

تأثير تمارين خاصة في تطوير مهارة الاخمد للاعبى كرة قدم الصالات بأعمار (14-16) سنة

*The effect of special exercises in developing the suppression skill of futsal players ages (14-16) years*

وسام عبد الرزاق جبارة

[Wa556886@gmail.com](mailto:Wa556886@gmail.com)

مديرية تربية ديالى

هاتف 07703999669

*Wissam Abdul Razzaq Jbara*  
*Email Wa556886@gmail.com*  
*Diyala Education Directorate*  
*Tel: 07703999669*

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة ، الاخمد ، كرة قدم الصالات

*Keywords: special exercises, suppression, futsal*

مستخلص البحث:

تكمن اهمية البحث انه عندما تحدد مسار اللاعب في مثل هكذا فئة عمرية مبكرة وفي لعبة مهارة كلعبة كرة قدم للصالات ولكون اللاعب يحتاج لمميزات وقابليات مهارة عالية جدا لامكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس و الجمهور و الضغط النفسي كل ذلك لا بد ان ياتي من خلال تمارين خاصة لتطوير مهارة الاخمد التي تعد الحل الامثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف و المتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين و الحصول على افضل الحلول وتحقيق النتائج الافضل وبوقت مبكر .  
تكمن مشكلة البحث بأن هناك قلة في استخدام التمارين المهارية الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة أداء مهارة الإخمد للاعبين في الظروف التي تجابه لاعب خماسي الكرة سواءاً كان التحكم تحت سيطرته أم تلك التي تتطلب منهُ أن يستجيب للظروف الخارجية المحيطة به مما حد بالباحث اللوح في هذه المشكلة .

اجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي الخالص الرياضي بأعمار ( 14-16) سنة إذ كان هدف الدراسة هو تعرف تأثير التمارين الخاصة و المتبعة في تطوير مهارة (الإخمد) كرة القدم للصالات، و استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ( الضابطة و التجريبية ) ذات الاختبارين القبلي و البعدي و عشوائية الاختيار وذلك بتقسيم عينة البحث على مجموعتين متكافئتين بواقع (12لاعب) لكل من المجموعة الضابطة و التجريبية إذ استخدمت المجموعة التجريبية التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث إذ استعملت المجموعة التجريبية التمارين

الخاصة المعدة من قبل الباحث في حين استعملت المجموعة الضابطة التمرينات المتبعة من قبل المدرب.

و تم التوصل الى استنتاجات تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور مهارة (الإخماد) في لعبة كرة القدم للصالات . ونسبة تطور المجموعة التجريبية في متغير البحث كانت افضل من المجموعة الضابطة، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنويع التمرينات الخاصة التي تتناسب مع طبيعة اداء لعبة كرة القدم للصالات وادائها بظروف مختلفة و التأكيد على اجراء بحوث و دراسات على عينات اخرى وبفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم للصالات .

### **Summary of the research**

*The importance of the research is that when determining the future of a player in such an early age group and in a skill game such as futsal, and because the player needs very high skill features and capabilities for the possibility of using them in narrow spaces and in a small stadium area and under the pressure of the competitor and the public and psychological pressure, all of this must be It comes through special exercises to develop the accuracy of the performance of the skill of stopping the movement of the ball (quenching), which is the best solution and in a scientifically studied manner to confront all circumstances and variables and thus raise the level of players and obtain the best solutions and achieve the best results at an early date.*

*The problem of the research is that there is a lack of effective skill exercises that contribute early in improving the accuracy of the performance of the skill of stopping the movement of the ball (quenching) for players in the circumstances facing a five-ball player, whether the control is under his control or those that require him to respond to the external circumstances surrounding him, which Limit the researcher log in this problem.*

*The study was conducted on a sample of Al-Khalis Sports Club players aged (14-16) years, as the aim of the study was to identify the effect of the special exercises used in developing the accuracy of the performance of the skill of stopping the movement of the ball (quenching) in futsal football, and the researcher used the experimental method by designing the two groups (Control and Experimental) with pre and post tests and random selection by dividing the research sample into two equal groups (12 players) for each of the control and experimental group, as the experimental group used special exercises prepared by the researcher, as the experimental group used special exercises prepared by the researcher While the control group used the exercises followed by the trainer.*

*And conclusions were reached about the superiority of the experimental group over the control group in the development of the accuracy of the performance of the skill of stopping the movement of the*

ball (quenching) in the game of futsal. The percentage of development of the experimental group in the research variable was better than the control group.

