

تأثير تمرينات مهارية باستخدام أجهزة مساعدة في تطوير بعض القوة المميزة بالسرعة والتهديف من الحركة بكرة القدم للاعبين للناشئين

ا.د. اسماعيل عبد زيد عاشور

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

الفصل الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

ان من بين الالعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة برغم حداثتها هي كرة القدم والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع، إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطيع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهها اثناء المباراة، وان كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع ولإفراد الفريق كافة، وأن متطلبات اللعبة تحتاج ايضاً الى أداء مهاري عالي المستوى، لأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة كي تسعف اللاعبين في تطبيق الواجبات الخطئية داخل الملعب .

لذا تعد مهارة التهديف من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم الصالات وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ، وان اهمية امتلاك وإتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة؛ إذ إننا لمهارات الاساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية الا انها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا تستطيع لاعبات الفريق ان يؤديين الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل، لقد عُنيَت الدول المتقدمة في كرة القدم باستخدام الأساليب الحديثة وابتكار الوسائل والاجهزة الرياضية المساعدة لتدريب اللاعبين إنّ الاجهزة الرياضية التدريبية الحديثة اصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لما تقدمه من دعم كبير في إجراء وتنفيذ العمليات المختلفة ومساعدة المدرب والمربي وكل من لهم صلة في العملية التدريبية في الأنشطة والقرارات التي يتطلبها العمل الرياضي كافة مع ضرورة الاستفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بوساطتها تحقيق صحة الحصول على المعلومات وتكاملها وسرعتها .

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير لاعبي كرة القدم على وفق الاسس العلمية وذلك من خلال إعداد الباحث تمرينات باستخدام الاجهزة والوسائل الحديثة والمتنوعة والتي تساعد على تشجيع اللاعبين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المدرب واللاعب، وكذلك تساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية والتي من خلالها يستطيع المدرب من تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين الى مستوى متقدم في العملية التدريبية .

1 - 2 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث* واهتمامه بلعبة كرة القدم لاحظ ضعف في بعض القدرات البدنية والمهارية (القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من الحركة) لدى اللاعبين ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بالاجهزة والوسائل التدريبية الحديثة ، وذلك عن طريق اعداد تمرينات مهارية باستخدام الاجهزة المساعدة التي اعتمدها ، لذا قام الباحث باستخدام هذه الاجهزة الحديثة حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق من خلال إعداد تمرينات بالاجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين بكرة القدم .

1 - 3 أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمرينات المهارية باستخدام الاجهزة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للاعبين الناشئين.

1 - 4 فرضيات البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للاعبين .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للاعبين الناشئين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: ناشئين نادي الشعلة والتاجي الرياضي للموسم (2019 - 2020) .

1 - 5 - 2 المجال الزماني: للمدة من (2019 /11/19) ولغاية (2020 /1/23)

1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب نادي الشعلة والتاجي بكرة القدم بغداد / الكرخ.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة وأهدافه وفروضه.

3-2 فقد تم تحديد عينة البحث بعد حصر عدد فرق الشباب بكرة القدم لأندية بغداد وعددها (28) فريقاً ثم استخدام طريقة القرعة لاختيار الفريقين اللذين سيمثلان المجموعة التجريبية والضابطة، فقد مثل فريق الشعلة المجموعة التجريبية بـ (24) لاعباً، وتم استبعاد (3) لاعبين كونهم حراس مرمى و (3) لاعبين لعدم التزامهم لحضور الاختبارات ليصبح عدد اللاعبين (18) لاعباً. أما نادي التاجي فقد مثل المجموعة الضابطة التي تتكون من (22) لاعباً إذ تم استبعاد (2) لعدم انسجام أعمارهم لفئة الشباب و (2) كونهم حراس مرمى ليصبح عدد اللاعبين (18) لاعباً فقط.

