



معلومات البحث

الاستلام: 2018/2/23

القبول: 2018/3/11

تاريخ النشر: 2018/4/30

أثر تمارين السلاالم في عدد من الصفات البدنية والقدرات العقلية لدى

لاعبي كرة قدم الصالات

أ.د. معتز يونس ذنون ، م.م. محمد يقضان صالح احمد

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية الاساسية. قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة

ahmed.yakdan@yahoo.com

الملخص :

أن تمارين السلاالم لها تأثير كبير في مستوى اللاعبين من حيث الصفات البدنية والقدرات العقلية (حدة الانتباه وتركيز الانتباه) ، وذلك بسبب تنوع وتعدد هذه التمارين من حيث استخدامها من قبل المدربين . ومن هنا برزت فكرة البحث في إجراء دراسة علمية تجريبية لتمرين السلاالم مبنية على أسس علم التدريب الرياضي لبيان مدى تأثيرها في الصفات البدنية والقدرات العقلية في كرة قدم الصالات . ويهدف البحث في التعرف عن ما يأتي :

- 1- اثر تمارين السلاالم في عدد من الصفات البدنية والقدرات العقلية للاعبي المجموعة التجريبية .
 - 2- الفرق في قيم عدد من الصفات البدنية والقدرات العقلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- واستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، ونفذ المنهج على عينة من المتقدمين المتقدمة أعمارهم فوق (19) سنة لنادي نينوى الرياضي بكرة قدم الصالات البالغ عددهم (16) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث .

الكلمات المفتاحية : تمارين السلاالم , الصفات البدنية , القدرات العقلية

The effectiveness of stairs practices in many Physical characteristics and mentality abilities for the indoors footballers

Assistant Prof. Mutaz Younis Thanoon

Assistant Instructor : Mohmmed Yakdan Salih

Mosul University Basic Education College
Department of Physical Education and sport sciences

Abstract

The stairs practices have a big effect on footballers level, especially in physical characteristics and mentality abilities (attention edge and attention concentrate) because of the multitude and diversity of these practices that used by trainers, the idea of the research appeal to do an experimental scientific study for stairs practices based on sport training to show their effective range in physical characteristics and mentality abilities of indoors football . the research aimed to know the following :

- The effectiveness of stairs practices in many physical characteristics and mentality abilities for the footballer of experimental group.
- the differences in worthy physical characteristics and mentality abilities between the two groups (experimental and non- experimental group) in post test. The two researcher assumed the following to achieved the aims of the research :

The experimental method was used for its convenient to the nature of the research. The method was applied on the sample, there ages more than 19 years old for the Nineveh club for indoors football , there numbers are (16) athletes whom they were selected intentionally and divided in random way by drawing lots, in the amount of (8) athletes for each group, the goal keepers were excluded from the sample of the research.

Keywords: Stair exercises, physical qualities, mental abilities

1- المقدمة:

ان الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة قدم الصالات معظمها من الصفات التي تقع ضمن النظام الأول (النظام الفوسفاجيني) ، ومن بين هذه الصفات التوافق العصبي العضلي الذي له أهمية كبيرة بين الصفات البدنية في هذه الفعالية ، وان تمارين السلاّم بأنواعها وأشكالها المختلفة تقوم بتطوير هذه الصفات التي يحتاجها لاعب كرة قدم الصالات بشكل كبير كما إن زيادة عدد اللاعبين في هذه المساحة وعدم وجود مساحات واسعة لتحرك اللاعبين بحرية في الملعب ، مما يتطلب من اللاعب امتلاكه القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارات العالية للدفاع والوصول إلى هدف الخصم بدون توقف ، لذا فإن الرابط ما بين القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية في لعبة كرة قدم الصالات ، من أهم الأسس العلمية التي يرتكز عليها ، وهذا الرابط يجب أن يكون واضحا لدى المدرب بوضع الأسلوب الأنسب في تطوير تلك القدرات ، بما يتناسب وقابلية الرياضي ، ويتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير العمليات العقلية ، إذ إن ارتفاع درجة الإتيقان في المهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط ، بل يرتبط أيضا بقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ، إذ يؤدي الانتباه دورا مهماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة ، وخاصة في اللحظة التي يسدد فيها اللاعب إلى المرمى ، ويعرف ان تركيز العقل واحد من الموضوعات او الأفكار المهمة . (عيسوي,1974, 181)

ومن هنا تبرز أهمية البحث وهي محاولة علمية تخدم كرة قدم الصالات من خلال استخدام تمارين السلاّم وأثرها في عدد من الصفات البدنية والقدرات العقلية .

