تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المباريات المصغرة في بعض المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة

اروى جمال
arwa.20gep1@student.uomosul.edu.iq

أ.د. ضمياءعلي عبدالله
dr.dh.ali@uomosul.edu.iq

أ.د. عثمان عدنان عبدالصمد
Othman_adnan@uomosul.edu.iq

تاريخ التقديم: 2022/6/18
تاريخ القبول: 2022/6/23
تاريخ النشر: 2022/10/1

this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license

الملخص:
يهدف البحث الى الكشف عن التعرف على دلالة الفروق في بعض من المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وأيضا التعرف على دلالة الفروق في بعض من المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي وافترضوا وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة, ولقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (7) لاعبات لكل مجموعة.
وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر والطول والوزن)، والمتغيرات المهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين , قد تم اعتماد التصميم التجريبي ، وتضمنت اجراءات البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب المباريات المصغرة والتي طبقت على المجموعة التجريبية, وفي ضوء النتائج استنتج الباحثون : استخدام أسلوب المباريات المصغرة طورت المتغيرات المهارية جميعها وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية. المنهاج المعدّ من قبل المدرب أدى الى تطوير بعض المتغيرات المهارية قيد البحث حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب المباريات المصغرة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة، في المتغيرات المهارية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الكلمات المفتاحية : المباريات المصغرة ، المتغيرات المهارية ، الكرة العابرة.

The effect of a training program in the style of mini-games on some Skill variables for transient-ball female players

Arwa Jamal Prof. Dr. Dhamia Ali Abdullah, Prof. Dr. Othman Adnan

Abstarct
The research aims to reveal the significance of the differences in some skill variables of the cross ball players between the pre- and post-tests for the experimental and control groups, as well as to identify the significance of the differences in some skill variables of the cross ball players between the

experimental and control groups in the post test and to verify the objectives of the research The researchers assumed that there were statistically significant differences in some skill variables of the experimental group between the two tests, the pre- and post-tests, and in the interest of the post test. The experiment was carried out on a sample of the national team players with volleyball, they were chosen in a deliberate way and divided randomly into two groups (experimental and control) and by (7) players for each group.
Homogeneity and parity was achieved between the two research groups in the following variables (age, height and weight), and the skill variables that were identified by experts and specialists. In light of the results, the researchers concluded: Using the mini-game's method, all skill variables developed by comparing the results of the pre- and post-tests of the experimental group. The curriculum prepared by the coach led to the development of some skill variables under study. The experimental group that used the mini-games method achieved a better development than the control group, in the skill variables dealt with in the research, by comparing the results of the post-tests between the experimental and control groups.
Keywords: mini-games, skill variables, cross-ball.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى الوصول باللاعبة لتحقيق أفضل الإنجازات في مجال تخصصها وفي حدود ما تسمح بها قدراتها المهارية و الخططية ، والارتقاء بتلك الإنجازات لم يأت من فراغ بل كان نتيجة لجهود مستمرة لتحقق أسس وقواعد التدريب الرياضي الحديث ومفهومه من أجل الاسهام في رفع مستوى الحالة التدريبية للاعبات.

