

استخدام تمارين مركبة (مهارة) بوسائل سمعية وبصرية وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات النسوية

أ.د. صباح قاسم خلف □ شهد مرزوك جاسم □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة في التعرف على تأثير استخدام التمارين المركبة (مهارة) بوسائل سمعية وبصرية في بعض المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات ويفترض الباحث ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة. إذ استخدم المنهج التجريبي على عينة البحث البالغ عددهن (١٢) لاعبة من نادي بلادي من مجتمع البحث الاصلي (٦٥) لاعبة الذي يمثل اندية بغداد لكرة القدم الصالات تم تقسيم اللاعبات الى مجموعتين (٦) تجريبية (٦) ضابطة وبعد الانتهاء من إجراءات البحث تم التوصل الى ان المجموعة التجريبية حصل لها تطور في المهارات الأساسية اكثر من المجموعة الضابطة.

Abstract.

Using Compound Exercises (Skill) with Auditory and Visual Means And Their Effect on Some Fundamental Skills In Futsal For Women

The aim of the research is to identify the effect of using compound exercises using auditory and visual means on some basic skills in futsal. The researchers hypothesized significant statistical differences between pre and posttests in controlling and experimental group in favor of posttest of the experimental group. The researchers used the experimental method. The subjects were (12) female futsal players from Blademn club. The subjects were divided into two equal groups; (6) controlling and (6) experimental. The researchers concluded that the experimental group developed in basic skills more than the controlling group.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

بالرغم من حداثة اللعبة الا انها اخذت بالتطور في العديد من دول العالم وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، والتي غايتها الرئيسة الارتقاء بالمستوى المهاري، إذ أن لاعبة كرة القدم للصالات لا بد وأن تمتلك مهارات ذات مستوى عال لكي تستطيع تنفيذها بشكل محترف، فهذه اللعبة تفرض على اللاعبة تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد فضلاً عن انها اخذت بالتطور في مفرداتها التدريبية التي اصبحت تختلف بشكل كبير من فريق إلى آخر. فقد لجأت الباحثة الى استخدام تمارين مركبة بوسائل سمعية وبصرية لكي تساعد اللاعبات على كيفية المهارات الاساسية في كرة القدم الصالات النساء بأسلوب علمي حيث ان لعبة كرة قدم الصالات النساء حديثة في بلدنا وتحتاج الى كل ما هو جديد من برامج وتمارين حديثة.

في ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في استخدام تمارين مركبة (مهارة) بوسائل سمعية وبصرية تساهم في تطوير بعض المهارات الاساسية من خلال مشاهدة افلام حديثة معتمدة من قبل الاتحاد الدولي ولجنة الصالات الدولية وتعرض لأول مرة بالإضافة الى تمارين اعدتها الباحثة مع المشرف وهي التمارين المركبة وتطبيقها في ميدان اللعب.

٢-١ مشكلة البحث:

ان لعبة كرة القدم الصالات النسوية من الالعاب المثيرة حيث تحتاج لاعبة كرة القدم الصالات الى ومهارات ذات مستوى عالي لتحمل العبء الذي يقع على عاتقها اثناء الاداء في المباراة، حيث لاحظت الباحثة كونها مهتمة بالشأن الرياضي النسوي، ان هنالك قلة اهتمام بالوسائل السمعية والبصرية وعرض افلام عن اهم التمارين المركبة (مهارة) والتي تساهم في تطوير الجانب الذهني، فقد وجد من الافضل ان يكون اعداد اللاعبات اعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والصحية والحركية والذهنية، كذلك قلة وجود دراسات سابقة تهتم بالجانب المهاري والذهني للاعبات كرة القدم الصالات، إذ إن أغلب الاندية والفرق الرياضية بكرة القدم الصالات النسوية تعاني من الانخفاض في مستوى الأداء للأسباب كثيرة منها قلة التركيز على التمارين المركبة إذ يظهر عليهم التعب المبكر نستدل على ذلك من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية، وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة ان هناك صعوبة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة القدم الصالات وكذلك عدم وجود تمارين مركبة (مهارة) بوسائل سمعية وبصرية ومن ثم تطبيقها في ميدان اللعب لذلك ارتأت الباحثة دراستها ووضع الحلول المناسبة لهذه المشكلة من خلال اعداد تمارين مركبة (مهارة) خاصة بوسائل سمعية وبصرية الغاية منها تطوير بعض المهارات الاساسية.

