

## تمرينات خاصة بأسلوب التدريب العميق لعضلات الجذع في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التهديف بكرة القدم للصالات

عبداللطيف مشتاق<sup>1</sup>, سرمد سعيد شكر<sup>2</sup>, عمر علي طلال<sup>3</sup>

1 جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, [abdullatef.mushtaq@uobaghdad.edu.iq](mailto:abdullatef.mushtaq@uobaghdad.edu.iq)

2 جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, [sarmad.saeed@uobaghdad.edu.iq](mailto:sarmad.saeed@uobaghdad.edu.iq)

3 جامعة بغداد / قسم النشاطات الطلابية, [Omar.Ali@uobaghdad.edu.iq](mailto:Omar.Ali@uobaghdad.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.147430.1111>

Submission Date 2024-03-03

Accept Date 2024-04-29

Conflict of Interests: The authors have no conflict of interest to declare.

### المستخلص

كان الهدف من البحث هو التعرف على تمرينات خاصة بأسلوب التدريب العميق لعضلات الجذع في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة التهديف بكرة القدم للصالات، اما مشكلة البحث فذكر الباحثون وجود ضعف في القدرات البدنية الخاصة، بما في ذلك القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وأهمية هذه القدرات بالنسبة للاعبين. اي عضلات الجسم وتحديداً تنميتها وفهم مدى تأثيرها على دقة التهديف بكرة القدم لتحقيق أفضل أداء للاعب .

وقد فرض الباحثون وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في دقة التهديف بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث واهدافه ، وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي، والتي تمثلت بلاعبين نادي دجلة الجامعة الرياضي وقد بلغ عددهم (12) لاعبا ليمثلو مجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وبنسبة مئوية (20%).

وان من أهم الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحثون هي:

1. أظهرت الدراسات والأبحاث السابقة أن الاسلوب التبادلي يلعب دوراً مهماً في تحسين تجربة التعلم في مختلف المجالات الرياضية، بما في ذلك بكرة السلة للطالبات.

2. يتيح الاسلوب التبادلي فرصة للطالبات للمشاركة النشطة في عملية التعلم، مما يساهم في تعزيز فهمهن للمهارات الأساسية وتطويرها بشكل شامل.

واوصى الباحثون:

1. تشجيع المزيد من الدراسات التي تركز على تأثير الاسلوب التبادلي في تعلم مهارات بكرة السلة للطالبات .

2. تطوير برامج تعليمية تستند إلى الاسلوب التبادلي وتوفير دورات تعليمية للمدربين والمعلمين لتعزيز مهاراتهم في تطبيق هذا النهج التعليمي بفعالية.

الكلمات المفتاحية: التدريب العميق، القدرات البدنية ، دقة التهديف، كرة قدم الصالات.

## Special exercises in the deep training method for the torso muscles to develop some physical abilities and accuracy of the scoring skill in indoor football

Abdul Latif Mushtaq<sup>1</sup>, Sarmad saeed shukur<sup>2</sup>, Omar Ali Talal<sup>3</sup>

1 University of Baghdad/Student Activities Department, [abdullatef.mushtaq@uobaghdad.edu.iq](mailto:abdullatef.mushtaq@uobaghdad.edu.iq)

2 University of Baghdad/Student Activities Department, [sarmad.saeed@uobaghdad.edu.iq](mailto:sarmad.saeed@uobaghdad.edu.iq)

3 University of Baghdad/Student Activities Department, [Omar.Ali@uobaghdad.edu.iq](mailto:Omar.Ali@uobaghdad.edu.iq)

### Abstract

The aim of this research was to identify specific exercises using deep training methods for trunk muscles to enhance certain physical abilities and shooting accuracy in indoor soccer players. Researchers identified a deficiency in specific physical abilities, including explosive strength and speed-strength, and

emphasized their importance for players. They focused on muscle development and understanding its impact on soccer shooting accuracy to achieve optimal player performance.

Researchers found significant meaningful differences in some physical abilities between pre-test and post-test, favoring the post-test among the research sample. Additionally, there were significant meaningful differences in shooting accuracy between pre-test and post-test, favoring the post-test among the research sample.

