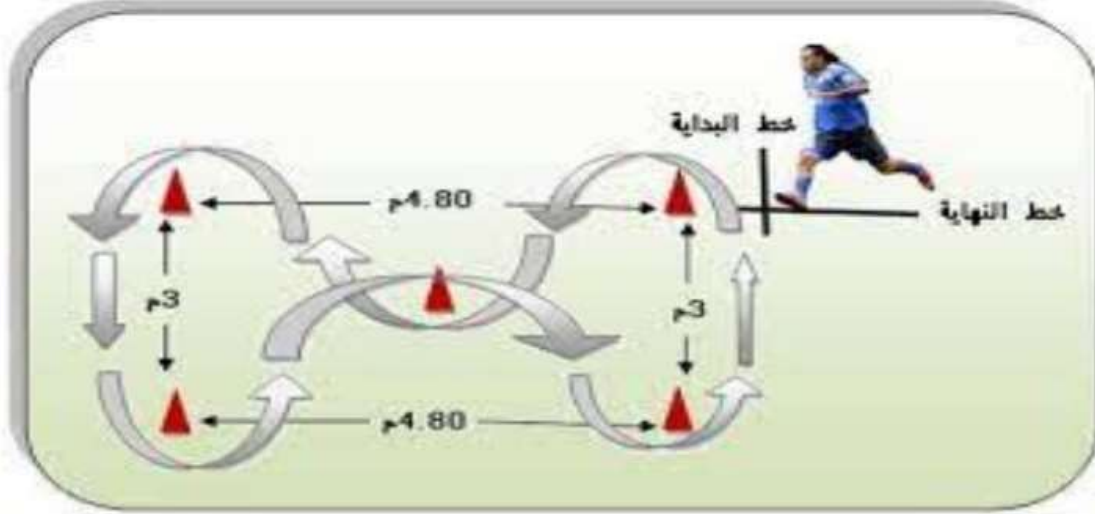
الاختبارات الخاصة بالقابليات البيو حركية:

-اختبار الرشاقة:

- اسم الاختبار: الجري المتعرج.
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: قوائم عدد خمسة أو خمسة أقماع، ساعة توقيت، مستطيل طوله (4,75م × 3م)، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية بجانب أحد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث والشكل (9) يوضح ذلك.
- شروط الاختبار:
 - يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل (8) وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
 - يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض.
 - يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة.
 - يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف.
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث. وحدة القياس الزمن (الثانية واجزائها).

الشكل (1)

يوضح اختبار الرشاقة



-الدرجة والمراعة والتهديف:

-هدف الاختبار: قياس الدرجة والمراعة والتهديف.

الأدوات المستخدمة: ساحة خماسي كرة قدم وهدف خماسي كرة قدم وكرات خماسي عدد (2)

وصافرة وساعة توقيت الكترونية عدد (1) وشواخص عدد (4)

-مواصفات الاداء: هدف خماسي كرة قدم مقسماً على ثلاثة مستطيلات متساوية الاول والثالث مقسم على قسمين وعليها درجات وعلى بعد 14م المسافة الكلية (2م) تبعد الطالبة عن خط البداية والدرجة والمراعة تكون لمسافة (5م) والتهديف من مسافة (7م) كما موضح بالشكل (8).

-طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة والتي تبعد (2م) عن الشاخص الاول والمسافة بين الشواخص (1م) وعندما تعطى اشارة البدء تقوم اللاعب المختبر بالدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة (5م) ويقوم بمراوغة لاعب (المدافع) الذي يتصدى له ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة للتهديف.

