

## تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية بالكرة العابرة

ضحى باسم محمود

duha.23gep34@student.uomosul.edu.iq

مديرية تربية نينوى

أ.د. ضمياء علي عبدالله

جامعه الموصل /كلية التربية للبنات

أ.د. عثمان عدنان البياتي

Othman\_adnan@uomosul.edu.iq

جامعه الموصل / كلية التربية الرياضية

### الملخص

#### يهدف البحث إلى :

- الكشف عن تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة .
- التعرف على دلالة الفروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- التعرف على دلالة الفروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- استخدمت الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وأجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهن (24) لاعبة ، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (6) لاعبات لكل مجموعة، وقد استخدمت الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم ( التجربة القبلي البعدي على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثون بمعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss).

#### وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات القدرة العضلية الخاصة تطوراً في الصفات البدنية كافة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي .

– حققت المجموعة الضابطة من خلال تطبيق المنهاج الذي أعده المدرب تطوراً في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ) ، ولم يحدث تطوراً ملحوظاً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين) .

– تفوقت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية جميعاً قيد الدراسة في لعبة الكرة العابرة .  
الكلمات المفتاحية: القدرة العضلية الخاصة، الصفات البدنية، لاعبات الكرة العابرة.

## **Effect of special muscle capacity training in developing some physical qualities by the balloon**

**Doha Bassem Mahmoud**

**Nineveh Education Directorate**

**a. Dr.. Dhamia Ali Abdullah**

**University of Mosul/College of Education for Girls**

**Mr. Dr. Othman Adnan Al-Bayati**

**University of Mosul/College of Physical Education**

### **Abstract**

Detect the impact of special muscle capacity in developing some physical traits in transient ball. – Identify the significance of differences in some physical traits in the tribal and backen of the tribal and opposing groups. – Identify the differences in some physical traits in the cross-sectional and control groups in the interview. – The researchers used the experimental approach to its suitability and research nature, and performed a sample selected in the deliberate method, the national team players were the transboundary ball, and they were randomly divided into two groups (Experimental and proof) and in reality (٦) players per group. The researchers have been used to design a design name (tribal tribal experiment on a trial group and a control group) and after getting results researchers By processing statistically using the statistical pouch (SPSS). The researchers reached the following conclusions: – The proposed training program for special muscle capacity has been sophisticated in all physical qualities through the

comparison of the results of tribal and perpetual tests of the experimental group and the benefit of dimensional tests. – The Group has achieved the control by applying the curriculum prepared by the coach in physical traits (the speedy power of men, fitness, transitional speed), and has not been a remarkable development in the physical qualities (elaborate for arms, force The bonded for men, the distinctive power of the arms). – The dimensional tests of the experimental group overtaken on the interim tests of the control group in all physical qualities under study in the game of transit.

**Keywords: Special Muscle Ability, Physical Attributes, Transient Ball**

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

حقق التطور العلمي نهضة كبيرة في الميادين كافة مما أدى إلى تطوير المجال الرياضي بشكل ملحوظ وذلك من خلال الانجازات الرياضية في مختلف أنواع الألعاب الرياضية وبفضل الاعتماد على الطرائق والأساليب العلمية في التدريب الرياضي كالتدريب المنظم والمقنن والمبني على الأسس العلمية الذي مكن الفرد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى في البطولات الرياضية. ومن المعروف ان لكل نشاط رياضي مواصفات مختلفة باختلاف نوع النشاط الممارس ويجب توافرها لدى الأفراد الممارسين وخاصة الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة كما ان ممارسة تلك الأنشطة لفترات طويلة وبانتظام تكسب الممارسين بعض التغيرات الخارجية للجسم حسب طبيعة هذا النشاط الممارس.

