



## تأثير تمارينات مركبة خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير بعض القدرات البدنية لمهارة التهديف لدى لاعبات كرة القدم للصالات

حنان هادي عبيد 1، أ.م.د. وليد خالد حمادي 2

<sup>1</sup> طالبة ماجستير, جامعة الانبار, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [han20p0016@uoanbar.edu.iq](mailto:han20p0016@uoanbar.edu.iq)

<sup>2</sup> جامعة الانبار, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : [pe.waleed\\_khaled@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.waleed_khaled@uoanbar.edu.iq)

### مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات العضلية لمهارة التهديف لدى لاعبات كرة القدم للصالات, وافترض الباحثان هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية, واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وعلى لاعبات كرة قدم للصالات في نادي الزوراء الرياضي بعدد (12) لاعبة للأعمار (19-24) سنة الفتيات لسنة 2022, تم التأكد من تجانس عينة الدراسة في متغيرات العمر التدريبي والكتلة والطول قبل الشروع في الدراسة, وتم تنفيذ التجربة الرئيسة على القاعة الداخلية لكرة القدم للصالات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد, ولأجل الحصول على البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدي تم استخدام اختبارات القفز العمودي من الثبات والحمل لأقصى لقياس بعض القدرات العضلية واختبار دقة التهديف نحو الهدف لقياس مهارة التهديف, استغرق تطبيق التمارينات الخاصة على مدى (8) أسابيع بمعدل (2) وحدات تدريبية أسبوعياً بحيث بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية للتمرين الخاصة (16) وحدة تدريبية بمهلة (120 دقيقة), وتم تنفيذها مباشرة بعد فترة الإحماء, في الجزء الأول من الجزء الرئيس من وحدة التدريب, وبعد الانتهاء في التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدي واستخدمت الوسائل الاحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي كان من اهمها ظهور تأثير معنوي في مستوى القوة الانفجارية وقوة الممیزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية.

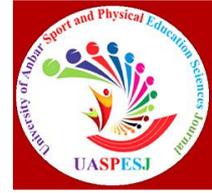
الكلمات المفتاحية: التمارينات الخاصة, التدريب التكراري, القدرة البدنية, مهارة التهديف بكرة القدم.

## The effect of special exercises using the method of continuous training in developing some physical abilities and scoring skill for futsal players

Prof. Dr. Waleed Khalid Hammadi Abd  
Hanan Hadi Obaid

### Abstract

The aim of the research is to prepare exercises for the method of repetitive training in developing the muscular capabilities of the scoring skill of the futsal players,



and the researchers assumed that there are statistically significant differences between the results of the post-test of the control and experimental research groups and in favor of the experimental group, and the experimental approach was used by designing the two equal groups with two pre-tests And the distance and on female futsal players in the Al-Zawraa Sports Club with (12) female players for ages (19-24) years, girls for the year 2022. Indoor football for halls in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, and in order to obtain data for the pre and post tests, the vertical jump tests were used from stability and hopscotch to the maximum to measure some muscular abilities and to test the accuracy of targeting towards the goal to measure the scoring skill, it took the application of special exercises over ( 8) weeks at a rate of (2) training units per week, so that the total number of training units for special exercises reached (16) training units with a time limit of (120 minutes), and they were implemented immediately after the warm-up period, in the first part of the main part of the training unit, and after completing the experiment The main post tests were conducted and appropriate statistical methods were used to obtain the results, the most important of which was the emergence of a significant effect in the level of explosive force and the strength of the characteristic of speed between the pre and post test and in favor of the post test for the experimental group.