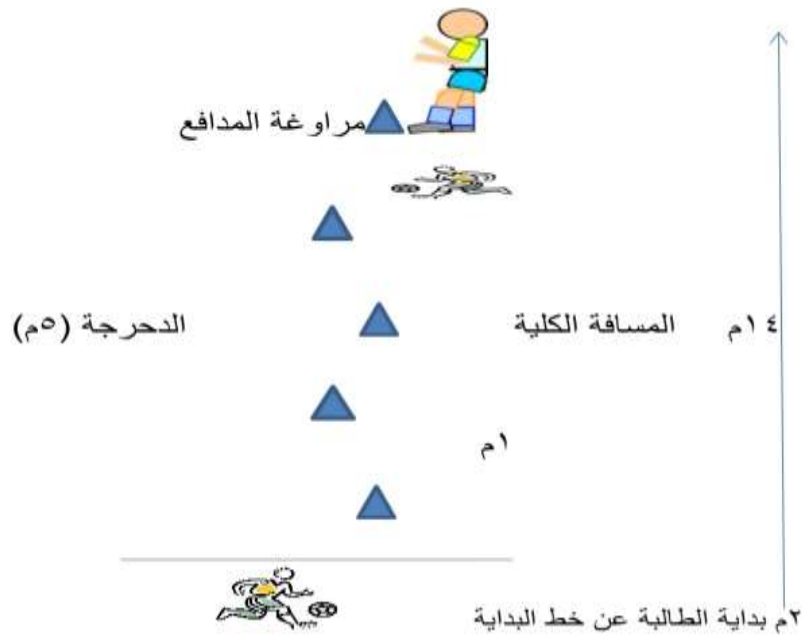
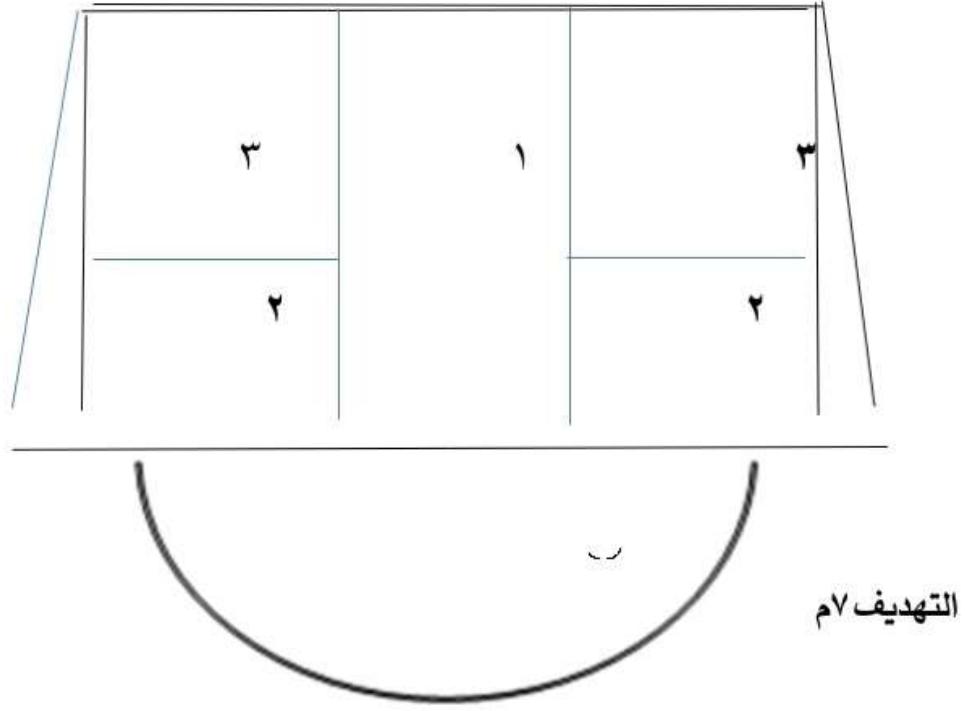
شروط الاختبار:

- يعطى محاولتين لكل مختبر.
- يجب الدرجة بين الشواخص لمسافة (5م) بعدها المراوغة والتهديف.
- تستخدم الطالبة القدم المفضلة اليها عند الدرجة والمراوغة والتهديف.
- إذا تجاوزت خط التهديف وهدفت لا تحتسب لها درجة.
- إذا لم يدحرج الكرة بالمسافة المطلوبة وهدفت لا تحتسب لها درجة.

التسجيل: —

- 1- يحتسب الزمن الاقرب 1 / 10 من الثانية لمسافة (7م) ويحسب الزمن لأفضل محاولة.
 - 2- يعطى اللاعب (3 درجة) إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين.
 - 3- يعطى اللاعب (2 درجة) إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين.
 - 4- يعطى اللاعب (1 درجة) إذا دخلت الكرة المستطيل الاوسط.
 - 5- لا تعطى أي درجة إذا خرجت بعيدة عن الهدف.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الشكل (2) يوضح اختبار الدرجة والمراوغة والتهديف.



