



أثر تمارين مهارية سريعة لتطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة للاعبين الشباب بكرة الصالات

م.د مصطفى جاسم عبد زيد

ا.د عبد الله حسين اللامي

م. غيث عبدالله حسين اللامي

ملخص البحث باللغة العربية

تضمنت الدراسة بيان اهمية التمارين المهارية السريعة الحركة بالكره في تطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجة بالكره في كرة الصالات عند اللاعبين الشباب باعمار ١٦_١٨ سنة اذ استخدمه الباحثون التمارين المهارية بالكره مع سرعه الاداء والعدو وطبق المنهج على عينه بلغ عددها (٢٠) لاعب قسموا عمديا الى مجموعتين تجريبية وضابطه واستمر المنهج التدريب لمدة عشر اسابيع وبواقع (٣٠) وحده تدريبيه وبواقع (٣) وحدات اسبوعيا على المجموعه التجريبية ومن خلال الاستنتاجات تبين ان للتمارين المهارية السريعة الحركة تاثير معنوي على السرعة القصوى وسرعه الدرجة عند المجموعه التجريبية في نتائج الاختبارات البعديه للاعبين الشباب باعمار من ١٦_١٨ سنة

The Effects of Using skill full speed Exercise Developing Maximum Speed and Dribbling Speed in futsal

The research shows the importance of special excursions

To develop maxim speed and dribbling speed in futsal .in young futsal players of the ages 16_18 years old .The program was applied an 20 players divided in to tow equal gropes .the training program lasted for 10 weeks with 20 training session .The researcher conceded that these exercises have a

significant effect on maximum speed 8 dribbling speed in youg futsal players of the ages 16_18 years old .

١_١ التعريف بالبحث

١_١ المقدمة واهمية البحث

لا يخفى على المتخصصين بالتدريب أن الجانب البدني والمهاري هو ركنا اساسيا وضرورة مهمه في كرة الصالات لذا فان الارتقاء بمستوى اللعبة لابد ان يستند الى اسس علميه صحيحة ، وما نلاحظه اليوم في كرة الصالات الحديثه من سرعه وقوه في الاداء وتكامل الاداء المهاري البدني تحت ضغط المنافس وبمختلف ظروف اللعب جاء نتيجة الاهتمام بالعملية التدريبية واستخدام التمرينات المهاريه البدنيه ذات التأثير المباشر على سرعة الاداء وفي خضم التطور السريع الذي يحدث في اساليب كرة الصالات فان جمالية كرة الصالات واستمتاع الجماهير بها هو من خلال اتقان مهاراتها واكثر من يشد انتباه هم اولئك اللاعبين المهاريين الذين يتعاملون بالكره كما تعاملهم بأيديهم وابدعهم للحلول المهاريه بدقه وسرعه وبدون اخطاء وتتميز لعبة كرة الصالات بكثرة مهاراتها والتي تحتم عبي اللاعبين اتقان مهارات الحركيه بشكل مميز وليس هذا فقط وانما تنفيذها بسرعه ودقه وللسرعه الحركيه دور بارز في كرة الصالات الحديثه الان

ان استخدام التمرينات المهاريه السريعة الحركة في تدريبات كرة الصالات يعد من الاساليب المميزه لتطوير السرعه القصوى اذ تعمل على زيادة سرعتك من خلال زيادة سرعة حركته مما يعمل على تقليل زمن الحركة او سرعة حركة الرجلين والسرعه القصوى (هي مرحلة تلي مرحلة التدرج بالسرعه بعد حوالي (٣٥_٤٠ م) من خط البدايه وتتميز بوصول العداء الى اقصى سرعه له يتمكن في هذه المرحلة طول الخطوة * عدد تردد الخطوات في فتره زمنية معينه .

ومن المهارات الحركيه المهمه التي تحتاج الى سرعه في الاداء هي الدحرجه (التي هي اساس المجهود الفردي للاعب في التقدم وبالكره واختراق دفاع الفريق المنافس ومن ثم خلق الفرص لزملائه اللاعبين)



ونظرا لكون اللعب الحديث بكرة الصالات يتطلب الاداء السريع في التنفيذ فقد لذا تكمن أهمية البحث في تركيز الضوء على استخدام تمارين مهاريه سريعه الحركه بالكره في تطوير الجانب البدني المتمثل بالسرعه القصوى والجانب المهاري المتمثل بالدرجه لدى اللاعبين الشباب باعمار من ١٦ الى ١٨ سنه.