**Keywords:** Special exercises, repetitive training, physical capacity, football scoring skill.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

إن التطور في المستوى الرياضي وخصوصا في رياضة كرة القدم للصالات جاء نتيجة لاستخدام البحث العلمي لإيجاد انصب التمارين التي من شأنها رفع مستوى متطلبات اللعبة المتمثلة بالقدرات البدنية و الحركية بما يضمن تحقيق الالعبات أفضل الإنجازات الرياضية, اذ يعتمد الفوز في اية لعبة جماعية كما هو الحال في لعبة كرة القدم على تحقيق فارق في نتيجة المباراة ليوهل الفرق بالفوز في المباريات , وهذا يعطي مؤشرا للمدربين والالعبات لأهمية مهارة التهديد, اذ يرى (سامي الصفار, 1984) بانه "تعتمد نتيجة المباراة على التهديد وهو الخطوة الأخيرة في سلسلة الأحداث". (1) لذلك فمن الضروري الاهتمام بهذه المهارة لأهميتها في حسم نتيجة المباريات والعمل على تطوير مستويات الالعبات من اجل تمكنهن من توجيه الكرات نحو الهدف لتحقيق اصابات ناجحة, وهذا لا يتحقق بالطبع الا من خلال تطوير متطلبات هذه المهارة والمتمثلة

1 سامي الصفار: الإعداد الفني في كرة القدم , بغداد, مطبعة جامعة بغداد, 1984, ص 126.

بالقدرة العضلية المؤثرة عليها الى جانب اعتماد طرق تدريب مناسبة توفر اجواء ومواقف تدريبية خاصة بتلك المهارة.

لذلك تظهر اهمية البحث في التعرف على تأثير تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري لتطوير بعض أنواع القوة العضلية لمهارة التهديف لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

### 2-1 مشكلة البحث

باستخدام الباحثان للملاحظة كأداة علمية للاطلاع على مشاركات لاعبات نادي الزوراء لكرة القدم للصالات لوحظ ان عدد كبير من محاولات التهديف تفشل ولا تحقق الكرة اصابات مباشرة داخل الهدف وبعد اجراء المقابلات الشخصية مع المدرب للاستفسار عن حصة ونوع التدريبات الخاصة بمهارة التهديف ثقفنا ان حصتها كانت قليلة الى جانب ان نوعية التدريبات كامن عامة تشمل على تمارين للتهديف المباشر نحو الهدف من دون التركيز على التمارين التي من شأنها تطوير متطلبات التهديف (وجه القوة العضلية للرجلين) اذ ما قارناها بباقي المهارات الخاصة بالعبة خلال عملية التدريب, لذلك ارتى الباحثان اعداد تمارين خاصة مرتفعة الشدة تستهدف تطوير بعض القدرات العضلية لمهارة التهديف لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

### 3-1 هدف البحث

1. التعرف على تأثير تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري في تطوير بعض القدرات العضلية لمهارة التهديف لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

### 4-1 فرض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.  
1- هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي الزوراء لكرة قدم للصالات بعدد (12) لاعبة للأعمار (19-24) سنة لسنة 2022.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 21/10/2022 لغاية 20/3/2023.

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الداخلية الخاصة بكرة القدم للصالات - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بغداد.

### 2- منهج البحث واجراءاته

#### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

لاعبات كرة قدم للصالات في نادي الزوراء الرياضي بعدد (12) لاعبة للعام 2022, اختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بعدد 6 لاعبات لكل مجموعة, وتم التأكد من تجانس العينة من حيث العمر التدريبي والكتلة والطول قبل الشروع في الدراسة وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة ما بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على ان العينة متجانسة وتوزيعها اعتدالي, كما موضح في جدول (1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر التدريبي	سنة	4	4	0.755	0.0
2	الكتلة	كغم	54.3	54	1.603	0.0
3	الطول	سم	103.7	152	2.052	0.743

## 3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

### 1-3-2 ادوات البحث

- شريط قياس معدني
- شريط لاصق بعرض (5) سم وأدوات مكتبية
- جهاز لقياس الطول الوزن
- ملعب كرة قدم للصالات
- كرات قدم قانونية بعدد 12
- ساعة ايقاف الكترونية نوع Casio.
- كرات طبية بعدد 6.
- صناديق بارتفاعات مختلفة عدد 9.
- بساط الجمناستيك بعدد 4.
- حبال مطاطية بعدد 3 وبطول 12 متر.
- شواخص.
- موانع .
- صفارة.