2-5 التجربة الاستطلاعية:

- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية المركبة برفقة فريق العمل المساعد (*) في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم الثلاثاء الموافق 24 / 2023/1 والغرض منها.

1-الشرح واجبات فريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم إجرائها.

2-معرفة مدى جاهزية الأماكن الخاصة بالاختبارات.

3-معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

4-تحديد مكان الشواخص والمسافات ونقطة الانطلاق وكيفية تحديد حركة اتجاه اللاعبين بالتناوب.

5-كيفية تسجيل درجات وازمان الاختبار وعدد المحاولات.

6-ملاءمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

2-6 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان إجراء التجربة الاستطلاعية للمنهج المعد للتدريبات اللعب في تمام الساعة الرابعة عصرا من عصر يوم الأربعاء الموافق 2023/1/25 لمعرفة أوقات التدريبات (التمرينات) وكذلك مدة الوحدة التدريبية الواحدة وشدة كل تمرين وكيفية أدائه.

2-7 الأسس العلمية لنتائج الاختبار.

اولاً- صدق نتائج الاختبار:

هو "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع له , وتحقق الباحثان من بالاستعانة بالصدق التجريبي , ويحسب هذا النوع من الصدق من ايجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، وإذ لم يتوفر لدى الباحثان محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة , وعليه اعتمد الباحثان معامل الارتباط (بيرسون), بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق , والجدول (5) يبين ذلك.

ثانياً- ثبات نتائج الاختبار:

يقصد بالثابت " أن يعطي الاختبار النتائج نفسها أو نتائج مقاربة إذا ما أعيد أكثر من مرة على نفس المجموعة وفي نفس الظروف. إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) , إذ تم إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وفي نفس الظروف التي طبقت عليها التجربة الاستطلاعية , وعليه تم إعادة الاختبارات على اللاعبين بعد مرور اسبوع من اجراء التجربة الاستطلاعية , وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بواسطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط عالية في نتائج الاختبارات , وذلك لأنه (كلما اقتربت قيمة الثبات من (1+) , يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في جدول (5) يبين ذلك.

ثالثاً- موضوعية نتائج الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستعملة بتغير المحكمين" إذ تم أخذ الموضوعية للاختبارات بوجود اثنين من المحكمين* , إذ تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الحكم الأول ونتائج الحكم الثاني كما مبين في جدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يبين الاسس العلمية لنتائج متغيرات البحث

معامل الموضوعية		معامل الثبات		معامل الصدق		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.998	0.000	0.941	0.000	0.827	
0.000	0.996	0.000	0.985	0.000	0.914	الدحرجة والمراوغة والتهديف

بين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة الخاصة باختبار معامل الارتباط بيرسون بالنسبة (للمصدق والثبات والموضوعية جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على معنوية الارتباطات، مما يعني تمتع نتائج المتغيرات (بالمصدق والثبات والموضوعية).

8-2 إجراءات البحث الميدانية:

- اختبارات البحث القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث تحت إشراف الباحثان وتنفيذها من قبل فريق العمل المساعد والتي تم تطبيقها الموافق يوم الخميس 2023/2/2،3 الساعة الرابعة عصراً على قاعة المغلقة الخاصة بتدريبات منتخب تربية المثلى لكرة قدم الصالات.

- التمرينات المعدة:

قام الباحثان بإعداد وتنظيم التدريبات بطريق اللعب اعتماداً على الخبرة الشخصية للسيد المشرف.

- المدة الزمنية (8) أسابيع.
- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدة متمثلة بأيام (الثلاثاء، الجمعة، السبت).
- استعمل الباحثان طريقة اللعب لتنفيذ التدريبات المعدة وبأساليب مختلفة.
- يتراوح زمن تنفيذ التدريبات ما بين (35 - 40) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- تكون تدريبات القابليات البيوحركية من خلال الأداء المهاري الفردي والجماعي من خلال اللعب.
- تم تحديد الشدة القصوى لطريقة اللعب من (إيقاع اللعب) خلال مدة زمنية قدرها (10) دقيقة، وبالتالي تم تحديد عدد محاولات اللعب.
- عدد التدريبات في القسم الرئيس للمجموعة التجريبية (3-4).
- نسبة العمل الى الراحة 1:2.
- كل تدريبات الباحثان في فترة الإعداد الخاص وشبه المنافسات وتم المباشرة بالمنهج المعد يوم الثلاثاء المصادف 2023/2 /7.