The researcher recommended the need to pay attention to diversifying the special exercises that are commensurate with the nature of the performance of the futsal game and its performance in different conditions, and emphasizing the conduct of research and studies on other samples and for different age groups in the game of futsal.

#### 1 - المقدمة:

لقد كان للتطور العلمي والتقدم الحاصل اثره الكبير في مختلف مجالات الحياة وفي اغلب دول العالم حيث ان هذا الاثر لم ياتي ارتجالا او كان وليد الصدفة بل انه جاء من جراء الابحاث واستخدام الوسائل العلمية و التمرينات المتطورة و الخاصة في كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي المتكامل للاعب او الفريق و بخاصة انه ترك اثر فاعلا في مجال واسع ورحب كمجال التربية الرياضية والذي يعد مفصلا بالغ الاهمية في سلوك الانسان لغرض التقدم بجميع مجالات الحياة ، ولكون لعبة كرة قدم للصالات ذات اهمية بالغة وكبيرة في نفوسهم اذ اصبحت تحتل مكان في صدارة الالعاب مما اعطاها الشعبية الواسعة فقد اصبحت في بعض الاحيان رسالة محبة وسلام وواسطة التقريب وجهات النظر و ازالة الخلافات بين الفرق المتبارية .

لذا تكمن اهمية البحث انه عندما تحدد مسارات اللاعب في مثل هكذا فئة عمرية مبكرة وفي لعبة مهارية كلعبة كرة القدم للصالات ولكون اللاعب يحتاج لمميزات وقابليات مهارية عالية جدا لامكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس و الجمهور و الضغط النفسي كل ذلك لا بد ان ياتي من خلال تمارينات خاصة لتطوير مهارة الاخمد التي تعد الحل الامثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة الظروف و المتغيرات وكافة وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين و الحصول على افضل الحلول وتحقيق النتائج الافضل وبوقت مبكر جدا لان التعلم في الصغر كالنقش على الحجر .

**مشكلة البحث** لخبرة الباحث في مجال اللعبة من خلال كونه لاعبا وحكماً ومدرباً ومن خلال المشاهدات الكثيرة للمباريات الرسمية المحلية و الدولية لفرقتنا الرياضية . و نظرا لحدائه للعبة و تباين المستويات الفنية فيها وعدم وصولها الى مستويات عالية . كل هذا يعني أن اللعبة لا تزال تحتاج لخطوات أكثر جدية للاهتمام بالجانب المهاري للاعبين للاحظ ان مشكلة البحث تكمن في قلة في استخدام التمرينات المهارية الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين الأداء المهاري للاعبين وبالاخص التمرينات المهارية الخاصة **بمهارة الاخمد** الخاصة الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة الأداء المهاري للاعبين وهذا ما حدا بالباحث الى اللوج في هذه

المشكلة من خلال وضع تمارينات بخاصة قد تساهم في تحسين دقة أداء بعض مهارة الاخمد في الظروف التي تجابه لاعباً خماسياً الكرة سواء أكان التحكم تحت سيطرته أم تلك التي تتطلب منها أن يستجيب للظروف الخارجية المحيطة به كاللاعب المنافس أو الزميل للوصول الى الدقة الأفضل في الأداء المهاري وحسم نتائج المباريات ويتفوق عالٍ في مثل هكذا لعبة مهارية .

