

فاعلية تمارينات البيلاتس في تطوير بعض مهارات كرة الصالات لمنتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة The effectiveness of Pilates exercises in developing some futsal skills for the Najaf Education Directorate's intermediate school team

م.م علاء عزيز يوسف
alaadoos1986@gmail.com
مديرية تربية النجف الاشرف – العراق

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21925661> تاريخ النشر: 2026-01-06

ملخص:

تكمن أهمية تمارينات البيلاتس في دورها الفعال في تحسين الأداء الحركي العام وتطوير المهارات الخاصة التي يحتاجها اللاعب، إذ إنّ استخدامها بصورة صحيحة ومنظمة يسهم في تسريع عملية التحسين المهاري من خلال تقوية العضلات العميقة وزيادة القدرة على التحكم في الجسم أثناء الأداء، ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في الكشف عن مدى فاعلية تمارينات البيلاتس في تطوير بعض مهارات كرة الصالات لدى منتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة، لما تمثله هذه الفئة من قاعدة أساسية لبناء اللاعبين الموهوبين في المستقبل، لذلك تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:
هل لتمرينات البيلاتس فاعلية في تطوير بعض مهارات كرة الصالات لدى منتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة؟
التعرّف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمعرفة مدى التطور الحاصل بفعل تمارينات البيلاتس، استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذوات الاختبار القلبي والبعدي، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث، أظهرت التمارينات فاعليتها في تطوير المهارات الخاصة بكرة الصالات للاعبين المرحلة المتوسطة، اعتماد البرنامج التدريبي بتمرينات البيلاتس في تطوير المهارات الأساسية بكرة الصالات للاعبين منتخب تربية النجف كبرنامج تدريبي ناجح.
الكلمات المفتاحية: تمارينات البيلاتس؛ مهارات كرة الصالات؛ منتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة.

Abstract:

The importance of Pilates exercises lies in their effective role in improving overall motor performance and developing specific skills needed by athletes. Their correct and structured application contributes to accelerating skill improvement by strengthening deep muscles and increasing body control during performance. Hence, the importance of this research lies in revealing the effectiveness of Pilates exercises in developing certain futsal skills among the Najaf Education Directorate's intermediate-level team, given that this age group represents a fundamental base for developing talented players in the future. Therefore, the research problem is defined by the following question:

Are Pilates exercises effective in developing certain futsal skills among the Najaf Education Directorate's intermediate-level team?

To identify the differences in the results of the pre- and post-tests of the experimental group to determine the extent of the development achieved by Pilates exercises, the researcher used the experimental method with the design of two experimental and control groups with pre- and post-tests, in order to suit the nature of the problem and the objectives of the research. The exercises showed their effectiveness in developing the futsal skills of intermediate-level players. The training program with Pilates exercises was adopted in developing the basic futsal skills of the players of the Najaf Education Team as a successful training program.

Keywords: Pilates exercises; Futsal skills; Najaf Education Directorate's Intermediate Level Team.

1-التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم الكبير الذي شهدته مجالات الحياة المختلفة، ولا سيما في ميدان الرياضة التنافسية، لم يكن وليد الصدفة، بل كان ثمرة جهودٍ علميةٍ مكثفةٍ قام بها الباحثون والمختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي، من خلال اعتماد المنهجية العلمية الحديثة التي تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين على مختلف المستويات.

وفي ضوء هذا التطور، أصبح لزاماً على المدربين البحث عن الوسائل والأساليب التدريبية التي تُسهم في تحسين الأداء وتطوير المهارات وفق أسس علمية رصينة، ومن بين هذه الأساليب الحديثة تمارينات البيلاتس (Pilates)، التي تُعدّ من التمارين المهمة في تعزيز التوازن، والمرونة، والقوة العضلية، فضلاً عن تحسين التحكم في الحركة، وهي جميعها عناصر أساسية للأداء المهاري الفعّال.