- اختبارات البحث البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي والذي استمر (8) اسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة) تحت إشرافي وتنفيذها من قبل فريق العمل المساعد والتي تم تطبيقها يوم الخميس الموافق (5 / 4 / 2023) إذ تم تنفيذ الاختبارات القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية المركبة على قاعة الشهيد علوان سلمان المغلقة وكان الباحثان ملتزماً بالإجراءات التي استخدمت في الاختبار القبلي نفسها مراعيًا الظروف الزمنية والمكانية لتلك الاختبارات.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدام الحقيبة spss للمعالجات الإحصائية.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الحسابي.

3- عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج لقدرات الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثانية	0.829	9.957	0.433	8.680	3.346	0.007	معنوي

بين الجدول (6) ان قيمة (t) للعينات المستقلة للمتغيرات (الرشاقة، التوافق) جاءت (3.346) ، (4.332) اما قيمة مستوى الدلالة كانت (0.000 ، 0.000) عند درجة حرية 10 وان جميع هذه القيم اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدي ولصالح الاختبارات البعدية لعينة المجموعة التجريبية.

2-3 عرض نتائج المهارات المركبة للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية المركبة لعينة المجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
درجة ومراوغة وتهدف	درجة/ثا	0.373	0.060	0.558	0.032	6.659	0.000	معنوي

بين الجدول (7) ان قيمة (t) للعينات المستقلة للمتغيرات (الدرجة والمراوغة والتهدف) جاءت (6.659) اما قيم مستوى الدلالة جاءت (0.000) عند درجة حرية (10) وان هذه القيمة أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدي ولصالح الاختبارات البعدية لعينة المجموعة التجريبية لمهارة الدرجة والمراوغة والتهدف.

3-3 مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية البعدية في اختبار الرشاقة:

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول (10) للمقارنة بين الاختبارات البعدية بعدي وكانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغير الرشاقة، حيث كانت الفروق في النتائج تعود الى تدريبات اللعب التي أعدها الباحثان بأساليب متعددة والتي تميزت بالأداء بشكل منتظم ، والذي يتوافق مع مبادئ علم التدريب والتي تشير الى ان التدريب بأساليب اللعب قد طورت متغير الرشاقة وكانت مؤثرة فيها، ويرى الباحثان ان الحاجة لهذه القدرة مهمة وكبيرة لتكامل الأداء الحركي والمهاري ورفع مستوى اللاعبين، وهذا يتفق مع ما ذكره (حجاج حسين 2015) في (ان تحسين القدرات البدنية لها تأثير فعال ودور مباشر واساسي في تحسين مستوى الأداء المهاري وبدون تطوير تلك المتطلبات يصعب اتقان المهارات الفنية الخاصة) . وان التفوق في الأداء المهاري

- يعتمد على الارتقاء بمجموعة القدرات البدنية وخاصة الرشاقة) وإمكانية تطوير واستمرارية هذه القدرة عن طريق التدريب والمحاكاة لظروف تدريبية مشابهة لظروف اللعب، إذ يشير.
- (قاسم لزام 2005) (ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية والبدنية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الأساسية). في تطوير الجانب البدني للعينة التجريبية إذ يؤكد (اسامة كامل راتب) (جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة كفاية البدنية للرياضيين)
- ١-حجاج حسين: دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للناشئات، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد 24، 2015، ص101.
- ٢-قاسم لزام، يوسف لزام، صالح بشير: أسس التعليم والمتعلم وتطبيقاته في كرة القدم، عمان، دار زهران، 2005، ص92.
- ٣-اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط3، دار الفكر العربي، 2000، ص381.

الرشاقة تعني (القدرة على تغيير الاتجاه بدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن) ،واظهرت النتائج تطوير واضح لهذه القدرة وبما (ان القدرات البيو حركية هي وحدة متكاملة لذا كان التطور الذي يخص احداها له تأثيرات ايجابية على باقي القدرات وخصوصاً الرشاقة التي هي صفة جامعة لباقي القدرات) وهذا ما يؤكد (عمار الدين) (أن الرشاقة من القدرات البيو حركية الحركية، إذ تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، وأن كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادر على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل او الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء المهاري الجيد).