3-2-1- تجانس العينة:

من أجل إيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ولكي يتمكن الباحث من إعادة التباين إلى العامل التجريبي فقد تم اعتماد القياسات الخاصة بمتغيرات (العمر والطول والوزن) لأفراد العينة باستخراج قيمة معامل الالتواء للقياسات وقد دلت على أن جميع القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح أنها تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على حسن توزيع أفراد عينة البحث وتجانسهم أنظر الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	العدد	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
العمر	سنة	36	16.66	0.685	17	1.489
الطول	سم		176.5	4.655	178	0.966
الوزن	كغم		71.33	2	71.5	0.255

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:

أ- وسائل جمع المعلومات:

- 1- المراجع والمصادر العربية.
- 2- استمارات الاستبانة.
- 3- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ميزان طبي نوع (بيرسون إيطالي الصنع).
 - 2- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو ياباني الصنع) عدد 3.
 - 3- حاسبة يدوية الكترونية نوع (كاسيو ياباني الصنع) عدد 1.
 - 4- شواخص بلاستيكية عدد (25).
 - 5- أهداف كرة قدم عدد/2.
 - 6- كرات قدم/ عدد/ 20.
 - 7- موانع بارتفاع (50سم) عدد/ 10.
 - 8- شريط قياس معدني بطول (50م) عدد (1) مع حبال عدد (4) بطول (5م).
- 3-4- إجراءات البحث:

أ- تحديد الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة والتهديف من الحركة بكرة القدم تم اعتماد الاختبارات العلمية المقننة والمطبقة في البيئة العراقية والملائمة للمستوى العمري لعينة البحث .

سادسا: مواصفات مفردات الاختبارات:

أ- الاختبارات البدنية:

- 1- اختبار الحجل على رجل واحدة مسافة (30م) (رجل اليمين):
(الربيعي، المولى، 1988، ص129)
- 2- اختبار التهديف من الحركة: (محسن وآخرون، 1991، ص211-212)

3-5 تكافؤ العينة:

من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فإن الباحث يوضح ومن خلال الجداول الآتية التكافؤ لمتغيرات البحث التي تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية.

الجدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين
التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات البدنية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.020	1,525	0,146	8,267	0,202	8,357	القوة المميزة بالسرعة حجل رجل اليمين

درجة حرية (34) ومستوى دلالة 0,05

الجدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين
التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات المهارية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.040	0,233	0,676	0,888	0,725	0,944	التهدف من الحركة

3-7 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة)
في ملعب نادي القوة الشعلة في تمام الساعة الثانية من بعد الظهر وكما يأتي:

1- تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في بتاريخ من (20020/1/13).

2- تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية في بتاريخ من 20020/1/15.

3-8- البرنامج التدريبي:

اعتمد الباحث في تدريب عينة البحث على البرنامج التدريبي الذي أعده على وفق الاسس العلمية مستنداً إلى آراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية، وقد راعى الباحث في أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي مستوى القابلية البدنية والفنية والذهنية لأفراد العينة، مع مراعاة توفير المستلزمات المستخدمة والظروف المحيطة لمجموعة البحث، وقد تم تنفيذ البرنامج تحت الإشراف المباشر للباحث.

لقد تم وضع البرنامج التدريبي بناءً على المتغيرين البدني والمهاري التي تم ترشيحها من قبل الباحث.

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت المصادف 2007 / 1 / 21 لغاية 2007. / 3 / 20

- 1- مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) شهرين
- 2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية
- 4- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء
- 5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة
- 6- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين (2160) دقيقة (36 ساعة)
- 7- الزمن الكلي للقسم التحضيري (360) دقيقة (6 ساعات)
- 8- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (1680) دقيقة (28 ساعة)
- 9- الزمن الكلي للقسم الختامي (120) دقيقة (ساعتان)

الحادي عشر- الاختبارات البعدية:

قام الباحث في إجراء الاختبارات البعدية على النحو الآتي:

في 20020 / 3 / 24 اختبارات المجموعة التجريبية.

في 20020 / 3 / 26 اختبارات المجموعة الضابطة.

الخمس عشرة- الوسائل الإحصائية: الحقيبة الإحصائية spss.

4- عرض النتائج وتحليلها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول رقم (4)

يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع
انحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوب والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التحسن للمجموعة
التجريبية

المعالجة الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروقات	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	ثانية	8.357	5.052	3.304	0.100	33.04	2.110	معنوي	65.4 19

درجة حرية 17 ومستوى دلالة 0.05

ب. عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول رقم (5)

يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع
انحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التطور للمجموعة
الضابطة

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

المعالجة الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات للفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروقات	نسبة التطور %
		س	س	ف	ف هـ				
القوة المميزة بالسرعة رجل اليمين	ثانية	8.267	8.165	0.102	0.030	3.4	2.110	معنوي	0.241

درجة حرية 17 ومستوى دلالة 0.05

4-2- عرض نتائج للاختبارين المهاري القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.
أ- عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (6)

يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع
انحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التحسن للمجموعة
التجريبية.