إن تدريب وإعداد اللاعبين عملية منظمة يخطط لها لإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً و خططياً وذهنياً ونفسياً مبنيةً على أسس علمية سليمة تهدف إلى رفع كفاءتهم وقدرتهم للوصول إلى أعلى مستوى رياضي في نوع معين من الرياضة ، من أجل تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، وأن تطور المستوى البدني والمهاري في اللعبة مرتبط بالتخطيط الصحيح للبرنامج التدريبي . (الزبيدي ، ٢٠١٩، ١٣)

ان لعبة الكرة العابرة من الألعاب الحديثة الجماعية المشوقة فهي من أسرة العاب الكرة والتي تتميز عنهم في اداءات مشوقة ، وهذا يحتم على العاملين في المجال الرياضي بصورة عامة وتدريب الفرق النسوية بصورة خاصة في إدراك الاخطاء التي تحصل جراء العملية التدريبية وعدم التركيز على الجوانب والتي تخادم الجوانب البدنية والمهارات الهجومية فأبي حسم

للمباريات والاتجاه بالعملية التدريبية بصورتها الصحيحة والملائمة لإمكانيات وقدرات اللاعبين البدنية بما يخدم الاهداف التدريبية وتحقيق الانجاز.

تعد القدرة العضلية عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لكثير من اللاعبين ذات الاداء الحركي المتغير بشكل عام و لعبة الكرة العابرة بشكل خاص إذ تدخل في تشكيل وصياغة الخصائص البدنية المحددة.

وتختلف متطلبات القدرة تبعا لطبيعة النشاط الممارس ولطبيعة العلاقة بين القوة والسرعة ، ومستوى التطور للقوة العضلية وان لزيادة القدرة والتطور الحاصل في مختلف الفرق الرياضية ولاسيما الكرة العابرة لم يكن محض صدفة وانما جاء نتيجة للبحوث والدراسات والتجارب المبنية على الاسس العلمية من خلال استخدام القدرات الخاصة بكل فعالية اذ ان لكل فعالية قدرات بدنية خاصة بها ، كما وتظهر اهمية القدرة العضلية في مواقف اخرى خلال لعبة الكرة العابرة ، إذ ان الانطلاق السريع والمفاجئ للهجوم والدفاع يحتاج الى القدرة العضلية، والفرق التي تتمتع بمستوى افضل للقدرة العضلية هي التي تستطيع ان تتحرك وتنطلق بشكل أسرع وأكثر فعالية، ومن هنا تبلورت فكرة البحث في تطبيق تدريبات القدرة العضلية الخاصة لتحسين أداء اللاعبين بدنياً ، كونه تسهم في رفع مستوى اللاعبين ، فضلاً عن كون هذا التدريبات تركز على مواطن القوة ونواحي الضعف ومحاولة معالجتها ، وهذا يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث الأمر الذي استدعى الباحثون إلى استخدام هذه التدريبات في برنامج تدريبي مقترح لتدريب اللاعبين وتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين الكرة العابرة .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

ان تدريبات القدرة العضلية يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين كونه يسهم إلى حد كبير في تكامل جميع الجوانب التدريبية في أثناء فترات الإعداد المختلفة وبلوغاً للتكامل في تحقيق الهدف المطلوب ، ووصولاً باللاعبين إلى الفورمة الرياضية ، من خلال إتقان الأداء البدني للاعبين الذي يعد عامل الحسم والفوز بالمباريات ، والذي يعمل ارباكاً للمنافسة وعدم قدرتهم في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، ومن ثم فالفرق الذي يمتلك لاعبين ذاوت أداء بدني عالٍ يمتلك السيطرة الميدانية ، من خلال مشاهدة الباحثون لعدد من المباريات للعبة الكرة العابرة عن طريق (الاقراص المدمجة) والفيديوات على مواقع التواصل والمباريات الفعلية للمنتخبات الوطنية ، وجدوا الباحثون اختلال في أداء اللاعبين نتيجة تعرضهم لفترات انقطاع جراء ارتباطات الدراسة ، فضلاً عن تباطؤ وانخفاض لعدد من القدرات البدنية الخاصة ، والقصور في الجانب البدني للاعبين ، مما حدا بالباحثون اخذ هذه المشكلة ومعالجتها بشكل علمي من خلال وضع برنامج تدريبي لتدريبات القدرة العضلية الخاصة وانعكاسه على الاداء للاعبين ، لما له من أهمية من خلال أهدافها المتعددة في تطوير القدرات البدنية مما دفع الباحثون إلى استخدامها ، لتهيئة