وتتطلب لعبة كرة قدم الصالات امتلاك اللاعب نوعاً من التوافق الخاص بين العين والرجل وبين كلتي القدمين وكذلك حركة الذراعين ، والى الانتباه العالي والتركيز الكبير ، وذلك بسبب كثرة حركة اللاعبين ، أثناء اخذ الفراغ وعلق الفراغ وسرعتها في هذه المساحة الصغيرة لأداء المهارات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة ، لذلك يتطلب من اللاعبين امتلاك لياقة بدنية عالية وقدرات عقلية عالية لتخطي هذه المشكلة ، وان تمارين السلاّم هي واحدة من أهم التمارين التي تعمل على تطوير هذه الصفات البدنية والقدرات العقلية ، على الرغم من أهميتها العالية ومردودها الايجابي على اللاعبين في أثناء المباراة ، لذلك ارتأينا وضع مجموعة من تمارين السلاّم نأمل أن تطور الصفات البدنية والقدرات العقلية من خلال توزيع وتركيز انتباه اللاعب أثناء أدائه لتمرين السلاّم.

ويهدف البحث الى :

1- اثر تمارين السلاّم في عدد من الصفات البدنية وبعض القدرات العقلية للاعبين المجموعة التجريبية .

2- الفرق في قيم عدد من الصفات البدنية وبعض متغيرات القدرات العقلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :

حددت عينة البحث بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي نادي نينوى الرياضي (للمتقدمين) بكرة قدم الصالات للموسم الرياضي (2012 - 2013) والبالغ عددهم (19) لاعباً. أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (16) لاعباً , إذ تم توزيعهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بطريقة عشوائية وباستخدام القرعة حيث تكونت كل مجموعة من (8) لاعبين .

2-3 التكافؤ في المواصفات الجسمية:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) كما في الجدول (1)

جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	المعنوية
		س	± ع	س	± ع		
العمر	سنة	24.50	4.84	23.29	1.80	0.66	0.526
الطول	سنتيمتر	170.25	5.06	171.71	3.77	0.64	0.534
الوزن	كيلو غرام	65.00	6.07	67.14	4.10	0.81	0.434

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين أن قيم المعنوية كانت على التوالي (0.526) و(0.534) و(0.434) لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة (0.05) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

2-4 التكافؤ والتجانس في الصفات البدنية والقدرات العقلية لمجموعتي البحث:

تم إجراء التجانس في الصفات البدنية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية والضابطة التي تم اعتمادها في البحث

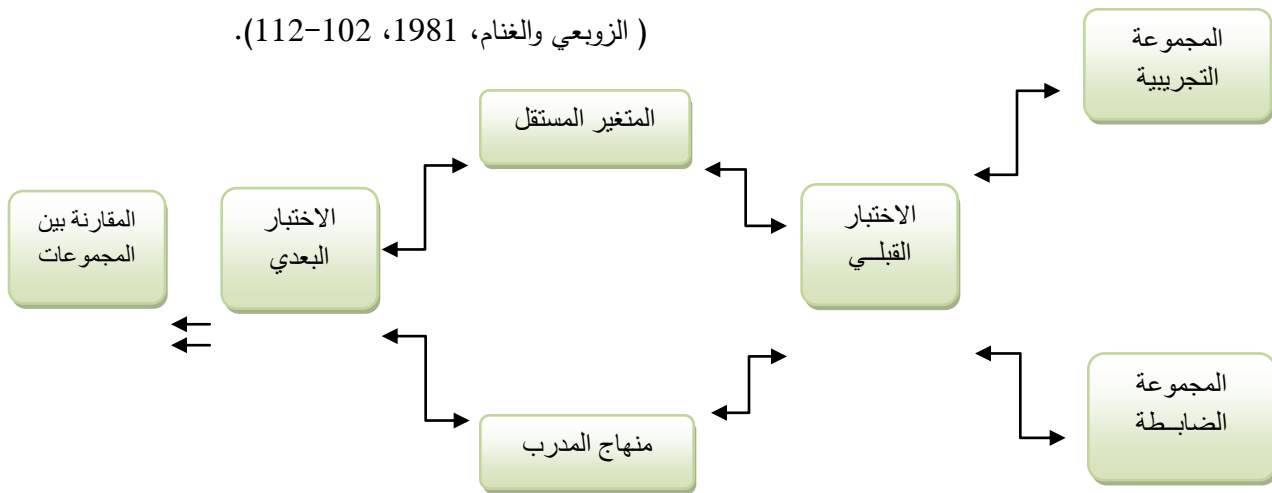
2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث .

- الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص (الرشاقة)
 - (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)
 - الركض عكس الاشارة الحركية (سرعة الاستجابة)
 - إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم (سرعة حركية للرجلين)
 - الوثب إلى الأمام لأبعد مسافة (القوة الانفجارية)
 - الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن المتحرك)
 - تم إجراء اختبار (بوردين - أنفيوف) لقياس حدة الانتباه وتركيز الانتباه .
- (الزهيدي , 2009 , 64-89)
(علاوي ورضوان , 1984 , 93-96)
(علاوي ورضوان, 1989 , 365-387)
(الزبيدي , 2011 , 173-177)

2-6 التصميم التجريبي المستخدم:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى.