٣-١ هدفا البحث:

- اعداد تمارينات مركبة (مهارة) بوسائل سمعية وبصرية وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات النساء.
- معرفة تأثير التمارينات المركبة(مهارة) بوسائل سمعية وبصرية المستخدمة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات النساء.

٤-١ فرضا البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي.
- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبات نادي بلادي لكرة القدم الصالات
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٩/٢/٢٠١٦ ولغاية ٧/٤/٢٠١٦م
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كرة القدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ الجادرية.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية

١-٢ التمارينات المركبة:

يمكن ان تعرف التمارينات المركبة بأنها" تمارينات يشمل كل تدريب فيه قسمين او اكثر من المهارات الاساسية (٧:٧)

ويشير سامي الصفار واخرون انها تلك التمارين" التي تحتوي على تمارينات عدة الغرض منها اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة (٥:١٧٠)

٢-٢ أنواع الوسائل المساعدة:

قسمت الوسائل المساعدة إلى ثلاثة أنواع هي: (٦:٩٩)

- الوسائل البصرية:
- الوسائل السمعية:
- الوسائل المختلطة (السمعية البصرية):

وتعتمد على حاستي البصر والسمع في توافر المثيرات المطلوب الاستجابة لها، وتشمل على الكثير من الوسائل منها أجهزة العرض المختلفة الناطقة، كالتلفاز، والسينما، وجهاز الفيديو، وجهاز الصور الناطقة، وأجهزة الشرائح المصحوبة بتسجيلات صوتيه وتعليقات وجهاز الحاسوب.

٢-٣ اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للمصالات:

١-٣-٢ المناولة:

إن مهارة المناولة من أكثر المهارات استخداما في لعبة كرة القدم الصالات، "وهي مقدرة الفريق على نقل الكرة بين اللاعبين بمختلف المسافات والاتجاهات والارتفاع والمناولة وهي النقلة الأولى في عملية بدء الهجوم ابتداءً من حارس المرمى ونهاية خط الهجوم وبالإمكان الافادة من المناولات في عملية الهجوم المنظم الذي يحتاج الى العديد من المناولات المختلفة المسافات والاتجاهات، كذلك في عملية الهجوم السريع المعد الذي يحتاج الى أقل عدد من المناولات الدقيقة كما يحتاج الى المناولات من أجل الحيازة على الكرة ووضعها تحت سيطرة الفريق لفتح الثغرات في دفاع المنافس، أو لقتل الوقت في حالة تقدم الفريق على الفريق المنافس وفي زرع الثقة بين اللاعبين وبث اليأس في الفريق المنافس، وفي كثير من الأحيان يشار الى أنَّ لعبة كرة القدم هي لعبة مناولات ومهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات العديدة فإن العامل الحاسم في التطبيق هو المناولة (١٦:٣)

٢-٣-٢ التهديد:

تعد مهارة التهديد في كرة القدم للمصالات من المهارات المهمة إذ عن طريقها تحسم نتائج المباراة، ويعد التهديد المرحلة النهائية او ختام العمليات الهجومية التي يقوم بها الفريق او اللاعب للوصول الى أفضل موقع للتهديد، وأن الفريق الذي يجيد لابعوه التهديد يؤثر تأثيرا كبيرا في الفريق المنافس إذ إن إجادة اللاعبات التهديد يجعل الفريق المنافس يخشى وصول أية كرة قرب مرماه، وهذا يؤدي إلى إرباكهن "فالتهديد الجيد هو السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد الفريق الأخر واللاعب الذي يجيد التهديد هو لاعب تخشاه الفرق الأخرى (٤٩:٩)

٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق اهداف البحث ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث الذي يمثل اندية بغداد لكرة القدم الصالات البالغ عددهم (٥) وقامة الباحثة باختيار عينة البحث والبالغ عددهن (١٢) لاعبة من مجتمع البحث الاصلي (٦٥) وبالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم

للصالات يمثلن لاعبات نادي بلادي لكرة القدم الصالات حيث تم تقسيم اللاعبات الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (٦) والمجموعة الضابطة وعددها (٦).