١_٢ مشكلة البحث

ان الارتقاء بالأداء بكرة الصالات يتطلب اعداد اللاعبين اعداد شامل وبمستوى عال سواء كان في الجانب البدني ام المهاري واختيار التمارين المهاريه ذات التأثير المباشر في سرعة الاداء ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونهما متخصصين بهذه اللعبة من خلال اللعب والتدريب للمنتخبات الوطنية والأندية ومنتخبات المحافظات ، ومتابعتهم الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظوا قلت الأهتمام من قبل بعض المدربين في استخدام اساليب تدريبيه جديده وحديثه للتمارين المهاريه واستمرار الأسلوب التدريبي التقليدي في ممارسة هذه التمارين مما حدا الباحثون استحداث اسلوب تدريبي جديد للتمارين المهاريه بالكره من خلال ربطها بسرعة الاداء والعدو واستخدامها في تطوير السرعه القصوى وسرعة الدرجه في كرة الصالات عند اللاعبين الشباب باعمار ١٦_١٨ سنه .

١_٣ اهداف البحث

يهدف الباحثون الى

- ١- تصميم تمارين مهاريه سريعة الحركة (الاداء) تساهم في تطوير الجانب البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية .
- ٢- معرفة تأثير التمارين التي وضعها الباحثون في تطوير السرعة القصوى وسرعة الدرجه للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية

١_٤ فروض البحث



- ١_ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة القصوى وسرعة الدحرجه
- ٢_ عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبيه والعديه للمجموعه الضابطه في نتائج اختبارات موضوع البحث البعديه

١-٥ مجالات البحث

- ١_ المجال البشري عينة من اللاعبين شباب نادي نفط الوسط الحاصل على دوري الشباب بكرة الصالات ٢٠١٩ من اعمال ١٦_١٨ سنه
- ٢_ المجال الزمني للفترة من ٢٦/٦/٢٠١٩ الى ١٠/٩/٢٠١٩
- ٣_ المجال المكاني قاعة اسعد شكر في مدينة النجف الاشرف

٣-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣_١ منهج البحث

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة المراد دراستها وعلى هذا الاساس استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطه والتجريبيه ذات الاختبارين البعدي والقبلي لملائمته لطبيعة المشكله .

٣_٢ مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي شباب اندية الفرات الأوسط ، اما اختيار عينة البحث كان بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي نفط الوسط باعمار من ١٦_١٨ سنه وعددهم ٤٠ لاعب ثم قام الباحثان باختيار ٢٠ لاعب بطريقة عمدية وتقسيمهم الى مجموعتين ضابطه وتجريبيه بحيث كانت كل مجموعه متكونة من ١٠ لاعبين

ولاجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي، قام الباحثون بمعالجة نتائج الاختبارات القبليه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه بالوسائل الاحصائيه المناسبه للتحقيق من تكافؤ العينه اذ ظهرت جميعها عشوائيه وكما مبينا بالجدول رقم (١)

جدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابيه والانحراف والمعياريه وقيمتي (ت)المحسوبيه والجدوليه في اختبار التكافؤ والتجانس للمجموعه الضابطه والتجريبيه في الاختبارات القبليه

ت	القياسات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة t	قيمة t الجدولية	الدلالة
١	الطول	١٨٢ ٤,٢٧	١٨١ ٥,٥٣	١,٠-	٢,١٠	عشوائي
٢	الوزن	١٦ ٣,٧٧ ٦٧	١٨ ٠,٨٥ ٦٨	٠,٨٥	٢_١٠	عشوائي
٣	العمر	١٨_٣٤ ٠,٨٦	١٨_٢٠ ٠,٤٢	٠,٤٢	٢_١٠	عشوائي
٤	الركض السريع (٣٠) البدايه العالي	٤_٠٧ ٠,٢٩	٤_٠٨ ٠,٠٤	٠,٠٤	٢_١٠	عشوائي
٥	دحرجه بالكره بين الشواخصمن	١٦_٢٠ ٠,٦٢	١٦_٥٢ ١_٠٨	٠,٧٧	٢_١٠	عشوائي