(الزويجي والغنام ، 1981 ، 102-112).



شكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

2-7 التجارب الاستطلاعية :

قمنا بإجراء تجربتين استطلاعتين بتاريخ (2013/3/24) و(2013/3/28)

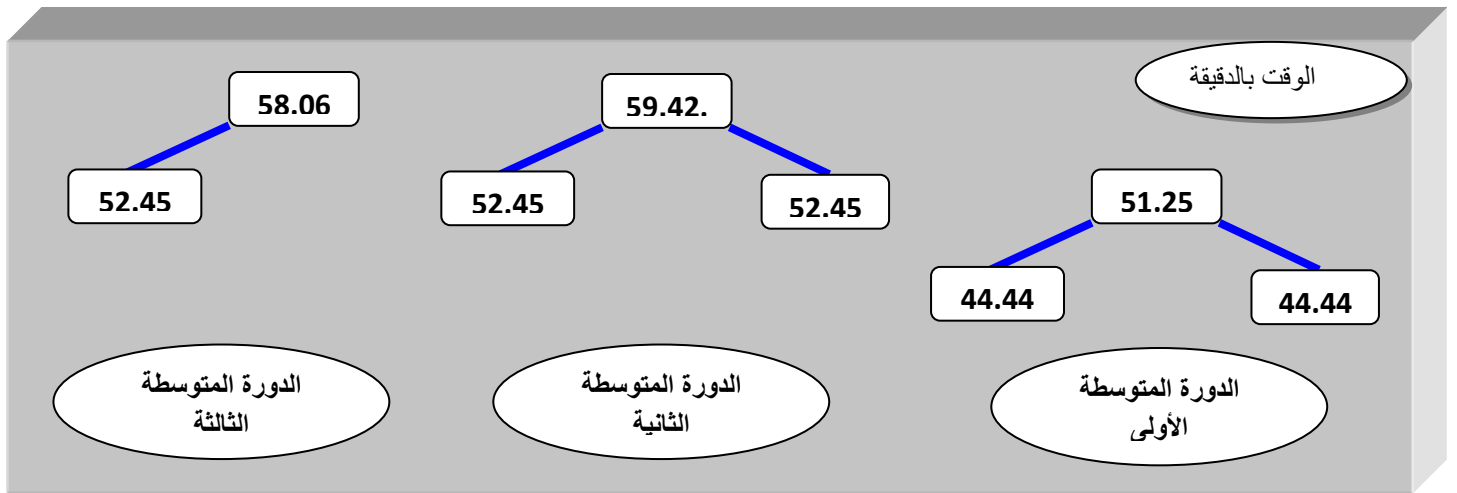
كان الهدف من منهن التعرف على إمكانية تطبيق تمارين السلام بأنواعها وأشكالها المختلفة من قبل أفراد العينة ، والزمن الذي سيستغرقه كل تمرين بتكراراته ومجاميعه المحددة والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث .

2-8 الاختبارات القبلية : قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (2013/4/4) على المجموعة التجريبية والضابطة قبل خضوع المجموعة التجريبية لتمارين السلام .

2-9 تنفيذ تمارين السلام:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية لعدد من الصفات البدنية والقدرات العقلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (2013/4/7) ولغاية(2013/5/30) وقد راعى الباحثان ما يأتي.

- تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ تمارين السلام بعد الإحماء مباشرة ، اما المجموعة الضابطة فتقوم بتنفيذ منهاج المدرب
- نفذت المجموعة التجريبية تمارين السلام في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- إن مدة هذه التمارين تتراوح ما بين (13- 20) دقيقة .
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمارين السلام التي تمتاز بالشدة القصوى(90-100)%
- مدة المنهاج في تمارين السلام (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .
- طبقت تمارين السلام من ثلاث دورات تدريبية متوسطة كما موضح في الشكل (2).
- مدة دوام التمرين تتراوح ما بين (3-7) ثوانٍ تختلف باختلاف التمرين .
- مدة الراحة بين التكرارات (30) ثانية حتى استعادة الشفاء .
- فترة الراحة بين تمرين وآخر (2) دقيقة ارجاع النبض من (90-100) ن/د .
- تم التحكم بحمل التدريب لتمرينات السلام اعتمادا على الحجم ، أي التغيير في عدد التكرارات للتمرين الواحد وتنشيت كل من الشدة والراحة .
- أثناء أداء تمارين السلام حيث يقوم المدرب بإعطاء إشارات للاعبين مثل رفع عدد من الأصابع ، وعلى اللاعب النداء على عددهم أثناء الأداء ، وذلك لزيادة انتباه وتركيز اللاعبين على الحركة .



شكل (2)

يوضح حركة تموج الحمل للمجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري

10-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج تمارين السلاالم تم إجراء اختبارات القدرات العقلية البعدية على لاعبي عينة البحث في يوم (2013/6/2) .