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المراجع العلمية.
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات المستخدمة في البحث
- استمارة جمع المعلومات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدي

## 4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

### اولا: اختبار دقة التهديف نحو الهدف (2)

هدف الاختبار : قياس دقة التهديف نحو الهدف.  
الأدوات المستعملة:

- كرات قدم عدد ( 10 ).

- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.

- هدف كرة قدم قياسات دولية.

- ملعب كرة قدم.

طريقة الأداء:

توضع ( 6 ) كرات في أماكن مختلفة وقريبة من الخط الأمامي لمنطقة الجراء، وكما موضح بالشكل أدناه، إذ يهدف اللاعب في المناطق المحددة في الاختبار وبحسب أهميتها وصعوبتها، وبالتتابع الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من وضع الركض.  
طريقة التسجيل:-

- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف، بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة كما موضح في شكل (1) ووفق النحو الآتي:

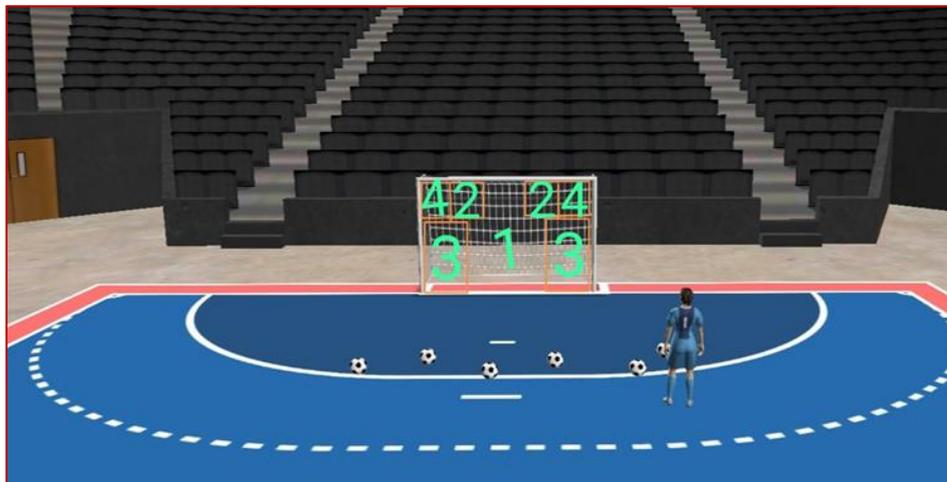
( 4 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 4 )

( 3 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 3 )

( 2 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 2 )

( 1 ) درجات عند التهديف في المجال رقم ( 1 )

( صفر ) خارج حدود الهدف.



شكل (1)

يبين اختبار دقة التهديف نحو الهدف

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 260.

### ثانياً: اختبار القفز العمودي من الثبات<sup>(3)</sup>

اسم الاختبار :- القفز العمودي من الثبات.  
هدف الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.  
الأدوات :- سبورة مثبتة على الحائط، شريط قياس، قطعة تباشير.  
مواصفات الأداء :- يقف المختبر بجانب الحائط، ويرفع اليد القريبة، ويؤشرها بأطراف الأصابع او التباشير بقطعة التباشير عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها، يلي ذلك أن يواجه المختبر بكتف الذراع المميزة، ثم يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين أسفل خلف، ثم اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي للمس السبورة بأطراف الأصابع عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها، كما في شكل (2).  
التسجيل :- تقاس المسافة بين النقطة الأولى والنقطة الثانية، إذ تعبر المسافة عن قدرة المختبر على الوثب العمودي، وكما موضح بالشكل (2).



شكل (2)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

### ثالثاً: اختبار الحجل 5 خطوات لأقصى مسافة<sup>(4)</sup>

اسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة  
الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين  
الأدوات : ملعب كرة القدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس.  
وصف الأداء :-  
- يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع لأقصى مسافة ممكنة.  
- تعطى محاولتين لكل لاعب وتؤخذ أفضلهما، وكما موضح في الشكل (3).  
- التأكيد على عدم ملامسة الرجل الأخرى للأرض أثناء تأدية الاختبار.  
التسجيل :- يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه.