3-4 مناقشة الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث في المهارات الهجومية المركبة:

ان عدم حدوث تحسين معنوي في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة بشكل المطلوب، مع تطور ملحوظ في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية المركبة، التعليل اسباب ذلك نقول بأن البرنامج التدريبات لتمرينات اللعب المعدة قد اثر بشكل واقع وفعال في مكانية اللاعبين وفي تطوير المهاري إذ يتطلب الاداء المهاري الهجومي المركبة تطور القدرات البدنية والحركية كافة التي بدورها تساعد على تطوير الاداء المهاري وان هذه التمرينات للعب والمنافسة والمثابرة تماماً للظروف الحقيقية للمباراة وقد تم تخصيص وحدات تدريبية ضمن البرنامج التدريبي لهذه التمرينات المختلفة او اللعب على تحسين مستوى الاداء المهاري الهجومي على شكل مباراة شبة رسمية وبالتجهيزات الخاصة باللعب من اجل وضع اللاعب قدر الامكان في ظروف مثابرة للمباراة

الرسمية ونستطيع ان نقول ان اللاعب الذي لا يمتلك لياقة بدنية لا يمكن ان يجتاز هذا الاداء والوصول الى المرمى بأكثر عدد من المرات وفي اوقات تحتم تمديدها كذلك كان لابد من التدريب على هذا الأسلوب في اللعب ومحاولة الوصول الى المرمى لأكثر عدد ممكن من المرات وحسب الوقت المحدد وبطرق متعددة من خلال التدريب على القدرات البيو حركية الأخرى نستطيع أن نقول بأننا قد كسبنا ناحيتين مهمتين وفي ان واحد هما تطوير القدرات البدنية والقدرة على الاداء المهاري الهجومي للعب معاً وبالفعل فقد وصل افراد العينة المجموعة التجريبية الى مستوى المطلوب الذي استطاعوا فيه من انجاز الاداء المهاري الفائق وتسجيل أكثر عدد من الأهداف وبأقل وقت وبجهد قليل يرى الباحثان ان التدريبات للعب المخصصة في تطوير الاداء المهاري المركب ضمن البرنامج التدريبي المعد بأشراف عدد من مدربين والفريق العمل المساعد والتي تتم باستخدام عدد من التمرينات الخاصة لتطوير المهارات الهجومية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان لتدريبات اللعب لها تأثير ايجابي في تطوير القابليات البيو حركية وخاصة الرشاقة بكرة القدم الصالات للاعبين منتخب تربية محافظة المثنى.
- 2- ان لتدريبات اللعب لها تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للاعبين منتخب تربية محافظة المثنى.
- 3- تفوق لاعبو المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للرشاقة والمهارات الهجومية المركبة على المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- 1- يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام باعتماد تدريبات اللعب والمعدة من قبل الباحثان لتطوير الرشاقة والمهارات الهجومية المركبة للاعبين منتخب تربية المثنى بكرة القدم الصالات.
- 2- ضرورة الاعتماد على مبدئ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب خلال تنفيذ التمرينات في الوحدة التدريبية.
- 3- إجراء بحوث او دراسات مشابهة لمهارات مختلفة ومرحلة عمرية مختلفة.

المصادر

- محمد مطر عراق؛ محاضرات في القياس لطلبة الدراسات العليا والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة: (مطبعة المارد، النجف الاشرف , 2022).
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية: (دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.2010).
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الي القياس في التربية البدنية والرياضية: (ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- حجاج حسين: دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للناشئات، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد 24، 2015، ص101.2 - قاسم لازم، يوسف لازم، صالح بشير: أسس التعليم والمتعلم وتطبيقاته في كرة القدم، عمان، دار زهران، 2005.
- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط3، دار الفكر العربي، 2000، ص381.
- محمد ابراهيم شحاته: دليل اللياقة البدنية، ط2، الإسكندرية، مكتبة المعرفة للطباعة والنشر، 2013.
- وديع ياسين طه محمد: الاعداد البدنية للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي 1986.
- وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، الأردن، دار وائل للنشر، 2001.
- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ط1، 2005.
- المسالمة احمد عبد الرحمن: أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1988.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخر، 2002.