من خلال متابعة اللعبة والبطولات العربية والمحلية ، اصبحت لعبة الكرة العابرة تتميز بالإيقاع السريع جدا والمناورات المستمرة بين الهجوم والدفاع والتحركات المختلفة في جميع ارجاء الملعب فضلاً عن المستوى البدني والمهاري والخططي العالي التي تتميز به الفرق الرياضية وهذا لا يأتي من فراغ ولكن من خلال عمل وتخطيط وتدريب مستمر والوقوف على نقاط الضعف والقوة ومحاولة تجاوزها وكذلك تذليل كافة المعوقات التي تواجه التدريبات واللاعبات ومحاولة توفيرها وهذا ما يفسر القفزات الواسعة بخطوات سريعة نحو الأمام وخلال فترات قصيرة جدا من خلال وضع أسس وقواعد علمية في إعداد اللاعبات بدنياً ومهارياً وتهيئة المتطلبات الضرورية كافة للوصول بهم إلى أفضل أداء بأقصر وقت وأقل جهد خلال المنافسات الرياضية بصورة عامة والتدريبات بالوحدات التدريبية بصورة خاصة ، اذ يتطلب هذا اعدادا خاصا من اجل رفع قدرة اللاعبات المهارية والخططية لممارسة هذه اللعبة ، فضلاً عن اداء حركات مستمرة ومتعددة بالسرعة العالية في الانتقال والجري والتحركات للجانب والامام للدفاع وقطع وتشتيت الكرة والقوه الانفجارية في القفز والدقة في المناولة والتصويب والانسيابية في المحاورة ، لذا فأن عمليه تنمية القدرات المهارية ضرورية اذ ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية وكذلك التنوع في التدريبات والتغيير في الحركات واختيار الأداء المهاري المناسب بحيث تمكن اللاعبة من استغلال المساحات بشكل مناسب والضغط على المنافسة بشكل مستمرة من اجل خلق نوع من القلق لدى المنافسة واجبارها على ارتكاب الأخطاء والمخالفات القانونية وهذا لا يتوقف على حالته المهارية من حيث القوة والقدرة والسرعة والتحمل بل يعتمد ايضا على قدرتها في اداء المهارات الحركية الاساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق (ابو زيد،2007،113).

أن البحث والتقصي الذي يمارسه كل من الباحثين والمدربين والقائمين على الأنشطة الرياضية المختلفة تدفع بهم الى استخدام طرق واساليب مختلفة للوصول باللاعبة الى اعلى المستويات وهذا ما لجأ اليه الباحثون من خلال التطرق الى اسلوب مهم من الاساليب التدريبية التي تتطلب الممارسة باستمرار من قبل اللاعبات لتحقيق نتائج متميزة ، اذ يعد اسلوب المباريات المصغرة من الأساليب التدريبية الحديثة في لعبة الكرة العابرة والذي ترتبط بسرعة الاداء ، ففي هذا التدريب تقوم اللاعبة بأداء المهارة بقوة وسرعة وزمن محدد.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثين للأساليب التدريبية المتعبة في تدريبات لاعبات الكرة العابرة وجد قلة الاعتماد على استخدام أسلوب المباريات المصغرة فضلا عن كونه اسلوب تدريبي حديث يقلل الوقت والجهد ويسهم في اخراج كامل طاقات اللاعبات ومن الممكن تنفيذ عدة جوانب تدريبية في ان واحد قد تكون بدنية او مهارية ومن هنا تبلورت لدى الباحثين فكرة في ادراج هذه التمرينات والتدريبات لعينة البحث وضرورة الاعتماد على هذه الاساليب التدريبية الحديثة والخروج عن المألوف من التدريبات التقليدية المتبعة ان ايجاد الحلول المناسب لمشكلة البحث والتي تحصل لدى اللاعبات في المنافسات تحت ضغط او موقف معين اثناء المنافسة وارتباك اللاعبات وصعوبة اتخاذهم للحل السريع والمناسب للموقف الحاصل اثناء التنافس وبالتالي هذا يؤدي الى خسارة الكرة و استقبال الأهداف، ما ينعكس على اداء الفريق بشكل عام واللاعبات بشكل خاص حيث تسهم في تثبيت مستواهم وتحقيق التفوق الرياضي ، ولهذا ارتأ الباحثون الخوض في غمار هذا البحث من اجل الاعداد الصحيح والسليم لتهيئة قاعدة رياضية بالكرة العابرة من لاعبات يمتلكون قدرات بدنية ومهارية وخططية تمكنهم من مواجهة المواقف المختلفة اثناء المنافسة سواء كانت تمرينات في الوحدات التدريبية اومباريات تجريبية اومنافسات رسمية وتكرار ذلك يسهم في تحسن تلك المتغيرات والمهارات بالاتجاه الصحيح للعبة معتمداً التمرينات بطريقة تنافسية تمكن من اختصار الوقت والجهد وتنفيذ اكبر عدد من التكرارات والتي تعمل على تثبيت وتكيف الأداء.