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

خط الهدف الى خط الجزء								

قيمة (ت) الجدوليه عن درجة حريه (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

٣_٣ طرائق جمع البيانات

استخدم الباحثون أكثر من وسيله للكشف عن الحقائق والتوصل اليها اذا اعتمد الاتي

- ١- المصادر العرييه
- ٢- فريق العمل المساعد
- ٣- الاختبارات والقياسات
- ٤- التجريه الاستطلاعيه
- ٥- الاجهزه والادوات
- ٦- ساعة توقيت
- ٧- جهاز لقياس الطول والوزن
- ٨- شواخص عدد ٢٠
- ٩- ملعب كرة قدم صالات
- ١٠- مساطب عدد ٤

٤_٣ اختبارات البحث

٣_٤_١ اختبار ركض (٣٠) م من البداية الطائر

اسم الاختبار: ركض ٣٠ م من البدايه الطائر



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى (الانتقالية)

الادوات اللازمة: مجال ركض طول ١٠٠ م، ساعه توقيت الالكتروني، صافره شواخص عدد ٣ ،
شريط قياس
وصف الأداء:

يقف اللاعب خلف خط الشاخص الاول وعند سماع الصافره يقوم بالركض حتى يصل الى
الشاخص الثاني بحث تكون المسافه الكليه التس يقطعها اللاعب ٥٠ م .

٣_٤_٢ (اختبار الدرجه بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء (١٦,٥) والعوده الى خط
الهدف)

_اسم الاختبار : الدرجه بالكره بين الشواخص

_هدف الاختبار : قياس سرعة الدرجه

_الادوات اللازمة: كرة صالات واحده وشواخص عدد ٦ وساعه توقيت الكترونيه وصافره وبورك

_اجراءات الاختبار : تثبيت الشواخص عدد ٦ على الارض وتكون المسافه بين شاخص واخر ٢.٥
م والمسافه بين الشاخص الاول وخط الهدف ٤ م

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط الهدف وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بدرجه الكره بين

الشواخص ذهابا وايابا اذ يبدأ المرور على اليسار والشاخص الاول

_تعطى لكل لاعب محاولتين وتسجل المحاوله الافضل

_التسجيل : يحسب زمن المستغرق للاعب ذهابا وايابا وتسجيل المحاوله الافضل بواسطة اقل زمن

سجله في المحاوله

٣_٥ التجربه الاستطلاعيه



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

من اجل الحصول على افضل طريقه لاجراء الاختبار والحصول على نتلئج صحيحه قام الباحثان
باجراء تجربته الاستطلاعيه بتاريخ (٢٦_٦_٢٠١٩) على عينه مكونه من ١٠ لاعبين من غير
عينة البحث وهم من مجتمع البحث وقد طبق الباحثان الاختبارات من اجل
* معرفة الوقت المستغرق في البحث

* معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمه

* معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعملية القياس وتدوين النتائج

* التعرف على المشاكل والصعوبات لتفاديها

* التعرف على مدى صلاحية الصاله عند اجراء الاختبارات

٦_٣ الاختبارات القبليه

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث ولكل من المجموعه التجريبيه والضببطه وذلك في

الساعه ٢ من يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/٦/١

٧_٣ التجريبيه الرئيسييه

قام الباحثون بتنظيم مجموعته من تمارينات الاحساس بالكره وقد ركز الباحثان على اداء هذه
التمارينات بالقدمين فقط وبسرعة عاليه ضمن مسافات قصيره وطبقت التمارين على عينة البحث لمدة
١٠ اسابيع وخلال ومرحلة والاعداد الخاص وبواقع ثلاث وحدات تدريبيه السبت الثلاثاء والخميس
وقد راعى الباحثان في تطبيق المفردات البرمتمج التدريبي مايلي

١_ بدا تطبيق البرنامج التطبيقي بتاريخ ٦/٢ الخميس ولغاية ٩/٩_ السبت اذ بلغ عدد الوحدات

التدريبيه ٢٠ وحده تدريبيه

٢_ طبق البرنامج التدريبي على المجموعه التجريبيه فقط باشراف الباحثان وفريق والعمل

٣_ مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (٣٠_ ٣٥) دقيقه من الجزء الاول من القسم الرئيسي



٤_ تعمل المجموعه الضابطه مع مدربها على تطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي للفريق بأشراف الباحثان ولنفس المده

٥_ تم تحديد ١٢ ثانيه كاقصى زمن الاداء التمرين الذي يستطيع اللاعب اداء التمرين في هذا الزمن باقصى سرعه دون حصول عملية التباطو في السرعه

٦_ تم تحديد زمن الراحة بين التكرارات من (١_٣) دقيقه وبين تمرين واخر (٢_٦) دقيقه

٧_ لتحسين السرعه القصوى استخدمت تمرينات الركض السريع بالكره من وضع الهروله لمسافه (٢٠_٤٠)م للوصول الى التعجيل القصوى لمسافه (٣٠_٥٠)م

٨_ تم استخدام طريقة التدبب التكراري والفترتي المرتفع الشده .

٨_٣ الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه بعد الانتهاء من التجريه الرئيسيه في السلعه الثانيه ظهرا من يوم الاثنين المصادف ٩/١٠ وفق نفس الظروف الاختبار القبلي .

٩_٣ الوسائل الاحصائيه

استخدم الباحثون القوانين الاتية

١_ الوسط الحسابي

٢_ الانحراف المعياري

٣_ اختبار (T) للفتات المتناظره + اختبار T للفتات غير المتناظره

٤_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤_١ عرض النتائج

اختبار درجه الكره بين الشواخص من الهدف الى خط الجزاء (١٦.٥) والعودة الى خط

الهدف.

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبه والجدوليه في الاختبار القبلي والبعدي
للمجموعتين الضابطه والتجريبيه في اختبار موضوع البحث

المجموعة	قبلي	بعدي	قيمة ت محسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
التجريبية	١٠	١٤.٧٥	٣٨.٨	٢.٢٦	معنوي
الضابطة	١٠	١٦.١٠	٢		غير معنوي

عند درجه حريه (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول رقم (٢)

نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار موضوع البحث فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة التجريبيه اذ بلغ وسطها الحسابي (٢٠_١٦) في الاختبار القبلي وبلغ (١٤_٧٥) في الاختبار البعدي وباستخدام قيمة ت المحسوبه والبالغه (٣٨_٨) ظهرت انها اكبر من قيمة ت الجدوليه البالغه (٢.٢٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

اما المجموعه الضابطه فقد بلغ وسطها الحسابي (١٦_٥٢) درجه في الاختبار القبلي وبلغ (١٦_١٠) درجه البعدي باستخدام قيمة (ت) المحسوبه والبالغه (٢) درجه ظهرت النتائج انها اصغر من الجدوليه البالغه (٢_٢٦) درجه وهذا يدل على عم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابيه في نتائج المجموعتين التجريبيه والضابطه في القبلي وتالعي عرض الباحثان النتائج من خلال جدول رقم (٣) اذ بلغ الوسط الحسابي لمجموعه التدريبيه في الاختبار القبلي (١٦_٢٠) درجه اما الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه في الاختبار في الاختبار القبلي فقد بلغ (١٦_٥٢) درجه وباستخراج قيمة ت المحسوبه البالغه (٠_٧٧) درجه

ظهر انها أصغر من قيمة (ت) الجدوليه البالغه (٢_١٠) درجه وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي وان المجموعتين متكافئتين بالمستوى في اداء الاختبار القبلي.

ويبين جدول رقم (٣) نتائج العينه البحث التجريبيه والضابطه في الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (١٤_٧٥) وبانحراف معياري قدره (١_٢٩) درجه اما الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه فقد بلغ (١٥_٩٩) درجه وبانحراف معياري قدره (٠_٣١) درجه باستخدام بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبيه والجدوليه للمجموعتين التجريبيه والضابطه في اختبار موضوع البحث

جدول (٣)

المجموعه	تجريبية	ضابطه	قيمة ت محسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
قبلي	١٦_٢٠	١٦_٥٢	٠_٧٧	٢_١٠	غير معنوي
بعدي	١٤_٧٥	١٥_٩٩	٣_١٠	٢_١٠	معنوي

عند درجة حريه (١٨) ومستوى الدلاله (٠_٠٥)