ويرمي الباحث إلى معرفة تأثير التمارينات الخاصة و المتبعة في تطوير مهارة الاخمد للاعبى كرة قدم للصالات بأعمار (14-16) سنة من خلال أفضلية التمارينات الخاصة أو المتبعة في تطوير المهارة للاعبى كرة القدم للصالات .

ويفترض الباحث ان التمارينات الخاصة المستخدمة تأثير إيجابي في تطوير مهارة الاخمد للاعبى كرة قدم للصالات بأعمار (14-16) سنة و التمارينات الخاصة أفضل من التمارينات المتبعة في تطوير دقة أداء المهارة للاعبى كرة قدم للصالات بأعمار .

اما عينة البحث فتكونت من لاعبي نادي الخالص الرياضي لفئة الناشئين بأعمار (14-16) سنة و بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد اللاعبين (37 لاعبا) ، وقد تكونت عينة البحث من (24 لاعبا) تم استبعاد غير الموظفين منهم وقد قسمت العينة بطريقة القرعة على مجموعتين الاولى تجريبية وقوامها (12 لاعبا) و الثانية ضابطة وقوامها (12 لاعبا) وبهذا تكونت النسبة المئوية ( 88.88 % ) من مجتمع البحث .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشرط المحددة للظاهرة ، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (شواك ، ص59 ، 2004 ) وبأسلوب التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة الضابطة و التجريبية ذات الاختبارين القبلي و البعدي.

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستبانة ، استمارات لجمع و تفرغ البيانات، الملاحظة و المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، ملعب كرة قدم الصالات متكامل، هدف صغير بقياس (75سم × 50سم)، هدف صغير بقياس ( 1متر × 1متر )، صفاة نوع FOX، كرة قدم الصالات قانونية حجم (4) عدد (12) كرة ، شواخص بلاستيكية بارتفاع (38سم) عدد (12) شاخص، شريط قياس وشريط لاصق ملون ، ساعة توقيت نوع Sewan ، كاميرا تصوير فيديو نوع Sony .

## الاختبار المستخدم

اخمد الكرة ( داخل مربع (1م) من مسافة ( 6م) (العبادي ، قبيصي ، ص188،  
(2023)

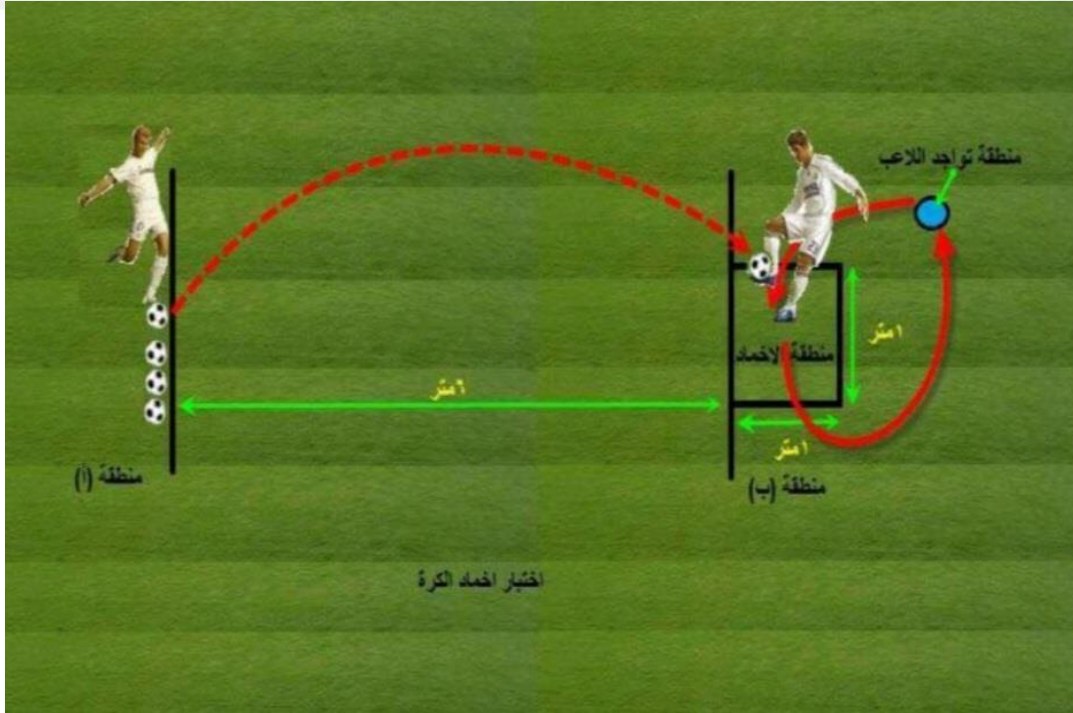
الغرض من الاختبار : قياس اخمد الكرة واستعادة التحكم فيها بباطن القدم او الفخذ او الصدر .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم الصالات عدد (5) ، منطقة محددة للاختبار ( 1 في 1م ) على خط (ب) وفي الجهة المقابلة على بعد (6م) على خط (أ).