اللاعبات بدنياً وصولاً إلى مستوى افضل ، وتوفير الإمكانيات اللازمة لها و تهيئة الظروف لتحقيق الإنجاز .

### ١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ الكشف عن تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة في بعض الصفات البدنية للاعبات الكرة العابرة .

٢-٣-١ التعرف على دلالة الفروق في بعض الصفات البدنية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٣-١ التعرف على دلالة الفروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى.

### ١-٤ فرضيات البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة .

٥-١-٢ المجال المكاني:- ملاعب المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي للكرة العابرة- قاعة جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٥-١-٣ المجال الزماني:- ابتداءً من ٢٠٢٣/١٢/٢ ولغاية ٢٠٢٤ /٥/١٥ .

### ١-٦ تحديد المصطلحات :

#### ١-٦-١ القدرة العضلية الخاصة :

هو شكل من الحركات الخاصة والهادفة يتم تنظيمها في مجموعات تنافسية طبقاً لأهدافها من حيث زمن الأداء ، والمساحة ، وعدد اللاعبات ، وتحركاتهن داخل الملعب وفق اشتراطات محددة. (صبري، ٢٠٠٥، ٣٦)

#### ١-٦-٢ الكرة العابرة :

لعبة جماعية من العاب الكرة مزيج بين كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة، وتتميز بالتمرير السريع والتصويب البعيد تعتمد على مهارات عدة منها المناولة السريعة والتهديف البعيد ، فضلاً عن كونها تنمي روح التعاون ، والرشاقة ، والمحبة لدى اللاعبين وتبث روح الحماس لدى الجماهير من خلال التهديفات البعيدة، والمناولات السريعة. (البياتي، ٢٠١٥، ١٠)

## ٢- منهج البحث وإجراءاته :

## ٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث .

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية باختيار لاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهن (٢٤) لاعبة، وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعبة يمثلن نسبة (٥٨,٣٣%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وبواقع (٧) لاعبات لكل مجموعة والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

| الصفات                   | العدد والنسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية |
|--------------------------|-----------------------|-------|----------------|
| مجتمع البحث              | ٢٤                    | ١٠٠%  |                |
| عينة البحث               | ١٢                    | ٥٠%   |                |
| عينة التجربة الاستطلاعية | ٦                     | ٢٥%   |                |
| اللاعبات المستبعدات      | ٦                     | ٢٥%   |                |

## ٢-٣ تحديد الصفات البدنية واختباراتها :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الصفات البدنية المهمة في لعبة الكرة العابرة، وبعد ذلك تم توزيع استمارة بيان رأي على مجموعة من السادة الخبراء و المتخصصين ب (التدريب الرياضي، ولعبة الكرة العابرة وكرة اليد والقياس والتقويم ) لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة للاعبات الكرة العابرة والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (٢) يبين اتفاق السادة الخبراء المتخصصين حول تحديد الصفات البدنية ونسبهم المئوية .