The researchers employed an experimental method suitable for the research problem and objectives. They deliberately selected a sample of (12) players from the Sporting Club of the University of the Nile to represent a single experimental group with pre-test and post-test at a percentage of (20)%

Key findings and recommendations include:

1. Previous studies have shown that reciprocal teaching plays a significant role in enhancing learning experiences in various sports, including basketball for female students.

2. Reciprocal teaching allows students to actively participate in the learning process, enhancing their understanding of fundamental skills and comprehensive development.

The researchers recommend:

1. Encouraging further studies focusing on the impact of reciprocal teaching on learning basketball skills for female students.

2. Developing educational programs based on reciprocal teaching and providing training courses for coaches and teachers to effectively implement this educational approach.

**Keywords:** Deep training, physical abilities, shooting accuracy, indoor soccer.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

علم التدريب الرياضي هو فرع من فروع علوم الرياضة يركز على دراسة كيفية تحسين أداء الرياضيين من خلال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية فعالة اذ يتضمن هذا المجال فهم العوامل التي تؤثر على الأداء الرياضي مثل التغذية، والتدريب البدني، والنفسية، والتكيف مع الظروف المحيطة. وتشمل أيضاً دراسة علمية للتقنيات والأساليب المستخدمة في التدريب وكيفية تطبيقها بشكل فاعل لتحقيق أقصى استفادة من التدريب الرياضي.

أن المعرفة الأساسية بعلم التدريب قد تم استيعابها إلى حد كبير، وخاصة في لعبة كرة القدم، كما تم تحقيق طفرة نوعية في تنمية القدرة الرياضية، وهذا ليس عشوائياً، بل نتيجة لجهود اللاعبين والمدربين. تُعد التمارين الخاصة واحدة من الطرق الرئيسية والفاعلة المستخدمة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية المتعلقة بممارسة اللعبة. تتميز هذه التمارين بتوجيهها واختيارها بدقة وفقاً لمسارات الحركة الخاصة بالمهارة المراد تطويرها والحركات اللازمة لتنفيذها<sup>(1)</sup>

ومن هنا نجد ان لأساليب التدريب المتقدمة التي يقدمها المدربون يجب ان تزيد من كفاءة مجموعات العضلات الرئيسية. ويساعد ذلك خاصة إذا علمنا أن القدرات العضلية للساق والذراع تعد من أهم القدرات البدنية الخاصة. يعتبر تطوير القدرات البدنية الخاصة أحد المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم للوصول إلى مستوى الأداء الفني للتهديف، ان التدريب العميقة لجذع اللاعب له أهمية كبيرة في حفظ

<sup>1</sup> Valerll.V, Ganna.O ,Volodymyr. I , Olena.V , Olga.R: Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation, Journal of Physical Education and Sport,2021,(21)1, pp. 236 - 242.

التوازن للجسم وحماية الأجهزة الداخلية للجسم وتعد هذه العضلات المحرك الرئيس الحركات الذرايع والساقين والذراع ، وهي من العضلات المساهمة في إنتاج القوة للعضلات الرئيسية العاملة، كما وتسهم في تثبيت الظهر والحوض قبل ان تحدث حركة الذراعين أو الساقين، كذلك انها تنتج القوة التي يحتاجها الرياضي في بعض الحركات والتمارين الرياضية وبالتالي يساعد اللاعبين على تطوير دقة التهديف وتسجيل الأهداف، وبالتالي يتطلب تطوير العضلات الحركية الأساسية. ومحاولة ربط تمارين القوة والسرعة بجميع عضلات الجسم، والمشاركة بشكل ما في الأداء الأساسي والمساند لهذه المهارة، بدقة وبطريقة علمية حديثة، وذلك باستخدام تمارين التدريب العميق، أو التدريب العضلي العميق، الهدف منها العضلات العميقة لجسم اللاعب والتي تلعب دوراً مهماً في تحقيق مستوى أداء معظم المهارات الرياضية في كرة القدم، بما في ذلك مهارة التهديف التي يؤديها اللاعب ومن هنا تكمن أهمية البحث معرفة مدى فاعلية تمارين خاصة بأسلوب التدريب العميق لعضلات الذراع ولما لها أثر في احداث تطوير بعض القدرات البدنية وبما ينعكس بصورة ايجابية في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم للصالات