المعالجة الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات للفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروقات	نسبة التحسن %
		س	س	ف	ف هـ				
التهدف من الحركة قدم اليمين	درجة	0.944	3.388	2.444	0.145	16.855	2.110	معنوي	72.136

تحت درجة الحرية (17) ومستوى دلالة (0.05)

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

ب- عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول رقم (7)

يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع
انحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التحسن للمجموعة
الضابطة .

المعالجة الإحصائية المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات للفروق	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروقات	نسبة التحسن %
		س	س	ف	ف هـ				
									8.848
التهديف من الحركة قدم اليمين	درجة	0.888	1.333	0.445	0.145	3.068	2.110	معنوي	66.84

بدرجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05).

3-4- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض معرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة
في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية قام الباحث بعرض النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم
(18).

الجدول رقم (8)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى
الدلالة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

المعالجة الإحصائية	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروقات
			ع ⁺	ع ⁻	ع ⁺	ع ⁻					
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	5.052	0.452	8.265	0.309	24.340	2.042	34	0.05	معنوي

بالنظر إلى الجداول (12,13,18) والشكل رقم (13) لصفة السرعة ولنتائج المجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي ، نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فضلاً عن وجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، ويرى الباحث ان سبب هذا التطور يعود إلى طبيعة البرنامج والأجهزة المساعدة التي تضمنها البرنامج وطبقت من قبل أفراد المجموعة التجريبية فقد اسهمت بشكل فعال في تطوير مستوى اللاعبين لهذه القدرة البدنية والتي أعدها الباحث معتمداً في ذلك على الأسس العلمية من حيث بناء التمرينات وكيفية تطبيقها والتدرج في درجة الصعوبة من خلال التحكم في مكونات الحمل وباستخدام الأسلوب الفكري (مرتفع الشدة) والذي يسهم بصورة فعالة في تطوير السرعة وهنا يؤكد سعد محسن (1996) على ان "التدريبات تؤدي حتماً إلى تطور المستوى اذا بنيت على أسس علمية في تنظيمها واستخدام الشدة المناسبة مع ملاحظة الفروق الفردية " (اسماعيل، 1996، ص98).

وقد أسهمت الأدوات المساعدة كالكرات الطبية واستخدام مقاومة ثقل الجسم للزميل والموانع فضلاً عن تحديد المسافات المناسبة وزمن التمرينات ومدد الراحة البينية إسهاماً فاعلاً في تطوير السرعة القصوى للاعبين وبما يخدم اللاعب في أثناء المنافسات، وبالمقابل نرى ان تدريبات المجموعة الضابطة لم ترتق للمستوى المطلوب من اجل تحقيق التطور كما تحقق لدى أفراد المجموعة التجريبية. ويرى الباحث ان كل ذلك يسهم في احداث تطور واضح لدى افراد عينة البحث على عكس المجموعة الضابطة التي مارست التدريبات الاعتيادية البسيطة والتي لم يكن لها الاثر الواضح في احداث التغيير الملموس لدى افراد العينة. ان استخدام الباحث لجهاز الراندوم والفتبول اشوت اسلوب الركض المرتد بالكرة او بدونها لاجل اعطاء واقعية للتدريب بشكل مشابه لما يواجهه لاعب كرة القدم في اثناء التدريب او المباراة "لكي يتمكن لاعب كرة القدم من قطع مسافات قصيرة وسريعة وحسب ما تتطلبه ظروف اللعبة ولمرات عديدة خلال المباراة لذلك يتطلب التدريب المتكرر

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

قطع مسافات مختلفة لتطوير هذه القدرة لدى اللاعب فالهدف من تطوير مطاولة السرعة في كرة القدم يجب ان يشمل مسافات قصيرة في حدود (25م-50م) لان الغرض الاساسي من التدريب هو التركيز على الالياف العضلية السريعة". (عبد الفتاح، شعلان، 1994، ص439).