ويتبادر للباحثون التساؤل الاتية :

- هل ان استخدام أسلوب المباريات المصغرة يسهم في تطوير الجانب المهاري للاعبات الكرة العابرة؟
- مدى الفائدة المرجوة من استخدام أسلوب المباريات المصغرة في تثبيت وتكيف اللاعبات على هذا النوع من التمرينات؟

3-1 اهداف البحث:

3-1 -1-التعرف على دلالة الفروق في بعض من المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

2-3-1 التعرف على دلالة الفروق في بعض من المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

4-1 فرضيات البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

2-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري:- لاعبات المنتخب الوطني العراقي للسيدات للكرة العابرة.

2-5-1 المجال المكاني:- المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للكرة العابرة

3-5-1 المجال ألزماني:- 2022/1/10 ولغاية 2022/3/24

2- منهج البحث واجراءاته :

2-1 منهـــج البحـــث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية باختيار لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهم (30) لاعبة، وتكونت عينة البحث من (14) لاعبة يمثلون نسبة (46,66%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقد راعى الباحثون عند اختيارها لعينة البحث ما يأتي :
والجدول (1) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبات المستبعدات من عينة ، فضلاً عن النسب المئوية.

الجدول (1)

يبين معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العدد والنسبة المئوية / المتغيرات	العدد	النسبـة المئويـة
مجتمع البحـــث	30	%100
عينة البحث	14	%46,66
عينة التجربة الاستطلاعية	8	%26.67
اللاعبات المستبعدات	8	%26.67

2 – 3 اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث :

تم إجراء اختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، والمتغيرات والمهارية المختارة كافة، باستخدام اختبار (Shapiro Wilk Test), ويرمز له اختصاراً (SW-T) والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (SW) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والمتغيرات المهارية ومستوى التوزيع الطبيعي لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	±ع	SW-T	(Sig)	الدلالة
1	العمر	سنة	18,357	1,151	0,039	0,143	غير معنوي
2	الطول	سم	157,929	3,832	0,046	0,110	غير معنوي
3	الكتلة	كغم	59,000	2,717	0,278	0,165	غير معنوي
4	العمر التدريبي	سنة	3,471	0,549	0,038	0,150	غير معنوي
5	دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	6,143	0,949	0,124	0,063	غير معنوي
6	دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	11,071	1,328	0,246	0,110	غير معنوي
7	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	27,643	1,906	0,694	0,200	غير معنوي
8	دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا	درجة	12,286	1,729	0,689	0,201	غير معنوي

يتبين من خلال الجدول اعلاه أن قيم مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث للتوزيع الطبيعي هي أكبر من مستوى المعنوية (0,05)، وهذا يعني أن العينة معتدلة ، أي موزعة توزيعاً طبيعياً .

2 – 4 التجانس والتكافؤ:

2 – 4 - 1 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، والمتغيرات المهارية المختارة كافة، باستخدام (Levene's Test), ويرمز له (L-T) والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين قيم (Levene's Test) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والمتغيرات المهارية في التجانس لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	L-T	(Sig)	الدلالة
1	العمر	سنة	0,233	0,345	غير معنوية
2	الطول	سم	0,685	0,844	غير معنوية
3	الكتلة	كغم	0,769	0,508	غير معنوية
4	العمر التدريبي	سنة	0,939	0,783	غير معنوية
5	دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	0,280	0,548	غير معنوية
6	دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	0,839	0,567	غير معنوية
7	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	0,945	0,895	غير معنوية
8	دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وإيابا	درجة	0,484	0,060	غير معنوية

معنوي عند مستوى معنوية ≤ 0,05

2 – 4 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث :

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة للتكافؤ في المتغيرات المهارية بين مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة
			س-	±ع	س-	±ع			
1	العمر	سنة	18,571	1,134	18,143	1,215	0,682	0,508	غير معنوية
2	الطول	سم	157,143	3,817	158,143	4,140	0,201	0,844	غير معنوية
3	الكتلة	كغم	58,286	2,215	59,714	3,147	0,982	0.345	غير معنوية
4	العمر التدريبي	سنة	3,514	0,598	3,429	0,541	0,281	0,783	غير معنوية
5	دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	6,286	1,113	6,000	0,817	0,548	0,594	غير معنوية
6	دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	10,857	1,345	11,286	1,380	0,588	0,567	غير معنوية
7	دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	27,714	2,059	27,571	1,902	0,135	0,895	غير معنوية
8	دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا	درجة	13,143	1,345	11,429	1,718	2,078	0,060	غير معنوية

5-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة عابرة ، كرات عابرة عدد (20). ساعة توقيت عدد (4). شواخص عدد (20)، حلقات عدد (15) ، شريط قياس عدد (1). ، شريط لاصق. اهداف كرة عابرة متحركة عدد (2). ميزان طبي عدد (1). ، صافرة .