### 2-1 مشكلة البحث

ومن خلال خبرة الباحثين في المجال التدريبي وكلاعب سابق لاحظ انخفاض المستوى الفني لدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم بالنتائج التي تحققت في بطولة اندية الممتاز اي وجود ضعف في القدرات البدنية الخاصة، بما في ذلك القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة ، وأهمية هذه القدرات بالنسبة للاعبين. اي عضلات الجسم وتحديداً تنميتها وفهم مدى تأثيرها على دقة التهديف بكرة القدم لتحقيق أفضل أداء للاعب. لذا يحاول الباحثون اليجاد الحلول المناسبة وذلك من خلال استخدام التدريب العميق لعضلات الجسم المهمة وتطويرها بشكل خاص ومعرفة مدى تأثيرها على مهارة دقة التهديف لتحقيق أفضل أداء ممكن للاعبين .

### 3-1 اهداف البحث

1. اعداد تمارين خاصة باستخدام التدريب العميق لاهم عضلات الجسم الخاصة لدى لاعبي كرة القدم للصالات .
2. وكذلك معرفة مدى فاعلية التدريبات العميقة لاهم عضلات الجسم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة دقة التهديف بكرة القدم.

### 4-1 فرضا البحث

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض القدرات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في دقة التهديف بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث

### 2- منهج البحث واجراءاته

#### 1-2 منهج البحث

يختار الباحثون المنهج الملائم الذي يتطلبه طبيعة المشكلة التي ينوي دراستها. وبناءً على ذلك، فإن مشكلة البحث استدعت استخدام المنهج التجريبي باستخدام العينات التجريبية المتكافئة، نظرًا لأن المنهج هو " الطريقة التي يتبعها الباحثون في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"<sup>(2)</sup> لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة بغداد بكرة القدم للمتقدمين المشاركين في الدوري الدرجة الممتاز للموسم الرياضي (2023 م – 2024 م) والبالغ عددهم (60) لاعباً يتوزعون على نادي الجيش ، العدل، المعلمين ، الكاظمية ، دجلة الجامعة الرياضي

<sup>2</sup> إبراهيم عبد الخالق: التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، عمان، دار عمار للنشر، 2001، ص148.

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسة كونه "يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثون مجمل ومحور عمله عليه"<sup>(3)</sup> وبناءً على ذلك، تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي، والتي تمثلت بلاعبين نادي دجلة الجامعة الرياضي وقد بلغ عددهم (12) لاعبا ليمثلوا مجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وبنسبة مئوية (20%). عن طريق قانون النسبة المئوية = الجزء/الكل  $\times 100$  ، وذلك للأسباب التالية:

1. توافر كفاية حجم العينة لتحقيق الغرض من الدراسة.
  2. ضمان تواجد المدربين وأعضاء العينة وتفعيلهم في تنفيذ البرنامج التدريبي.
  3. توفر الأجهزة والأدوات الضرورية التي تمكن الباحثين من إتمام التجربة.
- تم التجانس لهم بواسطة معامل الالتواء إذ إن قيم معامل الالتواء تتراوح بين (-0.486 و 0.735) فأظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (1).

#### جدول (1) يبين تجانس العينة

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	171.233	172.000	170.00	5.166	-0.486
العمر	سنة	19.250	17.222	17.530	0.450	0.123
الوزن	كغم	66.200	66.250	70.50	7.973	0.735

#### 2-3 الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث

الاختبارات والقياس، استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات ، الملاحظة والتجريب ، المنهاج التدريبي ، المصادر العربية والأجنبية ، ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس ( 1 / 100 ثا) ، صينية الصنع ، شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه ،كرات قدم قانونية عدد ( 12 ) ، ملعب قدم صالات قانوني .