<sup>3</sup> علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص 169.  
<sup>4</sup> حميد عبد النبي عبد الكاظم: برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص 28.



شكل (3)

يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة

## 2-5 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات البدنية

اجريت تجربة استطلاعية أولى يوم الجمعة الموافق 2022/10/21 عصرًا على عينة من لاعبات نادي الزوراء بلغت (5) لاعبات من خارج مجتمع البحث وكان الهدف منها:

- مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه.
- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبار.
- التأكد من امكانية وكفاية الكادر المساعد .

## 2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

تم التأكد من متطلبات تقنين الاختبارات من حيث الصدق والثبات ، وكانت النتائج على النحو الآتي:

### اولاً: صدق المحتوى

تم تحديد عرض الاختبارات وبشكل واضح ومفصل على خبراء القياس والاختبار والتدريب الرياضي وفي صورة استبيان وظهرت نتائج الاستبيان كما مبين في جدول (2).

### جدول (2) الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	المتغيرات	الصدق	الثبات
1	اختبار دقة التهديف نحو الهدف	0.89	0.98
2	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.90	0.99
3	اختبار الحجل 5 خطوات لأبعد مسافة	0.92	0.95

## 2-7 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الجمعة المصادف 2022/10/28 على القاعة الداخلية لكرة القدم للصالات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد, وتم جمع البيانات الخاصة بالاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.

## 8-2 التجربة الرئيسية

استغرق تطبيق التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري (8) أسابيع بمعدل (2) وحدات تدريبية أسبوعياً بحيث بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية التي استخدمت فيها التمارين الخاصة (16) وحدة تدريبية بمهلة (120 دقيقة) لتخصيص (30-50 دقيقة) للتمارين الخاصة المستخدمة للفترة من 2022/11/4 ولغاية 2023/1/1 على أفراد المجموعة التجريبية، كما موضح في ملحق (1) و ملحق (2) في حين تطبق المجموعة الضابطة التمرينات الخاصة بالمدرّب بنفس الفترات والمدد الزمنية. حيث يتم تنفيذ التمارين الخاصة المستخدمة مباشرة بعد الإحماء، في الجزء الأول من الجزء الرئيس من وحدات التدريب، إذ أشرف الباحثان بصورة مباشرة على تطبيق التمرينات الخاصة المقترحة، في حين أن باقي محتويات الوحدة (الجرعة التدريبية) هو من مهمة المدرّب ولم يتم التدخل في هذا الجانب.

## 9-2 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من اجراءات التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي بنفس اجراءات الاختبار القبلي في يوم الجمعة الموافق 2023/1/6.

## 10-2 الوسائل الإحصائية

استخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وحسب الوسائل التالية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

## 3- مناقشة النتائج

### 1-3 عرض وتحليل النتائج

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية ودقة التهديف للمجموعة التجريبية جدول (3) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	T	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
القفز العمودي	سم	4.604	22.000	4.336	35.000	13.00	2.53	5.14	0.00	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليمين	سم	0.774	4.867	0.591	6.417	-1.55	0.37	4.24	0.01	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليسار	سم	0.916	4.833	0.462	6.483	-1.65	0.31	5.24	0.00	معنوي
دقة التهديف	درجة	1.414	12.000	2.098	15.000	-3.00	0.37	8.22	0.00	معنوي