إجراءات الاختبار : يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرب ومعة الكرة على الخط ( أ ) بالجهة المقابلة وبعد اعطاء اشارة البدء ، يرمي الكرة (كرة عالية ) للمختبر الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولاً ايقاف الكرة باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانلاق ثانية وهكذا يكرر المختبر المحاولات الخمس

- يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الاسفل وللأعلى .
  - يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار
  - يعاد رمي الكرة اذا اخط المدرب برميها بالطريقة الصحيحة .
  - لاتحسب المحاولة صحيحة في الحالات الاتية :-
    - 1- اذا لم ينجح المختبر في ايقاف الكرة .
    - 2- اذا اجتاز أي خط في المنطقة باكثر من قدم واحدة .
    - 3- اذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة قدم الصالات .
- التسجيل : تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة وتحسب ( 5 ) درجات لمجموع المحاولات الخمس





شكل (1) يوضح اختبار اخمد الكرة في كرة قدم الصالات

أختيار التمرينات : بعد اطلاع الباحث على المصادر و المراجع الخاصة بكرة قدم الصالات . ومن خلال مشاهدته و خبرته في مجال هذه اللعبة وبعد الأخذ برأي ذوي الأختصاص في اللعبة " قام الباحث باعداد التمرينات الخاصة بتطوير دقة اداء مهارة (الإخماد ) للاعبي كرة القدم للصالات بأعمار (14-16) سنة التجاريا بالاستطلاعية

#### التجربة الاستطلاعية الاولى

إذ أجرى الباحث التجربة على عينة مكونة من (10 لاعبين ) من غير عينة البحث وذلك بتاريخ 2022/2/2 . وهم من لاعبي نادي بهرز الرياضي في نفس الفئة العمرية وكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية هو تعرف ملائمة الاختبارات الموضوعية مع عينة البحث و فنتها العمرية و كفاءة الفريق المساعد في العمل والتعرف الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية وصلاحية الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية لغرض تجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات المهارية وقد تم أعيدت الاختبارات عليهم بعد ( 5 أيام ) للتعرف على كل النقاط أعلاه .

#### التجربة الاستطلاعية الثانية

من أجل التوصل الى الطريقة الدقيقة لإجراء التمرينات الخاصة و المفردات التي وضعها الباحث للحصول على النتائج المرجوة من البحث . قام الباحث بإجراء هذه التجربة للتمرينات المهارية الخاصة على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى و المكونة من

( 10 لاعبين ) وذلك بتاريخ 2022/2/4 . بالتعاون مع فريق العمل المساعد ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي : ( ملائمة التمرينات الخاصة بالمهارة لمستوى العينة وفئتهم العمرية ومدى ملائمة الازمنة التي وضعها الباحث في تنفيذ التمرينات الخاصة في الوحدة التعليمية وتعرف الصعوبات و المعوقات التي تحدث عند تنفيذ التمرينات ومدى استجابة العينة لهذه التمرينات الخاصة )  
تكافؤ مجموعتي البحث في متغير البحث التابعة