لقد شهدت لعبة كرة الصالات تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، شأنها شأن بقية الألعاب الفردية والجماعية، لما تمتاز به من سرعة في الإيقاع، ودقة في الأداء، وجاذبية جماهيرية كبيرة. الأمر الذي جعل المدربين يسعون جاهدين إلى تطوير جميع جوانب إعداد اللاعبين البدنية والمهارية والذهنية بما يواكب متطلبات اللعب الحديث.

وتكمن أهمية تمارينات البيلاتس في دورها الفعّال في تحسين الأداء الحركي العام وتطوير المهارات الخاصة التي يحتاجها اللاعب، إذ إنّ استخدامها بصورة صحيحة ومنظمة يسهم في تسريع عملية التحسين المهاري من خلال تقوية العضلات العميقة وزيادة القدرة على التحكم في الجسم أثناء الأداء، ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في الكشف عن مدى فاعلية تمارينات البيلاتس في تطوير بعض مهارات كرة الصالات لدى منتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة، لما تمثله هذه الفئة من قاعدة أساسية لبناء اللاعبين الموهوبين في المستقبل.

2.1 مشكلة البحث:

تُعدّ لعبة كرة الصالات من الألعاب الجماعية التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للاعب، لما تمتاز به من سرعة في الأداء، وتنوع في المواقف، ودقة في تنفيذ المهارات الأساسية كالتمرير، والسيطرة، والتسديد، والمناورة. لذا فإن تطوير هذه المهارات يتطلب اعتماد طرائق وأساليب تدريبية حديثة تواكب التطور العلمي في المجال الرياضي، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال التدريب والتدريس والإشراف الرياضي، لاحظ أن أغلب المدربين يعتمدون في إعداد اللاعبين على تمارين تقليدية محدودة التنوع، تقتصر إلى الأساليب التي تنمّي التوازن، والتركيز، والمرونة، والسيطرة الحركية الدقيقة، وهي عناصر تُعدّ من مقومات الأداء المهاري المتقن في كرة الصالات، ومن هنا برزت الحاجة إلى إدخال تمارينات البيلاتس (Pilates) في العملية التدريبية، لما تمتاز به من فاعلية في تقوية العضلات العميقة، وتحسين التوازن، وزيادة المرونة، وتطوير التحكم في الجسم، وهي جميعها عوامل تسهم في رفع كفاءة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين، لذلك تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل لتمرينات البيلاتس فاعلية في تطوير بعض مهارات كرة الصالات لدى منتخب تربية النجف للمرحلة المتوسطة؟

3.1 أهداف البحث:

- إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمرينات البيلاتس يتناسب مع قدرات لاعبي منتخب تربية النجف لكرة الصالات للمرحلة المتوسطة.
- التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة الصالات.
- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمعرفة مدى التطور الحاصل بفعل تمرينات البيلاتس.
- المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لمعرفة أفضلية التأثير في تطوير بعض مهارات كرة الصالات.

4.1 فرضيات البحث:

- هناك تأثير ايجابي برنامج تدريبي باستخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة الصالات.
- هناك افضلية لنتائج المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة قياساً بالاختبارات القبلية.

5.1 حدود البحث:

- تمثل الحد البشري: لاعبي منتخب تربية النجف بكرة الصالات للموسم الدراسي 2025-2026، والحد المكاني قاعة السلام للألعاب الرياضية، والحد الزماني من 2025/8/1 - لغاية 2025/11/01
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

- استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذواتا الاختبار القبلي والبعدي، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث.
- 2.2 مجتمع البحث وعيناته:

- حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي منتخب تربية النجف بكرة الصالات للعام الدراسي (2025/2026) والذي بلغ عددهم (15) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين التجريبية والضابطة بمعدل (6) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية المنتظمة عن طريق القرعة، واختير (3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

3.2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية، الملاحظة (لتقييم الاداء)، الاختبارات والمقاييس، ساعة توقيت عدد (1) نوع كاسيو المانية المنشأ، حاسبة يدوية نوع (porpo) عدد (1) صيني المنشأ، جهاز حاسوب لا بتوب نوع (hp) عدد (1) صيني المنشأ، كرات صالات عدد (10) نوع اوفيشل صينية المنشأ، صافرة نوع (FOX) عدد (2) صينية المنشأ، شواخص

صغيرة عدد (18) نوع بلاستيك بارتفاع (20سم) صينية المنشأ، شريط قياس بطول (20 متر)، ملابس تدريب بلونين وبعده (12) قطعة صينية المنشأ، هدف كرة صالات عدد (2).