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة تسجيل البيانات وتفرغها.
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم الصالات
- ساعات توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد ١
- صافرة نوع (fox) عدد ١
- شريط قياس معدني بطول ٦ م
- كرات قدم صالات عدد ٥
- جهاز حاسوب نوع (dell) عدد ١
- اقراص (dvd)
- عارضة (data show)
- حواجز عدد ٥
- كاميرا تصوير نوع (NEKON)
- مرمى بقياس (١٠٠X٧٥) سم عدد ١

٤-٣ اختبارات البحث:

١-٤-٣ الاختبارات المهارية:

١-١-٤-٣ اختبار المناولة: (٤:٨٩)

- اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (٧,٥ م).
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستخدمة: كرة قدم للصالات وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالاتي: العرض(١٠٠سم) والطول(٧٥سم) وثلاث كرات.
- طريقة الأداء: تقف اللاعب ومعه الكرة على بعد (٧,٥م) من الهدف وعند سماع الإشارة تقوم اللاعب بمناولة الكرة باتجاه الهدف.
- التسجيل: تعطى لكل مختبر (٣) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.



شكل (١)

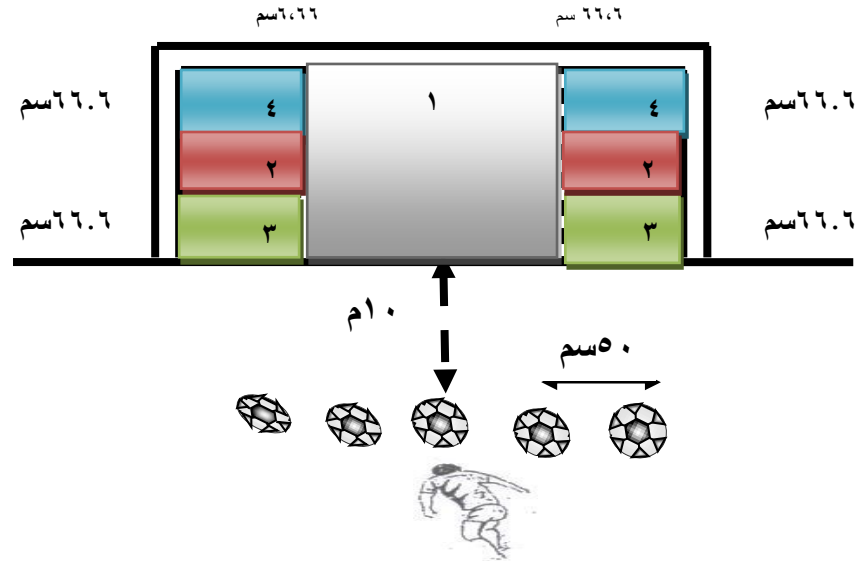
المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (٧,٥م).

٣-٤-١-٢ اختبار دقة التهديف (٢:٢٠٣)

- اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.
- الادوات: كرات قدم للصالات عدد (٥)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة القدم للصالات، ملعب كرة القدم لصالات.
- وصف الأداء: توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠سم). كما موضح بالشكل رقم (٧).
- شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥).
- طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:
 - ✓ (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤).
 - ✓ (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣).
 - ✓ (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢).
 - ✓ (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١).

✓ (صفر) خارج حدود التهديد.

✓ يعطى المختبر محاولة واحدة.



الشكل (٢)

يوضح اختبار التهديد

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٦/٣/١) (الثلاثاء) وذلك للتعرف على بعض الامور منها

- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحثة والعمل على تقاؤها.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
- مدى صعوبة وملائمة التمرينات المركبة لعينة البحث.