بالنظر في جدول (3) يظهر ان نتائج الوسط الحسابي للقفز العمودي للاختبار القبلي 22 بانحراف معياري 4.604 وفي الاختبار البعدي 35 بانحراف معياري 4.336 وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليمين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.867 بانحراف معياري 0.774 اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي 6.417 بانحراف معياري 0.591 اما في اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليسار فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.833 بانحراف معياري 0.916 وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي لهذا الاختبار 6.483 بانحراف معياري 0.406، وفي اختبار دقة التهديد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي 12 بانحراف معياري 1.414 وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي 15 بانحراف معياري 2.098. كما يتضح من نفس الجدول ان قيمة الفروق بين الاختبار القبلي وبالبعدي في اختبار القفز العمودي لهذه المجموعة -5.14، وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليمين -4.24، وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليسار -5.24، وفي اختبار دقة التهديد -8.22، أما نتائج sig فنجد ان جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة 0.05، ودرجة حرية 3. مما يدل على ان جميع القيم كنت معنوية.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية ودقة التهديد للمجموعة الضابطة جدول (4) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	T	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س				
القفز العمودي	سم	4.633	20.333	3.386	27.333	2.18	3.22	0.02	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليمين	سم	0.456	5.200	0.749	6.017	0.31	2.61	0.05	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليسار	سم	0.506	5.008	0.542	6.417	0.26	5.40	0.00	معنوي
دقة التهديد	درجة	1.506	11.667	1.472	15.833	0.60	6.93	0.00	معنوي

بالنظر في جدول (4) يظهر ان نتائج نتائج الوسط الحسابي للقفز العمودي للاختبار القبلي 20.333 بانحراف معياري 4.633 وفي الاختبار البعدي 27 بانحراف معياري 3.386 وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليمين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5.2 بانحراف معياري 0.456 اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي 6.017 بانحراف معياري 0.749 اما في اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليسار فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي 5.008 بانحراف معياري 0.506 وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي لهذا الاختبار 6.417 بانحراف معياري 0.542، وفي اختبار دقة التهديد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.667 بانحراف معياري 1.506 وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي 15.833 بانحراف معياري 1.472.

كما يتضح من نفس الجدول ان قيمة الفروق بين الاختبار القبلي وبالبعدي في اختبار القفز العمودي لهذه المجموعة -3.22، وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليمين -2.61، وفي اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليسار -5.40، وفي اختبار دقة التهديد -6.93، أما نتائج sig فنجد ان جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة 0.05 ودرجة حرية 3. مما يدل على ان جميع القيم كنت معنوية.

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للقدرات البدنية ودقة التهديد للمجموعتين التجريبية والضابطة جدول (5) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

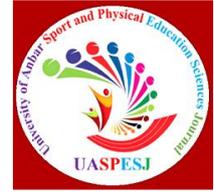
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الفقر العمودي	سم	4.336	35.000	3.386	27.333	4.302	0.033	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليمين	سم	0.591	6.417	0.749	6.017	3.958	0.042	معنوي
الحجل خمس خطوات برجل اليسار	سم	0.462	6.483	0.542	6.417	4.720	0.026	معنوي
دقة التهديد	درجة	2.098	15.000	1.472	15.833	0.149	0.863	عشوائي

بالنظر في جدول (5) يظهر ان نتائج الوسط الحسابي للفقر العمودي للمجموعة التجريبية 35.000 وبانحراف معياري 4.336 بينما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 27.333 بانحراف معياري 3.386 وقيمة ت المحسوبة 4.302 , واما في اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليمين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 6.417 وبانحراف معياري 0.591 بينما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 6.017 بانحراف معياري 0.749 وقيمة ت المحسوبة 3.958 , واما في اختبار الحجل خمس خطوات برجل اليسار بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 6.483 وبانحراف معياري 0.462 بينما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 6.417 بانحراف معياري 0.542 وقيمة ت المحسوبة 4.720 , في حين اختبار دقة التهديد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 15.000 وبانحراف معياري 2.098 بينما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 15.833 بانحراف معياري 1.472 وقيمة ت المحسوبة 0.149 .