4.2 إجراءات البحث الميدانية:

1.4.2 وصف الاختبارات للمهارات قيد الدراسة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية تم تحديد مجموعة من اختبارات المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات، وعرضها على السادة الخبراء، من خلال استمارة خاصة اذ عرضت مجموعة من الاختبارات لكل المهارات (مهارة التمرير، مهارة الاخماد، مهارة التهديف) اذ تم اختيار اختبار (التمرير على الخط الجانبي في (4) ثواني) لمهارة التمرير، وتم اختيار اختبار (تسلم وإيقاف حركة الكرة داخل مربع 2م من مسافة 6 أمتار) لمهارة الاخماد، واختير اختبار (التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين) لمهارة التهديف.

الاختبار الأول: التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثواني: (مجيد خدا يخش اسد: 2011، ص145).

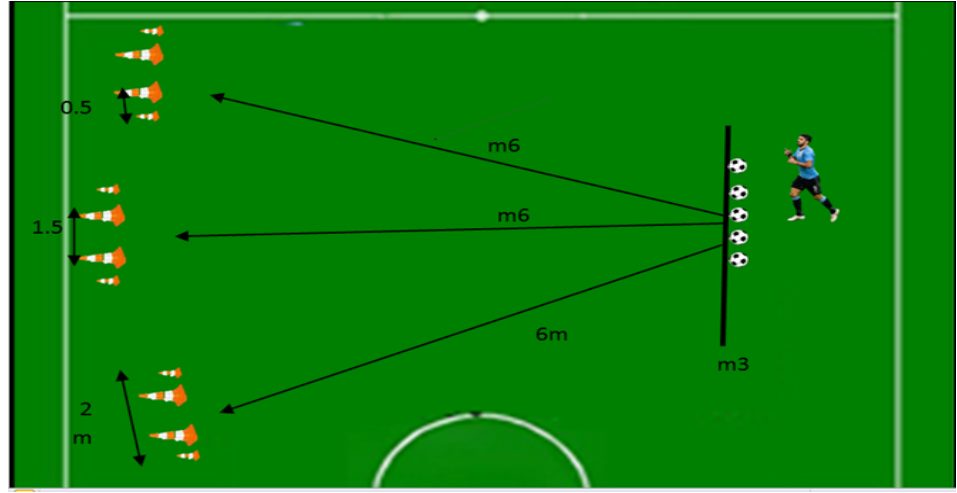
• **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التمريرة.

• **الأدوات المستخدمة:** كرة قدم الصالات عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص عدد (12)، شريط لاصق.

• **طريقة الأداء:** تقف المختبرة خلف الخط الجانبي وتوضع الكرة فوق علامة تبين مكان تمرير الكرة، وإمام هذه العلامة (3) محطات كل محطة عبارة عن (4) شواخص، اثنان كبيران بارتفاع (60 سم) وآخران صغيران بارتفاع (40 سم) والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (1.5م) في حين المسافة بين الشاخصين الصغيرين عن الكبيرين (0، 5م) المسافة بين المحطة الأولى والثالثة وعلامة التمريرة (6 م) كما في الشكل أدناه، يعطى إيعازا للمختبرة مثلاً (1) أو (2) أو (3) وخلال (4) ثواني تقوم المختبرة بتمرير الكرة إلى المحطة المطلوبة، علماً إن الإيعاز لا يكون بشكل متسلسل وإنما عشوائي . والشكل (1) يوضح ذلك

• **شروط الاختبار:**

- تعد المحاولة فاشلة إذا تجاوزت (4) ثواني.
- إذا لامست الكرة الشاخص ودخلت المحطة تحتسب الدرجة وفق دخولها.
- لا تحتسب للمختبرة أية درجة إذا ارتفعت الكرة أعلى من الشواخص.
- تعطى للمختبرة (5) محاولات.
- إذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبيرين تعطى المختبرة (1) درجة واحدة، وإذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبير والصغير تعطى درجتان ولا يعطى أية درجة إذا لم تدخل الكرة بين الشواخص.
- **التسجيل:** تحتسب للمختبرة عدد الدرجات التي حصلت عليها في (5) محاولات علماً إن الدرجة النهائية للاختبار هي (10) درجات.