#### 2-4 الاختبارات البدنية المستخدمة

##### اولا: القفز العمودي من الثبات (4)

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات : حائط أملس مدرج إلى (400) سم ، مسحوق الجبس (مانيريا) ، قطعة قماش لمسح العلامات .  
مواصفات الإداء :

يقوم المُختَبِرُ بغمس أصابع القدمين في مسحوق الجبس (مانيريا) ، ثم يقف مواجهاً للحائط ويقوم برفع الذراع على كامل امتدادها لوضع علامة بالأصابع على الحائط من دون رفع الكعبين من على الأرض ، ويُسَجَلُ الرقم الذي تم وضع العلامة امامه ثم يقفز المُختَبِرُ عمودياً في المكان ليصل إلى أعلى نقطة مُمكنه ليقوم بعمل علامة بالأصابع على الحائط .

##### الشروط :

لكل مُختَبِرٍ ثلاث محاولات يسجل له أفضلها .

التسجيل : تُعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية مقدار ما يتمتع به المُختَبِرُ من القدرة الانفجارية للرجلين .

##### ثانيا: اختبار الحجل لمسافة 36متر ( ٨ م للرجل اليمنى و٨ م للرجل اليسرى) (5)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

متطلبات الاختبار : ميقاتي ، مسجل ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، صافرة.

<sup>3</sup> وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، ط3، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 ، ص181.

<sup>4</sup> محمد صبحي حسانين ،حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 ، القاهرة ، مطبعة روز يوسف ، 1988، ص 395.

<sup>5</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2013 ، ص 115.

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة ينطلق ليحجل على الرجل اليمنى حتى خط النهاية ثم يستدير للحجل على الرجل اليسرى والعودة إلى خط البداية التسجيل : يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر بالثانية . . m 18 (محمد صبحي حسانيين ، ٢٠١٣ ، ص٥٧) m 18 شكل (٢) يوضح الحجل لمسافة 18م على رجل اليمين و ١٨ م على رجل اليسار.

### ثالثاً: اختبار دقة التهديف بكرة القدم<sup>(6)</sup>

اسم الاختبار : اختبار دقة التهديف على مستطيلات مرسومة على الحائط - الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف بكرة القدم .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس مرسوم عليه ثلاث مستطيلات كل مستطيل له درجة معينة تبدأ ( 2، 3، 1 ) ويرسم خط مواز للحائط وعلى بعد ( 8 ) أمتار منه وتحدد نقطة وضع الكرة للتهديف على المستطيلات المرسومة .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة وعندما تعطي له إشارة البدء يقوم بالتهديف على المستطيل الأكثر درجة ثم يكرر التهديف للمحاولات المسموح له .

طريقة التسجيل : - يعطى لكل لاعب ( 6 ) محاولات متتالية . - تحتسب الدرجة الكلية من مجموع الدرجات التي يحصل عليها في تهديف الكرة خلال محاولاته الست . - يعطى لمحاولة التهديف خارج حدود المستطيلات ( صفر ) درجة وتحتسب من ضمن المحاولات الست . - الدرجة الكلية للاختبار هي ( 18 ) درجة .

**5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى :** تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على النثرل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل<sup>(7)</sup> .

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في 16 / 11 / 2023 على عينة من اللاعبين الشباب لنادي الجيش الرياضي والبالغ عددهم (4) الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد والذي قام بالتدريب ولتذليل الصعوبات والمعوقات التي قد تواجههم ، ومعرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث

### 6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في 17 / 11 / 2023 على عينة من اللاعبين الشباب لنادي الجيش الرياضي والبالغ عددهم (4) الغرض منها التعرف على التمرينات العميقة ومدى ملاءمتها لعينة البحث

نفذت التمرينات في نهاية مرحلة اعداد الخاص وبداية مرحلة المنافسات وبلغت آلية التحميل ( ١ : ٣ ) خلال الدائرة المتوسطة (شهرأ) واحداً وبعتماد طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ما بين الشدة (٩٥-٦٥%) ومدة راحة غير تامة.