### جدول ( 1 )

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الدلالة 0.05	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	0,456	1,632	4,000	1,795	3,666	درجة	الاخمداد

\*قيمة t الجدولية (2.074) امام درجة حرية مقدارها (22)

الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ( 9 / 2 / 2022 ) وللمجموعتين الضابطة و التجريبية في قاعة منتدى شباب الخالص الخاصة باختبار إيقاف الكرة ( الاخمداد ) بكرة قدم الصالات ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية. تجربة البحث الرئيسية: استعمل الباحث التمرينات المهارة الخاصة في الوحدة التعليمية التي مدتها (60 دقيقة) اذ اختصر عمله في الجانب التطبيقي للقسم الرئيس من الوحدة والذي كانت مدته (35 دقيقة) استثمر الباحث منه (20 دقيقة ) فقط للتمرينات المهارة الخاصة حيث استمرت فترة التجربة الرئيسة لمدة ثمانية اسابيع متتالية و بمعدل ( خمس وحدات تعليمية ) في الاسبوع الواحد حيث كان مجموع الوحدات التعليمية ( 40 وحدة تعليمية ) طيلة مدة التجربة الرئيسة، إذ أكد الباحث على ضرورة تكرار التمرينات المهارة الخاصة و تصحيح الاخطاء الناتجة من الاداء و توجيه اللاعبين على الاداء الصحيح و الدقيق و تقديم التغذية الراجعة و عرض النموذج الافضل و للمجموعة التجريبية فقط \*، فيما كانت المجموعة الضابطة تستخدم تمرينات المدرب المتبعة فقط .

حيث اتفقت المجموعتان التجريبية والضابطة مع كل مما يأتي:

- 1- زمن الوحدة التعليمية .
- 2- الجزء التحضيري من الوحدة التعليمية والذي يتضمن الاحماء بشقيه العام و الخاص .

- 3- زمن الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية في القسم الرئيسي .  
4- نهاية الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية و المقدرة بـ ( 15 دقيقة ) .  
5- الجزء الختامي .

في حين ان الاختلاف بينهما هو ان المجموعة الضابطة تطبق تمارين مدرب الفريق المتبعة بينما المجموعة التجريبية تطبق التمارين الخاصة بالمهارة المعدة من قبل الباحث لتطوير دقة اداء ايقاف الكرة (الاحماد) وبإشراف من قبل الباحث وبمعاونة الكادر المساعد وكما هو مبين في الجدول (2).

## جدول (2)

### يبين أقسام الوحدات التعليمية و ازمائها و النسب المئوية

النسبة المئوية	الوقت خلال تجربة البحث	الوقت في اسبوع		اقسام الوحدة التعليمية	ت
		دقيقة	دقيقة		
16,66%	400د	50د	10د	القسم التحضيري	1
3,33%	80د	10د	2د	الحضور	
13,33%	320د	40د	8د	الاحماء :	
5%	120د	15د	3د	- الاحماء العام	
8,33%	200د	25د	5د	- الاحماء الخاص	
75%	1800د	225د	45د	القسم الرئيس	2
8,33%	200د	25د	5د	اعادة المهارة السابقة	
8,33%	200د	25د	5د	أ- الجانب التعليمي	
58,34%	1400د	175د	35د	ب- الجانب التطبيقي	
8,33%	200د	25د	5د	القسم الختامي	3
99,99%	2400د	300د	60د	المجموع	
100% ≅					

الاختبارات البعدية : تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التي قسمت على مجموعتين ضابطة و تجريبية بتاريخ (2022/4/5) و بعد ان أنهى الباحث تجربة البحث الرئيسة لهاتين المجموعتين حيث تم اتباع نفس الاجراءات التي اتبعها الباحث و فريق العمل في الاختبارات القبليّة و تحت نفس الظروف وفي نفس الطريقة و نفس القاعة المغلقة في منتدى شباب الخالص بعقوبة.



الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss  
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي :-

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض النتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية و تحليلها

### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و الدلالة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة في متغير البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الاخمداد	درجة	3,666	1,795	4,000	1,414	2,000	1,825	3,802	دال

\*قيمة (t) الجدولية (2.201) بدرجة حرية مقدارها (11=1-12)

يتبين من الجدول (3) الذي يعنى بعرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة في متغير البحث التابعة وقد تبين ان قيم (t) المحسوبة كانت (3.802) للاحمداد ، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2.201) امام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0.05) وجدت ان القيمة كانت اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة احصائياً ولصالح الاختبارات البعديّة عرض لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية و تحليلها

### جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفروق و انحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة و الدلالة للاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية و تحليلها .

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الاخمداد	درجة	4.000	1.623	5.666	0.623	2.166	1.462	5.132	دال

\*قيمة t الجدولية (2.201) بدرجة حرية مقدارها (11)

يتضح من الجدول (4) الخاص بعرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في متغير البحث التابعة ان قيم  $t$  المحسوبة قد بلغت (5.132) في الاخمد ، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2.201) امام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0.05) وجدت انها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة و البعدية لمتغير البحث في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية وكما موضح في شكل

عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية و تحليلها

#### جدول(5)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة و الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية .

الدلالة 0.05	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	3,582	1,414	4,000	0,623	5,666	درجة	الاخمد

\*قيمة  $t$  الجدولية (2.074) بدرجة حرية (22) .

يتبين من الجدول (5) نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير البحث للاختبارات البعدية ان قيم  $t$  المحسوبة كانت (3.582) للاخمد وعند مقارنة قيم  $t$  المحسوبة بالقيمة الجدولية (2.074) امام درجة حرية (22=2-12+12) وبمستوى دلالة (0.05) وجد ان القيمة المحسوبة كانت دالة احصائيا عرض نتائج نسبة مقدار التطور بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث و تحليلها.

#### جدول (6)

يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات ( القبليّة و البعدية ) للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية للاختبارات البعدية	الايوساط الحسابية للاختبارات القبليّة	نسبة مقدار التطور %
الضابطة	الاخمد	درجة	4,000	3,666	9,110
التجريبية	الاخمد	درجة	5,666	4,000	41,650

تبين في الجدول (6) ان المتغير قيد البحث قد تطور وهذا ما يعزوه الباحث الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كان لها الدور الايجابي من حيث رفع دقة الاداء المهاري للمهارة فيها لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من

الباحث والتي تم تطبيقها بأشراف كادر العمل المساعد ، اما في المجموعة الضابطة فقد حدث تحسن في مستوى دقة الاداء المهاري للمهارة يعزوه الباحث الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كانت ايضا ايجابية من حيث رفع مستوى دقة الاداء المهاري لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير استخدام التمرينات الخاصة المتبعة من قبل الباحث وكادر العمل المساعد .

### مناقشة النتائج

مناقشة تأثير التمرينات الخاصة و المتبعة في متغيرات البحث للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في الجدولين (3 ، 4) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في الاختبار المهاري للاخمداد لكرة قدم للصالات يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة و تطبيقها من قبل لاعبي العينة من اللاعبين للاعمار ( 14-16 ) سنة وهذا ما يؤكد ( وجيه محبوب 2002 ) " أن من المهم ان تكون الافراد مندفعين لتعلم المهارات الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم ، فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست ذات معنى او غير مفضلة فان التعلم على المهارة سيكون محددًا ، واذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً " ( محبوب ،ص144 ، 2002).