11-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات بواسطة برنامج (MINITAB 14 Student)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي لعدد من الصفات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (2) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

المعنى	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		+ ع	- س	+ ع	- س		
0.000	6.65	0.533	3.231	0.618	5.056	ثا	التوافق
0.008	3.65	0.195	9.468	0.438	9.908	ثا	الرشاقة
0.000	7.21	0.254	1.845	0.323	2.614	ثا	السرعة الحركية للرجلين
0.011	3.45	0.116	2.376	0.607	3.194	ثا	سرعة الاستجابة للرجلين
0.093	-1.94	1.384	23.004	1.936	21.775	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعدد من الصفات البدنية (قيد الدراسة) وهي

(التوافق ، الرشاقة ، السرعة الحركية للرجلين ، سرعة الاستجابة للرجلين) لصالح الاختبار البعدي، إذ ان القيمة المعنوية لهذه الصفات اصغر أو يساوي من قيمة المعنوية وهي (0.05) عدا صفة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ كانت قيمة المعنوية لها اقل من (0.05) ومستوى دلالة $\geq (0.05)$.

إن هذا التطور الحاصل لصالح الاختبارات البعدية يعود إلى أثر تمارين السلام التي أسهمت بشكل فعال على تنمية هذه الصفات بشكل كبير في التنوع والاستخدام الأمثل لمكونات حمل التدريب في التمارين التي تعد من الصفات البدنية المركبة التي يشترك فيها أكثر من صفة بدنية.

يرى الباحثان إن التطور الحاصل في صفة (التوافق العصبي العضلي) يعود إلى فعالية تمارين السلام والتي تم إعطاؤها في بداية الجزء الرئيس إذ تعمل هذه التمارين على تنشيط الاتصال العصبي العضلي بين الجهاز العصبي المركزي والمستقبلات الحسية في العضلات العاملة ، لان اللاعب في بداية الوحدة التدريبية يكون مهيناً نفسياً وبدنياً وعقلياً لاستقبال والذي يتميز بفترة دوام قصيرة إذ يشير (التميمي) إن (ATP) المثيرات التي تعمل على الجهاز العصبي المسيطر على نظام الجهاز العصبي المركزي هو مركز التوافق لأنه المركز والمسؤول الرئيس الذي تفسر فيه المعلومات أو تنظيم وتنسق وترسل

بالأعصاب الحركية إلى إنحاء الجسم وبالتالي تنظيم العمل العضلي ومثيرات القوة إذ يتم تصحيح الحركة وتحسينها مما يجعلها تتطابق مع المهارة المطلوبة .
(التميمي ، 2009 ، 76-78)

إذ أن اللاعب أثناء أدائه لتمرين السلاسل بأنواعها المختلفة ولتنوعها وتعددتها في المنهاج إذ وصلت إلى (24) تمرين كل تمرين له أداء مختلف عن الآخر هذا ما يجبر اللاعب على التركيز والانتباه على الأداء ولا تعطيه الفرصة لحفظ أداء التمرين إذ يتطلب من اللاعب عند أداء التمارين على التركيز العالي على سلم الحركة و إن صعوبة التمارين التي يؤديها اللاعب سواء كانت داخل السلم أم خارجه والسرعة العالية في أداء التمارين ادى إلى تطوير التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين و إلى زيادة انسيابية وجمالية الحركة مما يدل على أن تمارين السلاسل تعمل على تطوير هذه الصفة .

ويعزو التطور الحاصل في صفة (الرشاقة) يعود إلى التنوع في التمارين المستخدمة في المنهاج ولكافة أجزاء الجسم التي تتطلب من اللاعب حركات سريعة ومفاجئة عندما يقوم بتحريك رجليه داخل السلم وخارجه وبراعي عدم لمس خطوط السلم ، إذ ادى هذا التنوع في التمارين إلى التوافق بين عمل الجهازين العصبي العضلي بين الرجلين والجذع والذراعين مما أدى إلى تطوير صفة الرشاقة لان طبيعة هذه الصفة البدنية تستند على التوافق بين عمل الجهازين العصبي المسؤول عن إصدار الأوامر ونقل الايعازات بالأعصاب الحركية إلى الجهاز العضلي الذي يقوم بتنفيذ تلك الأوامر إذ يذكر (الربيعي والمولى) إن الرشاقة تعد أكثر الصفات البدنية المطلوبة في الحركات التوافقية والمعقدة والحركات التي تتطلب ربط الحركة مع المهارات المختلفة .
(الربيعي والمولى، 1988 ، 97)

وتجبر تمارين السلاسل اللاعبين على الأداء السريع وتغير وضع الجسم في أثناء أداء تمرينات معقدة يقوم بها اللاعب سواء كانت هذه التمارين ترددية (تحريك الرجلين الواحدة تلو الأخرى أو القفز لنقل القدمين كلتاهما في آن واحد أو القفز بقدم واحدة) إذ يقوم اللاعب بتغيير وضع جسمه من خلال تحريك رجليه داخل وخارج السلم أو تدوير الجسم بزواوية (90) درجة كما في قفزة الأفعى أو (180) درجة وغيرها من القفزات التي تعمل على تغيير اتجاه اللاعب .