وتم استخدام وسائل تدريبية متنوعة وحديثة شملت الكرات السويدية، الحبال المطاطية، السلاالم، فضلاً عن اجهزة تدريب الاثقال الثابتة والمتحركة).

وتم اعتماد تمرينات القوة في البرنامج التدريبي من خلال تقسيمها الى اربعة مراحل تضمنت المرحلة الأولى تمرينات لغرض التكيف التشريحي والمرحلة الثانية (تمرينات لغرض الانتقال الاقصى والمرحلة الثالثة (تمرينات لغرض القوة القصوى) والمرحلة الرابعة (تمرينات لغرض صيانة القوة). تم اعتماد تمرينات المرونة والمطاطية في عملية الاحماء لهيئة العضلات وتجنب الاصابة وعملية التهدئة بعد التدريب لراحة العضلات والاسترخاء.

بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (40) وحدة تدريبية. - يتراوح زمن التمرينات في الوحدة التعليمية من (٢٥-٣٠) علما ان زمن الوحدة تتراوح (٩٠ - ١٢٠ دقيقة)

<sup>6</sup> أحمد عبد الأمير حمزة : أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي غير المفضل للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002 ، ص 31 .

<sup>7</sup> قاسم حسن المنذلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، بغداد، بيت الحكمة، 1989 ،ص107.

## 7-2 إجراءات التجربة الرئيسية

### 1-7-1 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة في الصالة الداخلية لقاعة نادي الاعظمية في الساعة 4 عصرًا من يوم السبت الموافق 18 / 11 / 2023 .

### 2-7-2 تطبيق التمرينات الخاصة

تم اعداد تمارين خاصة بأسلوب التدريب العميقة للعضلات منطقة الجذع (الظهر والبطن والحوض) باستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والكرات، فضلا عن استخدام وزن جسم الرياضي لتطوير القوة العضلية. تم مراعاة التمرينات الخاصة كل من المرحلة العمرية والتدريبية للرياضيين عند تنفيذ التمارين في إطار البحث، بما في ذلك الأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ والظروف المناخية. تم تخصيص مدة تتراوح بين (25 و 30) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وتم تنفيذ وحدتين تدريبيتين إثنين في الأسبوع على مدى 8 أسابيع من قبل المجموعة التجريبية.

بدأ تطبيق تمرينات في يوم السبت الموافق (19 / 11 / 2023) وانتهى يوم الاثنين (22 / 1 / 2024).

### 8-2: الاختبار البعدي

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية في الصالة الداخلية لقاعة نادي الاعظمية في الساعة 4 عصرًا من يوم الثلاثاء الموافق 23 / 1 / 2024.

### 9-2: الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثون نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء ، واختبار (ت) للعينات المترابطة .

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3-1 عرض النتائج وتحليلها

جدول(2) يبين الفرق بين الأوساط، والانحرافات المعيارية، وقيمة t المحسوبة، ونسبة الخطأ، ودلالة

الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث البدنية والمهارية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	sig	الدلالة
		س±	ع±	س±	ع±			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	41.20	1.025	46.69	1.377	.791	1.095	0.00 معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	10.45	0.435	8.56	0.445	1.89	1.235	0.00 معنوي
دقة التهديف	تكرار	11.11	0.86	15.09	0.89	3.98	0.95	0.00 معنوي