٦-٣ اجراءات البحث الميدانية:

١-٦-٣ الاختبار القبلي:

عمدت الباحثة على اجراء الاختبار القبلي يوم (٢٠١٦/٣/٣) (الخميس) لعينة البحث في تمام الساعة العاشرة صباحا في الملعب الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد في الجادرية. وعملت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة من أجل العمل قدر المستطاع على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية:

أعدت الباحثة مجموعة من التمرينات المركبة مستندة في إعدادها على المصادر العلمية الخاصة بكرة القدم للصالات فضلاً عن الافادة من آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ومدربي كرة القدم للصالات، وعمدت الباحثة على استخدام تمرينات مركبة (مهارية) تعمل على رفع مستوى قابليات اللاعبين وتحقيق مستوى اداء افضل، وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لمدة ٣ اسابيع بواقع ٢ وحدة تدريبية في الاسبوع ابتداء من يوم (الاثنين) الموافق (٢٠١٦/٣/٧) الى يوم (الخميس) الموافق (٢٠١٦/٣/٢٤) وتم تنفيذ التمرينات المركبة على المجموعة التجريبية، أما الضابطة فقد تركت لها حرية العمل وفق البرنامج المعد من قبل المدرب، وكان دور الباحثة هو الاشراف فقط ومتابعة والتنفيذ.

- عدد الوحدات التدريبية ٦ وحدة تدريبية
- لكل وحدة تدريبية قسم نظري من خلال الوسائل السمعية والبصرية من خلال مشاهدة افلام عن التمرينات المركبة.
- زمن الوحدة التدريبية ١٥ د للوسائل السمعية والبصرية من القسم الرئيسي.
- تطبيق في القسم الرئيسي التمارين المركبة البدنية المهارية لمدة ٣٠ دقيقة.

٣-٦-٣ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم (الاثنين) الموافق (٢٠١٦/٣/٢٨). بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية وحرصت الباحثة على توفير الظروف نفسها ومكان الاختبارات القبلية لتلافي حدوث اية فرق بين الاختبارات القبلية والبعدي.

٣-٧ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج الوسائل الاحصائية التالية:

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. الالتواء
٤. (t) للعينات المستقلة
٥. (t) للعينات المترابطة

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
مناولة	١.٢١	٠.٢٩٤	١.٦١	٠.٢٠٥	٢.٦٥٢	٠.٠٤٥	معنوي
تهديف	١.٤٦	٠.٣١٥	١.٨٣	٠.٣١٥	٢.٣٩٢	٠.٠٦٢	عشوائي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5

من خلال الجدول اعلاه تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للاختبار المناولة بلغ (١.٢١) وبانحراف معياري (٠.٢٩٤) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١.٦١) وبانحراف معياري (٠.٢٠٥). وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٢.٦٥٢) تحت درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والقيمة المعنوية بلغت (٠.٠٤٥) وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للاختبار التهديف بلغت (١.٤٦) وبانحراف معياري (٠.٣١٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١.٨٣) وبانحراف معياري (٠.٣١٥). وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٢.٣٩٢) تحت درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والقيمة المعنوية بلغت (٠.٠٦٢) وهذا يدل على عشوائية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
مناولة	0.9167	0.66458	1.9167	0.09832	٣.٣٤٠	0.021	معنوي
تهديف	1.6500	0.26458	2.7750	0.40957	١٠.١٤٧	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5

من خلال الجدول اعلاه تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للاختبار المناولة بلغ (0.9167) وبانحراف معياري (0.66458) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.9167) وبانحراف معياري (0.09832)

وبلغت قيمة (t) (المحتسبة) (٣.٣٤٠) تحت درجة حرية (5) وبمستوى دلالة (0.05) والقيمة المعنوية بلغت (0.021) وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار التهديف بلغ (1.6500) وبانحراف معياري (0.26458) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (2.7750) وبانحراف معياري (0.40957) وبلغت قيمة (t) (المحتسبة) (١٠.١٤٧) تحت درجة حرية (5) وبمستوى دلالة (0.05) والقيمة المعنوية بلغت (0.000) وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

في الضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات تبين ان هناك فروقا في المهارات الاساسية (مناولة _ تهديف) بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. وتعود الباحثة ذلك الى تأثير المنهج باستخدام التمارين المركبة خاصة بالوسائل المساعدة السمعية والبصرية وان سبب تطور المجموعة التجريبية يعود الى التنظيم والتنوع وزيادة عدد محاولات الأداء والتكرارات. وان الاجهزة والادوات تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع قدرة اللاعب على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة. وهذا ما أكدّه (Thomas Peter، ٢٠١٢) " ان للأجهزة والأدوات المساعدة دور مميز في المجال الرياضي عموماً وفي كرة القدم خصوصاً، فهي تساعد على رفع المستوى المهاري للاعب، وتعمل على تقادي الفرد للإصابات، وتساعد اللاعب على تعليم المهارات في اقصر وقت ممكن، وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق" (٢٢:١)

اما المجموعة الضابطة فأن حصول فرق معنوي في مهارة المناولة يرجع السبب في ذلك الى طريقة التدريب والتمارين المتبعة من قبل المدرب لكنها لم تصل الى ما وصلت اليه المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي ربما يرجع ذلك الى عدم استخدام الاجهزة والادوات المساعدة وعدم التنوع في التمرينات والتدرج من السهل الى الصعب.

٣-٤ عرض نتائج اختبار الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (٣)

يبين نتائج اختبار الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	مج. الضابطة		مج. التجريبية		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
مناولة	١.٦١	٠.٢٠٥	1.9167	0.09832	3.260	0.009	معنوي
تهديف	١.٨٣	٠.٣١٥	2.7750	0.40957	5.270	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 10

من خلال الجدول اعلاه تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثة سبب معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى نوعية التمرينات التي نفذها أفراد المجموعة التجريبية والتي كانت تهدف إلى تطوير قدراتهم في مهارة المناولة والتهديف اذ كانت التمرينات المهارية متنوعة وا سهمت في حصول مثل هذه الفروق وهذا يختلف عما تدرب عليه أفراد المجموعة الضابطة والذي اتضح من خلال النتائج التي حصلوا عليها أثناء الاختبارات.

وان مهارة المناولة من المهارات الأكثر استخداما في التمرين واللعب وحققت معنوية لدى المجموعة التجريبية لكثرة استعمالها وبما أن التمرينات المعدة من كان على وفق أسس علمية

اما مهارة التهديف فأن الذي أسهم في تطور هذه المهارة هو التنوع بالتمارين واستخدام وسائل وأدوات مساعدة في تنفيذ التدريبات، إذ تم تنفيذ حالات التهديف من الحركة وبوضعية مختلفة وعلى مناطق محددة لأن ذلك يزيد من إدراك اللاعبين للمسافات وبالتالي تحسين هذه المهارة، كل ذلك أسهم في تحقيق الفروق المعنوية المطلوبة أن من الأهداف الأساسية للتدريب هو الوصول للاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمرينات المتنوعة (٨:٢٥)

٥ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. اظهرت النتائج ان استخدام التمارين المركبة والوسائل السمعية والبصرية الحديثة لها الاثر الكبير في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الصالات.
٢. ان تأثير استخدام التمرينات المركبة من خلال عرض افلام للاعبين كان لها دورا ايجابيا في تنمية وتطوير مستوى المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات وسرعة تنفيذها وتطور زمن الاداء ودقته.
٣. ان ازدياد خبرة اللاعبين من خلال استمرار الممارسة والتكرار ساعدت اللاعبين على تنمية قدراتهم البدنية والمهارات الاساسية وتطورها لان الادراك يتطور نتيجة التجربة والتكرار والممارسة.

٢-٥ التوصيات:

١. اعتماد التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة السمعية والبصرية ضمن مناهج تدريب اللاعبين لانها تؤدي الى تطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات.
٢. استخدام الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات المستخدمة بالأجهزة في الوحدة التدريبية مع مراعاة طبيعة وخصائص اللاعبين.

٣. تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبات والتي بدورها تساعد في تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم الصالات.

المصادر.