اما التطور الحاصل في صفة (السرعة الحركية للرجلين) فيعود إلى خصوصية تمارين السلاسل المستخدمة التي ركزت على السرعة الحركية للرجلين ولاسيما عند تحريك الرجلين بسرعة وتناسق عالي داخل مربعات السلم وخارجها والأداء المتكرر لهذه الحركة على طول السلم في فترة قصيرة تتراوح (3-7) ثانية فضلا عن عدد التكرارات في كل تمرين إذ يستخدم الباحثان(4) تمارين من تمارين السلاسل في الوحدة التدريبية الواحدة إذ إن التردد السريع الحاصل في الرجلين كليهما في أثناء أداء تمارين السلاسل بتكرارات كثيرة أدى إلى تطوير السرعة الحركية للرجلين ، تهدف تمارين السلاسل إلى تحسين سرعة قدميك والهدف من سلم خفة الحركة هو تحريك قدميك منخفضة على الأرض بأسرع وقت ممكن من دون لمس السلم أو خطوط السلم

ويؤدي التوافق في عمل الرجلين دورا كبيرا على تطوير السرعة الحركية للرجلين (6 ، 2012 ، Herman Boone)
إذ يعمل التوافق على زيادة كفاءة الألياف العضلية

كما ان التطور الحاصل في (سرعة الاستجابة للرجلين) يعود إلى فعالية تمارين السلاسل المستخدمة التي تتميز بسرعتها العالية والارتداد الذي يحصل في أثناء لمس مشط القدم للأرض ورفعها إذ أن سرعة الاستجابة هي الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع مضافا إليها زمن الحركة " (المؤمن ، 2008 ، 21) .

إذا سرعة الاستجابة = (سرعة رد الفعل + سرعة حركية) وبما أن تمارين السلاالم تعمل على تطوير سرعة رد الفعل في أثناء أداء تمارين السلاالم عندما يقوم بأداء حركات مختلفة على السلم بتناسق عالي فان رد الفعل للاعب أثناء رفع القدم ووضعها في داخل مربعات السلم أو خارجها تعمل على تطوير سرعة رد الفعل كما إن اللاعب في أثناء أدائه لتمارين السلاالم سوف يستقبل أكثر من مثير في آن واحد ويستجيب إلى هذه المثيرات ويعالجها فمثلا عند أداء اللاعب لأحد التمارين يقوم المدرب بسؤال اللاعب (3+1) وعلى اللاعب أن يستقبل هذا المثير ويعالجه ويجب عليه في ظل أدائه للتمرين وبوجود مثيرات أخرى وفي الحركات السريعة للرجلين بارتداد سريع وقصر فترة التمرين إذ تتراوح بين (3-7) ثواني مما يؤدي إلى تطوير السرعة الحركية للرجلين ومن ثم تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب , إذ ان للسرعة الحركية والتوافق في رجلي اللاعب أثراً كبيراً في تطوير سرعة الاستجابة فضلا عن الحدس والتوقع الذي يمتلكه لاعب هذه المجموعة في التركيز والانتباه في أداء التمارين التوافقية واستخدام النظر كحاسة أساسية في استقبال المثيرات العصبية مما أدى إلى خلق نوع من الانسجام العالي بين الخلايا العصبية الموجودة في القشرة الدماغية والمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات العاملة وقد أشار (المدامغة) نقلا تؤدي القابلية الحركية لعمليات الأعصاب ، والتغير السريع بين الإثارة والكبح ، والقدرة على تنظيم نموذج (De-vries) عن جديد للتوافق العصبي العضلي يؤدي إلى أداء تردد حركي عالي (المدمغة ، 2009 , 588)

يرى الباحثان أن (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ظهر فيها تطورا ولكنها لم تصل إلى مستوى المعنوية لأن تمارين السلاالم التي نفذتها المجموعة التجريبية في الوحدات التدريبية كانت تعتمد بالدرجة الأساسية على عضلات الرجلين للتردد السريع الذي تحدته عضلات الرجلين لان تمارين السلاالم يشترط فيها أن يكون زمن اتصال مشط القدم بالأرض قصيرة جدا و سرعة الأداء فضلا عن التناسق العالي في أجزاء الجسم المختلفة ولاسيما في العضلات, وان صفة القوة المميز بالسرعة للرجلين تعتمد على تمارين القفز والوثب باستخدام وزن الجسم او مقاومة اخرى أما تمارين السلاالم فإنها تعتمد على الوثب القصير وبسرعة كبيرة مما يعني أن تمارين السلاالم تعمل على تطوير تردد الخطوة بشكل اكبر من طول الخطوة. أما عضلات البطن فان حركتها في أثناء أداء تمارين السلاالم فهي قليلة إذا ما قورنت بحركة الرجلين لذا فان هذه التمارين غير كافية لتطوير عضلات البطن