3- مناقشة الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيري المهارية بكرة القدم :

الجدول رقم (9)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للاختبارات البعيدة في المتغيرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المعالجة الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروقات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻					
التهديف من الحركة قدم اليمين	درجة	3.388	0.607	1.333	0.485	10.930	2.042	34	0.05	مغوي

ان اختبار التهديف من الحركة لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية مع وجود نسبة تطور واضحة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي . ويعزى سبب هذا التطور إلى فاعلية التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي الذي طبقه أفراد عينة البحث الذي أسهم في تطور هذه المهارة، لقد اعتمد الباحث في إعداد البرنامج وتطوير مهارة التهديف من الحركة على التنوع بالتمارين واستخدام وسائل وادوات مساعدة في تنفيذ التدريبات كالشواخص والأعلام والمصاطب الجدارية فضلاً عن استخدام الزميل عن طريق التمارين الثنائية المتبادلة لزيادة درجة من الصعوبة على التمارين لإعطائها الواقعية، حيث تم تنفيذ حالات التهديف من الحركة وبوضعية مختلفة وعلى مناطق محددة لأن ذلك يزيد من ادراك اللاعبين للمسافات وبالتالي تحسين هذه المهارة فضلاً عن تطبيق عملية التهديف بعد القيام بالدرجة السريعة بين الشواخص والأعلام وتغيير الاتجاه أو اجتياز خصم والتهديف المباشر زيادة على تمارين تسليم المناولات والحركة السريعة نحو الهدف والتركيز على تكرار هذه التمرينات لغرض زيادة التطبع الحركي ورفع درجة التوافق العضلي العصبي، كل ذلك

أسهم في تحقيق التطور المطلوب "أن من الأهداف الأساسية للتدريب هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمرينات المتنوعة". (حماد، 1994، ص25)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

استناداً إلى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ان التمرينات باستخدام الأجهزة التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها دور ايجابي في تطوير القدرة المميزة بالسرعة والتهديف لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الأسلوب العلمي .
- 2 - إن التمرينات باستخدام الأجهزة ساهمت في اشتراك أكثر من حاسة في عملية استقبال المعلومات عن المهارات مما كان له الأثر الكبير في سهولة وإيجابية تطور مهارة التهديف .
- 3 - ان التمرينات باستخدام الأجهزة المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى اللاعبين .
- 6 - عدم الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة بالنسبة للمجموعة الضابطة في العملية التدريبية والتمرينات غير المناسبة للمرحلة العمرية كان سبباً في ضعف سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات .

2-5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي : -

- 1 - اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين والشباب لتطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .
- 2 - اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة لما حققته من زيادة في التطور لمتغيري البحث بكرة القدم وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة بين اللاعبين .
- 3 - اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات باستخدام الأجهزة للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعبين واللاعبين .

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

4 - اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية لإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.

المصادر

أحمد أمين فوزي، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2013).

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار(بدنية – مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 – 16) سنة (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2011) .

- حمدي أحمد السيد وتوت وأحمد محمد عبد العزيز، التمرينات البدنية (دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، الطبعة الأولى 2012) .

- خليل إبراهيم سليمان الحديثي، التعلم الحركي، (سوريا، دارالعرب للدراسات والنشر والترجمة، 2013) .

- ريسان خريبط ، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة ؛ ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2014) .

- زين محمد حسن، تمرينات خاصة باستخدام جهاز (vertimax) على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية وتأثيرها في أداء التصويب بالكبس بكرة السلة للشباب (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2014)

-سالم محمود مجعف، موسوعة الالعب الجماعية ، ط1، (الاسكندرية ، دار الاسة للنشر والتوزيع ، 2004) .

- سلمى زكي الناشف، تكنولوجيا الرياضة ، ط1 (عمان ، الاردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015) .

- عامر ابراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، ط2، (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر، 2015 - عامر فاخر سغاتي، علم التدريب الرياضي – نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) ، (بغداد ، مكتب النور، 2011) .

- عبد الحميد سيوني، الوسائل المتعددة ، ط2 (القاهرة، دار النشر للجامعات، 2013) .

- عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2013) .

- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية التعلم في الالعب الرياضية، (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2014) ،

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

-
- غازي صالح محمود ؛ الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، ط1، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013).
- غازي محمود صالح ورياض مزهر، خماسي كرة القدم الصالات، ط1 (بغداد، مكتب النبراس للطباعة والصميم، 2014).
- قاسم لزام صبر (وآخرون)، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (عمان، المعتصم للطباعة والتجليد، 2014).
- قاسم لزام صبر، نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1 (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009).
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)، الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1 (اربيل، 2012) .
- محمد زامل عبد الكريم ؛ تأثير تمرينات بأجهزة مقترحة لتطوير الرشاقة والتوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات بأعمار " 13 - 15 " سنة (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2015) .
- محمد محمود عبد الظاهر، الاسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب خطوات نحو النجاح، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014).
- محمود موافي، علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب، (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2010).