6-2 تصميم التمرينات والمباريات المصغرة المستخدمة في البحث :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات والمباريات المصغرة الخاصة بالبحث ، وقد تم وضع هذه التمرينات في استمارة الاستبيان، وتم توزيعه على السادة المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي ولعبة الكرة العابرة وكرة اليد لتحديد مدى صلاحيتها.

1-6-2 الاختبارات المهارية :

اختبار دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير والاستلام من مستويات مختلفة.

الأدوات المستخدمة :

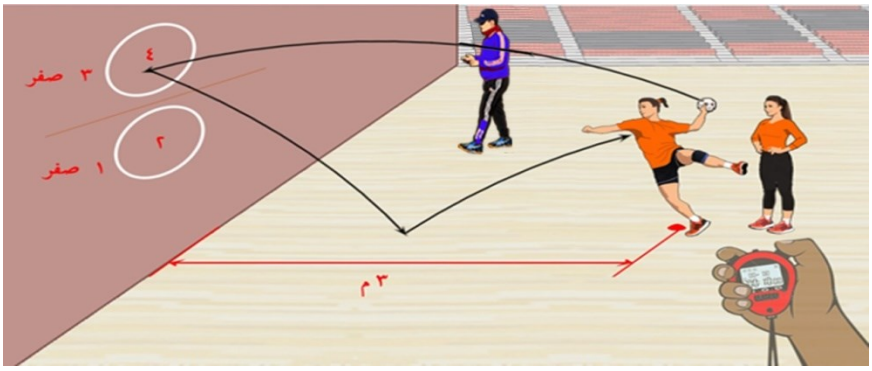
- شريط لاصق ملون.
- كرة عابرة.
- ساعة توقيت، صافرة، حائط ذو ارتداد.

طريقة الأداء: تقف اللاعبة خلف خط الرمي امام الحائط وعلى بعد(٣) م وتقوم بالتمرير على الدائرتين واستقبالها بنفس اليد.

شروط الأداء :

- يجب على اللاعبة عدم تجاوز خط الرمي وعدم سقوط الكرة للأرض.
- لكل لاعبة محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل.

طريقة التسجيل :تحتسب عدد مرات تمرير الكرة على الدائرتين والدرجات موضح بالشكل من خلالها يتم احتساب الدرجة.



يوضح اختبار دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية.

اختبار التمرير والاستلام على الحائط ذهاباً وأياباً خلال (30) ثانية.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا.

الأدوات المستخدمة :

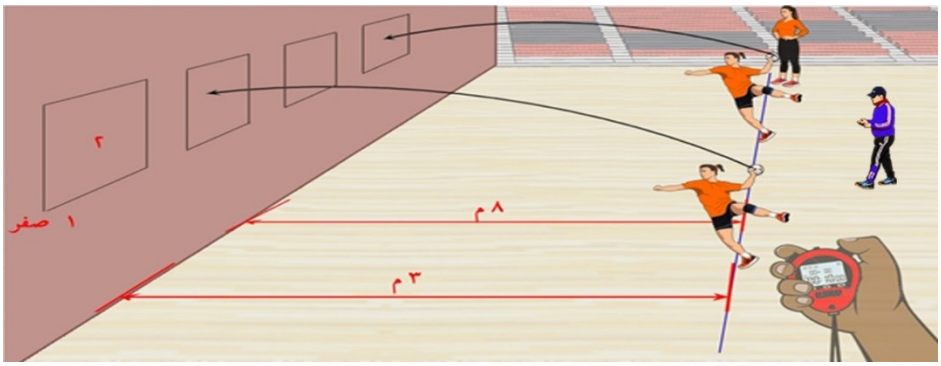
- شريط لاصق ملون.
- منطقة فضاء.
- حائط ذو ارتداد.
- ساعة توقيت، صافرة .