3-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لعدد من الصفات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

المعنوية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		+ ع	- س	+ ع	- س		
0.107	1.89	1.069	4.317	1.026	4.643	ثا	النوافق
0.372	0.96	0.448	10.100	0.402	10.181	ثا	الرشاقة
0.006	4.18	0.312	2.189	0.364	2.953	ثا	السرعة الحركية للرجلين
0.148	1.66	0.186	2.573	0.350	2.876	ثا	سرعة الاستجابة الحركية
0.324	-1.07	1.220	23.579	1.164	23.214	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين بعد ملاحظتنا للجدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية في صفة (السرعة الحركية للرجلين) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المعنوية عند مستوى دلالة أصغر أو يساوي من (0.05) ، اما بقية الصفات البدنية التي تناولها البحث فقد اظهرت فروقاً ذات دلالة غير احصائية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

ويرى الباحثان ان سبب ظهور يعود الى المنهاج المعد من المدرب الذي كان يركز على تمارين خطية سواء من الكرات الثابت كما ويركز أيضاً على الجانب النظري في نهاية الوحدة التدريبية لشرح الخطط ولمعرفة مستوى المنافس وطريقة لعبه لذا فان الجانب البدني يأخذ وقتاً قليلاً وغير كافياً لتطوير الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة قدم الصالات إذ يذكر القط " ان البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في نوع النشاط الرياضي الممارس في المستوى المهاري والبدني والوظيفي (القط ، 1999 ، 12)

3-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4)

المعنوية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية القدرات العقلية
		+ ع	- س	+ ع	- س		
0.001	5.84	2083	12065.7	1306.2	6746.1	درجة	حدة الانتباه
0.038	2.55	932.24	1094.76	1195.63	2200.49	درجة	تركيز الانتباه

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (10) يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لعدد من القدرات العقلية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

إن التطور الحاصل في القدرات العقلية (حدة الانتباه وتركيز الانتباه) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمصلحة الاختبار البعدي ، يرجع إلى تمارين السلام التي استخدمتها المجموعة التجريبية ، حيث إن التطور الحاصل في (حدة الانتباه) يعود إلى انتباه اللاعب على مربعات السلام وعلى حركة القدمين في آن واحد ، وإلى التنوع في التمارين التي استخدمها الباحثان والمتمكون من (24) تمريناً كل تمرين يختلف عن الآخر في الأداء حيث إن اللاعب يقوم باستقبال مجموعة من المنبهات أو المثيرات أثناء تحريكه لأكثر من جزء من أجزاء الجسم ، إضافة إلى الحركات المفاجأة غير المألوفة بالنسبة للاعب ، مع التركيز على الدقة والسرعة في أداء تمارين السلام حيث تعمل هذه التمارين على تنشيط الاتصال العصبي العضلي بين الجهاز العصبي المركزي والمستقبلات الحسية في العضلات العاملة ، لان اللاعب في بداية الوحدات التدريبية يكون مهياً نفسياً وبدنياً وعقلياً لاستقبال المثيرات التي تصل إلى الجهاز العصبي العضلي حيث يقوم الجهاز العصبي باستقبال هذه المثيرات ومعالجتها وإرسالها إلى المستقبلات الحسية ، وبذلك تطورت حدة الانتباه لدى أن تدريبات السلام تعمل (Brown) لاعبي المجموعة التجريبية وذلك بسبب تعدد وتنوع التمارين التي تؤدي في كل وحدة تدريبية ، وذكر أما (Brown_2005_216) . على سرعة المعالجة الذهنية والإحساس بالأشياء وسرعة تفاعل الجسم بالنسبة إلى حافز النظر والسمع تركيز الانتباه فإن التطور الحاصل يعود إلى تدريبات السلام حيث إن قدرة الفرد على التركيز على الأداء الحركي الصحيح أثناء وجود مثيرات مختلفة ، وهذه المثيرات يمكن أن تكون ذاتية مثل تنوع التمارين وزيادة صعوبة وحركة الرجلين المختلفة والمسافة بين المربعات والسرعة في الأداء التي دائماً ما يتنافس عليها اللاعبون في ما بينهم ، وإن تكون من قبل المدرب حيث يقوم المدرب بزيادة صعوبة إلى أن المدرب يجب أن يزيد من صعوبة التمرين Brown التمرين عن طريق تشتيت الانتباه أثناء أداء اللاعب للتمرين ، حيث يشير مثل رمي الكرة إلى اللاعب في نهاية السلم أو أن يجبر اللاعب على ذكر الأرقام الفردية أو الزوجية أثناء أدائه تمارين السلام ، وإن يقوم المدرب برفع إحدى ذراعيه أو كليهما ويشير برقم معين ، ويجبر اللاعب على رفع رأسه والنداء على الرقم الذي يشير إليه المدرب ، و أن ينادي على عملية رياضية بسيطة مثل (1+1) أو (4-5)