\*إذا كانت نسبة الخطأ أقل من (0.05) معنوي

### 3-2 مناقشة النتائج

يبين للأوساط الحسابية لنتائج البعدية للقدرات البدنية ودقة التهديف وقيمة (sig) نجد أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ يعزو الباحثون الى استخدام التدريب العميق لاهم عضلات الجسم كان له الأثر الكبير في تطور مجموعة العضلات المحيطة بالجذع في مناطق البطن والحوض والظهر والتي انعكست ايجابيا في تطوير القدرات البدنية ومستوى دقة التهديف ،اذ ان استخدام التدريب العميق لعضلات الجسم يلعب دوراً هاماً في تنمية القدرات الحركية الأساسية مثل الركض، القفز، والوثب، من خلال تعزيز التوازن وتحسين القدرة على التنسيق بين أجزاء الجسم وتعزيز القدرة على تفعيل العضلات المستهدفة أثناء تنفيذ الحركات المختلفة. فضلا عن ذلك، يساهم هذا النوع من التدريب في تحسين السيطرة على الوضع والتوازن للعضلات الأساسية مثل عضلات البطن والحوض والرجلين، مما يعزز التنسيق الحركي ويحسن الأداء أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. ويعزز تنشيط العضلات العميقة، بما في ذلك عضلات الظهر، التي تمتد من الرأس حتى الحوض، ويؤدي إلى تحسين القوة والمرونة في هذه المناطق بالتأكيد، يؤدي ذلك إلى زيادة قوة هذه العضلات، مما يمنح الدعم والقوة اللازمة للحركات التي تتطلب قوة دفع فورية مثل القفز ويؤكد (نوفل محمد، 2013) ان للتدريب العميق

لعضلات الجذع دور في تعزيز التركيز على متطلبات الأداء الخاصة بالنشاط الرياضي المحدد، مما يسهم في تحقيق أداء متميز في ذلك النوع من الأنشطة الرياضية.<sup>(8)</sup>

ويشير (حيدر عبد الواحد، 2022) ان العضلات تظهر قوة أكبر عندما تمتد بشكل فاعل قبل أن يتم إعادتها للانقباض، مما يعزز فاعلية الأداء العضلي. وقد أظهرت التدريبات التي تم تنفيذها بتوجيه أداء عضلات البطن والظهر خلال مرحلة القفز تأثيرًا إيجابيًا في تطوير القدرات.<sup>(9)</sup> يسهم استخدام تدريبات تنمashi مع طبيعة أداء المهارات الخاصة بشكل عام في تحقيق نتائج أفضل. كما تم تركيز التدريبات على تمارين تستهدف المجاميع العضلية الضرورية للوثب الطويل، مما يوفر الاقتصاد في الجهد ويضمن سلامة الحركة. البراعة هي صفة أساسية لفعالية الأداء وتطوير الاستجابات الحركية للاعب، وهي تتضمن تنظيم وتنسيق عمل المجاميع العضلية في اتجاه الحركة.

فضلا عن ان التنوع في التمارين المختارة وفق متطلبات اللعبة ، وتوافق مستوى اللاعبين، وتنظيمهم داخل وحدات التدريب و تطبيقها يتم بشكل علمي مدروس مع مراعاة التسلسل المنتظم وعدد التكرارات وفترات الراحة اسهم في تحفيز تطور المجاميع العضلية الرئيسية والمساعدة، مما يعزز مشاركتها في تحسين الأداء للاعبين كرة القدم.

، وتذكر (جميلة نجم، 2020) بأن التنوع في التمارين يعزز إحساس اللاعبين بالحماس والتحفيز للمضي قدماً في أدائهم، ويمنحهم فرصاً لمواجهة التحديات المتغيرة التي تطرأ في المنافسة فضلاً عن ان عملية إتقان المهارات من خلال تكرار التمارين بشكل إيجابي، والالتزام بتنفيذ المهام المحددة في المنهج، تساهم في تحسين وتطوير تلك المهارات، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم خلال التحديات اللاحقة. يتماشى هذا مع فكرة أن إعادة التمرين عدة مرات تسهم في إتقان المهارة وتحسين أدائها.<sup>(10)</sup>

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. لاحظت الدراسة تحسناً في التواصل والتفاعل بين اللاعبين خلال الممارسات الدائرية، مما يعزز التفاهم والتنسيق داخل الملعب.
2. أهمية تضمين التدريب العميق في برامج التدريب: بناءً على النتائج الإيجابية للدراسة، يُوصى بتضمين التدريب العميق كجزء أساسي من برامج التدريب لفرق كرة القدم، لتعزيز مهارات اللاعبين وتحسين أدائهم العام.