4_1_4 مناقشة نتائج الاختبار الاول

(اختبار درجة الكره بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء (١٦.٥) م والعوده الى خط الهدف للمجموعتين التجريبية والضابطه)

يتضح لنا من الجدول (٢) ان هناك تطور معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعه التجريبيه ويعزو الباحثان هذا التطور هة تمتع اللاعبين بتطبيق مفردات

البرنامج التدريبي المقترح وماظبتهم عليه خصوصا ان التمرينات تطبق بالكره وباسلوب تنافسي بين اللاعبين في الوقت نفسه نجد الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه غير معنوي اذ يعتقد الباحثان ان المنهج الذي تدربت عليه هذه المجموعه باستخدام تمرينات مهاريه هو لغرض التهيئه المهاريه دون ربطها بسرعة الاداء ويبين الجدول (٣) وجود فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطه ولمصلحه المجموعه التجريبيه ويعزو الباحث هذا التطور الى ان برنامج المجموعه التجريبيه قد طبق بطرق تدريبيه علميه هي الطريقه التكراريه وطريقه التدريب الفترتي مرتفع الشده وتركيز عبي سرعه الاداء بالكره اما المجموعه الضابطه فقد طبقت برنامجها بصوره تقليديه واهملت خصوصية اللعب الحديث .

٤_٢ عرض نتائج الاختبار الثاني

الركض السريع (٣٠) م من البدايه العاليه

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي وحجم العينه وقيمتي (ت) المحسوبه والجدوليه في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيه والضابطه في اختبار موضوع البحث .

مجموعه	قبلي	بعدي	قيمة ت محسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
ضابطه	١٠	٤_٧٥	٣٨_٩	٢_٢٦	معنوي
تجريبية	١٠	١٦_١٠	١	٢_٢٦	غير معنوي

عند درجه حريه (٩) ومستوى دلالة (٠,٥٠)

يبين جدول رقم (٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار موضوع البحث فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحه المجموعه التجريبيه اذ بلغ وسطها الحسابي (١٦,٢٠)

في الاختبار القبلي وبلغ (٤_٧٥) في الاختبار البعدي وباستخدام قيمة (ت) المحسوبيه والبالغه (٣٨_٩) ظهرت انها اكبرمن قيمة (ت) الجدوليه البالغه (٢_٢٦) درجه وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

اما المجموعه الضابطه فقد بلغ وسطها الحسابي (١٦_٥٢) درجه في الاختبار القبلي وبلغ (١٦_١٠) درجه في الاختبار البعدي وباستخدام قيمة (ت) المحسوبيه البالغه (١) درجه ظهرت انها اصغر من الجدوليه البالغه (٢_٢٦) درجه وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي . ولغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابيه في نتائج المجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبار القبلي والبعدي عرض الباحثان النتائج من خلال جدول (٥) اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه في الاختبار القبلي (٤- ٠٧) درجه اما الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه في الاختبار القبلي فقد بلغ (٤-٠٨) درجه باستخدام قيمة (ت) المجموعه البالغه (٤-٠٤) درجه ظهر انها اصغر من قيمة (ت) الجدوليه البالغه (٢_١٠) درجه وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي زتن المجموعتين متكافئتين في اداء الاختبار القبلي

(جدول رقم ٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبيه والجدوليه لمجموعتين التجريبيه والضابطه في اختبار موضوع البحث

مجموعه	قبلي	بعدي	قيمة ت محسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
ضابطة	٤_٠٧	٤_٠٨	٠_٢٦	٢_١٠	عشوائي
تجريبية	٣_٤٣	٤_٢	٠_٠٦	٢_٢٥	معنوي

يبين الجدول رقم (٥) نتائج عينة البحث التجريبيه والضابطه في الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (٣_٤٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١_١٠) درجه اما الوسط

الحسابي للمجموعه الضابطه بلغ (٢_٤) درجه بانحراف معياري قدره (٠_٠٦) درجه باستخدام قيمة (ت) المحسوبيه البالغه (٢٥_٢) درجه ظهر انها اكبر من الجدوليه البالغه (١٠_٢) درجه وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعه التجريبيه في الاختبار البعدي بسبب فرق الاوساط الحسابيه .

٤_٢_١ مناقشة الاختبار الثالث

(الركض السريع ٣٠ م من البداية العاليه) للمجموعتين الضابطه والتجريبية

يتضح لنا من خلال الجدول (٤) ان هناك تطورا معنويا في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعه التجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور الى ان استخدام تمارين مهاريه من خلال العدو السريع تزيد وتحسن من مستوى سرعة العدو القصوى .
في الوقت نفسه نجد ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه غير معنوي اذ يعتقد الباحثان ان اداء تمارين مهاريه عند المجموعه الضابطه جاء بمعزل عن السرعة في الاداء ودون مراعاة خصوصية سرعة الاداء بكرة الصالات ويبين جدول رقم (٥) وجدود فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطه ولمصلحة المجموعه التجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور الى ان تمارين مهاريه قد طبقت ضمن الأركاض السريعه والقصيره فالاداء بسرعه عاليه واجتياز العوائق بدون فقدان السرعة والكره اما المجموعه الضابطه فقد طبقت التمارين ولم يحصل تطور في السرعة القصوى بسبب ان الاداء لم يركز على السرعة ولم يدرّب بطريقه تدريبيه معينه عكس المجموعه التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشده .

٥_ الاستنتاجات والتوصيات

٥_١ الاستنتاجات

من خلال نتائج الاختبارات توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :-

١_ ان التمارين مهاريه السريعه الاداء بالكره ساهمت في تطور صفة السرعة القصوى وسرعة الدرجة عند المجموعه التجريبية



٢_ ان البرنامج التدريبي والذي استخدم على المجموعه الضابطه لم يؤدي الى تطور صفة السرعة القصوى وسرعة الدحرجه

٣_ ان التطور الذي حصل عند المجموعه التجريبيه جاء نتيجة تطبيق التمرينات المهارات السريعة والالتزام في التعليمات وبإشراف الباحثون

٥_٢ التوصيات

ان الباحثون توصل الى الاتي :-

١_ الاسنفاده من التمرينات المهاريه السريعه بالكره في تطوير جوانب مهاريه بدنيه

٢_ الاهتمام بالتمرينات المصاحبه للكره بسبب تاثيرها الايجابي وتوفير المتعه في الاداء

٣_ اجراء بحوث ودراسات والاكتثار من الدورات التدريبيه في علم التدريب المدرب الفئات

العمرية

المصادر العربية

١_ سامي الصفار، كرة القدم، ح ٣ ط ٣ (بغداد وزارة التعليم العالي ١٩٨٧)

٢_ سامي الصفار واخرون، كرة القدم، ط ٣ (بغداد مطبعة وزارة التربية ١٩٩٣)

٣_ ثامر صبحي وموفق المولى، اصول تدريب كرة القدم (بغداد جامعة بغداد ١٩٨٨)

٤_ كاظم الربيعي وموفق المولى، الاعداد البدني بكرة القدم (بغداد بيت الحكمة ١٩٨٨)

٥_ اكرم خطايتيه، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ط ١ (عمان دار الفكر للنشر والتوزيع

١٩٩٧)

٦_ وبوبولد فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل واخرون) القاهرة

اللانجلو المصريه ١٩٨٥

٧_ وجيه محبوب واحمد بدري، البحث العلمي (بابل مطبعة جامعة بابل ٢٠٠٣)

٨_ محمد صبحي حسنين واحمد كسرى، موسوعة التدريب التطبيقي (القاهرة مصر ١٩٧٩)



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

- ٩_ مصطفى جاسم عبد زيد، الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة قدم الصالات (دار المعارف الاسكندرية ٢٠١٦)
- ١٠_ يدكونزه، كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي (الموصل، دار الكتاب ١٩٨٠)
- ١١_ سم حسن حسين، اسس النظرية والعلمية لفعاليات العاب الساحة والميدان (جامعة بغداد مطبعة التعليم العالم ١٩٨٧)
- ١٢_ يرى الخشاب واخرون، كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩
- ١٣_ ريسان خريبط، التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٠
- ١٤_ مصطفى جاسم عبد زيد واخرون، اسس تدريب كرة الصالات، دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان ٢٠١٩
- ١٥_ يعرب خيون، التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخرة للطباعة، ٢٠٠٣