أو غيرها ، وعلى اللاعب أن يذكر الناتج وهو يودي التمرين حيث إن هذه الإضافات سوف تزيد من انتباه اللاعب والتي ترى بالعين أو تسمع بالإذن والتي تزيد من سرعة تفاعلها معها (Brown_2005_216)

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة

جدول (5)

المعنوية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية القدرات العقلية
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.126	1.77	1616.71	9631.56	1786.88	7507.35	درجة	حدة الانتباه
*0.001	6.62	1025.59	2335.22	805.53	1335.48	درجة	تركيز الانتباه

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (5) يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لعدد من القدرات العقلية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهي (تركيز الانتباه) ولمصلحة الاختبار القبلي ، حيث كانت قيمة المعنوية اصغر من (0.05) ولا يوجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (حدة الانتباه) ، عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وهذا يدل على عدم تطور لاعبي هذه المجموعة في تلك القدرات العقلية .

3-5 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين لعدد من الصفات البدنية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (6)

المعنوية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.041	-2.44	1.069	4.317	0.533	3.231	ثا	التوافق
0.011	-3.45	0.448	10.100	0.195	9.469	ثا	الرشاقة
0.041	-2.32	0.312	2.189	0.254	1.845	ثا	السرعة الحركية للرجلين
0.039	-2.42	0.186	2.573	0.116	2.376	ثا	سرعة الاستجابة الحركية
0.409	-0.86	1.220	23.579	1.384	23.004	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

ويتبين من الجدول (6) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية (القوة الانفجارية ، سرعة الاستجابة ، التوافق ، السرعة الحركية ، الرشاقة) لان قيمة المعنوية كانت اقل او يساوي من (0.05) عند مستوى دلالة اصغر او يساوي من (0.05) ، وجود فروق ذات دلالة غير احصائية في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لان قيمة المعنوية كانت أكبر من (0.05) عند مستوى دلالة اصغر او يساوي من (0.05) .

ويرى الباحثان اسباب تلك الفروقات التي ظهرت بين مجموعتي البحث لعدد من الصفات البدنية التي تناولتها الدراسة يرجع الى فعالية تمارين السلام التي نفذتها المجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري الذي يعد أفضل الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية التي تقع في النظام الاول(الفوسفاجيني) الذي يتميز بالشدة القصوى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء . وارتكزت تمارين السلام على اسلوب علمي في تقنين الاحمال التدريبية اذ تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب الرياضي في تشكيل منهاج تمارين السلام والاستخدام العلمي الصحيح لتنفيذ تلك التمارين في الدورات المتوسطة الثلاثة إذ تكون منهاج من ثلاث دورات متوسطة الدورة الاولى والثانية تكونت من ثلاث دورات صغرى وبتموج حمل (2-1) وتكونت الدورة المتوسطة الثالثة من دورتين صغرى وبتموج حمل (1-1) لان الفريق يمر بمرحلة منافسات. إذ يبنى التدرج على اساس علمية مراعي التكيف والتثبيت مما ادى الى زيادة الوقت في الوحدات التدريبية بتموج وتدرج صحيح اذ يشير (الطائي) نقلا عن (الحجار) على انه يجب على المدرب الرجوع الى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمنهاج التدريبي لتطوير الصفات البدنية او المهارية او الخططية والوصول باللاعب الى مستوى افضل معتمداً على التكيف والتثبيت (الطائي, 2001, 48)

ولتمارين السلام الذي استخدمها الباحثان تأثير كبير على تطوير الصفات البدنية لان هذه التمارين اديت في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية عندما يكون اللاعبون مهيين نفسيا وبدنيا وعقليا لأداء هذه التمارين التي تدرجت من السهل الى الصعب لكي يتكيف اللاعب مع صعوبة هذه التمارين والذي تم ادائها بتناسق عالي وسرعة عالية مما ادى الى زيادة الاشارة العصبية والتي تكون حافز لإثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة ، إذ يرى بان اعلى شدة في العضلة يمكن انتاجها في توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية للتقلصات العضلية وزيادة Strauss إذ تركز تمارين السلام جميعها على تسرع انتقال الاشارة العصبية بين (51 , 1979 , Strauss) تعاقب الحافز العصبي الجهاز المصدر للأوامر الحركية والمستقبلات الحسية الموجودة في الجهاز العضلي الحركي . وأعطت تمارين السلام نوعاً من التنافس بين اللاعبين على اداء التمارين بتناسق وجمالية عالية فضلاً عن السرعة في الاداء مما ادى الى خلق نوع من المرح والتشويق في اداء تمارين السلام وإبعاد الملل والضجر الذي يحدث في بعض التمارين الاخرى

3-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعدي والبعدي لبعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية والضابطة

جدول (7)

المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين البعدي والبعدي لعدد من القدرات العقلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعنى	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية القدرات العقلية
		+ ع	- س	+ ع	- س		
0.024	2.58	1617	9632	2038	12066	درجة	حدة الانتباه
0.031	2.44	1026	2335	932	1095	درجة	تركيز الانتباه

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (7) يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لعدد من القدرات العقلية (قيد الدراسة) بين الاختبارات البعدي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وهي (حدة الانتباه وتركيز الانتباه) ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني حيث كانت قيمة المعنوية اصغر من (0.05)، ومستوى دلالة $\geq (0.05)$ وهذا يدل على تطور لاعبي هذه المجموعة في تلك العقلية .