شكل (1): يوضح اختبار التمريرة على الخط الجانبي

الاختبار الثاني: تسلم وإيقاف حركة الكرة داخل مربع 2م من مسافة 6 أمتار: (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999، ص209)

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بأجزاء الجسم كافة عدا الذراعين
الأدوات اللازمة: (5) كرات خماسي كرة القدم قانونية.

الإجراءات: يرسم مربع بقياس (2م×2م) وهو منطقة الاختبار.

- يرسم خط عريض وبطول (3م) ويبعد مسافة (6م) عن منطقة الاختبار يقف عنده المدرب.

- يرسم خط عريض وبطول (3م) أيضا ويبعد مسافة (1م) الى خلف منطقة الاختبار، تقف عنده اللاعب. كما هو

موضح في الشكل (2).

تعليمات الاختبار:

- يرمي المدرب الكرة الى منطقة الاختبار.

- لحظة رمي الكرة من قبل المدرب الى منطقة الاختبار، ينطلق اللاعب التي يقف على الخط الثاني لمحاولة إيقاف (إخماد) الكرة داخل منطقة الاختبار.

- علما أن أعلى درجة للاختبار هي 10 وأقل درجة هي صفر.

حساب الدرجات:

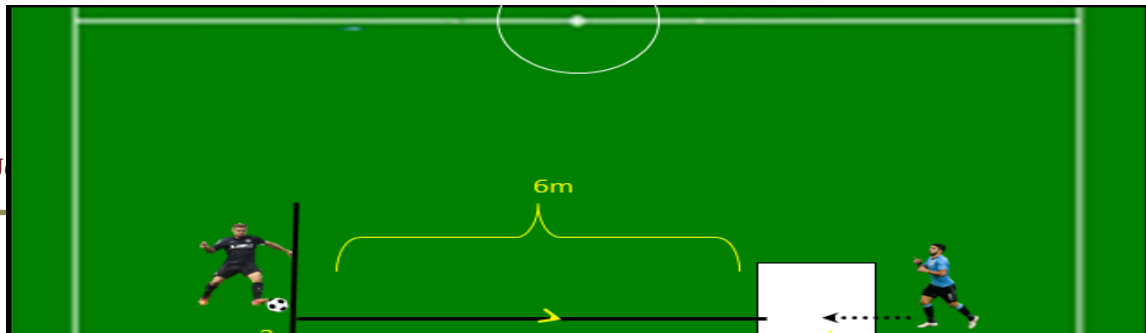
- تعطى لكل لاعب (5) محاولات.

- تعطى لكل محاولة صحيحة (2) درجة.

- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:

- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية.

- إذا أوقف الكرة بطريقة قانونية لكن خارج المربع.



شكل (2): يوضح اختبار تسلم وإيقاف حركة الكرة داخل مربع 2م من مسافة 6 أمتار

الاختبار الثالث: التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين: (صدام محمد أحمد، 2015، ص74-

(75)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات: كرات قدم (للصالات) عدد (5)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة القدم للصالات، ملعب كرة القدم للصالات.