طريقة الأداء: تقف اللاعبة خلف خط الرمي وعلى بعد(3)م وتقوم بالتمرير على المربعات مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى ذهابا وايابا.

شروط الأداء :

- يجب على اللاعبة عدم تجاوز خط الرمي وعدم سقوط الكرة للأرض.
- لكل لاعبة محاولتان.

طريقة التسجيل: تحتسب عدد مرات تمرير الكرة على المربعات والدرجات موضح بالشكل من خلالها يتم احتساب الدرجة.



يوضح اختبار التمرير والاستلام على الحائط ذهاباً وأياباً خلال (30) ثانية.

اختبار تهديف من مسافات مختلفة (٧- ١٤) م

الغرض من الاختبار : قياس التهديف من مسافات مختلفة .

طريقة الاداء : تقوم اللاعبة بعملية التهديف في كل منطقة من مناطق التهديف الأربعة ومحددا ذلك باشارة بمنطقة الارتقاء والتهديف .

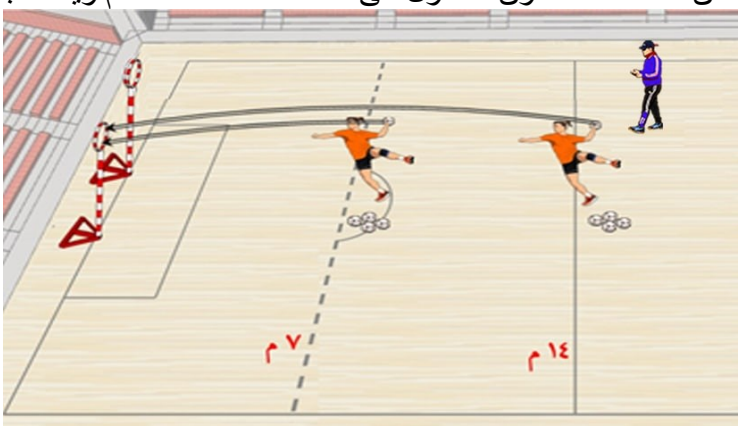
الأدوات المستخدمة :

كرة عابرة قانونية ،ملعب كرة عابرة ،شريط قياس ، علامة لتحديد منطقة الارتقاء والتهديف .

طريقة التسجيل : لكل منطقة ثلاث محاولات للتهديف وتحتسب النقاط تبعاً للمنطقة التي تقوم بها اللاعبة بالتهديف وحسب ماهو محدد بقانون اللعبة .

وتحتسب الاهداف على النحو التالي :

- **الهدف العابر :** هو الهدف الذي يصيب الاهداف مباشرة من خط منطقة القاعدة ضمن خط منطقة الجزاء ويحتسب بـ (4) نقاط او اهداف .
- **الهدف الطويل :** هو الهدف الذي يصيب المرمى مباشرة من حد خارج منطقة القاعدة الى خط منتصف الملعب ويحتسب بـ (3) نقاط او اهداف .
- **الهدف الموجه :** هو الهدف الذي يصيب المرمى مباشرة بعد خط منتصف الملعب للخصم ولحد منطقة الجزاء ويحتسب بـنقطتين او هدفين .
- **الهدف القصير :** هو الهدف الذي يصب المرمى من منطقة جزاء الخصم أي منطقة رمية الجزاء للخصم وضمن خط القاعدة دون الدخول الى منطقة القاعدة للخصم ويحتسب بنقطة واحدة .



يوضح اختبار تهديف من مسافات مختلفة (٧- ١٤) م

اختبار التهديف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية

الغرض من الاختبار: قياس الدقة والقدرة على التهديف في اتجاهات مختلفة.