يرى الباحثان ان أسباب تلك الفروقات التي ظهرت بين مجموعتي البحث في القدرات العقلية (حدة الانتباه وتركيز الانتباه) إلى فعالية منهاج تمارين السلام التي نفذته المجموعة التجريبية ، والتي لها تأثير كبير في تطوير القدرات العقلية والتي أداها الباحثان بطريقة التدريب التكراري ، مراعيًا فترات الراحة بين التمارين وعدد التكرارات المناسبة والتنوع في التمارين في الوحدة التدريبية الواحدة ، حيث استخدم الباحثان 4 تمارين في الوحدة التدريبية الواحدة وكان عدد التمارين التي استخدمها الباحثان للسلام هي (24) تمريناً متدرجاً من السهل إلى الصعب ثم زيادة صعوبة هذه التمارين بإضافة مثيرات أخرى على التمرين .

كما أن اغلب تمارين السلام ركزت في أدائها على أقصى عدد من التمارين وكان عددهم في الوحدة التدريبية الواحدة (4) وبأقصى عدد للتكرارات وبزمن محدد حيث إن هذا الأسلوب قد يكون حافزاً لإقامة أكبر عدد من الوحدات التدريبية نتيجة النقلات السريعة.

أن أعلى شدة في العضلة يمكن إنتاجها من خلال توظيف أكبر عدد من STRARSS حيث يرى الانباري نقلا عن الوحدات الحركية وزيادة التعاقب الحافز العصبي (الانباري، 2011، 52) .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أحدثت تمارين السلام التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في الصفات البدنية (التوافق ، الرشاقة ، السرعة الحركية للرجلين ، سرعة الاستجابة الحركية) وغير معنوي في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) .
- 2- أحدثت تمارين السلام التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في عدد من الصفات البدنية (التوافق ، الرشاقة ، السرعة الحركية للرجلين ، سرعة الاستجابة الحركية) وغير معنوي في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) .
- 3- أحدثت تمارين السلام تطورا في القدرات العقلية (حدة الانتباه وتركيز الانتباه) للمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بتمارين السلام عند وضع المنهاج التدريبي ، لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الصفات البدنية والقدرات العقلية .
- 2- ضرورة إعطاء تمارين السلام في بداية الوحدات التدريبية وبعد الإحماء مباشرة ، لان اللاعب يكون مهياً بدنيا ونفسيا وعقليا لأداء هذه التمارين .
- 3- استخدام طريقة التدريب التكراري في تمارين السلام ، لأنها تمتاز بالشدة القصوى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء

- الانباري ، اشرف ممتاز يونس ، أثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية 2011
- التميمي ، ماجد علي موسى (2009) "التدريب الرياضي الحديث" ط¹ ، مطبعة النخيل ، البصرة
- علاوي ، محمد حسن ، رضوان و محمد نصر الدين (1989) "اختبارات الاداء الحركي" ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي
- علاوي محمد حسن ، ورضوان محمد نصر الدين (1984) "اختبارات الاداء الحركي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (1988) "الإعداد البدني لكرة القدم" دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
- الزهري ، ربيع خلف جميل ، (2009) "تصميم وبناء اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة ، تربية رياضية جامعة الموصل
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد "مناهج البحث في التربية" ج1، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق 1981
- الطائي، معتز يونس دنون (2001) "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم" أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- الزبيدي ، محمد خالد داؤد ، (2011) ، "أثر برنامج للمهارات النفسية على الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والاداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، تربية رياضية جامعة الموصل
- عيسوي عبد الرحمن محمود ، علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1974
- القط، محمد علي احمد (1999) "وظائف أعضاء التدريب الرياضي" ط¹ ، دار الفكر العربي، القاهرة
- المدامغة ، محمد رضا إبراهيم (2009) "التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي"،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد
- المؤمن ، حسام سعيد كريم ، (2008) "تأثير مناهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل
- Brown Ferrano : Training For Speed Agility and Quickness . 2005.
- Herman Boobe, "West Minster College Titan Football" 2012.
- Strauss, M.D.(1979) "Sport medicine and physiology" W.B. sounders
- Taylor Tollison : The Agility Ladder Bible, 2008