وبعد اجراء المقارنات ظهرت ناتج sig لجميع المتغيرات اقل من مستوى الخطأ البالغة 0.05 مما يدل على ان جميع القيم كانت معنوية, باستثناء دقة التهديد التي ظهرت نتيجتها عشوائيا ولكن عند مقارنة نتائج الوسط الحسابي يتضح ان المجموعة الضابطة متفوقة في دقة التهديد, ومما تقدم يتضح ان التمرينات المقترحة للمجموعة التجريبية كانت افضل في تطوير القدرات البدنية للتهديد من المجموعة الضابطة الا ان مستوى العينة الضابطة كانت نتائجها افضل بشكل طفيف بدلالة فرق الاوساط الحسابية.

#### 2-3 مناقشتها نتائج القدرات البدنية ودقة التهديد

من خلال مراجعة نتائج جدول (5) يتضح وجود تحسن كبير في القدرات البدنية ودقة التهديد لكلا المجموعتين وتقوم المجموعة التجريبية في القدرات البدنية مما يدل على الاثر الايجابي الكبير للتمرينات الخاصة المقترحة والتي اثرت بشكل ايجابي على مستوى اللاعبات فضلا عن ذلك اتباع الشروط العلمية في بناء الوحدات التدريبية من حيث الحجم والشدة واستخدام الراحات التامة في هذه الطريقة والتموج داخل المنهج التدريبي التي ساعدت على تطور القدرات البدنية (القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة) ودقة التهديد للمجموعة التجريبية, اذ ان "حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى الرياضي، لذا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه



المكونات وذلك طبقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية<sup>(5)</sup>. كذلك من خلال تنظيم المحتوى التدريبي وجدولة التمارين وتنوعها ويشير (محمد رضا إبراهيم) اذ "من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة سوف تحسن من المستوى الرياضي باللعبة"<sup>(6)</sup> لذلك كان للتمرينات الاثر الفعال في تنمية وتطوير هذه القدرات وهذا بالتأكيد يعود إلى خصوصية الطريقة التكرارية المقترح بتطوير القدرات البدنية ودقة التهديد وكانت النتائج منطقية.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

1. ظهور تحسن كبير في متغيرات الدراسة الحالية المتمثلة بالقوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد ولكلا مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية مع تفوق المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية.
2. ان التطور في القدرات البدنية يعود الى نوعيه التمرينات المستخدمة من قبل المدرب والباحثين والتي تم تشكيلها بحيث تحاكي تطوير المهارات بأسلوب علمي مبتعد عن العشوائية.
3. ان عمليات التكيف في دمج التمرينات في الوحدات التدريبية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح ولذلك ظهرت هذه النتائج منطقية.

##### 5-2 التوصيات

1. ضرورة تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالتهديد نظراً لأهميتها في تطوير قدرة اللاعب في الحفاظ على مستوى عالي من الاداء.
- 2- استخدام تدريبات متنوعة وفق الاسس العلمية وبأسلوب التدريب التكراري لما له من اثر في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالتهديد للاعبات كرة القدم للصالات.
- 3- اجراء بحوث مشابهة على قدرات بدنية وحركية اخرى ترتبط بالأداء المهاري للعبة كرة القدم للصالات

#### المراجع

- امر الله احمد البساطي: قواعد واسس الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : نشأة المعارف ، 1998.
- حميد عبد النبي عبد الكاظم: برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400 متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990.
- سامي الصفار: الإعداد الفني في كرة القدم , بغداد, مطبعة جامعة بغداد, 1984.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي, الفادسية, الطيف للطباعة, 2004.

5 امر الله احمد البساطي: قواعد واسس الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : نشأة المعارف ، 1998، ص 18.  
6 محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي, ط2, بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة, 2009, ص 451.

- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي, ط2, بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة, 2009.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم, القاهرة, دار الفكر العربي, 1994.