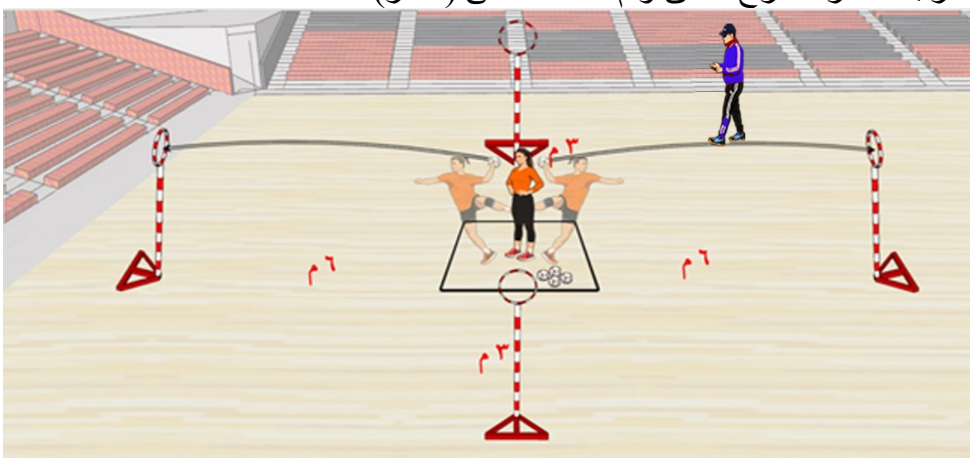
طريقة الاداء: تقف اللاعبة داخل مربع مرسوم في منتصف ملعب الكرة العابرة بحيث تكون المسافة بين الجوانب (3) م ومن الأمام والخلف (6) م تقوم اللاعبة بالتهديف على الأهداف الاربعة عند سماع إشارة البدء ،وتتوقف بإشارة من المؤقت ويكون دوران اللاعبة في أثناء البدء بعملية التهديف باتجاه عقرب الساعة.

شروط الاداء:

- يجب على اللاعبة عدم تجاوز خطوط المربع في أثناء عملية التهديف.
- لكل لاعبة محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

طريقة التسجيل:

- إذا دخلت الكرة الهدف تعطى (2) درجة.
- إذا لمست الكرة الحلق تعطى درجة واحدة.
- إذا خرجت الكرة خارج الحلق ولم تلمسه تعطى (صفر).



يوضح اختبار التهديف على عدة أهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية

2-6-2 الاختبارات المهارية القبلية :

تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية ابتداءً من 2022/1/9

3-6-2 تنفيذ البرنامج التدريبي المستخدمة في البحث :

بعد انتهاء الباحثين من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية كافة، تم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (2022/1/10 ولغاية 2022/3/23) وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:

- تم البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم الإحماء الخاص من اجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لاداء التمرينات.
- تم تنفيذ التمرينات والمباريات المصغرة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ التمرينات والمباريات المصغرة خلال (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة،
- تكونت كل دورة متوسطة تتكون من (أربع) دورات صغرى والدورة الصغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 24 وحدة تدريبية)، وتم إجراء الوحدات التدريبية الاسبوعية في الأيام(السبت، والاثنين، والخميس).

تم استخدام اسلوب التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات.

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالاعتماد على مؤشر النبض، اذ تم استخدام جهاز (oximeter) لقياس النبض ، وبالاعتماد على طريقة التدريب التكراري وما أشارت إليه الأطر النظرية ، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبي عينة البحث .
- تم استخدام الراحة السلبية بين تكرار وآخر .

- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- تم انهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .

4-6-2 الاختبارات المهارية البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحثون بأجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبات عينة البحث في المدة من (2022/3/24)

7-2 الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

3 – 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3– 1 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة وحجم الأثر (Cohen's d) والاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig	الدلالة	حجم الأثر	المقياس
		س-	±ع	س-	±ع					
دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	6,286	1,113	8,000	0,817	9,295	0,00	معنوية	2,49	كبير
دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	10,857	1,345	13,143	1,215	12,394	0,00	معنوية	3,31	كبير
دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	27,714	2,059	31,857	2,116	9,021	0,00	معنوية	2,41	كبير
دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا	درجة	13,143	1,345	16,286	0,951	12,050	0,00	معنوية	3,22	كبير

معنوي عند مستوى معنوية ≤ 0.05

3 – 1 – 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (6)

يبين الأوساط الاحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة وحج الأثر (Cohen's d) والاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة	حجم الأثر	المقياس
		س-	±ع	س-	±ع					
دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	6,000	0,817	6,714	1,113	2,500	0,172	غير معنوية	---	---
دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	11,286	1,380	12,000	1,134	1,987	0,356	غير معنوية	---	---
دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	27,571	1,902	28,143	1,826	2,8,28	0,038	معنوية	0,76	كبير
دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا	درجة	11,429	1,718	11,857	1,604	2,121	0,172	غير معنوية	---	---