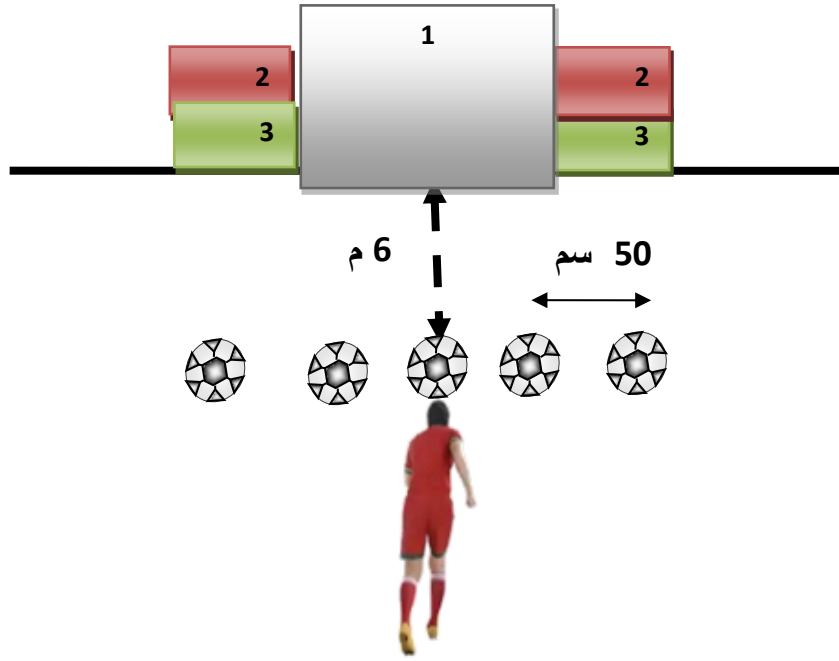
وصف الأداء: توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (6م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. كما موضح بالشكل(3).

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها كالآتي:

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.





شكل (3): يوضح اختبار التهديد

5.2 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2025/8/9) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة مكونة من (3) لاعبين من عينة البحث الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة، وكانت الاختبارات ملائمة لمستوى العينة.
 - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات، لم تكن هناك صعوبات كبيرة.
 - معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات، وكانت تكسب الوقت.
 - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث، وكانت صالحة.
 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجه خلال التجربة، وظهر الفريق متفاعلاً وقادراً على اداء مهامه.

6.2 التجربة الرئيسية:

1.6.2 الاختبار القبلي:

- تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف (2025/8/17)، في تمام الساعة العاشرة صباحاً على قاعة السلام الرياضية، والتي شملت على الاختبارات المهارية لـ (مهارة التهديد، مهارة التمرير، مهارة الاخماد)، وتم ضبط جميع الاختبارات من حيث الوقت والادوات والاجهزة والظروف المناسبة وكذلك الاستعانة بفريق العمل المساعد والاشراف المباشر من قبل الباحث مع ملحوظة ما يأتي:
- اعطاء العينة الوقت الكافي للأحماء مع تهيئة كافة مستلزمات الاختبارات المهارية.
 - الشرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية تنفيذ مفردات الاختبارات المهارية.
 - عرض كل اختبار امام اللاعبين من قبل أحد فريق العمل المساعد (كنموذج) قبل البدء بتنفيذه.

- كان وقت الاختبارات للمجموعتين (2) ساعة.

2.6.2 التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

من أجل الكشف عن تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المبحوثة تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعتين ولجميع المتغيرات ذات العلاقة بالبحث وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية العدد، بينت نتائج التحليل الإحصائي أن الفروق غير معنوية بين المجموعتين ولجميع المتغيرات مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة كما مبين في الجدول (1).

جدول (1): يبين تكافؤ المجموعتين في قياس متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	2.228	1.312	0.64	2.70	0.98	2.60	مهارة التمرير
غير معنوي		1.201	0.81	2.55	0.80	2.65	مهارة الاخمد
غير معنوي		1.102	1.06	5.10	0.87	5.16	مهارة التهديف

3.6.2 تنفيذ البرنامج بتمارين البيلاتس:

لتبيان الية عمل تطبيق تمارين البيلاتس في البرنامج تم تنفيذ اول وحدة بتاريخ (2025/8/18) وبواقع (90)د في قاعة السلام واستمر تنفيذ الوحدات لمدة (6 اسابيع) وبواقع (2 وحدة اسبوعياً) وانتهى تنفيذ الوحدات بتاريخ (2025/10/11).

كانت المجموعة التجريبية تأخذ الوحدة يوم (الاحد والاربعاء) ساعة (10.15) والضابطة يوم (الاحد والاربعاء) ساعة (10.15) وتم تدريب المجموعتين من قبل مدربي الفريق ونفس القاعة الرياضية والادوات من كرات وغيرها والفرق كان فقط في البرنامج.

4.6.2 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بمواعيده وفي ظروف مطابقة لظروف الاختبارات القبلية، أجري الباحث الاختبارات البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك في يوم (الاحد) المصادف (2025/10/13) في القاعة السلام الرياضية لتحديد فاعلية تمارين البيلاتس في اداء المهارات بكرة الصالات (مهارة التهديف، مهارة التمرير، مهارة الاخمد) للاعبين ومقارنتها مع الاختبارات القبلية، وتمت جميع الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد.

7.2 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار السابع عشر.

3. عرض النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث:

1.3.1 عرض الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبسوثة ومناقشتها

الجدول (2): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة الصالات (التمرير، الاخمد، التهديق) للمجموعة التجريبية

المهارة	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
مهارة التمرير	0.98	2.60	0.81	6.60	4.36	2.571	معنوي
مهارة الاخمد	0.80	2.65	0.62	6.61	5.02		معنوي
مهارة التهديق	0.87	5.16	0.98	13.34	8.96		معنوي

الجدول (3): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة الصالات (التمرير، الاخمد، التهديق) للمجموعة الضابطة

المهارة	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
مهارة التمرير	0.64	2.70	1.01	4.50	3.15	2.571	معنوي
مهارة الاخمد	0.81	2.55	1.48	4.30	2.82		معنوي
مهارة التهديق	1.06	5.10	1.62	10.40	2.35		معنوي

جدول (4): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة الصالات (التمرير، الاخمد، التهديق) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارة	ضابطة بعدي		تجريبية بعدي		س- ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-				
مهارة التمرير	1.01	4.50	0.81	6.60	2.10	4.22	2.228	معنوي
مهارة الاخمد	1.48	4.30	0.62	6.61	2.31	3.04		معنوي
مهارة التهديق	1.62	10.40	0.98	13.34	2.94	3.42		معنوي

2.3 مناقشة النتائج:

من خلال ما ورد في الجداول أعلاه، وتحديدًا في الجدول رقم (2)، يتضح أنّ المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات البيلاتس قد أظهرت تأثيرًا معنويًا إيجابيًا في المهارات الثلاث قيد البحث (التمرير، الإخمد، التهديق). ويُعزى هذا التأثير إلى طبيعة تمرينات البيلاتس، التي تعتمد في تطبيقها على تطوير العضلات والأربطة المحيطة بها، مما انعكس بشكل فعال على أداء المهارات الحركية. وقد أسهم ذلك في توليد اتجاهات إيجابية لدى اللاعبين نحو المهارات المكتسبة، وإكسابهم الثقة بالنفس.

كما تُعد تمرينات البيلاتس من برامج تنمية القوة العضلية، إذ تعتمد على حركات مقصودة ومنظمة، تؤدي إلى اكتساب أفكار حركية جديدة عبر سلسلة من الخطوات المترابطة، ومن ثم تحسين الأداء المهاري وتطويره، وقد ساهم ذلك في رفع مستوى الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويُضاف إلى ذلك دور المدرب الذي اتسم بالجدية والحرص على تحقيق أفضل النتائج، من خلال توظيف التغذية الراجعة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية، إلى جانب التزام اللاعبين بالحضور والمشاركة الفعالة، الأمر الذي انعكس إيجاباً على ارتفاع مستواهم المهاري.

أما ما أظهره الجدول (4) من تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات المهارات (التمرير، الإخماد، التهديف)، فيُعزى إلى أن لاعبي المجموعة التجريبية الذين طبقوا تمرينات البيلاتس قد اكتسبوا ثقة أكبر بالنفس، وقدرة أعلى على التفكير العميق والتحليل الذاتي، مبتعدين عن التفكير السطحي البسيط، مما عزز لديهم الاتجاهات الإيجابية نحو تحسين المهارات المبحوثة وزاد من دافعتهم للأداء.

وهذا ما أكدته الربيعي (2019، ص 240) بقوله إن تحليل اللاعبين لذواتهم وثقتهم بأنفسهم يساعدهم على تطوير أدائهم وتحسين جودة ممارستهم للأنشطة الرياضية، كما يُسهم في رضا المدرب ويُعزز لدى اللاعبين الاعتماد على الذات والثقة العالية في الأداء الصحيح.

كما تجدر الإشارة إلى أن تمرينات البيلاتس لا تتطلب وقتاً طويلاً للوصول إلى الأداء المطلوب، لأنها تركز على دقة الحركة واستمراريتها، وتنفذ وفق مخطط تدريبي منظم يمكن تطبيقه بنجاح على المستوى الفردي والجماعي، مع ضمان مشاركة جميع أعضاء الفريق.

إن مشاركة اللاعبين الفاعلة في الأنشطة العملية قد مكنتهم من اكتساب المعرفة من خلال التجربة الذاتية، مما أدى إلى تحسين مستواهم وتنمية بينتهم التعليمية التفاعلية. وقد ساهم التفاعل بين المعارف السابقة والجديدة في ترسيخ مفهوم التعلم ذي المعنى، وهو أحد الركائز الأساسية في التدريب الحديث.

وبما أن تمرينات البيلاتس أدت إلى زيادة القوة العضلية وتحسين القدرة على تطبيق المهارات بصورة فعالة، فقد هيأت ظروفاً تدريبية إيجابية بين اللاعبين، خاصة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية، الأمر الذي انعكس بوضوح على تطور أدائهم البدني والمهاري.

4 الاستنتاجات:

- أظهرت التمرينات فاعليتها في تطوير المهارات الخاصة بكرة الصالات للاعبين المرحلة المتوسطة.
- تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيقها بالمنهج باستخدام تمرينات البيلاتس على أفراد المجموعة الضابطة في مهارة (الإخماد، التمرير، التهديف).

الخاتمة

من خلال نتائج البحث وتحليلها، تبين أن تمارينات البيلاتس أثبتت فاعليتها في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم، والمتمثلة في مهارات التمرير، الإخماد، والتهديف. وقد أظهرت المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تمارينات البيلاتس تحسناً واضحاً مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد أهمية هذا النوع من التمارين في دعم الأداء المهاري والبدني على حد سواء.

ويعود هذا التأثير الإيجابي إلى طبيعة تمارينات البيلاتس التي تستهدف تقوية العضلات العميقة، وتحسين التوازن، وزيادة المرونة والتركيز الذهني، وهو ما انعكس إيجاباً على جودة الأداء أثناء تنفيذ المهارات. كما ساهم الالتزام والانضباط التدريبي، إلى جانب استخدام التغذية الراجعة من المدرب، في تعزيز الدافعية والثقة بالنفس لدى اللاعبين. وعليه، يمكن القول إن تطبيق تمارينات البيلاتس في المجال الرياضي، وخصوصاً في رياضة كرة القدم، يشكل إضافة نوعية في البرامج التدريبية الحديثة، لما تقدمه من مزايا فسيولوجية ونفسية وتربوية تسهم في تحسين الكفاءة الحركية والمهارية للاعبين. كما يوصي الباحث بـ:

- إدراج تمارينات البيلاتس ضمن المناهج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم في مختلف المستويات.
- تشجيع المدربين على تنويع أساليب التدريب وإدماج البرامج الحديثة التي تركز على التوازن والمرونة والتركيز.
- إجراء دراسات مستقبلية تشمل فئات عمرية ومستويات رياضية مختلفة لقياس مدى استمرارية تأثير تمارينات البيلاتس على الأداء المهاري والبدني.

المراجع:

- 1- محمود داود الربيعي، (2019)، الاشراف والتقويم في التربية والتعليم، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 2- صدام محمد أحمد، (2013)، تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، العراق.
- 3- زهير قاسم الخشاب وآخرون، (1999)، كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- 4- مجيد خدا يخش اسد، (2011)، بناء بطاريته اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.