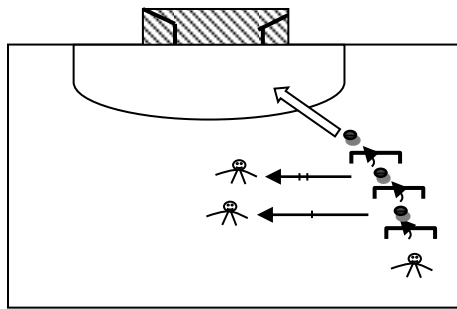
1. Thomas Peter ; Uses aids and modern appliances in sports training (USA. 2012)
٢. بعث عبد المطلب عبد الحمزة؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، ٢٠١١).
٣. ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
٤. دعاء عائد شمخي الطائي؛ استخدام تمارين مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم الصالات، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٤).
٥. سامي الصفار واخرون؛ كرة قدم، ج٢، ط٢: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
٦. شاكر محمود عبد المنعم؛ الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية مجلة الفتح، العدد الرابع، مايس (١٩٩٩).
٧. محمد جلال قريظم ومحمد عبدة صالح؛ كرة القدم: (القاهرة، دار النشر، ١٩٦٧).
٨. مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠.
٩. 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، جامعي بغداد، ٢٠٠٧م).

ملحق رقم (١)

نموذج للتمارين المستخدمة

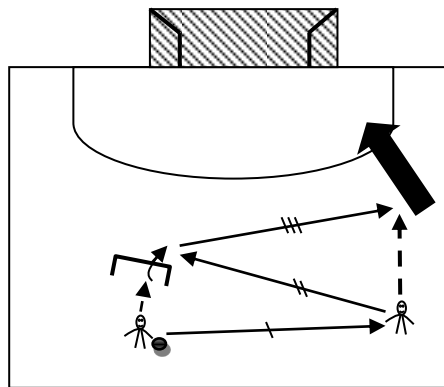
التمرين الاول:

- الهدف من التمرين: تطوير مهارة المناولة والتهديف
- شرح التمرين: تقف اللاعبة امام الحاجز ومن ثم الجري وقفز الحاجز الاول بكلتا القدمين ومن ثم مناولة الكرة الموضوعه امام الحاجز الى اللاعبة الواقفة للجانب على بعد (٣م) ويستمر الاداء بنفس الطريقة وحتى اجتياز الحاجز الثالث ومن ثم التهديف بالكرة الموضوعه امام الحاجز الاخير.



التمرين الثاني:

- الهدف من التمرين: تطوير مهارة المناولة والتهديف
- شرح التمرين: بعد تقسيم اللاعبات الى مجموعتين (ا) و(ب) تقوم اللاعبة (ب) بمناولة الكرة الى اللاعبة (ا) ومن ثم الجري وقفز الحاجز بكلتا القدمين حيث تقوم بنفس الوقت اللاعبة (ا) بإرجاع الكرة الى اللاعبة (ب) ومن ثم تقوم اللاعبة (ا) بالجري الى الامام نحو منطقة المرمى واستلام الكرة من اللاعبة (ب) ومن ثم التهديف، وبعد اداء التمرين تقوم اللاعبتين بتبادل الاماكن لتساوي الفرص بالأداء.



ملحق (٢)

نموذج للوحدات التدريبية

هدف الوحدة: تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم الصالات زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٦/٣/١٠ الخميس

الأدوات المستخدمة: قاعة داخلية، ملعب كرة القدم، شواخص، كرات، شاشة عرض، حاسوب

ملاحظات	راحة بين التمارين	راحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين	التفاصيل	الوقت
					القسم الرئيسي: الجزء النظري: مشاهدة افلام حديثة للاتحاد الدولي عن تمارين مركبة لكرة القدم الصالات على شاشة العرض باستخدام الحاسوب في قاعة داخلية. تمارين عن مهارة المناولة والتهديف	١٥
					الجزء العملي: مهاري: داخل ميدان اللعب الاحماء: هرولة خفيفة ثم تمارين مرونة ورشاقة وتمرين سويدية ثم تعجيلات (3 x 20)	٣٠ ١٠
الانتباه والتطبيق الصحيح	٣ د	١,5 د	4	30 ثا	اداء التمارين المركبة : - تمرين رقم (1) تطبيق التمرين رقم ١ - تمرين رقم (2) تطبيق التمرين رقم ٢ ثم هرولة خفيفة داخل الساحة مع الاسترخاء	٢٠ د