##### 2-4 التوصيات

1. تضمين التدريب العميق في برامج التدريب: ينبغي على المدربين والمسؤولين الرياضيين تضمين جلسات التدريب العميق كجزء أساسي من برامج التدريب لفرق كرة القدم، إذ أظهرت النتائج فاعلية كبيرة في تحسين مهارات اللاعبين.
2. تنوع تمارين التدريب العميق: يجب على المدربين تنوع وتغيير تمارين التدريب العميق بانتظام لتحفيز اللاعبين وتجنب الروتين، وهذا سيسهم في زيادة استفادة اللاعبين واستمرار تحسين أدائهم.
3. تكامل التدريب العميق مع التدريبات الأخرى: ينبغي تكامل التدريب العميق مع التدريبات الفنية والبدنية الأخرى لتحقيق أقصى فائدة ممكنة، إذ يمكن أن يكون التدريب العميق جزءاً من جلسات التدريب المتكاملة.
4. تنظيم جلسات تدريبية منتظمة: يُنصح بتنظيم جلسات تدريب دائرية بانتظام وعلى أساس منتظم، بحيث يتمكن اللاعبون من الاستفادة الكاملة من هذه التدريبات وتحقيق التحسين المستمر في مهاراتهم.

<sup>8</sup> نوفل محمد الحيايلى: أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض من أوجه القوة العضلية للاعبين كرة اليد بأعمار (15-17) سنة. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 19(63)، 2013، 196-209.

<sup>9</sup> حيدر عبد الواحد جلوب: فاعلية التدريب العميق لأهم عضلات الجسم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز للاعبين الخط الامامي بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 2022، ص 1-15.

<sup>10</sup> جميلة نجم عبد الرزاق: تأثير التدريب العميق لعضلات الجذع في تطوير بعض المؤشرات اليايوميكانيكية لمرحلة النهوض وانجاز الوثب الطويل للشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 13، العدد 1، 2020، ص 329-343.

## المراجع

- إبراهيم عبد الخالق: التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية, عمان, دار عمار للنشر, 2001.
- أحمد عبد الأمير حمزة: أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي غير المفضل للاعبين كرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2002.
- جميلة نجم عبد الرزاق: تأثير التدريب العميق لعضلات الجذع في تطوير بعض المؤشرات البايوميكانيكية لمرحلة النهوض وانجاز الوثب الطويل للشباب, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, المجلد 13, العدد 1, 2020.
- حيدر عبد الواحد جلوب: فاعلية التدريب العميق لاهم عضلات الجسم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من الفجر للاعبين الخط الامامي بكرة اليد, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, 2022.
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية, بغداد, بيت الحكمة, 1989.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي, 2013.
- محمد صبحي حسنين ؛حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , ط 1 , القاهرة , مطبعة روز يوسف ،1988.
- نوفل محمد الحياي: أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض من أوجه القوة العضلية للاعبين كرة اليد بأعمار (15-17) سنة. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية, 19(63), 2013.
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية, ط3, بغداد, دار الحكمة للطباعة والنشر, 1993.
- Valeril.V, Ganna.O ,Volodymyr. I , Olena.V , Olga.R: Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation, Journal of Physical Education and Sport, 2021, v(21)1.

## الملاحق

### ملحق رقم (1) يبين أنموذج للوحدة التدريبية ( القسم الرئيسي)

الأسبوع الأول						
ت	التمرينات	الشدة	عدد التكرارات	الراحة	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	استخدام وزن الجسم ، في التمارين التي تستهدف عضلات البطن والظهر الداخلية عن طريق الارتكاز على الذراعين، وتفريق المعدة، وسحبها للقفص الصدري	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
2	بعض التمارين التي تستهدف عضلة الظهر عن طريق رفع الجذع من الأسفل والتثبيت لمدة من الوقت، مع	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
3	استخدام البكرات في التدريب على تقوية عضلات البطن الداخلية والظهر. ٨- تمارين لتقوية عضلات البطن	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
4	استخدام الحبل المطاط، في سحب الساقين الى الصدر ، من اجل تقوية عضلات البطن الداخلية ، ويكون الأداء	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية