



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

**تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة
في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة
القدم الصالات للشباب**

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

كتبت بواسطة

محمد ابراهيم نعمه

الإشراف

أ.د. نادية شاكر جواد

الإشراف الثاني

أ.د. حبيب علي ظاهر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ
 قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٢٣﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

الملك، الآية 23

إقرار المشرفين

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ :

((تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب))

والتي اعدت من قبل طالب الماجستير (محمد ابراهيم نعمه) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



المشرف

أ. د حبيب علي طاهر

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / / 2022



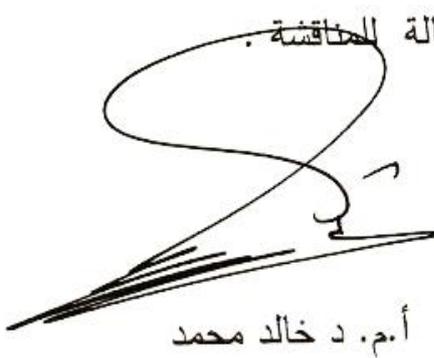
المشرف

أ. د نادية شاكر جواد

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / / 2022

بناءً على التعليمات والتوصيات أشرح هذه الرسالة المناقشة.



أ.م. د خالد محمد

م. العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

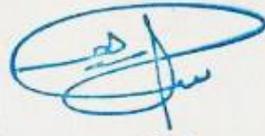
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ 4 / 5 / 2022

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

((تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب))
 قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية الغير الصحيحة ولأجله وقعت .


 د. ساهرة العاصري

التوقيع:

الاسم: د. ساهرة علي بن حسين

مكان العمل: جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ:

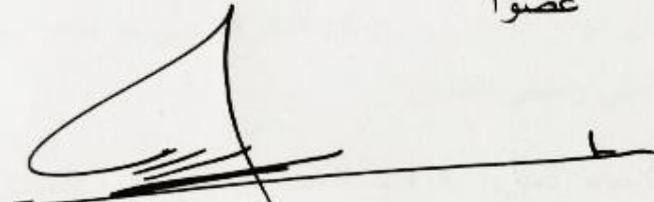
إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا لجنة المناقشة والتقويم، أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب)).

وقد ناقشنا الطالب (محمد ابراهيم نعمه) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها وأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:  الاسم: د. م. أ. خالد محمد رضا
التوقيع:  الاسم: د. م. أ. هشام عبدالواحد
عضواً عضواً

التوقيع:  الاسم: د. م. أ. عادل عودة كقرني
رئيساً

وصدقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
بجلسته ذي العدد () بتاريخ / / 2022م.



أ. د. حبيب علي طاهر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء/وكالة
/ / 2022م.

الاهداء

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك..... "الله جل جلاله".

إلى من بلغ الرسالة وادى الامانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين.. "سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم".

إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارًا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..... "والدي العزيز".

إلى ملاكي في الحياة . إلى معنى الحب والحنان والتفاني . إلى بسمه الحياة وسر الوجود . إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي . إلى أعلى الحبايب. "امي الحبيبة".

إلى أخي واختي رفقاء دربي في هذه الحياة , معكم اكون أنا وبدونكم اكون مثل إي شيء .. إلى من أرى التفاؤل بعينهم والسعادة في ضحكتهم .. في نهاية مشواري اريد أن اشكركم على مواقفكم النبيلة. إلى من تطلعتم لنجاحي بنظرات الأمل..... "أخي واختي الغالين".

إلى الأخوة والأخوات .. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء .. إلى ينابيع الصدق الصافي .. إلى من معهم سعدت, وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت .. إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير .. إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم....."أصدقائي".

أهدي ثمرة جهدي هذا.....

محمد

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى ... والصلاة والسلام على الهادي الأمين سيد المرسلين محمد (ص) وعلى اله واصحابه أجمعين ، وبعد

يسرني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء والمتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور حبيب علي طاهر والسيد معاون العلمي الأستاذ المساعد الدكتور خالد محمد والمعاون الإداري الأستاذ المساعد الدكتور عباس عبد الحمزة لإتاحة الفرصة لي لإكمال دراستي فجزاهم الله خير الجزاء. ويتقدم الباحث ايضاً بالشكر والتقدير الى أساتذة السنة التحضيرية الذين لن يبخلوا علينا في اي معلومة كانت سبب في تفوقنا نسأل الله لهم كل الخير والتوفيق.

ويتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره وامتنانه العميق إلى السيد المشرف على هذه الرسالة وهو الأستاذ الدكتور نادية شاكر جواد لما بذلته معي من جهد ونصيحة وإرشاد ومتابعة متواصلة طيلة فترة إشرافها على رسالتي وتزويدي بمعلومات علمية قيمة وملاحظات أغنت الرسالة فجزاها الله كل الخير والتوفيق.

ويتقدم الباحث بشكر خاص إلى الأستاذ الدكتور حبيب علي طاهر والاستاذ الدكتور صريح عبد الكريم الفضلي لجهودهما القيمة والخدمات الكبيرة سواء في الجانب الإحصائي أو الملاحظات العلمية القيمة وفقهما الله وجزاهما كل خير.

كما يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير إلى كل من ساندته وأزره ويخص بالذكر كل من الذين لم يبخلوا عليه بأي معلومة فلهم مني كل الحب والاحترام والتقدير.

ويخص الباحث بالشكر الزملاء الذين ساعدوه في إتمام متطلبات رسالة البحث وهم الإخوان الأعزاء علي مرزّه حمزه وايهاب سلمان جواد وحسين حمزه نجم لما بذلوه معي من جهد داعياً الباري عز وجل أن يجازيهم خير الجزاء.

كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير الى اللجنة العلمية لإقرار الموضوع المتمثلة بالأستاذ الدكتور صريح عبد الكريم الفضلي من جامعة بغداد والأستاذ الدكتور حاسم عبد الجبار من جامعة كربلاء والأستاذ المساعد الدكتور خالد محمد من جامعة كربلاء, وكما يتقدم الباحث أيضاً بخالص شكره

وتقديره الى العاملين في مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ومكتبة العتبة العباسية المقدسة والمكتبة المركزية لجامعة بابل والمكتبة المركزية لجامعة بغداد.

ويشكر الباحث الساده المقوم العلمي واللغوي لما قدموه من معونة ومساعدة خاصة بالرسالة. ويتقدم بالشكر والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقييم للملاحظات السديدة التي زادت من رصانة البحث.

ويتقدم الباحث أيضًا بالشكر والتقدير الكبيرين لأفراد أسرته لإسنادهم لي ووقوفهم معي طيلة فترة الدراسة وتشجيعهم وصبرهم معي أسأل من الله لهم الصحة والتوفيق.

وفي الختام احمد الباري عز وجل على فضله الكبير ونعمته التي أحاطني بها لإنهاء هذه الرسالة.

والله ولي التوفيق

الباحث

مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة ((تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب))

المشرفان
أ. د نادية شاكرا جواد
أ. د حبيب علي طاهر

الباحث
محمد ابراهيم نعمه

2022 م

1443 هـ

هدف البحث إلى اعداد تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة، والتعرف على تأثير هذه التدريبات في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، وأفترض الباحث بأن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبعدية في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، وكذلك توجد هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.

وتطرق الباحث إلى الدراسات النظرية التي احتوت على مباحث متعددة تتعلق بموضوع البحث وهي: (تدريبات على بساط الاحتكاك، حركة المفاصل العاملة، القدرات البدنية والحركية، ومهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات، فضلاً عن الدراسات السابقة).

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارين القبلي والبعدية لملائمته طبيعة البحث، وحدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبي اندية محافظة كربلاء لكرة القدم الصالات، والبالغ عددها (12) ناديا للموسم الرياضي (2021-2022م)، وذلك لتوافر متطلبات البحث فيها، وأختار الباحث عينة البحث الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة، والمتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب وبعدهد (20) لاعبا، ويمثل

حجم العينة هذا نسبة مئوية مقدارها (8.33%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين في العدد تمثل أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إجراء التجانس لعينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث التابعة كافة.

وبعد تهيئة الاختبارات الملائمة تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث، ومن ثم تنفيذ التدريبات على بساط الاحتكاك ضمن الوحدات التدريبية للاعبين المجموعة التجريبية وكانت مدة تنفيذ هذه التدريبات هي (8) أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع، والعدد الكلي للوحدات التدريبية الكلية هي (16) وحدة تدريبية، في حين كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة هو (90) دقيقة، وتم تنفيذ التدريبات من قبل مدرب النادي، وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحث، في حين تم تنفيذ الأسلوب التدريبي المتبع على لاعبي المجموعة الضابطة وتطبيقه من قبل مدرب النادي نفسه، وبعد الانتهاء من هذه الوحدات تم إجراء الاختبارات البعدية وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التي تضمنت، التدريب على بساط الاحتكاك طور من القدرة الانفجارية الرجلين للعضلات العاملة بمهارة الاخمد والتهديف، وتطورت في القوة السريعة لعضلات الرجلين نتيجة استخدام ادوات تدريب القوة والمقاومة(بساط الاحتكاك)، خلال الاداء المهاري، وان منهج التدريب اسهم بشكل كبير في تصحيح الاوضاع المناسبة لأجزاء الجسم مما ادى الى تطوير مستوى اداء مهارة الاخمد والتهديف، وكذلك ان استخدام عدة انواع من القوة باستخدام كل الوسائل الممكنة مثل بساط الاحتكاك، كان هدفها الوحيد هو تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة للأداء والتي حتما تؤثر في تحقيق الدقة الجيدة لمهارة الاخمد والتهديف.

أما أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث فهي، التأكيد على الاستمرار بتدريبات الاداء المهاري على بساط الاحتكاك لباقي مهارات كرة القدم الصالات، اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لباقي القدرات الحركية وباستخدام نفس التدريبات، ويمكن ربط تدريبات بساط الاحتكاك مع الجانب البدني لتطوير قدرات بدنية اخرى كتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان.	.i
2	الآية القرآنية.	.ii
3	إقرار المشرفين.	.iii
4	إقرار المقوم اللغوي.	.iv
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	.v
6	الإهداء.	.vi
8-7	الشكر والتقدير.	.vii
10-9	مستخلص الرسالة.	.viii
16-11	قائمة المحتويات.	.ix
17	قائمة الجداول.	.x
18	قائمة الأشكال.	.xi
19-18	قائمة الملاحق.	.xii
الفصل الأول		
21	التعريف بالبحث.	1
22-21	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
22	مشكلة البحث.	2-1
23	أهداف البحث.	3-1
23	فروض البحث.	4-1
23	مجالات البحث.	5-1
23	المجال البشري.	1-5-1

23	المجال الزمني.	2-5-1
23	المجال المكاني.	3-5-1
23	تحديد المصطلحات.	6-1
الفصل الثاني		
26	الدراسات النظرية والدراسات السابقة.	2
26	الدراسات النظرية.	1-2
27-26	التدريب الرياضي بكرة القدم الصالات.	1-1-2
28-27	التدريبات الخاصة.	2-1-2
29	المقاومة.	3-1-2
30-29	تدريبات المقاومة من الناحية الميكانيكية.	1-3-1-2
31-30	تدريبات بساط الاحتكاك.	2-3-1-2
32-31	مواصفات بساط الاحتكاك.	3-3-1-2
32	المديات الحركية (حركات المفاصل العاملة).	4-1-2
33-32	مفصلا الحوض والكتف.	1-4-1-2
34-33	الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العصبية العضلية.	2-4-1-2
35-34	علاقة قوة العضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة- بمدى حركة المفصل.	3-4-1-2
37-35	مفهوم القدرات البدنية.	5-1-2
38-37	القدرات البدنية وأهميتها في كرة القدم الصالات.	1-5-1-2
38	القدرات البدنية المختارة في لعبة كرة القدم الصالات.	2-5-1-2

39-38	القدرة الانفجارية.	1-2-5-1-2
40-39	القوة المميزة بالسرعة.	2-2-5-1-2
42-40	الرشاقة.	3-2-5-1-2
45-42	المرونة.	4-2-5-1-2
47-45	التوازن.	5-2-5-1-2
47	ماهية كرة القدم الصالات.	6-1-2
48-47	مميزات لعبة كرة القدم الصالات.	1-6-1-2
48	الدقة في كرة القدم الصالات.	2-6-1-2
50-48	المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات.	7-1-2
53-50	مهارة الاخمام.	1-7-1-2
54-53	مهارة التهديف.	2-7-1-2
55	العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف.	1-2-7-1-2
56-55	دقة التهديف.	2-2-7-1-2
57	الدراسات السابقة.	2-2
58-57	دراسة حميد مجيد حميد الزركاني (2018).	1-2-2
59-58	دراسة احمد ريسان خلف الزبيدي (2010).	2-2-2
61-60	مناقشة الدراسات السابقة.	3-2-2
الفصل الثالث		
64	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	3
64	منهج البحث.	1-3
64	مجتمع البحث وعينته.	2-3
65-64	مجتمع البحث.	1-2-3
65	عينة البحث.	2-2-3

66	تجانس العينة.	3-3
66	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة.	4-3
66	وسائل جمع المعلومات.	1-4-3
67	الأدوات والأجهزة المستعملة.	2-4-3
67	إجراءات البحث الميدانية.	5-3
67	تحديد متغيرات البحث واختباراتها.	1-5-3
67	تحديد متغيرات البحث.	1-1-5-3
69-67	تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الإخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.	2-1-5-3
69	توصيف الاختبارات.	2-5-3
70-69	اختبار التوازن Y .	1-2-5-3
71-70	اختبار القدرة الانفجارية.	2-2-5-3
72-71	اختبار القوة المميزة بالسرعة.	3-2-5-3
73-72	اختبار المرونة.	4-2-5-3
74-73	اختبار الرشاقة (البارو)	5-2-5-3
77-74	اختبار الإخماد والتهديف.	6-2-5-3
78-77	التجربة الاستطلاعية.	3-5-3
78	الأسس العلمية للاختبارات.	4-5-3
79-78	صدق الاختبارات.	1-4-5-3
79	ثبات الاختبارات.	2-4-5-3
80	موضوعية الاختبارات.	3-4-5-3
80	إجراءات البحث الرئيسية.	5-5-3
80	الاختبارات القبلية.	1-5-5-3

81	تكافؤ مجموعتي البحث.	2-5-5-3
82	التدريبات المعدة.	3-5-5-3
82	الاختبارات البعدية.	4-5-5-3
83	الوسائل الإحصائية.	6-3
الفصل الرابع		
85	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	4
85	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.	1-4
86-85	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية وتحليلها.	1-1-4
87-86	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة وتحليلها.	2-1-4
88	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.	3-1-4
90-89	مناقشة النتائج.	2-4
91-90	اختبار الاخمد والتهديف	1-2-4
91	اختبار التوازن	2-2-4
92-91	اختبار القدرة الانفجارية	3-2-4
92	اختبار القوة المميزة بالسرعة	4-2-4
93-92	اختبار الرشاقة (البارو)	5-2-4
93	اختبار المرونة	6-2-4

الفصل الخامس		
95	الاستنتاجات والتوصيات.	-5
95	الاستنتاجات.	1-5
95	التوصيات	2-5
102-96	المراجع والمصادر العربية والأجنبية.	
115-103	الملاحق.	
a - b	Abstract ملخص الرسالة باللغة الانكليزية.	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
69	يبين التصميم التجريبي لعينة البحث.	1
70	يبين تفاصيل مجتمع البحث.	2
	يبين تفاصيل عينة البحث.	3
70	يبين تجانس العينة.	4
73	يبين قيم (كا ²) المحسوبة لتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.	5
83	(يبين قيم معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.	6
85	(يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.	7
89	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	8
90	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	9
91	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة.	10

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	يوضح التدريب على بساط الاحتكاك.	1
31	يوضح بساط الاحتكاك.	2
33	يوضح تسلسل الأداء العضلي (انقباض، ارتخاء، إطالة).	3
49	يوضح اخماد الكرة بباطن القدم	4
50	يوضح اخماد الكرة بوجه القدم .	5
50	يوضح اخماد الكرة بوجه القدم الامامي.	6
51	يوضح اخماد الكرة بالفخذ	7
51	يوضح اخماد الكرة بالصدر	8
75	يوضح اختبار التوازن الحركي Y.	9
75	يوضح اختبار القدرة الانفجارية.	10
76	يوضح مخطط اختبار القوة المميزة بالسرعة.	11
77	يوضح اختبار المرونة.	12
78	يوضح اختبار الرشاقة (بارو)	13
81	يوضح اختبار مهارة الاخماد والتهديف.	14

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
109	يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية.	1
110	يبين أسماء رئيس وأعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان الرسالة.	2
111	يبين أسماء السادة فريق العمل المساعد.	3
112	يبين استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات.	4
114-113	يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم تحديد صلاحية اختبارات	5

	القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.	
122-116	يبين التدريبات الخاصة على بساط الاحتكاك.	6
124-123	يبين نماذج من الوحدات التدريبية.	7

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث واهميته.

1-2 مشكلة البحث.

1-3 أهداف البحث.

1-4 فرضا البحث.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

1-5-2 المجال الزماني.

1-5-3 المجال المكاني.

1-6 تحديد المصطلحات.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تأت مصادفة ولكن عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات والالعاب الرياضية وبما أن كرة القدم الصالات احدى الالعاب التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير في مختلف البلدان, كونها من الألعاب الرياضية التي تتميز بشعبيتها الواسعة وذات خصوصية متأتية من امتلاكها لعناصر الإثارة والتشويق ولا غرابة في ذلك لأنها وليدة لعبة كرة القدم اللعبة الأم، فان هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية اضافة الى تطوير عناصر اللياقة البدنية لديهم.

وكما هو معروف ان هناك ثلاث انواع من المفاصل الحركية التي يرتبط حركتها فسيولوجيا بالمديات الطبيعية التي ترتبط بنوع المهارة، ومن الطبيعي ان الحركة حول هذه المحاور تتم على اسطح حركية ترتبط بحركة جسم اللاعب عليها، ولما كانت حركات لاعب كرة القدم الصالات هي حركات متعددة تتطلب منه اتقان التحكم والاتزان والحركة على هذه الاسطح وحول محاور الحركة المطلوبة، لذا بات من الضروري ان يكون التدريب وفقاً للواجبات الحركية لأجزاء الجسم المساهمة بأداء مهارات هذه اللعبة وبما ينسجم وتحقيق الشروط الميكانيكية المناسبة لهذه الحركات وباستخدام واحدة من القوى الخارجية التي يتعرض لها لاعب كرة قدم الصالات من اجل تعزيز وترصين البناء العضلي المرتبط بالبناء الحركي لأجل ان يكون هناك تكامل في عملية الاعداد البدني وفقاً للأداء المهاري، وأصبح لها دوراً بارز في تنمية النواحي الاخرى وبتكاملها مع بعضها تؤدي إلى الوصول بالمهارة او الفعالية إلى مستوى عال خلال المنافسة.

ويتطلب هذا الاداء ان يمتاز لاعبي كرة القدم بمستوى عالي من القوة العضلية بأنواعها واستمرار العمل العضلي طيلة شوطي المباراة من اجل تنفيذ الواجبات الخططية سواء الدفاعية او الهجومية على حد سواء بالإضافة الى ان هذه القوة وتطورها حتما ستكون سببا في السيطرة والتحكم بالمسارات الحركية والمهارات الواجب ان يطبقها اللاعب لأجل اظهار الاداء بأعلى اقتصادية وفاعلية، وواحدة من التدريبات

التي يمكن ان تتاغم الاداء وتطور القوة المسؤولة عن الاداء هي تدريبات باستخدام اسطح مصنعة خاصة بمعامل احتكاك وجعلها تشكل مقاومة للعضلات العاملة بالأطراف السفلى بشكل خاص وكذلك العمل على تحقيق التوازن الديناميكي المطلوب للنجاح بالأداء المهاري اثناء اداء الواجبات الحركية المتنوعة دون الاخلال بالأداء الفني.

لذا جاءت اهمية البحث في اعداد تدريبات خاصة للارتقاء بالقوة العضلية الداخلية واحداث تحسن لبعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهدف بكرة القدم الصالات للشباب)، لكي يساعد المدربين في تدريب هذه الفئة بشكل علمي وباتجاه صحيح بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة هذه اللعبة وبذلك تكون وسيلة جديدة وجيدة للارتقاء بقدرات وامكانيات لاعبي كرة القدم الصالات للشباب .

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب نادي حاليا ومثل عدة اندية في الدوري العراقي لكرة القدم الصالات وفضلاً عن المقابلات التي أجراها مع عدد من المدربين في هذا المجال لاحظ وجود ظاهرة تكمن في التدريب الحالي يعتمد على الخبرة الشخصية للمدربين وباستخدام الطرق والاساليب الحديثة المعتمدة النمطية دون استغلال القوى الخارجية المتعددة التي يتعرض لها لاعب كرة قدم الصالات.

ولغرض ايجاد افضل الاساليب والتدريبات المناسبة التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية وانعكاسها ايجابيا على رفع مستوى مهارة الاخمد والتهدف لدى اللاعبين وباعتبار ان مهارة التهدف هي المحصلة النهائية لحسم نتيجة المباراة، لذا لجأ الباحث الى الاستعانة واستشارة المختصين في مجال التدريب بكرة القدم وكذلك قراءة ادبيات تدريب كرة القدم بشكل عام والصالات بشكل خاص وقد توصل الى أنّ التدريبات على بساط الاحتكاك هي احدى التدريبات المهمة التي تنسجم ومتطلبات لعبة كرة القدم الصالات ووجد ايضا بان التدريبات المتداخلة(بدنية- مهارية) هي الاكثر ملائمة لتطوير قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا في آن واحد، لذا ارتأى الباحث اعداد تدريبات على بساط الاحتكاك ضمن منهاج لتطوير القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بمهارة الاخمد والتهدف لدى اللاعبين، والذي يكون قريبا جدا ومثابها لحالات اللعب وهذا مطلب كل مدرب ان يصل بلاعبيه الى ظروف المنافسة.

1-3 أهداف البحث:-

- 1- اعداد تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة.
- 2- التعرف على تأثير التدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب .
- 3- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.

1-4 فروض البحث:-

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء المقدسة لكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي(2021-2022م).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2021/12/9) الى (2022/7/4).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كربلاء المقدسة/ قضاء الهنديه.

1-6 تحديد المصطلحات:-

بساط الاحتكاك:- نظام تمرين كامل للجسم يجمع بين تدريب وزن الجسم والاحتكاك الأفقي مما يؤدي إلى شكل تمرين متعدد الاستخدامات للغاية، يستخدمه أفضل الرياضيين والمدربين الشخصيين والمستخدمين الخاصين⁽¹⁾.

1) (FLOWIN® Friction Training™ is a multifunctional easy to use bodyweight training - Flowin)

الفصل الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-
 - 2-1 الدراسات النظرية:-
 - 2-1-1 التدريب الرياضي بكرة القدم الصالات:-
 - 2-1-2 التدريبات الخاصة:-
 - 2-1-3 المقاومة:-
 - 2-1-3-1 تدريبات المقاومة من الناحية الميكانيكية:-
 - 2-1-3-2 تدريبات قوة الاحتكاك.
 - 2-1-3-3 مواصفات بساط الاحتكاك.
 - 2-1-4 المديات الحركية (حركات المفاصل العاملة):-
 - 2-1-4-1 مفصلا الحوض والكتف:-
 - 2-1-4-2 الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العصبية العضلية:-
 - 2-1-4-3 علاقة قوة العضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة- بمدى حركة المفصل.
 - 2-1-5 مفهوم القدرات البدنية:-
 - 2-1-5-1 القدرات البدنية وأهميتها في كرة القدم الصالات:-
 - 2-1-5-2 القدرات البدنية المختارة في لعبة كرة القدم الصالات:-
 - 2-1-5-1-1 القدرة الانفجارية:-
 - 2-1-5-1-2 القوة المميزة بالسرعة:-
 - 2-1-5-1-3 الرشاقة:-
 - 2-1-5-1-4 المرونة:-
 - 2-1-5-1-5 التوازن:-

- 6-1-2 ماهية كرة القدم الصالات:-
- 1-6-1-2 مميزات لعبة كرة القدم الصالات.
- 2-6-1-2 الدقة في كرة القدم الصالات:-
- 7-1-2 المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات:-
- 1-7-1-2 مهارة الاخمد:-
- 2-7-1-2 مهارة التهديف:-
- 1-2-7-1-2-العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف:-
- 2-2-7-1-2-المبادئ الاساسية للتهديف بركل الكرة بوجه القدم:-
- 3-2-7-1-2- دقة التهديف:-
- 2-2 الدراسات السابقة:-
- 1-2-2 دراسة حميد مجيد حميد الزركاني (2018):-
- 2-2-2 دراسة احمد ريسان(2010).
- 3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة.
- 1-3-2-2 اوجه التشابه والاختلاف:-

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 التدريب الرياضي بكرة القدم الصالات:-

يلعب التدريب الرياضي المنظم دوراً كبيراً في تطوير جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية للرياضيين سيما اللاعبين الشباب الذين يعدون اللبنة الأساس والقاعدة الرصينة للمنتخبات الوطنية لما تحمل تلك الفئة العمرية التي يمكن الاستفادة منها وتطويرها وإيصالها إلى القمة الرياضية. ويشير (اللامي) نقلاً عن مارتين إن "التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تهدف إلى أحداث تغييرات في المستوى الرياضي والحركي من خلال المستوى والطرق المستخدمة فيها (1). ويعرف (رضا) " التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية، تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى مستوى ممكن بدنياً، فنياً، خططياً، ونفيساً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمرينات البدنية التي تحدث تغييرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية (2)، أما (أبو زيد) يرى أن التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية هو عملية تربوية علمية موجهة تخضع إلى قواعد وقوانين مبنية على أسس علمية تهدف إلى تنمية تحسين وتطوير القدرات البدنية والذهنية والمعرفية لتحقيق الانجاز الرياضي وتعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في: اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات، الرعاية (3).

ويرى (الخشاب) أن التدريب الرياضي بكرة القدم " يهدف إلى تطوير اللاعبين واكتسابهم المعرفة الخاصة في إتقان الحركات، وكذلك تطوير القدرات وتهذيب سمة الإرادة والمعرفة الذهنية فضلاً عن تحسين القدرات المكتسبة وتطويرها (4).

-
- (1) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص21.
 (2) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008 ، ص6.
 (3) عماد الدين أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء أعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، ط1، 2005، ص270.
 (4) زهير الخشاب واخرون : كرة القدم، ط2 محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999، ص18.

أما (المندلأوي) يعرفه على انه " مجموعة مركبة من الطرق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الفرق أو الفريق إعدادا رياضيا لأجل الوصول إلى المستويات العليا حسب الاختصاصات وان هذا النظام مستندا على المعارف والخبرات العلمية والنتائج العلمية، ويرى جون تروب (1988) نقلا عن محمد عثمان(1990) " أن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختبار وتنظيم محتويات التدريب وكذلك وضع تنظيم كل التدريب حسب الهدف من الموضوع (1)، ويذكر (علاوى) أن المقصود بطرق التدريب هو مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات التدريب المنظمة وقد قسم الطرق إلى:

1- طرق تدريب الصفات البدنية.

2- طرق تدريب المهارات الحركية .

3- طرق تدريب الإعداد الخططي .

4- طرق تدريب الإعداد النفسي (2).

هذه الطرق المختلفة هي مكونات عملية واحدة وهى عملية التدريب الرياضي مع ضرورة الاهتمام بها جميعاً للوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية .

2-1-2-2-1-2- التدرجات الخاصة:-

التدرجات الخاصة هي أحد أهم أنواع الوسائل المستخدمة في تطوير القابليات الحركية والمهارية الخاصة بالفعالية الرياضية لأنها موجهة ومنقاة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه.

ويجب أن تتسجم التدرجات الخاصة مع نوع المهارة وتكتيكها فضلاً عن تمرينات المنافسة " ويرى يوني (1959م) أن التدريب الخاص يقصد به تطوير قدرات معينة يحتاج إليها الفرد الرياضي للتغلب على صعوبات خاصة بالمسابقة، في حين أن ماتيفيف (1962م) يرى أن التدريب الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكتيك والتكتيك (3).

(1) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط 1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990 ، ص 231.

(2) محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط 2 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992 ، ص 211.

(3) عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م، ص 92.

في حين يرى (أمر الله احمد البساطي) أن التدريب الخاص هو " تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي, ويكون التدريب موجهاً نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات "(1), كما يرى (بلحسن الأسود) و(محمد محمود مرزوق) أنه " مقدرة الفرد وإمكانياته سواء الفطرية أو المكتسبة التي تؤهله لممارسة نشاط رياضي معين.. وأن عناصر اللياقة البدنية لا تختلف عن عناصر اللياقة البدنية العامة إلا في نسبة كل عنصر "(2), كما يرى (مفتي ابراهيم حماد) أن التدريب الخاص هو " رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة "(3).

ويرى الباحث أن التدريبات الخاصة غالباً ما تكون متعلقة بنوع النشاط التخصصي ويهدف للوصول إلى المستويات العليا, ويهدف إلى تهيئة وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية عن طريق التمارين الخاصة.

وعلى المدرب أن يراعي الأسس الآتية عند إعطاء هذه التمرينات أو الألعاب بالنسبة للاعبين (4):

1. أن لا تكون صعبة الفهم والإدراك وألا تحتاج إلى شرح طويل.

2. أن تكون منسجمة مع القابليات البدنية والذهنية للاعبين.

3. أن يتوفر فيها الجانب التشويقي.

4. أن تتوفر فيها المنافسة الفردية أو الفرقية.

5. يفضل استخدام الكرات والأدوات.

ومن الملفت للنظر أن واجب هذه التمرينات هو المحافظة على علاقة متوازنة وجدية بين مكونات التدريب وإمكانية تطويرها ولها التغير الكبير والكامل والحصة الواسعة من الحمل مقارنة بما تقوم به التمارين ووسائل التدريب الأخرى (5).

(1) أمر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم, السعودية, منشأة المعارف, 2016, ص24.

(2) بلحسن الأسود ومحمد محمود مرزوق: الأعداد الكامل للاعب كرة اليد, الاتحاد العربي لكرة اليد, 1988, ص83.

(3) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة), ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998, ص102.

(4) ثامر محسن ووائل ناجي: الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم, بغداد، الشركة المركزية للطباعة، 1975، ص504.

(5) عبد الله حسين اللامي: أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة القادسية, مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية, المجلد 10، العدد 3، 2010، ص28.

2-1-3 المقاومة:-

يواجه لاعب كرة القدم ظروفاً عديدة ومختلفة في أثناء المنافسة تتطلب منه استخدام قوة معينة للتغلب على هذه الظروف (المقاومة)، وعليه يحتاج إلى التدريب في ظروف متعددة وباستخدام أدوات مختلفة تزيد من قدرته على التعامل مع ما يواجه بشكل فاعل ومؤثر، لذلك نرى أن التدريب باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في المجال الرياضي قد أخذ حيزاً واسعاً من البحث والاختبار لأجل معرفة واستخدام أفضل هذه الوسائل لاختصار الوقت والجهد في أثناء العمل التدريبي لما له من تأثير فعال في تطوير مختلف المتغيرات الميكانيكية والقدرات البدنية لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية.

2-1-3-1 تدريبات المقاومة من الناحية الميكانيكية:-

تستخدم كثير من المقاومات لتطوير القوة العضلية على وفق الهدف من الأداء، فتدريب الاوزان الحرة وتدريب المثقلات المضافة للجسم وتدريب الأربطة والحوال المطاطية وتدريب الاحتكاك مع سطح الارض وتدريب المنحدر... الخ، من المقاومات كلها تستخدم بهدف تطوير القوة والقدرة العضلية للاعبين ولمختلف الالعاب الرياضية، " وتستخدم لزيادة القوة المرتبطة بالسرعة وهذه المقاومة يمكن ان تكون على اشكال مختلفة"⁽¹⁾، ويمكن أن نتناول بعض هذه التدريبات:

أ. تدريب المنحدرات صعوداً أو نزولاً: يرتبط هذا التدريب من الجانب الميكانيكي بفعال الجاذبية وتأثيرها على جسم اللاعب المتدرب في هذا الاسلوب، فعند الصعود يسلط اللاعب قوى ضد الجاذبية بهدف تحقيق ارتفاع معين على المنحدر، وفي النزول يستغل الجاذبية في تسهيل تردد الحركات، ولذا فان هذا النوع من التدريبات يرتبط بدفع القوة اللحظي المتكرر لتحقيق طول وتردد للخطوات يتناسب مع نوع المقاومة المسلطة إذ " يفيد الركض لصعود المنحدر في زيادة السرعة عن طريق زيادة تردد الخطوات ضد الجاذبية الارضية ويمكن استخدام منحدرات ذات درجات ميلان مختلفة بحيث تسمح بالبداية مع العدو بأقصى سرعة ممكنة"⁽²⁾.

(1) ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة-تدريب-تعليم)، القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002، ص197.
(2) ابراهيم سالم السكار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص309.

ب. الركن على السلام: وهو أيضاً أحد أنواع تدريب المقاومات لتطوير القوة العضلية ويشبه بكثير من تفاصيله تدريب المنحدرات إذ " يمكن أداء تدريبات الركن فوق السلام المختلفة لأجل تطوير سرعة المجاميع العضلية والتوافق والتحكم الصحيح بخطوات الركن أثناء الأداء "(1).

ج. الركن مع سحب مقاومة: ويستفاد من هذه الطريقة في " تسليط مقاومة على المجاميع العضلية من أجل اظهار نشاطها بصورة كبيرة وايجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفلسجية للاعب كرة القدم "(2)، ومن هذه الوسائل " سحب أداة، الركن في ارض رملية او طينية، الركن السريع باتجاه الريح المعاكسة "(3).

د. تدريبات الأثقال: عن طريق استخدام العلاقة بين عنصري القوة والسرعة وتدريب القوة السريعة (البلايومترك).

هـ. تدريبات القفز: عن طريق استخدام الادوات أو من دونها لغرض تطوير القوة الانفجارية التي تؤدي الى تطوير السرعة.

و. تدريب الحبال المطاطية: اسلوب السحب بالحبل المطاط من الوسائل المساعدة في تنمية القوة الخاصة بالأداء لدى اللاعبين، حيث يستخدم قطعة من الحبل المطاط يتم ربطها وتثبيتها في جسم ثابت مثل عارضة المرمى أو أي قائم رأسي أو تثبيت طرف الحبل باللاعب، ثم يبدأ اللاعب في الابتعاد عن نقطة التثبيت برجوعه الى الخلف حتى يتم مط الحبل الى المدى الذي يسمح للاعب بالاحتفاظ بتوازنه ويكون لمسافة في حدود معينة، ويمكن استخدام اساليب متنوعة بهذه الطريقة مثل(4):

- ربط لاعبين مع بعضها ويكون اتجاه حركتهما باتجاه واحد.

- استخدام الحبل المطاط من جانب شخصين متقابلين يقومان في وقت واحد بالجري العكسي حيث زيادة المقاومة قم بالجري المواجهة.

- ويمكن استخدام حبال دائرية تربط جزئين من أجزاء الجسم بأن واحد عند الاداء المهاري.

ز. تدريبات استخدام وزن الجسم كمقاومة: يستخدم هذا النوع من التدريب في مختلف أنواع الوثب الارتدادي، وفي هذا النوع يستخدم اللاعب وزن جسمه كمقاومة تعمل ضدها العضلات في استقبال وإيقاف الحركة، إن التدريب باستخدام وزن الجسم كمقاومة يحققان تحسناً ملحوظاً في القدرة.

(1) ابراهيم سالم السكار وآخرون: المصدر السابق نفسه، 1998، ص310.

(2) زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص78.

(3) موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص350.

(4) أبو العلا احمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص19.

2-3-1-2 تدريبات قوة الاحتكاك (1):-

تدريب الاحتكاك المتدفق هو نهج تدريبي فريد من نوعه، حيث يلعب تفاعل قوة الجاذبية والاحتكاك دورا حاسما. يوفر السلوك الاحتكاكي بين حصيرة التمرين المتدفقة ومنصات التدفق الخاصة لليدين والقدمين والركبتين تدريبا أساسيا فريدا، من السهل تغيير شدة التمرين والتكيف مع القادمين الجدد والمتقدمين من جميع الأعمار، يقدم التدريب على الاحتكاك مجموعة متنوعة من خيارات التمرين لتمرين متوازن للجسم كله، يسمح نظام التدريب الفريد عالي الاحتكاك بالتدريب الشامل والفعال. وان Flowin Pro عبارة عن حصيرة تمرين بجودة استوديو قوية وغير قابلة للطي، وهي مناسبة بشكل خاص للاستخدام في صالات الألعاب الرياضية، وكما موضح في الشكل (1).



شكل (1)

يوضح التدريب على بساط الاحتكاك

2-3-1-2 مواصفات بساط الاحتكاك (2):-

حصيرة قوية وغير قابلة للطي للاستخدام المهني في الاستوديو

1 - <https://www.kuebler-sport.com/>.

2 - <https://www.kuebler-sport.com/>.

- الأبعاد 140 × 100 سم

- اللون: أسود

بلد الصنع: السويد

- بما في ذلك وسادات 2 × قدم ووسادات يد 2 × ووسادة ركبة واحدة، وكما موضح في الشكل (2).



شكل (2)

يوضح بساط الاحتكاك

2-1-4 المدييات الحركية (حركات المفاصل العاملة):-

يمكن تقسيم مدى الحركة في المفاصل إلى عام وخاص، سلبى وإيجابي ثابت ومتحرك وتري (زيا، 1993) أن مدى الحركة سواء كان عام أو خاص يمكن أن يحوي طياته بعض أو كل التقسيمات الأخرى، فمثلا مدى الحركة الايجابي يمكن أن يكون ثابت أو متحرك، إذ أن مفهوم مدى الحركة الايجابي في مفصل ما يتمثل في المدى الذي يصل إليه العضو المتحرك بواسطة استعمال الفرد لعضلاته العاملة على هذا المفصل⁽¹⁾، ان العضلات العاملة على المفاصل المسؤولة على الحركة لها الدور الكبير في المدييات الحركية، بحيث تكون بعيدة عن الكتلة العضلية مما يسبب نتائج ايجابية في الحصول على المدى في مفصل الفخذ ومفصل الكتف، وقد أكد (احمد، 1999) في أبحاثه، " على زيادة مستوى المدى الحركي ما بين (6-8 %) عند تحسين القوة العضلية "⁽²⁾.

(1) سميرة زيا هرmez: مرونة المفاصل الأساسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك، (رسالة ماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993، ص 2-4-6.

(2) بسطويبي احمد: اسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 226.

2-1-4-1 مفصلا الحوض والكتف:-

مفصل الحوض أوضح مثال في الجسم لمفصل الكرة والحق ويتكون من الرأس الكروية لعظمة الفخذ والتي تتمفصل مع تجويف عميق بشكل الحفرة للحق، وبسبب هذا التتمفصل المحكم للكرة والحق، فان حركة مفصل الفخذ يكون مداها اقل اتساعا نسبيا.

أما مفصل الكتف وهو أيضا نوع من أنواع المفاصل ذات الكرة والحق، ويتكون من رأس عظمة العضد وتجويف عظم اللوح، ويعتبر هذا المفصل من أفضل المفاصل في جسم الإنسان من حيث المدى الحركي وهو مفصل طليق الحركة، من الممكن خلعه بسهولة ويرجع السبب في عدم ثبات هذا المفصل إلى ضعف البناء العظمي له، فالجزء الرئيسي الذي يقوم بتدعيم تثبيت هذا المفصل يعتمد على قوة العضلات المثبتة لهذا المفصل إثناء الحركة، أما الجزء الثانوي الذي يدعم تثبيته يعتمد على محافظ الأربطة المحيطة بهذا المفصل. وتتشابه حركات مفصلي الحوض والكتف بالعديد من الحركات منها، التباعد- التقريب- التدوير الداخلي والخارجي ... الخ، ويمكن الرجوع الى العديد من المصادر والبحوث لمعرفة العضلات العاملة على هذين المفصلين، والعمل عليها من اجل الحصول على المدى الواسع وتقوية الضعيف منها (1).

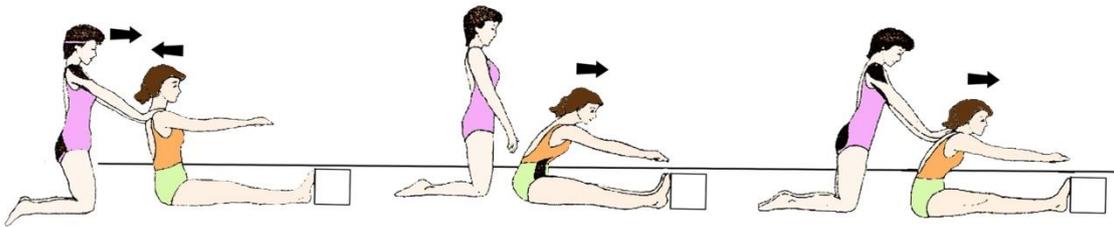
ان تحقيق الزوايا الصحيحة في الأداء الحركي لأجزاء الجسم المختلفة، وعند تعامل الجسم مع الأدوات او عند القفز او أداء أي مهارة في الألعاب الرياضية لها علاقة بتركيب ووظيفة المفصل من خلال ما يأتي (2):

1. يحدد المدى الحركي لأي مفصل، مرونة الأربطة والأنسجة المحيطة ومطاطية العضلات العاملة عليه فزيادة هذه المديات ترتبط بإطالة هذه العضلات والأربطة.
2. يجب أن لا تزيد مرونة المفاصل للطرف السفلي على قدرة العضلات المسؤولة عن المحافظة على الأوضاع الصحيحة للقوام.
3. أحمال التدريب على المفاصل ومدياتها، تؤدي إلى تناقص المدى الحركي، وان تمارينات إطالة الأربطة، يجب ان تتم بأسلوب متدرج ابتداء بالإحماء ثم باقي التمارينات.

(1) ناريمان محمد علي وآخرون: الإطالة العضلية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص96-105.
 (2) صريح عبد الكريم الفضلي: محاضرات ملقاة على طلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.

2-4-1-2 الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العصبية العضلية(1):-

يهدف هذا النوع من تمارين الإطالة إلى الاستفادة من العمليات العصبية الفسيولوجية لتحقيق الارتخاء العضلي حتى يمكن إطالة العضلات تحت أفضل الظروف الممكنة، وتعد هذه الطريقة من الطرائق المهمة لأنها تزيد من المرونة الايجابية وتساعد على بناء أسلوب للحركة المتوافقة، كما أنها تستعمل عدة آليات عصبية فسيولوجية مثل التأثير العصبي المتبادل Reciprocal innervations والارتخاء العضلي المنعكس اللاإرادي The inverse mitotic reflex فضلا عن أنها تتطلب سعة اطلاع ودراية فنية عالية من جانب الزميل أو المدرب لتجنب مخاطر الإصابة ولهذا النوع من التمارين عدة أساليب أبرزها انتشار أسلوب، الانقباض، الارتخاء، الإطالة، Contract- relax- stretch, تبدأ طريقة الانقباض، الارتخاء، الإطالة بوضع العضلات تحت تأثير إطالة ضعيفة، ثم تنقبض هذه العضلات انقباضا ثابتا لمدة (3- 7 ثا) بدون أي تغيير في طول العضلة أو أي حركة في المفصل، أثناء مرحلة الارتخاء التي تلي الانقباض العضلي الثابت، يتم زيادة الإطالة بواسطة زميل ويحتفظ بهذا الوضع الجديد لمدة (10 ثا)، وبدءا من الوضع الجديد للإطالة يتم قبض العضلة انقباضا ثابتا لمدة (3- 7 ثا) مرة أخرى، وأثناء مرحلة الارتخاء العضلي التي تلي الانقباض الثابت يتم زيادة الإطالة مرة أخرى لمدة (10 ثا) بواسطة قوة خارجية، الزميل، وبذلك يكون تسلسل الأداء كما يأتي(انقباض، ارتخاء، إطالة) وكما موضح في الشكل (3).



شكل (3)

يوضح تسلسل الأداء العضلي انقباض، ارتخاء، إطالة

2-1-4-3 علاقة قوة العضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة - بمدى حركة المفصل (1): -

أصبح من الضروري معرفة قياس قوة العضلات وإطالتها في حركة ومدى المفصل سواء كانت هذه العضلات العاملة أو المقابلة، حيث أوجد (سرميف، 1979) طريقة للقياس بشكل بسيط عن طريق إيجاد الفرق بين المدى الحركي الايجابي والقسري للعضلات، فإذا كان الفارق بينهما كبير فهذا دليل على إطالة كبيرة للعضلات المقابلة، يقابلها قوة قليلة للعضلات العاملة على المفصل، وبذلك يمكن تنمية القوة العضلية أكثر من تنمية الإطالة والعكس صحيح، وكذلك يمكن معرفة مستوى الإطالة بقياس كل من قوة العضلات والمرونة على مفصل معين، فإذا كان مستوى القوة عالي فالمرونة قليلة، فهذا دليل ضعف مستوى الإطالة وبذلك يكون هناك فرصة لتنمية الإطالة في مفصل المدى، وعدم إهمال تنمية القوة بحيث يحدث التوازن الخاص بكل من مستوى القوة وإطالة العضلات العاملة على المفصل.

لذا ينصح في بداية الموسم التدريبي عند تنمية المدى الحركي لابد من قياس كل من القوة الخاصة بكل مفصل وقياس المرونة الايجابي والسري للمفصل من اجل تحديد نسب التمرين سواء كانت تمرينات قوة أو إطالة وبذلك فان القياس يجب أن يكون كل ثلاثة أشهر للوقوف على مدى التغيير في كل من القوة والإطالة على المفصل.

لذا يرتبط مدى حركة المفصل بقوة العضلات العاملة وبدرجة إطالة العضلات المقابلة والأنسجة الضامة والأربطة العاملة على المفصل، إذ يمكن أن تصل إطالة العضلة إلى (40- 50 %) من طولها.

وترتبط زيادة مدى حركة المفصل بما يلي:

* عدد المفاصل المشاركة في العمل العضلي، فكلما زادت تلك المفاصل تقل الإطالة والعكس صحيح.

* وضع وحجم وقوة أوتار العضلات على المفصل المشارك في الحركة.

* حجم الأنسجة الضامة حول المفصل والتي تمثل في حدود (30 %) من الكتلة العضلية فكلما زادت مطاطية الأنسجة زادت مطاطية العضلة وبذلك تزداد مدى وكفاءة حركة المفصل.

2-1-5 مفهوم القدرات البدنية:-

لقد أهتمت الدول المتقدمة في كرة القدم باستخدام الأساليب الحديثة والمتطورة في مناهجها التدريبية لبناء كرة قدم حديثة وأعطت دوراً مهماً للجانب البدني (القدرات البدنية) في المناهج التدريبية خلال مراحل الأعداد الأولى وغايتها بناء وأعداد اللاعب بدياً بالدرجة الأولى قبل الانتقال إلى المرحلة اللاحقة من الأعداد، ويعد الأعداد البدني هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية، وأن الهدف الأساسي من القدرات البدنية هو التوصل إلى التكيف على حمل التدريب ويهدف إلى تنمية المهارات الحركية⁽¹⁾.

ولقد ظهرت عدة تعريفات للقدرات البدنية وتبدو متباينة إلا أنها تلتقي في المضمون، فلقد عرفها (قطب وغانم 1988) بأنها " قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة له سواء كانت تمرينات قوة، أو مطاولة، أو سرعة أو رشاقة أو مرونة وعودة الوظائف الطبيعية لحالتها في أسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من المجهود " (2)، " ويعد الارتقاء بمستوى هذا العنصر ومكوناته واجبا أساسيا لبلوغ المستويات من الإنجاز في النشاط الممارس " (3).

وينظر إلى القدرات البدنية الخاصة نظراً لارتباط مباشر بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، وتحمل القوة، وتحمل السرعة فضلاً عن القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل القوة المميزة بالسرعة.

ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع معينة من القدرات أو الاستعدادات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن، ومن أمثلتها ما يأتي (4):

1. القدرات أو الاستعدادات الحركية - مثل الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة .
2. القدرات والاستعدادات العقلية مثل: القدرة على الملاحظة، والقدرة على التركيز وأستخدام الخبرات السابقة .

1- أسعد لازم علي: القيمة التنبؤية للمستوى المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية والوظيفية كمؤشر لانتقاء ناشئ كرة القدم، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (أطروحة دكتوراه)، 2008، ص 35.

(1) سعد محمد قطب ولؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة بسام، 1985، ص 183.

(2) أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفسيت، 1998، ص 19.

(3) عبد الستار جبار: الدكاء الرياضي، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2011، ص 87.

ومما تجدر الإشارة إليه أن الاستعدادات والقدرات الخاصة لا تتضح تماما في سنوات الطفولة، بل غالبا ما تبدأ في الظهور بصورة واضحة قبل بداية مرحلة المراهقة (حوالي 15 سنة) ويعزى ذلك إلى أثر نضج الفرد، وإلى أثر الخبرات التي أكتسبها الفرد طوال سنوات عمره الماضية .

ولتدريب كل قدرة من القدرات البدنية لابد من معرفة التوجيهات الآتية (1):-

1. يجب أن يؤدي تدريب التحمل إلى حدوث التعب.
 2. يجب التغلب على مقاومات كبيرة نسبيا عند تدريب صفة القوة.
 3. يجب أن يتم الأداء بالسرعات القصوى عند تدريب صفة السرعة .
- لذا يرى الباحث إن القدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، كما إن المواصفات العامة للقدرات البدنية هي (ضمن مجموعة عناصر الانجاز الفردية) وتشكل القدرات البدنية (التحمل - القوة - السرعة) إحدى المكونات المهمة لقدرة الانجاز الرياضي، وتتمثل الأسس الوظيفية للقدرات البدنية قبل كل شيء بنوعيات الطاقة العضوية والعضلات، أن استكمال أو اتمام القدرات البدنية يكون نتيجة إدخال أو تطبيق وسائل التدريب العام في التعليم والتدريب الفني وكذلك من خلال الاستخدام والتطبيق المتنوع لوسائل التدريب الخاصة مع مراعاة أساليب تنمية القدرات البدنية .
- وتأتي أهمية تنمية القدرات البدنية من قدرة أو كفاءة الأداء (الإنجاز) للاعب كرة القدم تتحدد من خلال مستوى مهاراته وقدراته الفنية والتكتيكية ومن خلال درجة تطبع الصفات النفسية والمعنوية، فقدرة أو كفاءة اللعب تتأثر بدرجة كبيرة بمستوى القدرات البدنية (2) .

2-1-5-1 القدرات البدنية وأهميتها في كرة القدم الصالات:-

إن لكل لعبة عن الألعاب الرياضية قدرات بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة كرة القدم الصالات، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية كثيرة ومتنوعة مثل (القوة الانفجارية، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، سرعة الاستجابة، السرعة الحركية...الخ)، كلها قدرات مهمة في لعبة كرة

(1) عامر فاخر شغافي: علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، باب المعظم، مكتب النور، 2011، ص 28 .

(2) عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح: الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة، مدينة نصر، دار الفكر العربي الطبعة الأولى، 2011 م، ص 57.

القدم الصالات مما دعا الباحث إلى اختيار أهم القدرات من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستوى العالي.

لقد عنيت الدول المتقدمة في كرة القدم الصالات باستخدام الأساليب الحديثة والمتطورة في مناهجها التدريبية لبناء كرة قدم حديثة وأعطت دوراً مهماً للجانب البدني (القدرات البدنية) في المناهج التدريبية خلال مراحل الإعداد الأولى وغايتها بناء وإعداد اللاعب بدنياً بالدرجة الأولى قبل الانتقال إلى المرحلة اللاحقة من الإعداد، ويعد الإعداد البدني هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية، وأن الهدف الأساسي من القدرات البدنية هو التوصل إلى التكيف على حمل التدريب ويهدف إلى تنمية المهارات الحركية (2).

وقد تناول الكثير من العلماء مصطلح القدرات البدنية محاولين تقسيمها وتحديدها، فقد عرفت (ناهدة عبد زيد) بأنها " القدرات التي ترتبط بدرجة معنوية بمستوى الأداء والانجاز الرياضي بنوعيه الكمي والكيفي " (1) .

ويشير (محمود وافي) " إلى أن العناصر الأساسية للقدرات البدنية الأساسية هي السرعة والقوة والتحمل ونتيجة تشابك أو مزج هذه القدرات مع بعضها تنتج قدرات أخرى مركبة إذ إن دمج القوة مع السرعة ينتج القوة المميزة بالسرعة ودمج القوة مع التحمل ينتج تحمل القوة ودمج السرعة مع التحمل ينتج تحمل السرعة ودمج التحمل مع الاداء المهاري ينتج تحمل الاداء (2).

2-5-1-2 القدرات البدنية المختارة في لعبة كرة القدم الصالات:-

1-2-5-1-2 القدرة الانفجارية:-

وهي إحدى القدرات البدنية الأساسية التي تحتاجها لاعبين كرة القدم الصالات لما تحتويه هذه اللعبة من حركات متنوعة من قفز وركل للكرة وارتداد من جهة إلى أخرى. وتعرف بأنها " قدرة الفرد بتحفيز مجموعة معينة من الألياف العضلية والعصبية في التغلب على مقاومة خارجية ولكن بأقل عدد من التكرارات إذ إن الاداء والتركيز في مرة واحدة تكون في اقصى قدرة لها " (3).

(1) أسعد لازم علي: مصدر سبق ذكره، ص 35 .

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي: مفاهيم في التربية الحركية ، ط 1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2011 ، ص 194 .

(2) محمود موافي: علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب، القاهرة، 2010، ص 67.

(3) بسطويسي أحمد: اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2014، ص 70 .

" ان أهمية القدرة الانفجارية في لعبة كرة القدم الصالات تتمثل في أهمية العنصرين المكونين لها في هذه اللعبة إذ تظهر الحاجة للقوة والسرعة كعنصرين منفصلين في الكثير من مواقف اللعب وكذلك تظهر الحاجة إلى دمجهما كقدرة انفجارية في حالات كثيرة كركل الكرة للتمرير أو ضرب الكرة بقوة في أثناء التهديف أو حالات الوثب في بعض الأحيان لضرب الكرة بالرأس " (4).

ويشير (Horst Wein) ان القدرة الانفجارية في كرة القدم الصالات تؤدي دوراً كبيراً وأساساً في تقوية أعضاء الجسم وتنمية المجاميع العضلية التي يكون لها دور أساس في سرعة اللعب ؛ إذ إن لاعبة كرة القدم للصالات تحتاج إلى أقصى قوة بأقصر وقت ممكن وذلك لتكون لديها القدرة على التهديف القوي السريع وكذلك في القفز للأعلى أما في حالة ضعفها فسوف لا تستطيع اللاعبة أن تتقن مهاره التهديف أو القفز أو المناولة للزميلة إذ إن القوة الانفجارية تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري، فهي العامل الأساس في القدرة على تطوير الأداء(2).

2-1-2-5-2 القوة المميزة بالسرعة:-

وهي " استطاعة الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة أو العضلات لعدة مرات في اقل زمن ممكن " (2) وتعد القوة المميزة بالسرعة قدرة بدنية مركبة من القوة العضلية والسرعة وان هذا النوع من السرعة هو النوع السائد في كرة القدم للصالات، ومن أهم متطلبات لاعبي هذه اللعبة ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططي يتطلب سرعة أداء عالية جداً إذ ان " القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحاً للاعبين كرة القدم للصالات لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من قوة أداء مصحوبة بتعدد عال وسرعة أثناء ضرب الكرة أو الجري بها ،فضلاً عن ان لاعب كرة القدم للصالات يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة" (3)، إذ ان امتلاك القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعبين كرة الصالات ليست مهمة من الجانب البدني فحسب بل تأتي أهميتها من حيث

(4) وسام شامل كامل: اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم , (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007م، ص40.

(1) Michael Boyle , **The principles of sports training for novice players football**: (A . S . Barnes and company London, 2014) , p 46 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: **اختبارات الأداء الحركي** , ط3 , القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص79.
(3) حسام سعيد المؤمن: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم للشباب (**اطروحة دكتوراه**)، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2008 .

الجانب المهاري أيضا " إذ ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري " (4)، وهذا النوع من القوة هو الأكثر استخداماً في لعبة كرة القدم على الإطلاق، ويرجع سبب ذلك الى أن الأداء المهاري والخططي في أثناء المباراة يتطلب سرعة عالية، ومن أمثلة ذلك أن اللاعب يحتاج الى أن يصوب الكرة بقوة وفي الوقت نفسه بسرعة قبل أن يلحق بها الحارس (5).

ومما تقدم يتبين لنا أن القوة المميزة بالسرعة صفة ناجمة من إطلاق قوة عضلية يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية، وإن هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارات أو الفعالية وإذا ما تحقق ذلك فإننا نحصل على أعلى فاعلية في الأداء (6)، ولقد تنوعت طرائق تدريب القوة المميزة بالسرعة كالتدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري فضلا عن أسلوب البلايومترك، مع الأخذ بنظر الاعتبار إمكانية استخدام التدريبات بوزن الجسم أو باستخدام مقاومات، لذلك فان هناك عدة اعتبارات أو خصائص يجب على المدرب مراعاتها عند تدريب القوة المميزة بالسرعة وهي (4) :-

1. العمل على تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة يعد من الاعتبارات المهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة، وذلك من أداء تمرينات يتم فيها زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة في المراحل التالية للحركة، مثل مقاومة ثقل أو زميل، إذ يشكل هذا عبء المقاومة في بداية الحركة لمدة (1-2 ثا) ثم يترك الرياضي لإكمال الحركة بعد إزالة المقاومة الإضافية .
2. يجب استخدام مستوى الشدة التي تتناسب ومتطلبات النشاط التخصصي الممارس .
3. تكون مدة أداء التمرين الواحد محددة بحيث لا تؤدي إلى ظهور التعب وانخفاض مستوى سرعة الأداء، وتتراوح من (3-4 ثا) إلى (5-10 ثا) .
4. تتضمن المجموعة الواحدة عدداً من التكرارات يتراوح بين (1-6) تكرارات .
5. تختلف مدة الراحة تبعاً لزمن الأداء و حجم العضلات العاملة ، فإذا كان زمن الأداء (2-3) ثانية فان مدة الراحة يمكن أن تكون (30-40 ثا) وفي حالة زيادة عدد العضلات المشاركة في الأداء الحركي ، يمكن أن تتراوح بين (3-5) دقيقة .

(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره، ص98.

(5) صالح محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم حماد: الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ب ت، ص 184.

(6) منصور جميل العنكي (وآخرون): الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995، ص111.

(4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره، ص 134 - 135 .

2-1-5-2-3 الرشاقة:-

تعد الرشاقة احدى القدرات الحركية المركبة والمعقدة والتي ليس لها معيار محدد, أذ وفق الظروف المتاحة يمكن ان نختار هذا المعيار أو ذاك لتحديد قابلية الرشاقة لدى الافراد أياً كانوا رياضيين او مجرد مزاولين للنشاط الحركي بشكله العام " (1), وترتبط بالرشاقة معظم القدرات البدنية والحركية, فضلاً عن ارتباطها بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيتته وتوافقه, ويعد توافر الرشاقة لدى اللاعبين قاعدة اساسية في تعلم المهارة الحركية وتطويرها واتقانها وخاصة المركب منه " (2).

وتعرف الرشاقة بانها " القدرة على تغيير اوضاع الجسم او اتجاهه بسرعه وبدقه وبتوقيت سليم, سواء كان ذلك بكل الجسم او بجزء منه, على الارض او في الهواء " (3), وهي أيضاً " قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية " (4), وتعرف ايضا "الرشاقة هي المقدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح". (5)

ويرى الباحث ان الرشاقة هي امكانية المتعلم أو اللاعب على تغيير اوضاع جسمه أو اتجاهه بسرعة واختيار افضل الاستجابات الحركية المناسبة للمواقف المختلفة, لا سيما ان لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثرة وتنوع المهارات الحركية المركبة التي يحتاج فيها اللاعب الى الركض والتوقف المفاجئ وتغيير الاتجاه وهذا لا يحدث ما لم يكن اللاعب على مستوى عالٍ من الرشاقة وبقية القدرات الحركية.

إن المتعلم أو اللاعب الذي يمتلك الرشاقة سيحقق ما يأتي (6):-

- 1- القدرة على اتقان التوافقات الحركية المتعددة .
- 2- القدرة على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها .
- 3- القدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات المواقف المتغيرة.

(2) صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته, دمشق دار العراب للدراسات والنشر والترجمة, 2011م, ص347.

(3) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره, ص334.

(4) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة: مبادئ التدريب الرياضي, ط1, الاردن, دار وائل للنشر والتوزيع, 2005, ص240.

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي, بغداد, دار الكتب والوثائق, 2008, ص74.

(5) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي, ط1, بغداد, مكتب النور, 2010, ص216.

(6) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره, ص334.

ويوجد نوعان من الرشاقة هما (1):-

1-الرشاقة العامة: وتعرف بأنها " المقدرة على مدى التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة ".

2- الرشاقة الخاصة: وتعرف بأنها "المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية".
وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الرشاقة هي (2):-

1- نمط الجسم : بصفة عامة يفتقد الشخص الطويل النحيف جداً والبدنين جداً الى الرشاقة, بينما نجد على العكس من تلك ان الشخص العضلي, المتوسط الطول والعضلي القصير يمتلكان قدرة كبيره على المناورة والتحكم في حركات الجسم.

2- العمر والجنس: تكون الرشاقة على اقصاها في سن النضج وتبدأ بالانخفاض كلما تقدم الانسان في العمر, وقبل سن المراهقة يكون البنات اكثر رشاقة من الاولاد قليلاً, وبعد سن المراهقة يرتفع مستوى رشاقة البنات بدرجة اكبر عن رشاقة الاولاد.

3- الوزن الزائد: تؤدي زيادة الوزن الى انخفاض مستوى الرشاقة بشكل مؤثر ومباشر, اذ انها تزيد من القصور الذاتي للجسم واجزائه, وان زيادة الدهون تقلل من سرعة الانقباض العضلي وبالتالي انخفاض قدرة الفرد على سرعة تغيير اتجاهات الجسم.

4-التعب: يؤثر التعب سلباً في الرشاقة فالتعب يؤثر على جميع العناصر(القابليات البيوحركية) التي ترتبط معها الرشاقة, بالإضافة إلى إن التعب يؤدي إلى انخفاض التوافق العصبي العضلي للاعب.

2-1-5-2-4 المرونة:-

تعد المرونة احد اهم القدرات الحركية المطلوبة في الألعاب والفعاليات الرياضية كما انها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية الاخرى مثل, السرعة والقوة, فضلا عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للإداء الحركي بصفة عامة, " فبغض النظر عن الرياضة التي نلعبها كالركض او السباحة او كرة القدم ... , الا انها ذات خصوصية وفقا لمتطلبات كل رياضة ومن دون المرونة بالخاصة باللعبة الرياضية المعينة لن يستطيع الرياضي ان يؤدي القوة العضلية كاملة أو

(1) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره, ص335.
(2) صالح شافي العائذي: مصدر سبق ذكره , ص350.

السرعة المطلوبة، إذ ان المرونة هي القدرة الحركية التي لا يحصل عليها اكثر من 90% من الرياضيين⁽¹⁾، وتعد المرونة احد القابليات الحركية المهمة لإداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع أو بما تتطلبه المهارة الحركية من قوة وسرعة ... وهي مهمة جداً في الوحدات التعليمية والتدريبية فالنجاح في أداء المهارات والحركات الرياضية يعتمد بشكل كبير على المدى الواسع لحركة المفاصل⁽²⁾، كما وان " الافتقار للمرونة يعد احد الاسباب الرئيسية الشائعة لضعف الأداء الفني (التكنيك)"⁽³⁾، إذ ان الافتقار الى المرونة قد ينجم عنه بعض الصعوبات من أهمها ما يأتي⁽⁴⁾:-

- 1- عدم القدرة على سرعة اكتساب الأداء الحركي واتقانه.
- 2- سهولة الاصابات بالتمزقات في العضلات والاربطة.
- 3- صعوبة تنمية وتطوير بعض مكونات الأداء البدني والحركي.
- 4- إجبار مدى الأداء الحركي وتحديده في نطاق ضيق.
- 5- بذل مزيد من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة.

ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من المصادر وجد ان هنالك اختلاف كبير بالآراء في تعريفات المرونة إذ عرفت المرونة بأنها " قدرة المفصل او مجموعة من المفاصل على أداء حركته بأوسع مدى ممكن"⁽⁵⁾، وعرفت أيضاً بأنها " القدرة على بسط العضلات والاربطة، ونعني بزيادة المرونة بسط الانسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لوضع لحظات ومع التكرار تتكيف الانسجة مع حدودها الجديدة"⁽⁶⁾، وهي كذلك " قابلة الفرد بالوصول إلى المستوى العالي عن طريق استغلال المدى الكامل لمفاصل الجسم وعضلاته وأربطته تحت مستلزمات الحركة"⁽⁷⁾.

عندما استعرض الباحث هذه النماذج المختارة من التعريفات وجد ان التعريف الاول ينسب قابلية المرونة الى المفاصل، وفي التعريف الثاني تنسب فيه المرونة الى العضلات والاربطة، اما في التعريف الثالث تنسب فيه المرونة الى المفاصل والعضلات والاربطة، وهنا

(1) - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان دار دجلة، 2012، ص241.
(2) - محمد رضا ابراهيم المدامعة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد . 2008، ص573.
(3) - بيتر ج.ل تومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، 1996، ص5-18.
(4) - عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره، ص323.
(5) - حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره، ص219.
(6) - بهاء الدين ابراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 2008، ص422.
(7) - قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص175.

لا بد من التفريق بين المرونة والمطاطية، فالمرونة " هي اوسع مدى حركي يتوفر في مفصل واحد مثل مفصل الورك او سلسلة من المفاصل مثل العمود الفقري "(1)، وتعرف ايضاً " قدرة المفصل على اداء الحركات في مدى حركي واسع، والمدى الطبيعي لأي مفصل في الجسم يعتمد على كفاءة الاوتار والاربطة والنسيج الضام والعضلات "(2)، اما المطاطية هي "صفة فسيولوجية تخص العضلات فقط (والاربطة والاورتار) والتي تعمل على المفصل وقد عرفت على انها قدرة العضلة على الامتطاط او الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية وتعد تمارينات المطاطية في الوقت الحالي من اسرع واكثر الطرائق في زيادة المرونة المتحركة والثابتة"(3)، وهذا ما تؤكدته الكثير من المصادر " كثيرا ما يفهم خطأ ان المرونة تعني المدى الذي تصل اليه العضلات وهو ما يجب ان نطلق عليه اصطلاح (مطاطية العضلات) في حين ان المفهوم العام للمرونة يتمثل بالمدى الذي يستطيع ان يتحرك اليه المفصل وفقا لمداه التشريحي "(4).

وترتبط المرونة بعمل العضلات فضلا عن عمل المفاصل إذ يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة العاملة على المط، وبذلك يمكن القول بأن المرونة امرأ يهم المفاصل في حين أن المطاطية امرأ يهم العضلات، والافتقار للمرونة يعرض اللاعب للإصابة في المفاصل والعضلات بالإضافة الى تحديد المدى الحركي لها وأن له تأثيرا سلبيا في تنمية الصفات الأخرى (5).

ومما سبق يمكن ان نستنتج اهمية هذه القدرات الحركية في اداء المهارات الرياضية بصورة عامة واداء مهارات كرة القدم الصالات بصورة خاصة، اذ من الواضح ان اللاعب او المتعلم الذي لا يمتلك مدى واسع للمفصل او مطاطية عالية في العضلات سوف يتجنب بعض الحركات خوفاً من الاصابة وبالتالي يتأثر عامل الجودة في اداء المهارة الحركية المطلوبة.

ووجد الباحث ان هناك تباين في اراء الباحثين حول تصنيفات المرونة واهمها ما يأتي:-

- (1) - جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2008 ، ص67.
- (2) - بيتر ج.ل تومسون: مصدر سبق ذكره، ص5-18.
- (3) - حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص223.
- (4) جمال صبري فرج: المصدر السابق نفسه، 2008، ص67.
- (5) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، القاهرة ، مطبعة الأنجلو المصرية ، 1998 ، ص152-153

أولاً:- على وفق طبيعة المفصل ونوعه:- تقسم المرونة الى:- (1)

- 1- المرونة العامة: هي امكانية المفصل او مجموعة من المفاصل على الحركة في ظروف طبيعية , او هي المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.
- 2- المرونة الخاصة : وهي المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل او مجموعة من المفاصل عند اداء النشاط التخصصي , او هي المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة .

ثانياً:- على وفق القوة المسببة للحركة:- تقسم المرونة الى (2):-

- 1- المرونة الايجابية: هي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع من دون مساعدات خارجية او استعمال اجهزة , اي ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
- 2- المرونة السلبية: تعني قدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له على ان تكون الحركة الناتجة من تأثير قوة خارجية (زميل , مدرب , اجهزة).

ثالثاً:- على وفق اساس العمل:

وهو التصنيف الذي يتبناه الباحث اذ تقسم المرونة في هذا التصنيف الى (3):-

- 1- المرونة الثابتة: تعني قدرة اللاعب على اداء الحركات على المدى الكامل للمفصل والثبات في الوضع وتسمى ايضاً المرونة اي المدى الطبيعي للحركة.
- 2- المرونة الحركية (الديناميكية): تعني قدرة اللاعب على اداء الحركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكياً، وقدرة الرياضي على تكرار سرعة اداء حركات معينة تتضمن الاطالة العضلية للمفصل.

وهناك مجموعة من العوامل المؤثرة في المرونة الحركية ومنها(4):-

1- مرونة العضلات وأوتارها وقابلية إطالتها.

2- مرونة الأربطة الساندة للمفاصل العاملة.

3- قوة العضلات العاملة.

4- الشكل والبناء والتضخم العضلي.

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة: مصدر سيق ذكره, ص335.

(2) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : مصدر سيق ذكره ، ص220.

(3) عامر فاخر شغاتي : مصدر سيق ذكره ، ص232.

(4) محمد ابراهيم شحاتة : اساسيات التدريب الرياضي ، لإسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 ، ص300 .

5- قدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.

6- البيئة الداخلية والخارجية للمتعلم أو اللاعب.

7- الملابس الغير مناسبة.

2-1-5-2-5 التوازن:-

يعد التوازن من القدرات الحركية المهمة في العمل البدني بشتى انواعه اذ من غير الممكن تجاوزه او تعويضه، ويعني مفهوم التوازن " هو ان يستطيع اللاعب الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية من الاتزان التي تمكنه من الاستجابة الحركية السريعة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحيتين العضلية والعصبية، فالحركات التي يقوم بها الرياضي (مشي، ركض، قفز..) جميعها تتوقف على مدى سيطرة اللاعب على اجهزته العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه " (1)، ويعرف التوازن بأنه " قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركة بالسيطرة على الأجهزة العضلية والعصبية " (2)، كما ويعرف أيضا " بأنه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم في اثناء الثبات او الحركة " (3).

ويكون التوازن على عدة أنواع هي (4)، (5)، (6):-

1- التوازن الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع الثبات أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة .

2- التوازن الديناميكي (الحركي): هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم، ويعني القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الاداء الحركي كما في الالعاب الرياضية المختلفة والمنازلات الفردية او كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

(1) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص345.

(2) عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط9، جامعة الإسكندرية، 1999 ، ص191 .

(3) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره، ص346.

(4) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر: طرق البحث في التحليل الحركي، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998، ص130.

(5) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ، ص347.

(6) ناهدة عبد زيد : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص81 .

3-التوازن القلق: هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز أو ابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض , ويحصل التوازن القلق عندما يخرج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الاستناد مثل الوقوف على رجل واحدة على عارضة التوازن.

وهناك عوامل مهمة تؤثر في التوازن منها:-⁽¹⁾

1-العوامل الميكانيكية وتتمثل بالآتي:-

أ- مركز ثقل الجسم, ارتفاعه وانخفاضه عن قاعدة الارتكاز.

ب- كبر (اتساع) قاعدة الارتكاز وصغرها.

ج- زاوية سقوط الجسم عند الانتهاء من الحركة او المهارة الرياضية.

د- مقدار المقاومات الخارجية.

هـ- نوعية الارض المستعملة.

2-عوامل فسيولوجية وتتمثل بالآتي:-

أ- سلامة الجزء الخاص بالتوازن في الاذن الداخلية .

ب- سلامة مستقبلات الاتزان في العضلات والاورتار.

ج- نهاية الاعصاب الحسية الموجودة في الاوتار والعضلات.

د- حاستي اللمس والبصر أو التعب الحسي.

هـ- الافعال المنعكسة (الانعكاسية للعضلات) .

و- التعب البدني (الجهد) واثره في الحركات الانعكاسية.

ي- القدمان وسلامتهما.

2-1-6 ماهية كرة القدم الصالات:-

هي شكل من اشكال كرة القدم تلعب داخل الصالات على سطح صلب من خمسة لاعبين لكل فريق وان وزن الكرة الثقيل وعدم ارتدادها بشكل كبير وتحديد الملعب بخطوط والذي يمنع من ارتدادها من الجدران ذلك كله يؤدي الى التركيز على التميرير الدقيق وسيطرة عالية على الكرة⁽²⁾، كما وافقت عليها الـ (FIFA)، حيث تلعب هذه اللعبة في جميع القارات وفي اكثر من (100) بلد من قبل (120) مليون

(1) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره، ص347.

(1) Dunmore, Tom. Historical dictionary of soccer: (Usa , scarecrow press, 2011) P. 128-129.

لاعب وتلعب في ملعب كرة اليد على الرغم من امكانية لعبها على سطوح مختلفة⁽¹⁾، وكذلك ان صغر حجم الكرة مع نسبة ارتداد 30% اقل مما هي عليه في الملاعب الكبيرة حيث تستغرق الكرة اقل وقت في الهواء ومن ثم يؤدي الى مزيد من الركل والتمرير علما ان الملعب صغير حيث يتطلب مهارات سريعة جدا بما يسمح من تطوير مهارات اللاعبين، وقد ذكر (بيليه) ان ممارسة كرة القدم داخل الصالات لها اهمية في المساعدة على تطوير السيطرة على الكرة وسرعة التفكير واتخاذ القرار والاداء و اشار ايضا انها ساعدت في ظهور عدد من اللاعبين الكبار من جيلي مثل سيزار باولو وروبيرتو، اذ ان افضل اللاعبين بدأوا مع كرة القدم داخل الصالات⁽²⁾.

2-1-6-1 مميزات لعبة كرة القدم الصالات⁽³⁾:-

- 1- هي لعبة ديناميكية سريعة تلعب على ملعب صغير.
- 2- هي لعبة جذابة تتطلب درجة عالية من المهارة .
- 3- تسجل فيها الاهداف بدرجة عالية .
- 4- تعد مقدمة مثالية لتعلم تقنيات كرة القدم الاساسية .
- 5- ذات احتكاك كبير الا ان القانون يحد من ذلك ومن ثم يحد من خطر الاصابة .
- 6- يمكن ان تلعب على وفق قواعد الفيفا الرسمي في اي قاعة للألعاب الرياضية (ضمن الشروط والمواصفات) .

2-1-6-2 الدقة في كرة القدم الصالات:-

الدقة في كرة القدم للصالات تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الأداء الحركي لمهارات المناولة والاحماد والتهديف...الخ من المهارات، والدقة بحسب ما عرفت على انها " توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات"⁽⁴⁾، وعرفت أيضاً إنها " القدرة على اداء المهارات بشكل عالٍ ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق"⁽⁵⁾، إما (مروان عبد المجيد) فعرّفها بأنها " قدرة الفرد على التحكم في

(2) علي صباح عداي: مواد قانون كرة القدم للصالات ، بغداد ، 2009 ، ص5 .

(3) Swain, Cynthia . soccer world : (new York , benchmark education company, 2010) p.15.

(4) Hermans, Vic. Engler, Rainer ; Futsal :technique, tactics, training: (uk, meyer and meyer verlag,2011) P.14.

(1) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص447.
(2) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1988، ص417 .

حركاته الإرادية نحو هدف معين " (1)، وقد اشار اسماعيل قاسم نقلا عن كل من (liba و mohr) ان التحسن في الدقة هو نتيجة التدريب وان الامر الملازم للخبرة هو زيادة في الدقة (2).

لذا يرى الباحث بأنه يجب على المدرب اثناء الوحدات التدريبية التركيز على تمارينات الدقة لا سيما في المراحل الاولى لأعداد اللاعبين او لأنه كلما زادت عندهم الدقة استطاعوا من خلالها تطوير مستواهم الحركي والمهاري بسرعة، اذ ان الدقة لها اهمية بالغة عند تعلم لعبة كرة القدم الصالات اذ لا يمكن لمثل هكذا لعبة مهارية ان تكون الدقة ببعيدة عنها .

2-1-7 المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات:-

إن المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم الصالات هي الركيزة الأساسية التي تستند عليها اللعبة لان المهارة هي جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية، كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره وهذا لا يأتي الا عن طريق " إتقان هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة " (3).

وتتمتاز مهارات كرة القدم الصالات بخصوصية بسبب طبيعة ادائها داخل الصالات والمهارات في كرة القدم الصالات هي في لعبة كرة القدم الاعتيادية نفسها لكنها تختلف في طبيعة ادائها وصعوبة تنفيذها بسبب صغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين وهنا يتوجب على اللاعبين التعاون المستمر فيما بينهم داخل الملعب ومجهوداتهم ومدى فاعليتهم في الاتقان الصحيح للمهارات، وان نجاح الفريق وفوزه يتوقف على درجة اتقان المهارات، فليس هنالك شيء يمكن ان يعوض اللاعب افتقاده للمهارات الفنية (4).

" اذ ان امتلاك هذه المهارات لا يأتي عفويًا بل يجب التدريب المستمر والمتواصل لحين الوصول إلى إتقانها وإجادتها وذلك لأهمية هذه المهارات وتنوعها وكثرتها في كرة القدم الصالات " (5).

وهناك عدة تعاريف للمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات نذكر منها :

(3) مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، عمان، مؤسسة الراق، 2001، ص247 .
 (4) اسماعيل قاسم جميل: تأثير تمارينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، (اطروحة دكتوراه)، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 ، ص44 .
 (1) يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم – تدريب)، عمان ، دار الخليج للطباعة والنشر، 2000 ، ص15 .
 (2) احمد فاهم نغيش: تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط ، (رسالة ماجستير) ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص12 .
 (3) وميض شامل كامل: تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، (اطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 ، ص40 .

- " تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة " (1).

- " انها حركات يتقنها اللاعب ويستطيع استخدامها في ظروف وحالات متنوعة ومختلفة والهدف الأساس من تدريب المهارة تثبيت عملية التحكم الذاتي في تأدية مهارة حركية معينة " (2).

ومن خلال المفاهيم والتعاريف السابقة يرى الباحث ان المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات هي الحركات المتقنة جميعها التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب وقد تكون بالكرة او بدونها والتي يجب ان تؤدي بشكل دقيق وسريع واقتصادي وبانسيابية ضمن قانون اللعبة، وان اتقانها والوصول بها الى مستوى الاداء الدقيق يتطلب من المدرب واللاعب زيادة الوحدات التدريبية والبدء بوقت مبكر في اعداد الرياضيين وكذلك زيادة تكراراتها من خلال الاعتماد على عدة انواع من اساليب التمرينات والعمل على تداخل هذه التمرينات بما ينسجم مع مهارات اللعبة من اجل تطويرها وتثبيتها.

ومن خلال مراجعة الباحث لمصادر وبحوث علمية عدة وجد إن اغلبها على الرغم من قلتها تتفق

على ان المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات تتكون من :-

1. المناولة.
 2. الإخماد.
 3. الدرجة.
 4. التهديف.
 5. المراوغة والخداع.
 6. قطع الكرة.
 7. مهارات حارس المرمى.
 8. نطح الكرة بالرأس.
- اما مهارات الدراسة الحالية فهي :-

- 1- مهارة الاخمام.
- 2- مهارة التهديف.

(4) يوسف لازم كماش: المصدر السبق نفسه ، ص 15 .

(5) قاسم لازم (وآخرون): اسس التعلم والتعليم بكرة القدم ، بغداد ، دار الكرار للطباعة والنشر ، 2005 ، ص 81.

2-1-7-1 مهارة الاخمام:-

تعد من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم واخمام الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها يعني السيطرة على مجريات اللعب فضلا عن دخولها في كثير من اختبارات الأداء الفني للاعب كرة القدم لقياس مدى قدرة اللاعب الأساسية في الاحتفاظ بالكرة والتحكم فيها⁽¹⁾, ويرى مفتي (1994), " ان اخمام الكرة يعني امتلاك الكرة والتصرف فيها حسبما يقتضي الموقف حيث يتطلب اخمام الكرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء " (2).

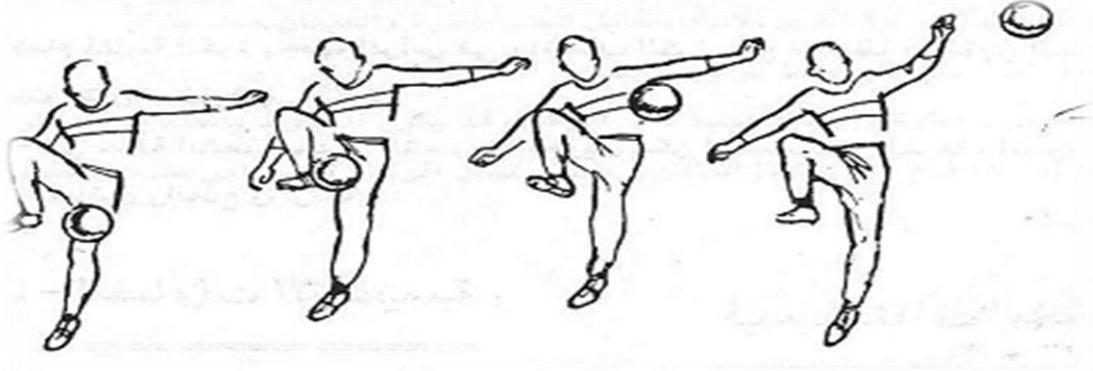
وهناك مجموعه من النقاط التي يجب اتباعها عند القيام بأداء مهارة الاخمام بكرة القدم وهي:

- التهيئة العامة للجسم للقيام بحركة السيطرة على الكرة .
- الجزء الذي يستعمل لحركة الاخمام يجب سحبه للخلف قليلاً والى الاسفل مع عدم ارتداد الكرة عند اخمادها .
- يكون نظر اللاعب على الكرة لحظة تسلمها .
- حماية الكرة اثناء السيطرة عليها عن طريق الجسد مع توازن الجسم اثناء محاولة السيطرة وكذلك خفة ومرونة الاداء .

وهناك أنواع للإخمام في كرة القدم وهما :

1. اخمام الكرة بباطن القدم: يقرب اللاعب من الكرة وهو مواجه لها وكتفه الأيسر يكون في اتجاه الكرة قليلا اذا كان الاستلام بالقدم اليمنى والعكس وتوضع القدم غير المستلمة على الأرض على أن يشير مقدم القدم إلى اتجاه الكرة على أن تنتهي الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم وفي لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتنصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخيا والقدم مرتفعة قليلا عن الأرض, كما في الشكل (4)

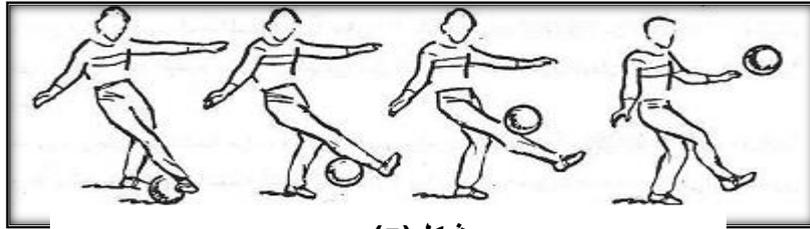
(1) ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط1، القاهرة , مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2001م ، ص72.
(2) مفتي ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص63.



شكل (4)

يوضح اخماد الكرة بباطن القدم

2. اخماد الكرة بوجه القدم الخارجي: يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة وتضع القدم غير المستلمة للكرة على الأرض بحيث يشير مقدم القدم إلى اتجاه الكرة على أن تنتهي من الركبة قليلا وينتقل عليها مركز ثقل الجسم وتنتهي الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة ويستدير مقدم القدم للداخل قليلا يتصدى وجه القدم مرتخيا لامتصاص قوة اندفاع الكرة، كما في الشكل (5).



شكل (5)

يوضح اخماد الكرة بوجه القدم الخارجي

3. اخماد الكرة بوجه القدم الأمامي: يقترب اللاعب بالجري إلى مكان سقوط الكرة والرجل غير الممتصة للكرة يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم وتنتهي من الركبة قليلا وترتفع القدم الممتصة للكرة للأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما وتنتهي الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخي وفي لحظة ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص اندفاعها وتقليل سرعتها، كما في الشكل (6).



شكل (6)

يوضح اخماد الكرة بوجه القدم الامامي

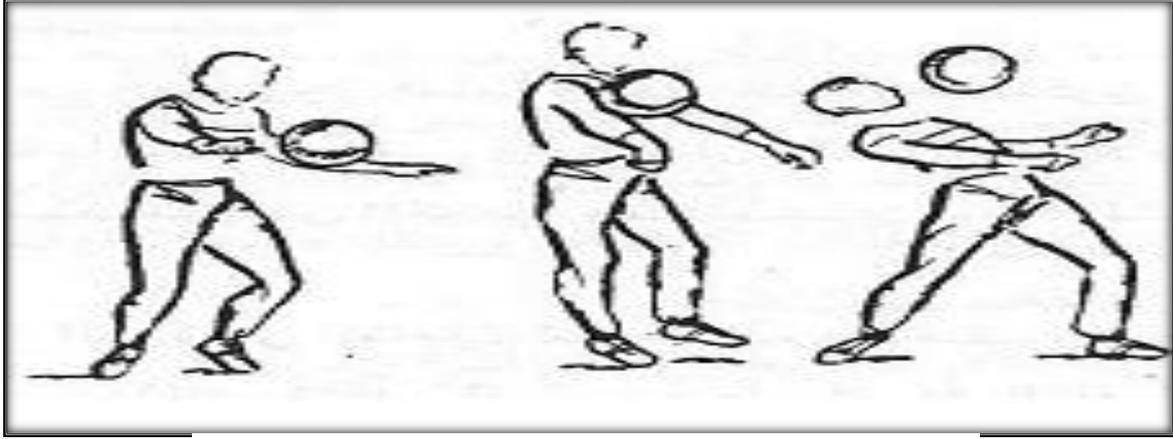
وينقل ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة التي تكون مثنية من الركبة ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة للأعلى بحيث يصبح الفخذ موازيا للأرض تقريبا ومواجهها لمسارها وتكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر الإمكان وفي لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ للأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها, كما في الشكل (7) .



شكل (7)

يوضح اخماد الكرة بالفخذ

5. اخماد الكرة بالصدر: يقترب اللاعب في اتجاه سير الكرة ويقوم بمباعدة الساقين عن بعضهما بالمسافة التي تريح الطالب والركبتان مثنيتان قليلا وتوزيع ثقل الجسم على الساقين ويميل الجذع للخلف قليلا وكذلك رجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام, في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخية تماما وتعمل الذراعان على حفظ التوازن, كما في الشكل (8) .



شكل (8)

يوضح اخماد الكرة بالصدر

2-7-1-2 مهارة التهديف:-

يعد التهديف من أهم المهارات الأساسية والأكثر إثارة في لعبة كرة القدم الصالات حيث هو المحصلة النهائية للمهارات السابقة كافة التي تم استعمالها، وهو الذي يحقق غاية اللعبة (الفوز) بالمباراة، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل أو اللاعب بمفرده، ويعرف التهديف هو " المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف المنافس مستغلاً قابليته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون " (1).

ويرى الباحث أن التهديف هو محاولة اللاعب ركل الكرة نحو مرمى المنافس لغرض تسجيل هدف واللاعب الجيد هو المتابع للكرات والقادر على استغلال أخطاء الفريق المنافس . وفي كرة القدم الصالات تكون فرص التهديف كثيرة كون مساحة الملعب صغيرة ويتم اللعب فيها بشكل سريع وان الوصول الى مرمى المنافس يكون بسرعة خاطفة (2).

ويرى الباحث إن للتهديف في كرة القدم الصالات متطلبات عدة يجب على المدرب الاهتمام بها والتأكيد على توافرها عند اللاعبين لأجل تطوير هذه المهارة منها اتقان ركل الكرة بكلتا القدمين، والتهديف من وضعيات مختلفة ومن مسافات مختلفة، كما يشترط ان يتميز بالدقة وذلك لصغر مساحة الهدف واعطائها التكرارات الاكثر فضلاً عن الاهتمام والتركيز على توافر عنصري القوة والسرعة وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي.

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون): مصدر سبق ذكره ، ص276.
 (2) عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005، ص87 .

إذا " لا يمكن تحقيق الاهداف الا اذا توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والارادة وتحمل المسؤولية والخبرة الى جانب وجود عناصر مهمة في عملية التهديف وهي الدقة والقوة والسرعة "(1), الا انه " يتطلب التصويب نحو المرمى الدقة فوق كل شيء " (2), كما " ان التهديف بالقدم يعد اقوى انواع التهديف لان الكرة تسير اطول مسافة ممكنة فضلاً وصولها في اقل زمن ممكن " (3).

ويرى الباحث أنه يجب على المدرب التأكيد على زيادة تكرارات قيام اللاعبين بالتهديف الدقيق بعيداً عن حارس المرمى اي نحو زوايا المرمى، اذ يتطلب التهديف مزيداً من الدقة من اجل التغلب على حارس المرمى.

" ان التهديف للجانب احسن من التهديف للأعلى، كما ان التهديف الأرضي اكثر صعوبة على حارس المرمى من التهديف العالي، وان التهديف للعمود البعيد اكثر صعوبة على حارس المرمى من التهديف على العمود القريب "(4).

ومن خلال اطلاع الباحث على اغلب المصادر التي تناولت انواع الركل والتسديد في مهارة التهديف بالقدم وجد ان اغلبها تتفق على الآتي:-

1- بوجه القدم (مشط القدم) .

2- مقدمة القدم (اصابع القدم) .

3- بالوجه الداخلي للقدم .

4- بالوجه الخارجي للقدم .

5- بباطن القدم .

ويرى الباحث ان من بين انواع التهديف الاكثر استخداماً لكرة القدم الصالات هو التهديف بوجه القدم (مشط القدم) ومقدمة القدم (اصابع القدم) لسبب وجيه وهو ان كرة القدم الصالات اثقل وتحتاج الى زخم كبير ومفاجئة المنافس في الوقت نفسه وهذا ما ينطبق على النوعين الانفي الذكر.

(1) موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم, ط 1, دار دجلة, 2014, ص105 .

(2) محمد حامد الأفندي: كرة القدم, القاهرة، عالم الكتب للطباعة, 1970, ص54.

(3) بهاء الدين سلامة: الاعداد المهاري في كرة القدم, الرياض، مكتبة الطالب الجامعي، 1987, ص68 .

(4) موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره, ص164 .

2-1-7-1-2-العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف (1) :-

أولاً : العامل الفني: ويتمثل في إجادة اللاعب مهارة التهديف بأي جزء من أجزاء القدم، من أي مكان في الملعب، سواء من الحركة، أو الثبات أو الوثب من اي وضع يتخذه الجسم .

ثانياً : العامل البدني : وأهم ما يؤثر في ذلك هو :

أ- قوة اللاعب التي تساعد على التهديف بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين وخاصة حارس المرمى، كما ان قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على المنافس في لحظة التهديف .

ب- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التهديف .

ثالثاً : العامل النفسي: ويدخل تحت هذا العامل مجموعة صفات هي :

أ- العزيمة والارادة، وقوة التصميم، لدى اللاعب وهي تتمثل في عدم تردده في التهديف كلما سنحت له الفرصة .

ب- قدرة اللاعب على التركيز عند التهديف .

ج- هدوء اللاعب عند التهديف .

د- ثقته بنفسه وبمقدرته .

هـ- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

2-2-7-1-2 دقة التهديف:-

الدقة معناها " القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين " (2).

فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو الهدف المطلوب، ومما سبق يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف هو مرمى كرة القدم وتعد الدقة عاملاً أساسياً ومهما في اغلب المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة، إذ ان عدداً كبيراً من

(1) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1979 ، ص172.

(2) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص447.

مهارات الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على دقة التهديف وبالتالي تحقيق الفوز، ويشير (علي سلوم) إلى انه " يجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة " (1).

وفي كرة القدم الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف إذ أنها عامل مهم يتوقف عليها اصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز ويجب أن تقاس الدقة عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم ويجب ان يكون التهديف بدقة كافية فالتركيز في التهديف هام جداً (2).

2-2 الدراسات السابقة:-

2-2-1 دراسة حميد مجيد حميد الزركاني (2018) (3):-

عنوان الدراسة: ((تأثير تدريبات المقاومة وفق معلومات الكرة الذكية في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التهديف للركلة الحرة المباشرة للاعبين كرة القدم الشباب))

يحتاج لاعبو كرة القدم الى تطوير القوة في المجاميع العضلية العاملة في المجالات المختلفة، ويعد تدريب المقاومات المسلطة على أجزاء الجسم أحد انواع التدريبات المؤثرة في هذه المجاميع، فأصبح من الضروري الاهتمام بتطوير القوة في المجاميع العضلية وفق شروط الأداء الميكانيكي لتطوير الركلة الحرة المباشرة باستخدام وسائل علمية حديثة في التدريب عليها.

وتكمن أهمية البحث في التأكيد على تحديد مكونات الأداء الحركي الأساس للركلة الحرة المباشرة من خلال تحليل نتائج هذا الاداء مباشرة بواسطة الكرة الذكية والتصوير الفيديوي والتحليل الحركي واستخدام هذه المؤشرات في إعداد التدريبات الخاصة للعضلات العاملة باستخدام المقاومات الديناميكية لأجل تطوير دقة الاداء الفني لمهارة الركلة الحرة للاعبين كرة القدم الشباب.

وتبلورت مشكلة البحث في عدم استخدام الاجهزة التقنية المساعدة في تطوير الاداء وكذلك عدم التأكيد على تشخيص العضلات العاملة بالأداء المهاري والكشف عن مستوى قوة هذه العضلات لغرض إعداد التمرينات اللازمة للارتقاء بمستوى القوة الخاصة بالمهارة والذي يشكل أحد هذه المشاكل التي تعاني منها رياضة كرة القدم في العراق والتي تحتاج الى دراسة وتقصي وبحث من اجل الارتقاء بمستوى لاعبي

(1) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية ، الطيف للطباعة، 2004، ص152 .
(2) الفريد كونيعة: كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي ، سليمان علي حسن، الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981 ، ص112 .

(1) حميد مجيد حميد الزركاني: تأثير تدريبات المقاومة وفق معلومات الكرة الذكية في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التهديف للركلة الحرة المباشرة للاعبين كرة القدم الشباب، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة واسط، 2018.

كرة القدم العراقيين ولا سيما أن أداء الركلات بأنواعها ومنها الركلة الحرة المباشرة تعد من العوامل المساهمة بتحقيق النصر والفوز في المباريات فيما لو تم اتقانها بالشكل الأمثل، لذا جاءت هذه الدراسة لوضع بعض الحلول العلمية لها.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وطبق البحث على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي النهريين الرياضي بمحافظة واسط وبعده (12) لاعبا وبأعمار (16-18) سنة، واستخدم الباحث الكرة الذكية كوسيلة للحصول على المعلومات الخاصة بالكرة عند أداء مهارة الركلة الحرة وكذلك أجرى التصوير الفيديوي والتحليل الحركي لاستخراج القياسات البيوميكانيكية لهذه المهارة وهي سرعة مركز ثقل اللاعب الى لحظة الاستناد (الاقتراب) وسرعة الرجل الراكلة لكل من الركبة والكاحل والقدم والقوة اللحظية لعضلات الفخذ والساق وسرعة وزاوية انطلاق الكرة، ودقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة.

وأجرى الباحث الاختبار القبلي ثم طبق التدريبات الخاصة بالمقاومات و 24 وحدة تدريبية، ثم أجرى الاختبار البعدي، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- التدريب باستخدام الكرة الذكية أثر في تحسين الاحساس بسرعة الكرة عند أداء مهارة التهديف الثابت
- 2- تطور السرعة الدورانية للكرة والذي دل على تحكم اللاعبين بالقوة ونقطة تأثيرها على الكرة من خلال استخدام التدريبات الخاصة بالكرة الذكية.
- 3- حدث تطور في السرعة الخطية لمفاصل الركبة والكاحل والقدم نتيجة تطور القوة لعضلات الفخذ والساق باستخدام المقاومات والاربطة المطاطية.

2-2-2 دراسة أحمد ريسان خلف الزبيدي(2010)⁽¹⁾:-

عنوان الدراسة:(تأثير تدريبات السرعة الخاصة لتطوير السرعة النسبية والهوائية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب بأعمار (17-19) سنة).

1- احمد ريسان خلف الزبيدي: تأثير تدريبات السرعة الخاصة لتطوير السرعة النسبية والهوائية و بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب بأعمار (17-19) سنة, (رسالة ماجستير), كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2010.

هدف البحث الى التعرف على مستوى السرعة المطلقة والنسبية والهوائية للاعبى كرة القدم(عينة البحث), وإعداد تدريبات لتطوير السرعة النسبية وفقا للسرعة القصوى المطلقة من جهة وتطور السرعة الهوائية من جهة أخرى, والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين(التجريبية والضابطة), أما مجتمع البحث اختيره بالطريقة العمدية من لاعبي أندية كركوك للدرجة الأولى (فئة الشباب 17-19 سنة) بكرة القدم للموسم 2010, وكان عدد العينة على 16 لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية, واخذ القياسات الجسمية والبدنية الخاصة بالسرعة لأفراد العينة, فضلاً عن ذلك تم قياس بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين (أفراد عينة البحث) ووجد تجانس وتكافؤ العينة والمجموعتين, تم إجراء تجربة استطلاعية في 3 \ 4 \ 2010 قبل أسبوع من بدء الاختبارات القبلية في 10-11 \ 4 \ 2010 والتدريبات بدأت 14\4\2010 والتي استمرت لتسعة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وانتهت في 16 \ 6 \ 2010 وتم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 19-20 \ 6 \ 2010 .

وبعد ذلك تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشة ما توصل إليه الباحث من التجربة التي أجراها على عينة البحث من خلال استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة والتي بواسطتها نستطيع تحقيق أهداف البحث وفروضه.

وبعد ذلك توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ظهور تطور في القدرة الهوائية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية من خلال التأكيد على تطوير هذه القدرة في أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- المنهاج التدريبي المستخدم قد اثر على نتائج أفراد المجموعة التجريبية في قدرات السرعة المطلقة وسرعة الأداء فضلاً عن تطوير القدرة الهوائية وفقاً للزمن المنجز في مسافة 3000 متر الذي يمثل قدرة التحمل الخاص.
- 3- يعزو الباحث ذلك الى فاعلية التدريبات المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات الخاصة بالسرعة والسرعة النسبية والهوائية .

وقد اوصى الباحث الى:-

1- ضرورة تطوير القدرات البدنية قيد البحث واستخدام الاختبارات الميدانية وتنظيم دورات تدريبية للمدربين وتوضيح أهمية استخدام التحليل الحركي وارتباطها بطرق التدريب الحديث خصوصا في لعبة كرة القدم .

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:-

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة لقربها من موضوع الدراسة الحالية من حيث الإجراءات الميدانية والتعليمية وبعض المتغيرات والوسائل الإحصائية ومنهجية البحث المستخدمة, والتي ساهمت في توجيه الباحث ببعض الأمور لإنجاز بحثه, وفيما يأتي توضيح لأهم أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:-

- (دراسة حميد مجيد حميد الزركاني)

أولاً :- أوجه التشابه :-

1- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) في المنهج, حيث استخدمه في كلا الدراستين المنهج التجريبي.

2- كذلك تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) من حيث استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3- وكذلك تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) في المتغير التابع (مهارة التهديف).

ثانياً :- أوجه الاختلاف :-

1- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) من حيث عينة البحث وحجمها, حيث استخدم الباحث عينة من لاعبي نادي الهندية بمحافظة كربلاء المقدسة لشباب كرة القدم الصالات وبحجم (20) لاعبا, بينما في دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) استخدمت عينة من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي النهدين الرياضي بمحافظة واسط وبحجم (12) لاعبا.

2- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) في المتغير المستقل, حيث استخدم الباحث تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة بينما استخدمت دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) تأثير تدريبات المقاومة وفق معلومات الكرة الذكية.

3- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) في المتغير التابع, حيث استخدم الباحث متغيرات القدرات البدنية والحركية, بينما استخدمت دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) المتغيرات البيوميكانيكية.

4- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (حميد مجيد حميد الزركاني) في الاستنتاجات والتوصيات.

- (دراسة أحمد ريسان خلف الزبيدي)

أولاً :- أوجه التشابه:-

1- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) بالمنهج, حيث استخدمه في كلا الدراستين المنهج التجريبي.

2- كذلك تشابهت الدراسة الحالية مع (أحمد ريسان خلف الزبيدي) في التصميم التجريبي, حيث استخدمه في كلا الدراستين التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3- وكذلك تشابهت الدراسة الحالية مع (أحمد ريسان خلف الزبيدي) في المتغير التابع (مهارة التهديف).

ثانياً:- أوجه الاختلاف:-

1- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) من حيث عينة البحث وحجمها, حيث استخدم الباحث عينة من لاعبي نادي الهندية بمحافظة كربلاء المقدسة لشباب كرة القدم الصالات وبحجم (20) لاعبا, بينما في دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) استخدمت عينة من لاعبي نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك, وبحجم (16) لاعبا.

2- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) في المتغير المستقل, حيث استخدم الباحث في دراسته الحالية تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة, بينما في دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) استخدمت تدريبات السرعة الخاصة.

- 3- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) بالمتغيرات التابعة, حيث استخدم الباحث في دراسته (بعض القدرات البدنية والحركية), بينما في دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) حيث استخدمت السرعة النسبية والهوائية وبعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية).
- 4- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (أحمد ريسان خلف الزبيدي) في الاستنتاجات والتوصيات.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

3-2-1 مجتمع البحث:-

3-2-2 عينة البحث:-

3-3 تجانس العينة:-

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة:-

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:-

3-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:-

3-5 إجراءات البحث الميدانية:-

3-5-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:-

3-5-1-1 تحديد متغيرات البحث:-

3-5-1-2 تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف

بكرة القدم الصالات للشباب:-

3-5-2 توصيف الاختبارات:-

3-5-2-1 اختبار التوازن Y :-

3-5-2-2 اختبار القدرة الانفجارية.

3-5-2-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة.

- 3-5-2-4 اختبار المرونة.
- 3-5-2-5 اختبار الرشاقة البارو:-
- 3-5-2-6 اختبار مهارة الاخمد والتهديف:-
- 3-5-3 التجربة الاستطاعية:-
- 3-5-4 الأسس العلمية للاختبارات:-
- 3-5-4-1 صدق الاختبارات:-
- 3-5-4-2 ثبات الاختبارات:-
- 3-5-4-3 موضوعية الاختبارات:-
- 3-5-5-5 إجراءات البحث الرئيسية:-
- 3-5-5-1 الاختبارات القبلية:-
- 3-5-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-
- 3-5-5-3 التدريبات المعدة:-
- 3-5-5-4 الاختبارات البعدية:-
- 3-6 الوسائل الإحصائية:-

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

" المنهج هو اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة" (1) .

وقد أتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة واهداف البحث, وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	الاختبارات القبليية	المجموعة
<ul style="list-style-type: none"> - بعض القدرات البدنية والحركية. - دقة مهارة الاخماد والتهديف. 	<ul style="list-style-type: none"> تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة 	<ul style="list-style-type: none"> - بعض القدرات البدنية والحركية. - دقة مهارة الاخماد والتهديف. 	التجريبية
<ul style="list-style-type: none"> - بعض القدرات البدنية والحركية. - دقة مهارة الاخماد والتهديف. 	<ul style="list-style-type: none"> الاسلوب المتبع من قبل المدرب 	<ul style="list-style-type: none"> - بعض القدرات البدنية والحركية. - دقة مهارة الاخماد والتهديف. 	الضابطة

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

3-2-1 مجتمع البحث:-

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بأندية محافظة كربلاء لكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي (2021 - 2022م)، والبالغ عددها (12) ناديا، وذلك لتوافر متطلبات البحث فيه، كما مبين في الجدول (2).

1- ربحي مصطفى عليان وآخرون: منهاج وأساليب البحث العلمي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000، ص53.

جدول (2)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	كربلاء	18	7.5%
2	الهندية	20	8.33%
3	الروضتين	19	7.92%
4	الحر	21	8.75%
5	امام المتقين	20	8.33%
6	الشهيد عبير	22	9.17%
7	العراق	20	8.33%
8	الابداع	18	7.5%
9	الخيرات	21	8.75%
10	الغدير	20	8.33%
11	الطف	19	7.92%
12	الجماهير	22	9.17%

3-2-2 عينة البحث:-

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة والمتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب، ويعدد (20) لاعبا، ويمثل حجم العينة هذا نسبة مئوية مقدارها (8.33%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين في العدد احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وتم اخذ (5) لاعبين كعينة استطلاعية من خارج افراد عينة البحث الرئيسة، وكما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تفاصيل عينة البحث

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	240	-
4	العينة الرئيسة	20	8.33%
5	عينة التجربة الاستطلاعية	5	2.0833%
6	المجموعة التجريبية	10	4.167%
7	المجموعة الضابطة	10	4.167%

3-2-2-1 تجانس العينة:-

قبل البدء بتنفيذ تدريبات على بساط الاحتكاك المعدة من قبل الباحث، ولأجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي الطول والوزن والعمر التدريبي، وكما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين تجانس العينة

المتغير	س-	ع±	الوسيط	التواء	معامل الاختلاف
الطول (سم)	1.70	0.15	1.70	0.00	8.15
الوزن (كغم)	68.2	2.14	68	0.28	2.73
العمر (سنة)	18.3	1.4	18	0.64	7.65
العمر التدريبي (سنة)	5	0.5	4.5	0.30	10

نلاحظ من الجدول (4)، ان قيم الالتواء كانت بين $(1 \pm)$ وقيم معامل الاختلاف كانت اقل بكثير من 30%، لذا فان ذلك دل على ان افراد العينة موزعين توزيعا طبيعيا ومتجانسين في القيم المورفولوجية.

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة:-

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:-

استخدم الباحث العديد من الوسائل العلمية للحصول على البيانات والحقائق المطلوبة من خلال:

- 1- الاختبارات والمقاييس.
- 2- الاستبانة.
- 3- المقابلات الشخصية.⁽¹⁾
- 4- الملاحظة والتجريب.
- 5- استمارة تسجيل البيانات للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف.

3-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:-

(1) ينظر ملحق(1).

1. بساط الاحتكاك عدد 2.
2. كرات قدم قانونية عدد 10.
3. علامات فسفورية.
4. شريط قياس معدني.
5. ساعة توقيت عدد 2.
6. صفارة.
7. ميزان اليكتروني لقياس الكتلة نوع ketecto الماني المنشأ.
8. حاسبة لابتوب نوع Hp 310 صيني المنشأ.
9. بساط قياس القوة قياس 60 سم × 40 سم عدد 1.
10. جهاز قاذف كرات.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:-

3-5-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:-

3-5-1-1 تحديد متغيرات البحث:-

بعد إجراء بعض المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجالات الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم الصالات، والسادة رئيس وأعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان الرسالة *، والسادة المشرفين تم تحديد القدرات والمهارات وهي(التوازن، القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة، الاخمد والتهديف).

3-5-1-2 تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب:-

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات والبحوث العلمية الخاصة باختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، قام الباحث بإعداد استبانة، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات(الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم الصالات)، لبيان رأيهم في تحديد صلاحية هذه الاختبارات، والبالغ عددهم(10) خبراء

* ينظر الملحق(1)(2).

ومختصين **, وقد استخرجت نتائج الاستبانة باستخدام قانون حسن المطابقة (كا²) وبعد فرز البيانات تم اعتماد الاختبار الذي حصل على قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (6.4) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (1), وكما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يبين قيم كا² المحسوبة لتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة

القدم الصالات للشباب

ت	القدرات البدنية والحركية والمهارات	اسم الاختبارات	الموافقون	%	الغير موافقون	%	قيمه كا ²		نوع الدلالة
							المحسوبة	جدوليه	
1	التوازن	أ- اختبار التوازن Y.	9	%90	1	%10	3.84	6.4	معنوي
		ب- السير فوق العارضة	6	%60	4	%40		0.4	غير معنوي
		ج- المشي قدم خلف الأخرى	7	%70	3	%30		1.6	غير معنوي
2	القوة الانفجارية	أ- اختبار القفز العمودي.	9	%90	1	%10		6.4	معنوي
		ب- اختبار الوثب العمودي لسارجينت	8	%80	2	%20		3.6	غير معنوي
		ج- اختبار الوثب برجل واحدة	7	%70	3	%30		1.6	غير معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة	أ- اختبار الحجل الثلاثي لكل رجل.	10	100%	0	%0		10	معنوي
		ب- الحجل لأقصى مسافة خلال 10 ثانية	6	%60	4	%40		0.4	غير معنوي
		ج- الوثب العريض من الثبات	7	%70	3	%30		1.6	غير معنوي
4	الرشاقة	أ- اختبار الرشاقة (البارو).	9	%90	1	%10		6.4	معنوي
		ب- الركض المتعرج بين الحواجز بالأرقام	5	%50	5	%50	0.0	غير معنوي	
		ج- الركض حول الدائرة	6	%60	4	%40	0.4	غير معنوي	
5	المرونة	أ- 8 × 5 أمتار اختبار الركض للمكوك.	9	%90	1	%10	6.4	معنوي	

** ينظر الملحق (4).

غير معنوي		1.6	%30	3	%70	7	ب- ثني الجذع اللامام من الوقوف المعدل		
غير معنوي		0.4	%40	4	%60	6	ج- ثني الجذع خلفا من الانبطاح		
معنوي		6.4	%10	1	%90	9	أ- الاخماد والتهديف على هدف مقسم الى مربعات	6	الاخماد والتهديف
غير معنوي		1.6	%30	3	%70	7	ب-الاخماد التهديف ضمن منطقة محددة		
غير معنوي		3.6	%20	2	%80	8	ج- اختبار الاخماد والتهديف		

قيمه (كا²) عنده درجه حريه (1) بنسبة خطأ (0.05) = (3.84)

3-5-2 توصيف الاختبارات:-

3-5-2-1 اختبار التوازن (Y) (1):-

اسم الاختبار: اختبار التوازن.

الهدف من الاختبار: قياس التوازن.

متطلبات الاختبار: يتم تقديم اختبار التوازن (Y) بالاعتماد على الاختبار الأصلي من تتبع علامة النجمة على الأرض بثمانية خطوط تتقاطع كل منها مع بعضها البعض بزاوية 45 درجة، وقد تم الاعتماد فقط على ثلاثة اتجاهات من الاتجاهات الثمانية (الأمامي والخلفي والخلفي الجانبي) لقياس اختبار التوازن (Y).

وصف الاختبار: يقف المختبر حافي القدمين على منصة التقاطع (النقطة المركزية) بأحد الرجلين، ووضع اليدين جانبا على الوركين ثم القيام بالوصول إلى أقصى حد ممكن على طول كل خط بالنقر برفق على المنزلقة الموجودة في كل خط بدون اخذ اي راحة عند الانتقال بين الخطوط، ويجب ان لا ينقل وزن الجسم من رجل الى الرجل الاخرى.

1) Cuğ, M. (2017). Stance foot alignment and hand positioning alter star excursion balance test scores in those with chronic ankle instability: What are we really assessing. ?*Physiotherapy Theory and Practice*.322-316 ,(4)33 ,

2) Shaffer SW, Teyhen DS, Lorenson CL, Warren RL, Koreerat CM, Straseske CA, Childs JD. Y-Balance Test: a reliability study involving multiple raters. *Mil Med*. 2013;178(11):1264-70.

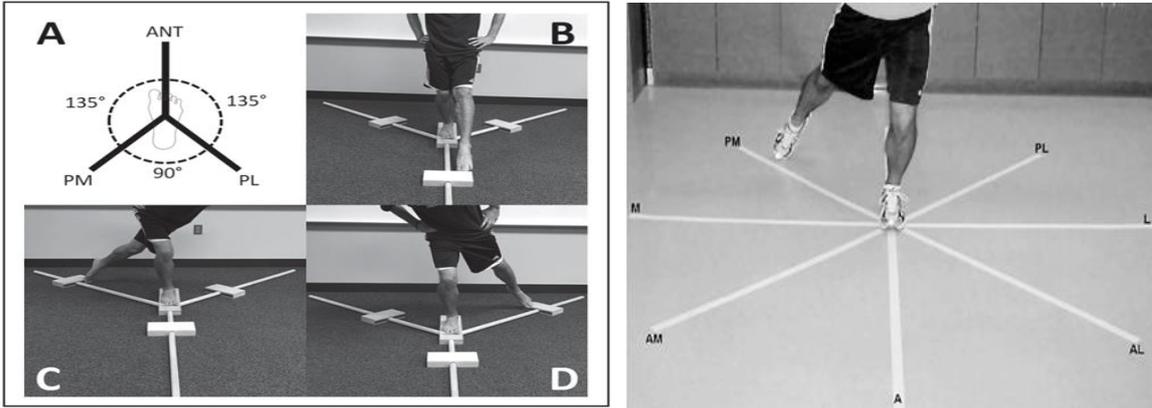
يتم تحريك الرجل المقابلة (الحرّة) في اتجاه الاتجاهات الثلاثة المحددة، في محاولة لتحقيق أقصى مسافة ممكنة في كل منها، يتطلب هذا الوضع التحكم بزوايا ظهر القدم، وانثناء الركبة، وانثناء الورك فضلا عن قيم مناسبة للقوة، واستقبال الحس العميق، والتحكم العصبي العضلي .

الهدف، محاولة الوصول بالمنزلة إلى أقصى مسافة بالقدم المقابلة في كل من الاتجاهات الثلاثة، كما موضح في الشكل (9).

طريقة التسجيل: يتم حساب درجات أداء التوازن باستخدام المعادلات الثلاثة الآتية:

- مسافة الوصول المطلقة (سم) = (الوصول إلى (55) + (65) + (58) / 3 = 59.3 القبلي

- تابعدي = 66.8 الانحراف القبلي = 5.3 الانحراف البعدي = 3.6



شكل (9)

يوضح اختبار التوازن الحركي Y

3-2-5-2 اختبار القدرة الانفجارية:-

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي.

الهدف من الاختبار: قياس مؤشر قوة عضلات الأطراف السفلية.

متطلبات الاختبار: بساط قياس القوة العمودية ("Ergo Jump Bosco System"), كمبيوتر محمول.

وصف الاختبار: يقوم الفرد، في وضع الوقوف ويداه على الخصر ، بأداء أقصى قفزة عمودية بعد حركة معاكسة لأسفل (ثني الركبتين حتى 90 درجة) ، مع الحفاظ على القدمين والركبتين في أقصى امتداد عند الانطلاق حتى لحظة الاستقبال. تعطى ثلاث محاولات وتسجل أفضل واحدة بالسنتيمتر .

طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات وتسجل أفضل واحدة بالمتر , كما موضح في الشكل(10).



شكل (10)

يوضح اختبار القدرة الانفجارية

3-2-5-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة:-

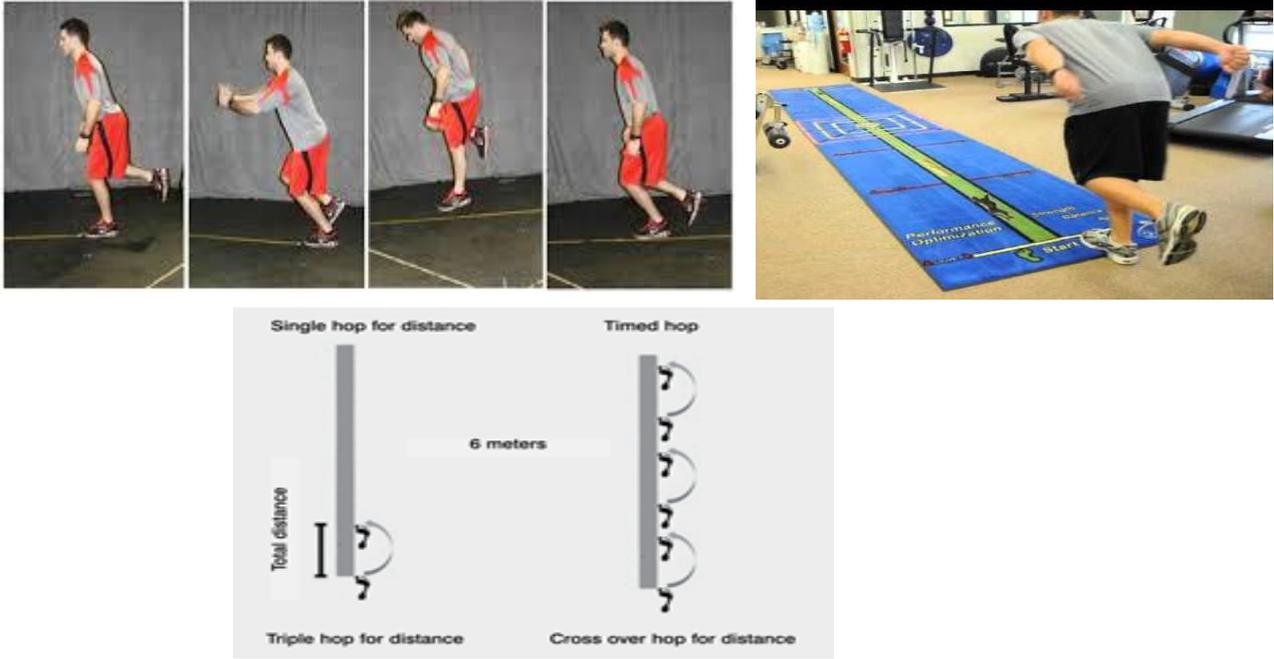
اسم الاختبار: . اختبار الثلاث حجلات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

متطلبات الاختبار: علامة على موضع البداية , شريط متري بطول 10 أمتار على الأرض.

وصف الاختبار: يتم تنفيذ الرياضي ثلاث حجلات يمين من الثبات ثم باليسار ويتم قياس المسافة لكل رجل , ويتم القفز على سطح القاعة حيث تم وضع علامة على موضع البداية وتم وضع شريط متري بطول 10 أمتار على الأرض، وينفذ كل لاعب ثلاث محاولات مع كل رجل في كل من الاختبارات.

طريقة التسجيل: ينفذ كل لاعب ثلاث محاولات مع كل رجل في كل من الاختبارات، ويتم تسجيل لأفضل المحاولات الثلاث بالمتر , كما موضح في الشكل (11).



شكل (11)

يوضح مخطط اختبار القوة المميزة بالسرعة

3-5-2-4 اختبار المرونة:-

اسم الاختبار: اختبار الركض المكوك بطول 5 أمتار للاعب كرة القدم.

الهدف من الاختبار: قياس المرونة.

متطلبات الاختبار: يتكون الاختبار من مسار ذهاب وإياب في خط مستقيم يتكرر 8 مرات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الصافرة ينطلق على شكل خط مستقيم الى

نهاية الخط مسافة 5م ثم العودة بعد ذلك الى خط البداية 8 مرات, كما موضح في الشكل (12).

طريقة التسجيل: بالزمن بالثواني واجزائها.



شكل (12)

يوضح اختبار المرونة

3-5-2-5 اختبار الرشاقة البارو:-

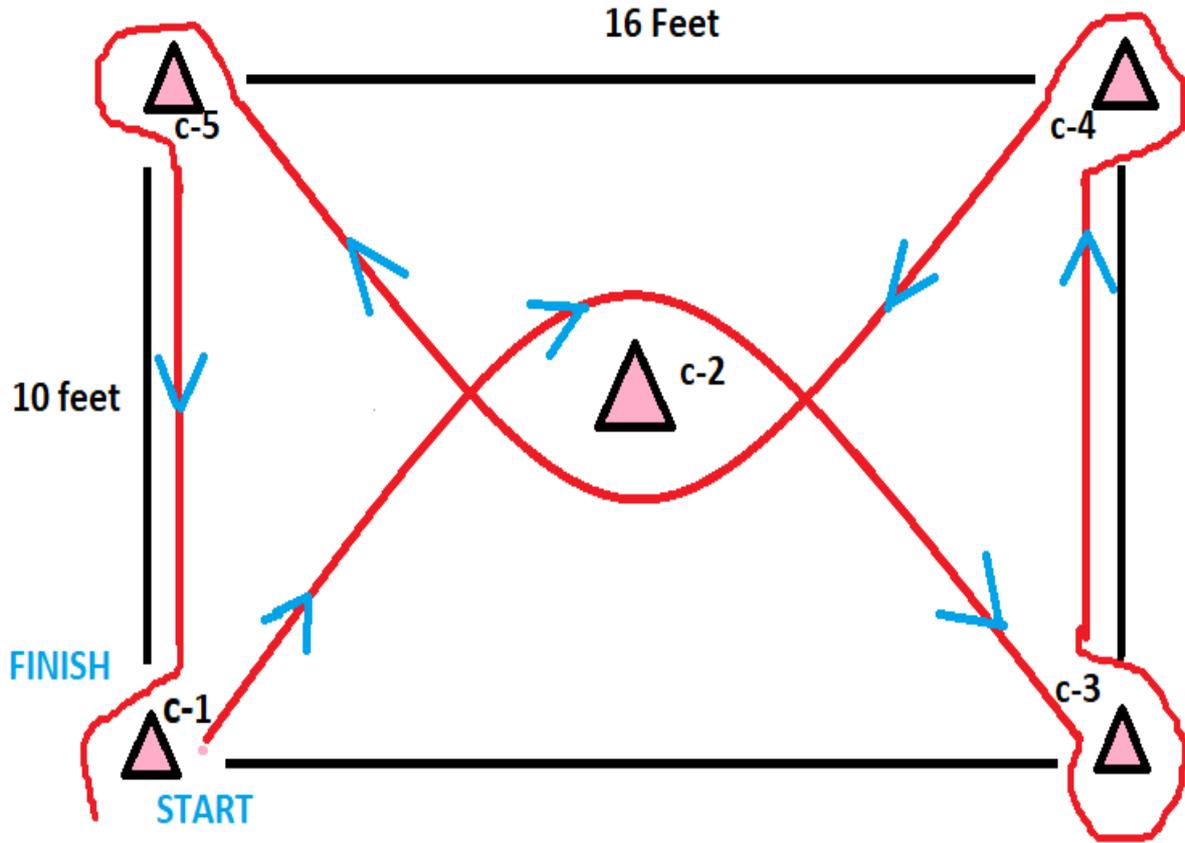
اسم الاختبار: اختبار الرشاقة البارو.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه بسرعة، والدوران وتغيير الاتجاه، والتثبيت، والتعجيل، والحفاظ على التحكم بالحركة.

متطلبات الاختبار: ساعة توقيت وخمسة أقماع موضوعة في مربع 5×5 م مع مخروط مركزي يعمل على الإشارة إلى المسار المراد استكماله.

وصف الاختبار: يتم شرح الاختبار وعرضه على المختبرين. وتعطي محاولة تجريبية قبل أداء محاولات، لتقليل الأخطاء المحتملة، تعطى محاولتين لكل مختبر، مع اعطاء وقت الراحة بين المحاولتين 3 دقائق.

طريقة التسجيل: يسجل زمن الاداء الافضل بالثواني واجزاؤها، كما موضح في الشكل (13).



شكل (13)

يوضح اختبار الرشاقة (بارو)

3-5-2-6 اختبار مهارة الإخماد والتهديف:-

اسم الاختبار: اختبار مهارة الإخماد والتهديف على هدف مقسم الى مربعات (1) .

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة مهارة الإخماد والتهديف .

الادوات المستخدمة :-

1- كرة القدم الصالات حجم (4) عدد (4) .

2- شريط قياس جلدي .

3- شريط لاصق ملون .

1- بعث عبد المطلب عبد الحمزة سلمان : تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارة مركبة للاعبين كرة القدم للصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2016 , ص 197-201 .

- 4- صافرة عدد (1).
- 5- اصباغ ترابية نوع (spray).
- 6- مربع خشبي ابعاده (1×1)م لتحديد منطقة الإخماد.
- 7- هدف (كرة القدم للصالات) قانوني (3×2) م.
- 8- مادة فليكس توضع على الهدف يرسم عليها هدف مقسم الى مربعات من الجانبين ابعاد كل مربع (50×50) سم.
- 9- جهاز قاذف الكرات عدد (2) .
- 10- منطقة محددة للإخماد أبعادها (1×1) م.
- 11- كاميرا رقمية .

وصف الاداء:- يقف المختبر خلف خط منطقة الإخماد والتي تبعد عن جهاز قاذف الكرات (8) م على جهة اليمين, وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي جهاز قاذف الكرات (الكرة زاحفة ارضية) باتجاه منطقة الإخماد, يحاول اللاعب ايقاف حركة الكرة (الإخماد) بطريقة كتم الكرة أسفل القدم (Sole), ثم يقوم المختبر بالتهديف نحو المناطق المؤشرة في الهدف المقسم إلى مربعات مرقمة على وفق اهميتها وصعوبتها على أن يكون الهدف على بعد (10)م عن منطقة الإخماد, يؤدي جميع المختبرين المحاولتين الاولى والثانية عندما يكون جهاز قاذف الكرات على جهة اليمين وبالتتابع, ثم يؤدي جميع المختبرين المحاولتين الثالثة والرابعة عندما يكون جهاز قاذف الكرات من جهة اليسار وبنفس الطريقة المؤداة في المحاولتين الاولى والثانية, كما موضح في الشكل (14).

شروط الاداء :-

- يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- يجب ان يتم ايقاف الكرة بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole).
- يجب ان يتم اداء مهارة التهديف ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- على المختبر ان يؤدي مهارتي الإخماد والتهديف بأقصى سرعة ممكنة .

طريقة التسجيل :-

- يعطى للمختبر (4) محاولات بواقع محاولتين من كل جهة

- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخمد الناجح في كل محاولة .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخمد الفاشل .
- تحتسب للمختبر (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3) .
- تحتسب للمختبر (درجتان) عند التهديد في المجال رقم (2) .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) عند التهديد في المجال رقم (1) .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف .
- من ناحية الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (16) درجة (4) منها للإخمد و(12) للتهديد .
- من ناحية الزمن يتم استخراجها من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) موضوعاً على جهاز الحاسوب حيث يتم حسابه بـ (1 / 1000) من الثانية .
- وحدة القياس (درجة/ ثانية).

ملاحظة :- يتم حساب الوقت للاختبار من خلال جمع ازمان المحاولات الاربع ويتم حساب زمن كل محاولة من لحظة إخماد المختبر للكرة الى لحظة وصول الكرة للهدف المقسم الى مربعات ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن من خلال قانون (فقس المعدل) والذي ينص

$$\frac{\text{مجموع درجات الدقة}}{\text{مجموع الزمن}} = (\text{الاداء المهاري})$$

بعد اعطاء العينة وحدة تعريفية قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحًا من يومي الأحد والأثنين المصادف (2022/1/24_23) لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب, على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية، وبمساعدة فريق العمل المساعد *، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو الآتي:-

1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

3- وضع فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وطريقة تسجيل النتائج.

4- معرفة المعوقات والأخطاء التي قد تظهر وتلافي حدوثها.

5- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات

3-5-4 الأسس العلمية للاختبارات:-

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة، ويجب أن يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الصدق والثبات والموضوعية، وكانت النتائج على النحو الآتي:-

3-5-4-1 صدق الاختبارات:-

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعد الاختبار صادقاً إذا كان " يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها"⁽¹⁾, وعليه استخدم الباحث صدق المحتوى، ولإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب, قام الباحث بإعداد استبانة خاصة بهذه الاختبارات، وتم عرضها على مجموعة من

* ينظر الملحق(3).

1- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2006, ص177.

السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (10) خبراء، للحكم على صلاحية هذه الاختبارات، وفي ضوء الحصول على آراء السادة الخبراء والمختصين اختار الباحث الاختبارات قيد الدراسة.

3-5-4-2 ثبات الاختبارات:-

الاختبار الثابت " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (1).

حيث تم إيجاد معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب من خلال استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (5) لاعبين في الساعة العاشرة صباحاً، في القاعة الرياضية المغلقة في الهندية الخاصة بكرة القدم الصالات، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور سبعة أيام على العينة نفسها وتحت نفس الظروف، أي بتاريخ ((2022/1/31_30))، ثم قام الباحث بإيجاد نتائج العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ولقد ظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين قيم معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم

الصالات للشباب

ت	القدرات البدنية والمهارات	اسم الاختبارات	معامل الثبات
1	التوازن	اختبار التوازن Y.	0.92
2	القوة الانفجارية	اختبار القفز العمودي.	0.91
3	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجل الثلاثي لكل رجل.	0.92
4	الرشاقة	اختبار الرشاقة (البارو).	0.92
5	المرونة	5 × 8 أمتار اختبار الركض للمكوك.	0.91
6	الاخمد والتهديف	الاخمد والتهديف.	0.92

1- ذوقان عبيدات، وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وإساليبيه، ط6، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص195.

3-4-5-3 موضوعية الاختبارات:-

إن الموضوعية أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب (الباحث) أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية "(1).

وتكون الاختبارات التي تشتمل على تعليمات واضحة ودرجاتها محددة موضوعية، لأن تقييمها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المقيمين، وعلى هذا الأساس تمتعت اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب بموضوعية عالية.

3-5-5-3 إجراءات البحث الرئيسية:-

إن إجراءات البحث الرئيسية تمثلت بالاختبارات القبلية والتدريبات المعدة المستخدمة على المجموعة التجريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية.

3-5-5-3 الاختبارات القبلية:-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب, بعد إعطائهم وحدتين تعريفيتين حول هذه الاختبارات, وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2022/2/2) في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في الهندية، وقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من قبل الباحث الذي اتبع الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبلية:-

1- الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات.

2- عرض الاختبارات أمام عينة البحث.

2- إعطاء اللاعبين مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.

3-5-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

قبل البدء بتنفيذ التدريبات على بساط الاحتكاك, قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات التابعة التي تتعلق باختبارات بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، وكما هو مبين في الجدول (7).

جدول(7)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية (Sig)	الدالة الإحصائية
		وحدة القياس	س	±ع	س	±ع			
1	اختبار التوازن	سم	54.01	16.86	59.56	0.87	1.039	0.31	غ دال
2	اختبار القدرة الانفجارية	سم	36.37	1.08	36.01	0.88	0.81	0.42	غ دال
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	5.65	0.23	5.7	0.25	0.45	0.65	غ دال
4	اختبار الرشاقة(البارو)	ثانية	7.5	0.12	7.47	0.09	0.55	0.58	غ دال
5	اختبار المرونة	ثانية	11.41	0.05	11.43	0.11	0.53	0.60	غ دال
6	اختبار مهارة الاخمد والتهديف	درجة	8.9	1.19	9.1	0.99	0.40	0.68	غ دال

نلاحظ من الجدول (7)، ان افراد كلا المجموعتين متكافئتين في القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف، اذ كانت قيم (ت) امام مستوى معنوية اكبر من (0.05)، بين الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين مما دل ذلك على تكافؤ هاتين المجموعتين في اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف.

3-5-5-3 التدرجات المعدة:-

اعد الباحث تدريبات(بدنية- مهارية) وبمساعدة المشرفين واطلاع مدرب العينة عليه في فترة الاعداد الخاص لأفراد العينة اذ تضمن منهج التدريب استخدام بساط الاحتكاك.

تضمن المنهج (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين بالأسبوع ولمدة ثمانية اسابيع, حيث بدأ تطبيق المنهج يوم الخميس المصادف (2022/2/3) ولغاية يوم الاحد المصادف (2022/4/3), وطبقت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص, وكان وقت الوحدة التدريبية(90) دقيقة.

تضمنت التدريبات تنفيذ حركات على البساط بالرجلين معا, بالتباعد والتقريب والمد والسحب خلفا والتقدم, وكذلك اجراء تدريبات الحبل لكل رجل والقفز المتبادل بخطوة للأعلى, وكذلك اجراء تدريبات مركبة لمهارة الاخمد والتهديف وفق حركة المفاصل العاملة, وتم تحديد الشدة التدريبية وفقا لأقصى زمن للجهد البدني المراد التدريب عليه, وايضا لأقصى تكرار محدد بزمن بالنسبة لتدريبات القفز العمودي, واعتمد الباحث فترة استرداد القوى (الشفاء) وفقا لزمن الجهد الى الراحة،

وقد اعتمد التباين في حركة الحمل التدريبي, اذا كان الحمل يتموج بين(2: 2) ثم (2: 1), اي بتكرار الحمل التدريبي لكل اسبوعين ثم الانخفاض النسبي في الاسبوع الخامس وهكذا, لاحظ التدريبات في ملحق (7).

3-5-5-4 الاختبارات البعدية:-

بدأت بتاريخ 4-4/ 2022 بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للعينة قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لأفراد العينة, وحرص الباحث على توافر الشروط نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وحساب الدرجات وبوجود الفريق المساعد ذاته في الاختبارات القبلية.

3-6 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق

استخدام القوانين الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- اختبار (ت) لعينة مستقلة، ولعينتين مترابطتين.
- 5- معامل الالتواء.
- 6- معامل الاختلاف.
- 7- كا²

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:-

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

4-2 مناقشة النتائج:-

4-2-1 اختبار مهارة الاخماد والتهديف.

4-2-2 اختبار التوازن.

4-2-3 اختبار القدرة الانفجارية.

4-2-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة.

4-2-5 اختبار الرشاقة(البارو).

4-2-6 اختبار المرونة.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث.

بعد تحقيق الهدف الأول المتضمن إعداد المنهج التدريبي على بساط الاحتكاك وفق حركات المفاصل العاملة وذلك من خلال الإجراءات التي قام بها الباحث والمذكورة سلفاً في الباب الثالث وبعد تطبيق المنهج التدريبي المنفذ على مجموعة البحث التجريبية لا بد لنا من التعرف على الهدف الثاني والمتضمن تأثير هذه التدريبات في تطور بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف للاعبين الشباب بكرة القدم الصالات، ولتحقيق ذلك نعرض النتائج النهائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:-

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

لتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية، قام الباحث باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول(8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف -	ف -	قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-					
1	اختبار التوازن	سم	0.87	59.56	1.38	61.20	0.56	1.64	2.91	0.01	معنوي
2	اختبار القدرة الانفجارية	سم	1.08	36.37	1.13	53.53	0.42	17.16	39.97	0.00	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	0.23	5.65	0.04	6.23	0.07	0.58	7.64	0.00	معنوي
4	اختبار الرشاقة(البارو)	ثانية	0.12	7.50	0.03	6.85	0.04	0.64	13.81	0.00	معنوي
5	اختبار المرونة	ثانية	0.05	11.41	0.06	9.68	0.03	1.73	49.10	0.00	معنوي
6	اختبار مهارة الاخمد والتهديف	درجة	1.19	8.9	0.87	12.10	0.38	3.20	8.23	0.00	معنوي

يبين الجدول(8) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما بين الاختبارات القبالية والبعدي للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.262) عند درجة حرية(9) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدي للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدي للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول(9).

جدول (9)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف-ع	قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-				
1	اختبار التوازن	سم	0.87	59.56	1.46	60.94	1.83	2.23	0.05	معنوي
2	اختبار القدرة الانفجارية	سم	0.88	36.01	1.00	44.96	8.95	21.59	0.00	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	0.25	5.70	0.20	5.83	0.13	1.21	0.25	غير معنوي
4	اختبار الرشاقة(البارو)	ثانية	0.09	7.47	0.19	7.13	0.34	5.84	0.00	معنوي
5	اختبار المرونة	ثانية	0.11	11.43	0.18	10.37	1.06	14.25	0.00	معنوي
6	اختبار الاخمد والتهديف	درجة	0.99	9.10	1.19	10.10	1.00	2.37	0.04	معنوي

يبين الجدول (9) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما بين الاختبارات القبلية والبعدي للقدرة البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية، استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة في بعض القدرات جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.262) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

وبعد عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ظهرت فروق غير معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.21) بدرجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) علماً أن القيمة الجدولية (2.262) ولما كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية دل ذلك على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

للتعرف على نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد
والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية والضابطة, قام الباحث باستخدام اختبار (t)
للعينات المستقلة, كما هو مبين في الجدول (10).

جدول(10)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للقدرات
البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين التجريبية
والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	اختبار التوازن	سم	0.63	65.06	1.46	60.94	8.17	0.00	معنوي
2	اختبار القدرة الانفجارية	سم	1.13	53.53	1.00	44.96	17.93	0.00	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	0.04	6.23	0.20	5.83	6.03	0.00	معنوي
4	اختبار الرشاقة(البارو)	ثانية	0.03	6.85	0.19	7.13	4.46	0.00	معنوي
5	اختبار المرونة	ثانية	0.06	9.68	0.18	10.37	11.28	0.00	معنوي
6	اختبار الاخماد والتهديف	درجة	0.87	12.10	1.19	10.10	4.26	0.00	معنوي

يبين الجدول(10) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما في الاختبارات
البعدية للقدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين
التجريبية والضابطة، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية, استعمل الباحث اختبار (t) للعينات
المستقلة, إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية

البالغة (2.262) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (9,8) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرة البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب ولصالح الاختبارات البعدية، وكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، ماعدا اختبار القوة المميزة بالسرعة، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى ممارسة اللاعبين هذه المجموعة التدريبات الاعتيادية من أداء فردي للمهارات والتكرارات الكثيرة التي قام بها لاعبين هذه المجموعة، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن " التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحادثة"⁽¹⁾، فضلاً عن التزامهم بالتدريبات المعدة من قبل المدرب والمستعملة لتطوير القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، التي انسجمت مع مستوى لاعبين مجموعة البحث الضابطة وقابليتهم، إذ اعتمدت في أساسها على التدرج في التطور وقد أدت إلى تعزيز وتطوير دقة مهارة الاخماد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.

كما أكدت النتائج أيضاً على أن استخدام التكرارات المتساوية للاعبين هذه المجموعة في تنفيذ المطلوب منهم في أثناء الوحدات التدريبية والتي هي فرص متساوية في الحصول على مقدار لا بأس به من القدرات المرتبطة بدقة أداء مهارة الاخماد والتهديف، وهذا ما قد يكون مألوفاً لديهم في الوحدات التدريبية المتبعة مما أدى إلى زيادة انتباههم في تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية وأجزائها وتطبيق التدريبات الاعتيادية المتبعة والخاصة بهذه المهارة بشكل واضح وجيد.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أظهرت نتائج الجدول (8) أن هناك تفوق للاختبارات البعدية على القبلية، ويعزو الباحث سبب هذا إلى تطبيق لاعبين هذه المجموعة التدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة ودورها الفعال والمهم في تطوير القدرات البدنية والحركية التي تعد قدرات مهمة وضرورية للمهارات التي تتطلب تركيز عالي وسرعة في الحركة، لاسيما مهارة الاخماد

1- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1983، ص126.

والتهديف بكرة القدم الصالات التي يحتاج أدائها إلى قدرات بدنية وحركية عدة وأهمها (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن)، وعلى هذا الأساس يجد الباحث أن تدريبات على بساط الاحتكاك وما وفرته من تطورات أغنت اللاعب في ضبط المهارة ومتطلبات ادائها، أسهم بشكل كبير في حدوث الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح البعدية.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (10) التي تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى تطبيق لاعبي المجموعة التجريبية تدريبات على بساط الاحتكاك في أثناء الوحدات التدريبية التي من خلالها وفرت بيئة تدريبية جيدة احتوت اللاعب، وأتاحت أمامه الفرصة كي يتفاعل مع المدرب وزميله داخل الوحدة التدريبية، ومن ثم الوصول إلى تحقيق نتائج تدريبية ايجابية فعالة.

فضلاً عن ذلك يعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى أن التدريب على بساط الاحتكاك ضمن بيئة تدريبية منظمة سمحت للاعبين بالتطور وممارسة التدريبات بشكل جيد، مبيناً أن اللاعبين بحاجة إلى التشجيع والتعزيز من الخارج، لممارسة هذه التدريبات خلال نشاطات وأداءات تدريبية مصممة لهذا الغرض.

كذلك تمركزت عملية تطوير القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية على وفق هذه التدريبات حول اللاعب، على العكس من الطريقة المتبعة، مما وفر للاعبين هذه المجموعة تطوراً أكثر حرية داخل الوحدة التدريبية مع تدخل المدرب عند الضرورة، وهذا كان أكبر حافز لهم دفعهم إلى التكرار والاجتهاد بجد ونشاط، مما يسهم ذلك في زيادة حصيلة القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب، وهذا جاء متزامناً مع تدريبات على بساط الاحتكاك التي دفعت إلى أن يكون دورهم إيجابياً وفعالاً في تطوير القدرات البدنية والحركية واداء مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب.

4-2-1 اختبار مهارة الاخمد والتهديف:-

يتبين من خلال النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في مهارة الاخمد والتهديف ويعزو الباحث ذلك الى ان التدريبات المعدة ذات فاعلية

مؤثرة إذ اعتمدت على بساط الاحتكاك وارتبطت بمقدار من المقاومات الخارجية التي تؤدي بأقصى سرعة ساهمت في تطوير وتحسين المهارة وهذا ما لاحظناه عند أفراد المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات متنوعة من القوة العضلية تلك الأساليب المتبعة ساهمت في تطوير المهارة.

4-2-3 اختبار التوازن:-

من خلال نتائج الاختبارات تبين ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذه أشارة إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصفة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث ان المجموعة التجريبية التي ركزت في التدريبات المعدة على تمرينات القوة العضلية ساهمت في تطور صفة التوازن من خلال تقوية المجاميع العضلية للأطراف السفلى وكذلك العضلات العاملة على المفاصل في تلك الأطراف في خلق حالة من الاتزان وضبط مسافة الوضع الأساس، كلما زادت قاعدة الاستناد زاد التوازن وكلما هبط مركز الثقل زاد التوازن، ويعمل هذا المبدأ أيضا على تهيئة العضلات من الناحية التشريحية لأداء الواجب الفسلجي بسرعة عالية، ويضيف ثني الركبة الأمامية وخفض الحوض، يزيد من قاعدة التوازن عن طريق تخفيض مركز ثقل الجسم، وفي نفس الوقت يعمل على تهيئة العضلات لأداء الواجب الحركي المطلوب اذ أن لاعبي كرة القدم يؤدون حركات في جميع الاتجاهات وهذا يتطلب من اللاعب اتزان عالي بغية تحقيق الأداء الحركي الأمثل فضلاً عن مواجهة أي قوة خارجية تسلط على جسم اللاعب بهدف خلق حالة من الاختلال في التوازن لذلك فان زيادة القوة العضلية للاعب ممكن ان تعمل على إنتاج قوة عضلية لتثبيت احد أطراف الجسم على الأرض فضلاً عن مواجهة القوة الخارجية بقوة داخلية تنتجها العضلات لغرض التوازن سواء كان ذلك من أداء متحرك او أداء مهارات من الوضع الثابت .

4-2-4 اختبار القدرة الانفجارية:-

يتبين من خلال النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في صفة القدرة الانفجارية، ويعزو الباحث ذلك الى ان التدريبات المعدة ذات فاعلية مؤثرة إذ اعتمدت على بساط الاحتكاك وارتبطت بمقدار من المقاومات الخارجية التي تؤدي بأقصى سرعة ساهمت في تطوير وتحسين القدرة الانفجارية للرجلين وهذا ما لاحظناه عند أفراد المجموعة التجريبية التي استعملت تمارين متنوعة من القوة العضلية منها البليومتر، وكذلك العمل ضد مقاومة،

بأوزان مختلفة فضلاً عن الأوزان التي تؤدي الحركة بها، جميع تلك الأساليب المتبعة ساهمت في تطوير هذه الصفة باستعمال تمرينات المقاومة التي تتطلب أدوات بسيطة مثل " الكرات الطبية او أدوات بديلة بوزن مماثل، ليس فقط لتنمية القوة العامة ولكن يمكن استعمالها في تنمية القوة الخاصة والتوافق المطلوب"⁽¹⁾.

4-2-5 اختبار القوة المميزة بالسرعة:-

أظهرت النتائج أن هنالك فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة، لعضلات الرجلين، ولصالح المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى تدريبات القوة العضلية وكذلك السرعة المرتبطة بالأداء المهاري، فضلاً عن تمرينات البساط التي ساهمت في تطوير هذه الصفة المركبة من القوة والسرعة إذ أن تدريب اللاعبين وفقاً لهذا المفهوم يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهاري، إذ يؤكد (خريبط وتركي، 2002) " ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى الأقل من القصوى وبدرجة عالية من السرعة"⁽²⁾، ويؤكد (عبد البصير، 1999) على أن يشترط لتوافر القدرة العضلية في الفرد يجب أن يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة والأداء المهاري لإدماج القوة العضلية بالسرعة، إذ أن القوة المميزة بالسرعة هي " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية"⁽³⁾.

4-2-6 اختبار الرشاقة(البارو):-

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التدريبات المعدة على بساط الاحتكاك الذي تم التركيز فيها على القوة العضلية، إذ أن زيادة قوة العضلات سواء كانت الكبيرة او الصغيرة العاملة على مفاصل الجسم ستؤدي إلى تطور قدراتها في أداء الحركات السريعة بشكل متناسق وبتوافق عالي بين عملية الإثارة وإرسال الإيعازات العصبية للعضلات العاملة بشكل سريع مما يؤدي الى زيادة سرعة الانقباضات العضلية وبالتالي زيادة في سرعة الأداء الحركي بشكل متتالي ويؤكد (عبد الخالق، 1999) بان الرشاقة

(1) بيتر ج. ل. تومسون: مصدر سبق ذكره ، ص 5- 58 .

(2) ريسان خريبط وعلي تركي: فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، 2002 ، ص 59 .

(3) عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره، ص 98 - 102.

هي " قدرة الفرد في سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل الصحيح للعمل الحركي " (1), فضلاً عن أن تدريب بساط الاحتكاك يكرر عدة حركات, ذلك ساهمت تلك التدريبات المنتظمة عدد مرات التكرار والراحة وزمن الأداء في تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4-2-7 اختبار المرونة:-

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة المرونة، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى احتواء التدريبات على العديد من تمارين بساط الاحتكاك فضلاً عن احتواء هذه التدريبات على العديد من تمارين الاستجابة الحركية والمهارية، ومنها رد الفعل البسيط، رد الفعل المركب، أي التدريب من البسيط إلى المعقد، وعند وصول اللاعب بالتمرين على بساط الاحتكاك الى خط نهاية الحركة بالتمرين الذي يدل على صفة المرونة يقوم اللاعب بالنزول الى الخط ومسه بطرف الذراع ومن ثم العودة الى خط البداية ومسه بطرف الذراع ايضاً مما يحدث مد كامل لمفاصل الرجلين وبالتالي تتطور صفة المرونة لديهم وهذا يحتاج إلى السرعة في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب اثناء المباراة , وفي لعبة كرة القدم الصالات يتوقف النجاح في الأداء الصحيح على سرعة اختيار الاستجابة الحركية السليمة والتغيير المفاجئ لظروف المنافسة وعند كشف الهدف من قبل المنافس يتطلب التصرف السريع من قبل اللاعب.

(1) عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره, ص 193.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:-

5-2 التوصيات:-

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتوصل اليه من تحليل ومناقشة لتلك النتائج, استنتج الباحث ما يأتي:-
1- التدريب على بساط الاحتكاك طور من القدرة الانفجارية الرجلين للعضلات العاملة بمهارة الاخمام والتهديف.

2- تطورت في القوة السريعة لعضلات الرجلين نتيجة استخدام ادوات تدريب القوة والمقاومة(بساط الاحتكاك), خلال الاداء المهاري.

3- ان منهج التدريب اسهم بشكل كبير في تصحيح الاوضاع المناسبة لأجزاء الجسم مما ادى الى تطوير مستوى اداء مهارة الاخمام والتهديف.

4- ان استخدام عدة انواع من القوة باستخدام كل الوسائل الممكنة مثل بساط الاحتكاك، كان هدفها الوحيد هو تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة للأداء والتي حتما تؤثر في تحقيق الدقة الجيدة لمهارة الاخمام والتهديف.

5-2 التوصيات:-

يوصي الباحث بما يلي:-

1- التأكيد على الاستمرار بتدريبات الاداء المهاري على بساط الاحتكاك لباقي مهارات كرة القدم الصالات.

2- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لباقي القدرات الحركية وباستخدام نفس التدريبات.

3- يمكن ربط تدريبات بساط الاحتكاك مع الجانب البدني لتطوير قدرات بدنية اخرى كتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

أولاً: المراجع والمصادر العربية:-

- القران الكريم.
- ابراهيم سالم السكار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2001، ص72.
- ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة-تدريب-تعليم)، القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، القاهرة، مطبعة الأنجلو المصرية، 1998.
- أبو العلا احمد، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- احمد ريسان خلف الزبيدي: تأثير تدريبات السرعة الخاصة لتطوير السرعة النسبية والهوائية و بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب بأعمار (17-19) سنة، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010.
- احمد فاهم نغيش: تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط، (رسالة ماجستير)، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2009.
- أسعد لازم علي: القيمة التنبؤية للمستوى المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية والوظيفية كمؤشر لانتقاء ناشئى كرة القدم، (أطروحة دكتوراه) جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008.
- اسماعيل قاسم جميل: تأثير تمرينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، (اطروحة دكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفسيت، 1998.
- أمر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، 2016.
- بسطويسي أحمد: اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2014.
- بسطويسي احمد: اسس ونظريات الحركة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.

- بعثت عبد المطلب: تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارية مركبة للاعبي كرة القدم الصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2016.
- بلحسن الأسود ومحمد محمود مرزوق: الأعداد الكامل للاعب كرة اليد, الاتحاد العربي لكرة اليد 1988.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة, ط1, القاهرة دار الفكر العربي, 2008.
- بهاء الدين سلامة: الاعداد المهاري في كرة القدم, الرياض, مكتبة الطالب الجامعي, 1987 .
- بيتر ج.ل تومسون: المدخل إلى نظريات التدريب, القاهرة, مركز التنمية الإقليمي, 1996.
- ثامر محسن وواتق ناجي: الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم, بغداد, الشركة المركزية للطباعة, 1975.
- جمال صبري فرج : الاعداد البدني للاعب كرة السلة , ط1 , عمان , دار دجلة , 2008.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث, عمان, دار دجلة, 2012.
- حسام سعيد المؤمن: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم للشباب (اطروحة دكتوراه), جامعة بابل, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2008 .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي, ط1, بغداد, مكتب النور, 2010.
- حميد مجيد حميد الزركاني: تأثير تدريبات المقاومة وفق معلومات الكرة الذكية في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التهديف للركلة الحرة المباشرة للاعبي كرة القدم الشباب, (رسالة ماجستير), كلية التربية الرياضية, جامعة واسط, 2018.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1979 .
- ذوقان عبيدات, وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته واساليبه, ط6, عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1998.
- ربحي مصطفى عليان وآخرون: منهاج وأساليب البحث العلمي, ط1, عمان, دار صفاء للنشر والتوزيع, 2000.
- ريسان خريبط وعلي تركي: فسيولوجيا الرياضة, بغداد, مكتب نون للتحضير الطباعي, 2002.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1988.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم, ط2 محدثة, جامعة الموصل, دار الكتب لطباعة والنشر, 1999.
- سعد محمد قطب ولؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق, الموصل, مطبعة بسام, 1985.

- سميرة زيا هرمز: مرونة المفاصل الأساسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك، (رسالة ماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993.
- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1983.
- صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، دمشق دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
- صالح محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم حماد: الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ب.ت.
- صريح عبد الكريم أفضلي: محاضرات ملقاة على طلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- عامر فاخر شغافي: علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، باب المعظم، مكتب النور، 2011.
- عبد الستار جبار: الذكاء الرياضي، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2011.
- عبد الله حسين اللامي: اثر ممارسة الانشطة الرياضية في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة القادسية، (مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية) ، المجلد 10، العدد 3، 2010.
- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، 2004.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيق، ط9، جامعة الإسكندرية، 1999 .
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- علي صباح عداي: مواد قانون كرة القدم للصالات، بغداد، 2009.
- عماد الدين أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، ط1، 2005.
- عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005.
- عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح: الطريق نحو العالمية في كرة القدم، القاهرة، مدينة نصر، دار الفكر العربي الطبعة الأولى، 2011 م.

- الفريد كونزة: كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي، سليمان علي حسن، الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981 .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقه، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1988.
- قاسم حسن وإيمان شاكر: طرق البحث في التحليل الحركي، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- قاسم لزام (وأخرون): اسس التعلم والتعليم بكرة القدم، بغداد، دار الكرار للطباعة والنشر، 2005.
- لؤي غانم الصميدعي: البايوميكانيك والرياضة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص110.
- محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006 .
- محمد حامد الأفندي: كرة القدم، القاهرة، عالم الكتب للطباعة، 1970.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 2، بغداد، الاسكندرية، دار المعارف، 1992.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، ط1، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، 1990.

- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- محمود موافي: علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب، القاهرة، 2010.
- مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الراق، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- منصور جميل العنكي (وآخرون): الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995.
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.
- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، 2014.
- موفق مجيد المولى: الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- ناريمان محمد علي وآخرون: الإطالة العضلية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: مفاهيم في التربية الحركية، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، 2011.
- ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2008.
- هاشم الكيلاني: المرشد الى اللياقة، عمان، الرفيدي للطباعة والنشر، 1992.
- وجيه محجوب ونزار الطالب: التحليل الحركي، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.
- وسام شامل كامل: اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007م.
- وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، (اطروحة دكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب)، عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، 2000.

ثانيا: المصادر الاجنبية:-

- Hermans, Vic. Engler, Rainer ; Futsal :**technique, tactics, training:** (uk, meyer and meyer verlag,2011) P.14.
- Cuğ, M. (2017). Stance foot alignment and hand positioning alter star excursion balance test scores in those with chronic ankle instability: What are we really assessing .?*Physiotherapy Theory and Practice*,322-316 ,(4)33 ,
- Dunmore, Tom. **Historical dictionary of soccer:** (Usa , scarecrow press, 2011) P. 128-129.
- Michael Boyle , **The principles of sports training for novice players football:** (A . S . Barnes and company London, 2014) , p 46 .
- Shaffer SW, Teyhen DS, Lorensen CL, Warren RL, Koreerat CM, Straseske CA, Childs JD. Y-Balance Test: **a reliability study involving multiple raters.** Mil Med. 2013;178(11):1264-70.
- Swain, Cynthia . soccer world: (**new York , benchmark education company**) 2010) p.15.

ثالثا: شبكة الانترنت:.

- FLOWIN® Friction Training™ is a multifunctional easy to use bodyweight training - Flowin.
- <https://www.kuebler-sport.com/>.

الملاحق

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية

ت	أسم الخبير والمختص	التخصص الدقيق	مكان العمل	الغرض من المقابلة	تاريخ المقابلة
1	أ.د. ناهدة عبد زيد	تعلم حركي - الكرة الطائرة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول اختبارات المهارات.	
2	أ.د فراس سهيل	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول اختبارات المهارات.	
3	أ.د حسين عبد الزهرة	علم النفس - الكرة الطائرة	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول إجراءات البحث واختبارات القدرات.	
4	أ.م.د وسام رياض حسين	تعلم حركي - الكرة الطائرة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول إجراءات البحث والتدريبات	
5	أ.د حيدر سلمان محسن	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول إجراءات البحث واختبارات المهارات.	
6	أ.م.د نغم صالح نعمة	تعلم حركي - الكرة الطائرة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول إجراءات البحث والتدريبات	
7	أ.م.د حيدر محمود عبود	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول اختبارات المهارات.	
8	أ.م.د.حسام غالب الموسوي	طرائق تدريس - الكرة يد	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حول إجراءات البحث واختبارات المهارات.	

ملحق(2)

يبين أسماء رئيس وأعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان الرسالة

ت	أسم التدريسي	الشهادة	المنصب	مكان العمل
1	أ. د صريح عبد الكريم الفضلي	دكتوراه	رئيسا	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د حاسم عبد الجبار	دكتوراه	عضوا	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م. د خالد محمد	دكتوراه	عضوا	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د نادية شاكر جواد	دكتوراه	عضوا ومشرفا	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د حبيب علي ظاهر	دكتوراه	عضوا ومشرفا	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3)

يبين فريق العمل المساعد

التسلسل	الاسم	الاختصاص	دوره في التجربة
1	ايهاب سلمان جواد	طالب دكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء	المشرف على الاختبار
2	علي مرزه حمزه	طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء	تسجيل الدرجات
3	حسين حمزه نجم	طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل	تسجيل الدرجات
4	علي حيدر الاسدي	مدرس تربية رياضية	تهيئة اللاعبين
5	علي هادي	مدرب شباب الهندية	تهيئة اللاعبين
6	مصطفى احمد	مصور	مصور 1
7	لؤي حبيب	مصور	مصور 2

ملحق (4)

يبين استمارة استبانة آراء الخبراء
والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا الماجستير

م / استبيان

الاستاذ الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: -

يروم الباحث اجراء رسالة الماجستير وتحت عنوان (تأثير تدريبات على بساط الاحتكاك وفق تعدد حركات المفاصل العاملة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب)

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية ومسيرة مهنية حافلة بالعطاء يرجى منكم ابداء الرأي في اختبارات (التوازن, القوة الانفجارية, القوة المميزة بالسرعة, المرونة, الرشاقة, المناولة والتهديف) ومدى ملائمته مع طبيعة البحث ومتغيراته وذلك بتأشير علامة (✓) في الحقل المخصص له ... مع جزيل الشكر والتقدير.

الاسم:

التوقيع:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

الاختصاص:

مكان العمل:

الباحث

محمد ابراهيم نعمه

ت	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	موافق	غير موافق
1	التوازن	أ- اختبار التوازن Y	سم		
		ب- السير فوق العارضة	متر		
		ج- المشي قدم خلف الاخرى	متر		
2	القوة الانفجارية	أ- القفز العمودي: CMJ / القفز العمودي الثنائي	سم		
		ب- اختبار الوثب العمودي لسارجينت	سم		
		ج- اختبار الوثب برجل واحدة	سم		
3	القوة المميزة بالسرعة	أ- اختبار الثلاث حجلات	متر		
		ب- الحجل لأقصى مسافة خلال 10 ثانية	ثانية		
		ج- الوثب العريض من الثبات	سم		
4	المرونة	أ- اختبار الركض المكوكي 5 متر × 8 مرات	ثانية		
		ب- ثني الجذع اللامام من الوقوف المعدل	ثانية		
		ج- ثني الجذع خلفا من الانبطاح	ثانية		
5	الرشاقة	أ- اختبار الرشاقة البارو	ثانية		
		ب- الركض المتعرج بين الحواجز بالارقام	ثانية		
		ج- الركض حول الدائرة	ثانية		
6	الاخماد والتهديف	أ- اختبار الاخماد والتهديف	درجة		
		ب- الاخماد التهديف ضمن منطقة محددة	درجة		
		ج- اختبار الاخماد والتهديف	درجة		

ملحق(5)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم استبانتني تحديد صلاحية اختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة مهارة الاخمد والتهديف بكرة القدم الصالات للشباب

ت	أسم الخبير والمختص	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي	تدريب رياضي - بايوميكانيك العاب قوى	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. باسم حسن غازي	تدريب رياضي - الكرة الطائرة	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عزيز كريم وناس	علم النفس- كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. احمد مرتضى	تدريب رياضي- فسلجة كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. حاسم عبد الجبار	تدريب رياضي-كرة اليد	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. علاء فليح	تدريب رياضي- العاب قوى	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د. حسين حسون	تدريب رياضي- انقال	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م. د. رافد سعد المحنا	تدريب رياضي- الكرة الطائرة	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م. د خالد محمد	تدريب رياضي-كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د خليل حميد محمد	طرائق تدريس- كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (6)

التدريبات الخاصة على بساط الاحتكاك

رقم التمرين	تفاصيل التمرين
1	الوقوف. ارتداء الاربطة, القفز للأعلى والهبوط بفتحه ضيقه (بتوقف).
2	الوقوف. ارتداء الاربطة, القفز للأعلى والهبوط بفتحه واسعه (بتوقف).
3	الوقوف. ارتداء الاربطة, وضع التخصر . اخذ خطوه واسعه للأمام والعودة تعقبها بالساق الاخرى ثم للجانبين .
4	الوقوف. ارتداء الاربطة وضع التخصر . تبادل الساقين للأمام والخلف لمسافة 10م
5	الوقوف. ارتداء الاربطة, اخذ خطوه واسعه مع خفض الورك والعمل على ان تمس الركبة الاخرى الارض لمسافة 5م ذهابا وايابا.
6	ارتداء الاربطة, القفز بسحب الركبتين للصدر لمسافة 10م .
7	الوقوف. ارتداء اداة rubber ligament . رفع الساق جانباً لمدة 10ثا لكل ساق
8	الوقوف. ارتداء اداة rubber ligament . الركض بين الشواخص (زكزاك).
9	الوقوف. ارتداء الاربطة .القفز للأمام بكلتا الساقين لمسافة 10م.
10	الوقوف. ارتداء الاربطة, القفز جانبا بكلتا الساقين يمين يسار 5م لكل جانب.
11	الوقوف. ارتداء الاربطة , القفز للأعلى والقيام بعملية التصويب.
12	من وضع الوقوف . جانباً. ارتداء الاربطة الاستناد على الحائط. مرجحة الساق امام خلف, لكل ساق ولمدة 10ثا.
13	الوقوف .ارتداء الاربطة .القفز للأمام على مربعات بكلتا الساقين.
14	الاستناد الامامي. ارتداء الاربطة, سحب الساقين للأمام وارجاعهما.
15	الوقوف .تخصر .ارتداء اداة leg power tube.رفع وخفض الساق جانبا .لكل ساق
16	الاستناد على الحائط .ارتداء اداة rubber ligament .رفع الساق المستوى الحزام. لكل ساق.
17	ارتداء الاربطة التمرير والدرجة باستخدام كرتين بكلتا الرجلين ولمدة 10ثا.

18	(الاربطة) الاستلام والتمرير باستخدام كرة بشكل متناوب وبكلتا الرجلين ولمدة 10 ثا.
19	الاربطة -الدرجة لمسافة 10م ذهاب واياب.
20	الاربطة - الدرجة لمسافة 10 م ثم القيام بعملية التهديف من خارج الجزء.
21	الاربطة ودحرجة الكرة بين الشواخص والقيام بعملية التهديف داخل نقطة الجزء.
22	مع الاربطة - المناولة بين زميلين ومن ثم التهديف.
23	ارتداء الاربطة والمناولة بين زميلين الارض لمسافة 10 م ذهابا وايابا.
24	ارتداء المقاومات - الدرجة السريعة على شكل 8 لمسافة 10م باستخدام ثلاثة شواخص.
25	ارتداء المقاومات -الدرجة السريعة بين 5 الشواخص بمسافة بينهما (5)م ثم مناولة واستلام والتهديف من امام شاخص ثابت.
26	يقف اللاعب امام البساط بحيث يمس كعب قدم اللاعب البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الخلف اقصى ما يمكن ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة
27	يقف اللاعب امام البساط بحيث يمس كعب قدم اللاعب البساط يقوم بانزلاق الرجل اليسار الى الخلف اقصى ما يمكن ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة
28	يقف اللاعب امام البساط بحيث يمس كعب قدم اللاعب البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الخلف ثم رجوعها الى نقطة البداية ثم تبديل القدم الاخرى اليسار واداء نفس الحركة بالتعاقب 5 عدة لكل رجل
29	يقف اللاعب امام البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الامام اقصى ما يمكن ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة.
	
30	يقف اللاعب امام البساط يقوم بانزلاق الرجل اليسار الى الامام اقصى ما يمكن ثم الرجوع الى

	نقطة البداية 10 عدة.	
31	يقف اللاعب امام البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الامام ثم رجوعها الى نقطة البداية ثم تبديل القدم الاخرى اليسار واداء نفس الحركة بالتعاقب 5 عدة لكل رجل.	
32	يقف اللاعب وسط البساط يقوم بانزلاق الرجل اليسار الى الجانب الى حافة البساط ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة.	
33	يقف اللاعب وسط البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الجانب الى حافة البساط ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة.	
34	يقف اللاعب وسط البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الجانب الى حافة البساط ثم الرجوع الى نقطة البداية ثم يقوم بانزلاق الرجل الى الخلف الى نهاية البساط ثم رجوعها الى نقطة البداية 10 عدة.	
35	يقف اللاعب جانب البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الجانب اقصى ما يمكن وصولا الى الحافة ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة.	
36	يقف اللاعب جانب البساط يقوم بانزلاق الرجل اليسار الى الجانب اقصى ما يمكن وصولا الى	

<p>الحافة ثم الرجوع الى نقطة البداية 10 عدة.</p> 	
<p>من وضع الاستلقاء على البساط ولارتكاز على اليدين يقوم اللاعب بسحب الرجل اليمين الى الداخل ثم رجوعها الى وضع البداية 10 عدة.</p>	37
<p>من وضع الاستلقاء على البساط ولارتكاز على اليدين يقوم اللاعب بسحب الرجل اليسار الى الداخل ثم رجوعها الى وضع البداية 10 عدة.</p>	38
<p>من وضع الاستلقاء على البساط ولارتكاز على اليدين يقوم اللاعب بسحب الرجل اليسار الى الداخل ثم رجوعها الى وضع البداية ثم اداء نفس الحركة بالرجل الاخرى بالتعاقب 5 عدة لكل رجل.</p> 	39
<p>يقف اللاعب وسط البساط يقوم بانزلاق الرجل اليمين الى الجانب خلف رجل الارتكاز بشكل عكسي ثم رجوعها الى نقطة البداية ثم اداء الحركة بالرجل الخرى بنفس الطريقة بالتعاقب 10 عدة لكل قدم.</p> 	40

41	من وضع الوقوف على البساط استلام الكرة اسفل القدم ثم ضرب الكرة على الهدف او التهديف .
42	من وضع الوقوف استلام الكرة بباطن القدم ثم الدوران والتهديف على الهدف.
43	الوقوف على البساط مع فتحة مناسبة بين القدمين استلام الكرة من الزميل بوجه القدم.
44	الوقوف على البساط مع الكرة ثم ضرب الكرة على الهدف في مناطق محددة.
45	استلام الكرة من الزميل في وضع الوقوف على البساط واخمادها اسفل القدم ثم اداء حركة التهديف على الهدف.

ملحق (7)

نماذج من الوحدات التدريبية

الشهر: الأول رقم الوحدة التدريبية: الاولى والثانية الأسبوع: الأول والثاني

الشدة: 80 %

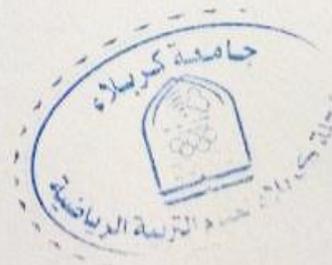
ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	تمرين (1)	80%	10×1	6:1	2	د 2-3
2	تمرين (3)		5×1	6:1	2	د 2-3
3	تمرين (6)		5×1	6:1	2	د 2-3
4	تمرين (11)		10×1	6:1	2	د 2-3
الشهر: الأول الاسبوع: الاول والثاني رقم الوحدة التدريبية: الثالثة والرابعة الشدة: 85%						
1	تمرين (17)	%85	2×3 × 5	6:1	2	د 2-3
2	تمرين (20)		2×3 × 3	6:1	2	د 2-3
3	تمرين (25)		2×3 × 3	6:1	2	د 2-3
4	تمرين (10)		2×3 × 5	6:1	2	د 2-3
الشهر: الاول الاسبوع : الثالث والرابع رقم الوحدة التدريبية: الخامسة والسادسة الشدة: 88%						
1	تمرين (4)	%88	10×1	6:1	2	د 2-3
2	تمرين (5)		5×1	6:1	2	د 2-3
3	تمرين (7)		5×1	6:1	2	د 2-3
4	تمرين (12)		10×1	6:1	2	د 2-3
الشهر: الثاني الاسبوع : الخامس والسادس رقم الوحدة التدريبية: السابعة والثامنة الشدة: 88%						
1	تمرين (26)	%90	10×1	6:1	2	د 3-2
2	تمرين (28)		5×1	6:1	2	د 3-2
3	تمرين (31)		5×1	6:1	2	د 3-2
4	تمرين (34)		10×1	6:1	2	د 3-2

رقم الوحدة التدريبية: السابعة والثامنة				الشهر: الثاني		
الشدة: 88%				الاسبوع : السابع والثامن		
د 3-2	2	6:1	10×1	%100	تمرين(35)	1
د 3-2	2	6:1	10×1		تمرين(37)	2
د 3-2	2	6:1	5×1		تمرين(39)	3
د 3-2	2	6:1	10×1		تمرين(40)	4

The researcher used experimental method, the pre and posttests, represented by Al-Hindiya Sports Club Futsal Youth Players with a number of (20) players, and this sample size represents a percentage of (8.33%) of research community, and it was divided into two equal groups in number. One is experimental and the other is control.

After preparing appropriate tests, were conducted for members of research sample, and then the exercises were carried out on the friction mat within the training units for players of experimental group. The duration of these exercises was (8) weeks, with two training units per week, and the total number was (16) training unit, while the time of one training unit was (90) minutes, and exercises were implemented by the club coach, with help of assistant work team and under direct supervision by researcher, while the training method used for players of control group was implemented and applied by a coach. The club itself, and after completing these units, post-tests were conducted and appropriate statistical treatments were used to reach the results.

The researcher reached the conclusions that included, training on the friction mat developed the explosive ability of two legs of muscles working with suppression skill and scoring, it developed in rapid strength of two legs muscles as a result of use of strength and resistance training tools (friction mat), during the skill performance, and that the training curriculum contributed significantly In correcting the appropriate positions of the parts of body, which led to development of performance level of suppression skill and scoring, as well as the use of several types of force using all possible means such as the friction mat, its only a goal was to develop the physical and motor abilities of performance, which inevitably affects the achievement of good accuracy of suppression skill, and scoring.



Abstract

The effect of exercises on friction mat according to multiplicity movements of active joints on some physical abilities and accuracy of suppression skill and scoring in futsal football for young people

Researcher

Mohamed Ibrahim Nehme
Jawad

Supervisors

Prof Dr. Nadia Shaker

Prof Dr. Habib Ali Taher

2022

The aim of research is to prepare exercises on the friction mat according to the multiplicity movements of active joints, and to identify the effect of these exercises on some physical and motor abilities and the accuracy of suppression skill and scoring in futsal football for young people, and to identify the preference for the effect between experimental and control groups in the post tests in some physical and motor abilities and accuracy. The skill of suppression and scoring in futsal football for young people, and the researcher assumed that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in some physical and motor abilities and accuracy of suppression skill and scoring in futsal football for young people, as well as there are statistically significant differences between the dimensional measurements of two experimental and control groups in some physical and motor abilities and accuracy of skill putting down and scoring in futsal football for young people.



Ministry of Higher Ed
 ucation & Scientific Research
 University of Karbala
 College of Physical Education & Sport Science

The effect of exercises on friction mat according to
 multiplicity movements of active joints on some
 physical abilities and accuracy of suppression skill and
 scoring in futsal football for young people

By

Mohamed Ibrahim Nehme

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education &
 Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the
 Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Prof Dr. Nadia Shaker Jawad

Prof Dr. Habib Ali Taher

2022