معنوي عند مستوى معنوية ≤ 0.05

3 – 1 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة وحجم الأثر(Eta squared) ومقياسه لاختبارات المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة	حجم الأثر	المقياس
		س-	±ع	س-	±ع					
دقة التهديف من مسافات مختلفة	درجة	8,000	0,817	6,714	0,756	3,057	0,010	معنوية	0,44	كبير
دقة التهديف على عدة اهداف موزعة على الملعب خلال (30) ثانية	درجة	13,571	0,787	12,000	0,817	3,667	0,003	معنوية	0,53	كبير
دقة التمرير والاستلام على دائرتين فوق وتحت الخط خلال (١٥) ثانية	درجة	31,857	2,116	28,143	1,676	3,641	0,003	معنوية	0,53	كبير
دقة التمرير والاستلام من الحركة ذهابا وايابا	درجة	16,286	0,951	11,857	1,675	6,080	0,000	معنوية	0,76	كبير

معنوي عند مستوى معنوية ≤ 0.05

3- 2 مناقشة النتائج :

بعد عرض النتائج في الجداول (5)، و(6)، و(7)، سيتم تفسير الأسباب التي آلت اليها هذه النتائج، والتي بينت تفوق المتغيرات المهارية جميعها في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عند مقارنتها باختباراتها القبلية، كما أسفرت عن تفوق الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على نظيراتها في المجموعة الضابطة، إذ استخدمت المجموعة التجريبية تدريبات المهارية من خلال برنامج تدريبي تضمن اسلوب حديث الا وهو أسلوب المباريات المصغرة اضافة الى التدريبات المركبة من البدني والمهاري ، مما يظهر الأثر الإيجابي لتلك التدريبات في المتغيرات المهارية قيد البحث

مناقشة النتائج للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية :

بعد عرض النتائج في الجداول (6) ، و(7)، سيتم تفسير الأسباب التي آلت اليها هذه النتائج، والتي بينت تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ويعزو الباحثين هذا التطور الحاصل في مهارتي التمرير والاستلام والتصويب الى فاعلية استخدام اسلوب المباريات المصغرة والتمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التدريبي والتي تتكون من اكثر من مهارة اساسية ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل والتي أدت الى زيادة قدرة اللاعبات على اداء ما مطلوب منه من مهارات خاصة والتي هي ثمرة خبرة اللاعبات في تنفيذ هذه المتطلبات، وبالتالي تطوير مهارة التصويب بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدرب المستمر والناجح وهذا ليتحقق الا من خلال ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار الحاصلة من خلال التمرينات المقترحة بالبرنامج واسلوب المباريات المصغرة المتنوعة اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف مشابهة للعب وهذا يتفق ورأي ميتشل (2011) اذ يضيف بان العاب المباريات المصغرة لها فوائد عدة منها تتيح للجميع اللاعبين بالمشاركة وتكسبهم نجاحات متكررة وتحسن قدراتهم المهارية الفردية والجماعية من خلال التمكن من الحفاظ على الكرة وخلق بيئة المنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب المهاري ، ويرى ابراهيم شعلان محمد عفيفي (2001) ان اجادة الفريق للتمرير والتي تعد من العوامل الاساسية في المباريات وتحقيق اهداف الفريق وتسهم ايضا في تنفيذ الخطط الهجومية بشكل فعال ومؤثر وتكسب الثقة لدى اعضاء الفريق.(شعلان و عفيفي،21،2001)

ويرى الباحثون ان استخدام تدريبات المباريات المصغرة كان لها دور كبير في النتائج التي حصل عليها الباحثون كون هذا الاسلوب يتناسب ونوعية الاداء في لعبة الكرة العابرة والتي تتميز بالمنافسة المستمرة وتكرار التمريرات السريعة والسعي الى اصابة الهدف مناطق مختلفة ، فضلا عن اختلاف السرعة والمسافات وتغيير الاماكن والاستمرار باللعب والحفاظ على الكرة كلها هذا يتطلب من اللاعبات قدراً كبيراً من الاداء البدني والذي يمكن من الاداء المهاري الامثل وهذا ما سعى اليه الباحثون لتحقيه في اهدافها للبحث .