و كذلك يظهر تأثير التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق في تحسن دقة الاداء المهاري ومدى ايجابية التأثير للتمرينات الخاصة التي استخدمت حيث بنيت على اساس علمية صحيحة هادفة روعي فيها الاداء الفني للاعبين و الفئة العمرية المختارة قيد البحث والوقت الفعلي لهذه التمرينات مهارية الخاصة " حيث ان المدرب الناجح هو الذي يعلم الاهداف التي يمكن تحقيقها من اعطاء كل نوع من التمارين كما انه يعلم تماماً الوقت الذي يعطى فيه التمرين في الوحدة التعليمية اليومية و الزمن الذي يستغرقه" ( خريبط ، ص161 ، 2014).

و يعزو الباحث اسباب تحسن مستوى دقة الاداء المهاري لمهارة الاخمداد الى استخدام التكرارات الصحيحة للمهارات المختارة و التمرينات الخاصة و معالجة و تصحيح الاخطاء وباسلوب علمي صحيح و تربوي و اتاحة الفرصة للاعبين باداء اكثر عدد من التكرارات الصحيحة و توجيههم نحو الاداء الدقيق مما لعب دورا بارزاً في ايصالهم للمستوى الافضل . و هذا ما يؤكد ( النمري 2013 ) ( الى ان تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلا عن اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء اثناء الاداء و تعليم المهارات الحركية تؤدي الى

تصحيح استجابات اللاعب و توجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع من مستوى دقة اداء تعليم المهارة ) ( النمري ، ص 71 ، 2013).

فضلا عن ذلك اسلوب اداء التمرينات و تنوعها و تشابه قسم كبير منها لمواقف و حالات اللعب مما ادى الى تحسن مستوى الاداء الحركي المهاري و دقته لامكانية استخدامها في ظروف اللعب المختلفة التي قد تجابه اللاعب في مثل لعبه مهارية كرة قدم للصالات و من ثم اداء المهارات بدقة عالية و باقل عدد ممكن الاخطاء ( فعند وضع تمارين تطوير مستوى الدقة يجب ان يراعي المدرب الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي في كرة قدم للصالات اذ ان اللاعب يحتاج الى دقة مهارية عالية خصوصا عندما يتعامل مع الكرة بوجود منافس فعال قريب . حيث يعتمد مستوى الدقة وفي جميع مراحل الاعداد على نوعية التمارين المستخدمة ) ( زيد، ص26، 2013 ).

#### مناقشة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير متغيرات البحث

يتبين من النتائج التي حصل عليها الباحث في الجدولين ( 5 و 6 ) ظهر هناك تطور وتحسن ملحوظ في المتغير مهارة (الاخماد) في دقة ادائهم المهاري وللمجموعة التجريبية نسبة اكثر ولصالح الاختبارات البعدية .

حيث يعزو الباحث سبب ذلك التحسن الى طريقة اعداد و استخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث .

اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانيات اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي و المهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة " ( ابراهيم ، ص38، 2014).

إن للتنوع في التمرينات الخاصة الدور البارز أيضاً حيث عمد الباحث الى استخدام تمارين خاصة متنوعة تركز على تحسين دقة الاداء المهاري للمهارة قيد البحث المختارة وفي ظروف متغيرة الاحوال وفي مكانات مختلفة حيث كانت مرة تطبق داخل القاعة المغلقة ومرة اخرى في الساحة الخارجية اذ يؤكد ( قاسم لازم صبر 2009 ) " ان التمرينات الرياضية تستخدم لتطوير النواحي الخطئية و المهارية و البدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي " ( صبر ، 87، 2009).

إذ يؤكد ( الناشف ) " أن التمرين عنصر تقني اساسي في لعب المجموعة وهو يتيح التغلغل الجماعي في الملعب ويوثق الصلة بين اللاعبين والكرة ويسهلها و يحافظ عليها

ويمكن عن طريق المناولة التخلص من كثير من مدافعي الفريق المنافس . وللدقة أهمية كبيرة فيها حيث تعمل على جعل الكرة تحت سيطرة لاعبي الفريق الذي اذا امتازت مناولات لاعبيه بالدقة و السرعة يكون اكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب " ( الناشف ، ص 133 ، 2015).

فان التحسين في دقة أداء مهارة الإخماد فيعزوه الباحث الى استخدام التمرينات المهارية الخاصة وطريقة عرض النموذج الصحيح وتطبيق مفردات التمرينات الخاصة من قبل افراد العينة وفاعلية هذه التمرينات و التكرارات الصحيحة على ادائها و تصحيح الاخطاء بشكل جيد من قبل الكادر المساعد .

و يؤكد ذلك (DanAustin2015) فيذهب إلى " ان المهارات الثابتة يمكن تعلمها بشكل اسهل و اسرع من غيرها كونها تؤدي من وضع الثبات من قبل اللاعب وان المهارة الجديدة يمكن تعلمها بصورة متقنة عن طريق التعزيز و التكرار . فضلاً عن انه ورغم التواصل وعدم الانقطاع في تعلم المهارة في نشاط رياضي معين فان حدود مراحل التعلم تكون معروفة ومحددة بشكل واضح وتعلمه للمهارة يكون اسهل و اسرع ) ( 2015 ، Austin.p144 ) .

ويؤكدده (فرات جبار سعد الله 2015) " ان التكرار يعد اساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امر مهما ، فهو يعتمد على فطنة المدرس و خبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية " ( سعدالله ، ص 133 ، 2015) و كذلك يعزى التطور الحاصل الى تناسب التمرينات الخاصة مع اعمار العينة و الوقت المناسب الذي اعطيت لهم هذه التمرينات لتساهم بشكل جدي في رفع وتحسين مستوى دقة ادائهم المهاري وكما يشير اليه ( نبيل محمود شاكر 2015 ) " بأن التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النفسية للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً واسهم في التطور الحركي عند الفرد " ( شاكر ، ص 145 ، 2015).

#### 4- الخاتمة:

#### وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

ان تطبيق التمرينات الخاصة المتبعة من قبل المدرب بمهارة الاخماد ادى الى تطوير الاداء المهاري في مهارات ( الاخماد) وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اداء مهارة الاخماد في لعبة كرة قدم للصالات كما ان نسبة التطور للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كانت افضل من المجموعة الضابطة .



## ويوصي الباحث

الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات مهاريه الأخرى الخاصة بكرة القدم و اعتماد التمرينات المهارية التي أعدها الباحثان في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود وضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب، فيجب أن تكون موضوعة بعناية فائقة والتأكيد على إجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى، وبخاصة فئة النساء .

## المصادر

- ريسان خريبط ؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجية الرياضة ؛ ط1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2014 )
- علي خليفة بريس العبادي و مصطفى زغلو قبيصي : كرة القدم للمبتدئين والموهبين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الانبار ، 2012.
- فرات جبار سعد الله ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ( عمان ، الاردن ، الرضون للنشر والتوزيع ، 2015).
- قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009 ) سلمى زكي الناشف ؛ تكنولوجيا الرياضة ، ط1 ( عمان ، الاردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2015 )
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ النمو البدني والتعلم الحركي ، ط2 ( العراق ، المطبعة المركزية جامعة ديالى ، 2023 )
- مشعل عدي النمري ؛ مهارات كرة القدم وقوانينها ، ط1 ، عمان ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، 2013 .
- ناهدة عبد زيد ؛ أساليب في التعلم الحركي ، ط 1 ( لبنان ، دار الكتب العلمية ، 2013 )
- نبيل محمود شاكر ؛ علوم الحركة ، (جامعة ديالى، المطبعة المركزية ، 2015 ) .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ، 2004 )
- وجيه محبوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 2002 .
- *Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer : (London , Ellis Harwood, 2015).*