### ملحق (1) يبين نموذج للتمارين المقترحة

#### تمرين (1)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد.  
التنظيم: وقوف اللاعبين مجموعتين ويكون أداء كل اللاعبين معا.  
عدد اللاعبين: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: كرات، حواجز، شواخص، صافرة.  
وصف الأداء: أمام كل مجموعته حاجز بارتفاع (30) سم أمامهم مربع كبير عند سماع الصافرة تنطلق لاعبه من كل مجموعته باتجاه المربع للحصول على الكرة اللاعبة التي تحصل على الكرة كونه الهجوم وللاعب الثانية تكون دفاع يكون التسجيل على الهدف الصغير بأسرع وقت

#### تمرين (2)

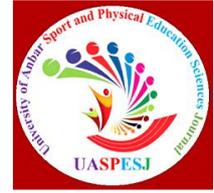
الهدف من التمرين: تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديد.  
التنظيم: وقوف اللاعبين مجموعتين يكون الاداء لاعبه بعد الاخرى من كل مجموعته.  
عدد اللاعبين: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: حلقات، حواجز عدد، هدف صغير، صافرة.  
وصف الأداء: يكون أمام كل مجموعته حلقات على الأرض وحواجز المسافة بينهما 1م ويقف المدرب ومساعد المدرب على بعد 8 م من آخر حاجز من كل مجموعته مع كل واحد كره وبعد اخر حاجز توحده كره ثابتة على بعد 3م وعند سماع الصافرة تبدأ لاعبه الأولى من كل مجموعته القفز بكلتا القدمين فوق الحلقات ثم بعد ذلك القفز بقدم واحدة ثم تستلم الكرة من المدرب ثم تعيدها اليه ومن ثم تركض باتجاه الكرة الثابتة وتقوم بالتسديد على باتجاه الهدف الصغير الذي يبعد مسافة 8 م

#### تمرين (3)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد.  
التنظيم: وقوف اللاعبين مجموعة واحدة ويكون الأداء لاعبة بعد الأخرى.  
عدد اللاعبين: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات، حواجز 30سم عدد (3)، اعلام عدد (4).  
شرح التمرين: يكون امام اللاعبين حواجز 3 المسافة بين كل حاجز واخر (3م) ويقف مدرب الى الجانب ومعه كرة ويكون امامه شاخصين وعند سماع الصافرة تقوم اللاعبة الأولى بالقفز من فوق الحاجز الأول بكلتا القدمين ثم تستلم مناوله من المدرب وتعيد المناولة باتجاه الشاخص الأول ثم تقوم بالقفز من على الشاخص الثاني وتستلم مناوله من المدرب وتعيدها باتجاه الشاخص الثاني ثم تقفز من فوق الشاخص الثالث



وتستلم مناولة من المدرب وتقوم بالتهديف على الهدف ، ثم تقوم بالتحرك الجانبي بين الاعلام وبعدها تركض اللاعبة بسرعة الى خلف المجموعة.

#### تمرين (4)

الهدف من التمرين: تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ودقة التهديف والتنظيم: وقوف اللاعبات على شكل ثلاث مجاميع يكون في مجموعتين أربع لاعبات وفي مجموعة لاعبتين ويكون الأداء كل لاعبتين معا. عدد اللاعبات: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: حواجز ارتفاعها (30سم)، كرات، دوائر، شواخص، اهداف صغيرة، اعلام، شريط لاصق، ساعة توقيت.

شرح التمرين: يكون امام كل مجموعة تمرين وعند كل مجموعة كرة، المجموعة الأولى يكون امامها دوائر وبعد اخر دائرة يوضع اعلام وكرتين بعد الاعلام، المجموعة الثانية يكون امامها حواجز وكرة، والمجموعة الثالثة يكون امامها شواخص وبعد الشواخص الأخيرة توضع كرتين، عند سماع الصافرة تبدأ اللاعبتين بأداء مناولات بينهما ثم أداء التمرين ثم القيام بالتهديف.

#### تمرين (5)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف. التنظيم: وقوف اللاعبات على شكل مجموعتين ويكون الأداء اللاعبة الأولى من كل مجموعة. عدد اللاعبات: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: حواجز ارتفاعها (30سم)، كرات. شرح التمرين: امام كل مجموعة حواجز على بعد (2م) والمسافة بين الحواجز (3م) وتكون هناك كرات بين الحواجز، عند سماع الصافرة تبدأ اللاعبة الأولى من كل مجموعة بالجري وقفز الحاجز الأول بكلتا القدمين ومن ثم مناولة الكرة الى المدرب الواقف في الوسط ثم قفز الحاجز الثاني ومناولة الكرة الى المدرب ثم قفز الحاجز الثالث والتهديف بالكرة الموضوعه على بعد (2م) من اخر حاجز ويكون التهديف على بعد (8م).

#### تمرين (6)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة دقة التهديف. التنظيم: وقوف اللاعبات على شكل مجموعة ويكون الأداء لاعبة بعد الأخرى. عدد اللاعبات: 4 لاعبات.

الأدوات المستخدمة: شواخص، حواجز ارتفاع (30 سم)، اقماع، سلم، كرات، ساعة توقيت، صافرة. شرح التمرين: عند سماع الصافرة تبدأ اللاعبة الأولى بالركض بين الشواخص ثم أداء القفز بكلتا القدمين على الحواجز ثم لأخذ الكرة والتحرك بها بين الاقماع وبعدها إعطاء مناولة للمدرب الذي يقف في الوسط وأداء حركة الزكزاك الجانبي على السلم وبعدها استلام مناولة من المدرب والتهديف على أحد الأهداف الصغيرة والعودة خلف المجموعة ويستمر الأداء بهذه الطريقة.

## ملحق (2) نماذج للوحدات التدريبية بالتمرينات المقترحة وفق التدريب التكراري

(( وحدة تدريبية يومية في مرحلة الاعداد الخاص للاعبات كرة القدم للصالات نادي الزوراء الرياضي للمجموعة التجريبية الاعداد البدني ودقة التهديف ))

ملحق (2) نماذج للوحدات التدريبية بالتمرينات المقترحة وفق التدريب التكراري

(( وحدة تدريبية يومية في مرحلة الاعداد الخاص للاعبات كرة القدم للصالات نادي الزوراء الرياضي للمجموعة التجريبية الاعداد البدني ودقة التهديف ))  
 الاسبوع : الاول.  
 الوحدة التدريبية : الاولى.  
 اليوم والتاريخ : الثلاثاء 8 / 11 / 2022 .  
 الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف .  
 الادوات : ساعة توقيت + صافرة + كرات + شواخذ  
 المكان : ملعب كرة القدم للصالات قاعة نادي الزوراء  
 عدد اللاعبات : 6 .

جزء الوحدة التدريبية	الاقسام	الهدف التدريبي	وقت الهدف	وقت الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة للوحدات	التكرارات	زمن التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	التنفيذ	الحجم المطلق	النسبة المئوية النسبية
القسم الرئيسي	التمرينات المركبة	القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف	24.66	49.32	تمرين (3)	2	280	60	2	120	179	24.66	90
			24.66										

الحجم المطلق للوحدة التدريبية ( 49.32 ) .  
 شدة الوحدة التدريبية ( 91 ) .

(( وحدة تدريبية يومية في مرحلة الاعداد الخاص للاعبات كرة القدم للصالات نادي الزوراء الرياضي للمجموعة التجريبية الاعداد البدني ودقة التهديف ))  
 الاسبوع : الاول.  
 الوحدة التدريبية : الاولى.  
 اليوم والتاريخ : الثلاثاء 15 / 11 / 2022 .  
 الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف .  
 الادوات : ساعة توقيت + صافرة + كرات + شواخذ .  
 المكان : ملعب كرة القدم للصالات قاعة نادي الزوراء .  
 عدد اللاعبات : 6 .

جزء الوحدة التدريبية	الاقسام	الهدف التدريبي	وقت الهدف	وقت الوحدة التدريبية	التمارين المستخدمة للوحدات	التكرارات	زمن التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	التنفيذ	الحجم المطلق	النسبة المئوية النسبية
القسم الرئيسي	التمرينات المركبة	القوة الانفجارية ودقة التهديف	25	42	تمرين (2)	3	180	60	2	90	179	25	95
			17										

الحجم المطلق للوحدة التدريبية ( 42 ) .  
 شدة الوحدة التدريبية ( 96 ) .