فضلاً عن ذلك يرى الباحثون ان الدقة تعد مطلباً ضرورياً في اصابة الهدف وانهاء جهد الفريق بالعمل الهجومي بنجاح هذا فضلاً عن ان التطور الحاصل في هذه المهارة يرجع الى استخدام طريقة التدريب الفتري لها الاثر الكبير في تطوير هذه المهارة من خلال طريقة التكرار وفترات الراحة التي تتخلل عمليات التهديف ، اما فيما يخص مهارة التهديف على اهداف موزعة على جوانب الملعب يعزو الباحثون التطور الحاصل في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الى ان الاداء المهاري وتطوره مرهون بتطور الصفات البدنية حيث ان التحركات السريعة والقصيرة للجانب والى الامام من متطلبات الضرورية للاعبات الكرة العابرة فضلاً عن وجود حلقتين او دائرتين تقوم اللاعبة بالتهديف عليهما هذا يتطلب نوع من التركيز والمباغتة في عملية التهديف وخداع حارس المرمى في توجيه الكرة لأي من الحلقتين.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحثون ان هناك جملة عوامل من الضروري على المدربين مراعاتها من اجل نجاح عملية التهديف وانهاء العمل الهجومي بدقة متناهية وبتسجيل اكبر عدد من الاهداف وهذا غاية كل العاب الكرة بصورة عامة والكرة العابرة بصورة خاصة تلخص في ضرورة التمرين بصورة

مستمرة ولفترات طويلة وبتكرارات اكثر في كل وحدة تدريبية حتى يتمكن اللاعب من اتقان الاداء المهاري بصورة جيدة وتنفيذه بدقة عالية وبدون اخطاء تفقد الفريق فرص تسجيل اكبر عدد من الاهداف.
وخلاصـــة لما تقدم اظهرت نتائج هذا الاختبار تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضـــابطة في الاختبارات البعدية.

اما فيما يخص اختبار مهارة التمرير فوق وتحت الخط فســعى الباحثون من خلال هذا الاختبار ايصال فكرة انه في بعض الاحيان قد تكون المناولة واطئ وقد تكون عالية وهذا الاختبار من خلال استشارة الخبراء وآرائهم تم تحديد صــلاحيته ، ومن خلال ملاحظتنا نتائج الجداول اعلاه لهذا الاختبار وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضــابطة في الاختبار البعدي ولصــالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون ذلك الى اهمية هذه المهارة الهجومية في لعبة الكرة العابرة والتي تم التركيز عليهما في مفردات المنهج التدريبي والذي تضـــمن تمرينات وتدريبات مختلفة تم من خلالها نقل الكرة الى اماكن مختلفة في الملعب من خلال عملية التمرير الدقيق والجيد حيث ان التمرير الدقيق والجيد يمكن الفريق من الحصــول على مواقف تصــويب مثالية تمكن الفريق من انهاء العملية الهجومية بنجاح ، فضــلاً عن ذلك ركز الباحثون على مهارة التمرير وامتلاك اللاعبات وتطوير قدراتهم في التمرير الســريع ومن مســافات مختلفة بما يتلاءم والاداء المهاري لهذه الفعالية حيث ان الفريق بالرغم من انه يمتلك لاعبات يجيدن التصــويب ولكنه قد يصــعب عليهن كســب المباراة في حالة عدم امتلاكهن للاعبات يجيدن التمرير وهذا يتفق مع راي (فوزي ، 2004، 36) الذي يقول " ان الفريق الذي يســيطر على الكرة اطول وقت من المباراة بواسطة التمريرات القصيرة والسريعة يستطيع ان يحقق النصر على الفريق الذي يفتقد اتقان هذه المهارة الهجومية .

*المصادر:

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2007) : "التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "،ط1، منشاة المعارف ،الاسكندرية.
- شعلان ، ابراهيم ومحمد ، عفيفي (2001):"كرة القدم للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- فوزي، احمد امين(2004) :"كرة السلة للناشئين" ، المكتبة المصرية الإسكندرية.