الجدول رقم (٢)نسبة اتفاق الخبراء في تحديد اهم الصفات البدنية

| ت | الصفات البدنية       | عدد الخبراء | عدد المتفقين | النسبة المئوية |
|---|----------------------|-------------|--------------|----------------|
| ١ | القوة المميزة للسرعة | للذراعين    | ١١           | ١٠٠%           |
|   |                      | للرجلين     |              |                |
| ٢ | القوة الانفجارية     | للذراعين    | ١١           | ١٠٠%           |
|   |                      | للرجلين     |              |                |
| ٣ | الرشاقة              | ١١          | ١٠           | ٩٠,٩١%         |
| ٤ | السرعة الانتقالية    | ١١          | ١٠           | ٩٠,٩١%         |

وقد تم اعتماد الصفات البدنية التي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحثون حصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فاكثر من آراء الخبراء. (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

### ٢-٣-١ تحديد اختبارات الصفات البدنية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، تم إعداد استمارة بيان رأي تضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المختارة، وتم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالات القياس والتقييم والتدريب الرياضي، ولعبة كرة اليد والجدول (٣) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المختارة ونسبهم المئوية.

### الجدول رقم ( ٣ ) اختبارات الصفات البدنية المختارة

| ت | الصفات البدنية        | الاختبارات                                         | عدد الخبراء | المتفقين | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------|----------|----------------|
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | للذراعين                                           | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |
|   |                       | للرجلين                                            | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |
| ٢ | القوة الانفجارية      | للذراعين                                           | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |
|   |                       | للرجلين                                            | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |
| ٣ | الرشاقة               | الجري المكوكي ١٠×٤ متر                             | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |
| ٥ | السرعة الانتقالية     | اختبار الجري لمسافة (٣٠) متراً من البداية المتحركة | ١١          | ١١       | ١٠٠%           |

### ٢ - ٥ اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث :

تم إجراء اختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) ، والصفات البدنية المختارة كافة، باستخدام اختبار (Shapiro Wilk Test)، ويرمز له اختصاراً (SW-T) والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (SW) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والصفات البدنية ومستوى التوزيع الطبيعي لعينة البحث

| ت  | الصفات                        | وحدة القياس | س-      | ع±    | SW-T  | (Sig) | الدلالة   |
|----|-------------------------------|-------------|---------|-------|-------|-------|-----------|
| ١  | العمر                         | سنة         | ٢٠.٥٨٣  | ٠.٦٦٩ | ٠.٧٦٨ | ٠.٠٠٤ | غير معنوي |
| ٢  | الطول                         | سم          | ١٦٠.٩١٧ | ٢.٧١٢ | ٠.٩٤٢ | ٠.٥٢٥ | غير معنوي |
| ٣  | الكتلة                        | كغم         | ٦١.٥٠٠  | ١.٤٤٦ | ٠.٩٦٩ | ٠.٨٩٧ | غير معنوي |
| ٤  | العمر التدريبي                | لأقرب شهر   | ٥.٤١٧   | ٠.٩٠٠ | ٠.٨٩٤ | ٠.١٣٣ | غير معنوي |
| ٥  | القوة الانفجارية للذراعين     | متر         | ٣.٧٠٠   | ٠.١٧١ | ٠.٩٥٦ | ٠.٧٢٢ | غير معنوي |
| ٦  | القوة الانفجارية للرجلين      | سم          | ٣٠.٣٧٨  | ٠.٨٠٩ | ٠.٩٣٦ | ٠.٤٥٣ | غير معنوي |
| ٧  | القوة المميزة للسرعة للذراعين | تكرار       | ٨.٧٥٠   | ٠.٧٥٤ | ٠.٧٨١ | ٠.٠٠٦ | غير معنوي |
| ٨  | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | متر         | ٤.٦٠٨   | ٠.٣٠٤ | ٠.٨٦٢ | ٠.٠٥٢ | غير معنوي |
| ٩  | الرشاقة                       | ثانية       | ١٤.٢٧١  | ٠.٤٦٥ | ٠.٩٢٣ | ٠.٣١١ | غير معنوي |
| ١٠ | السرعة الانتقالية القصوى      | ثانية       | ٤.٥١٦   | ٠.١٤٧ | ٠.٩١١ | ٠.٢١٩ | غير معنوي |

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq 0,05$

يتبين من خلال الجدول (٤) أن قيم مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث للتوزيع الطبيعي هي أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وهذا يعني أن العينة معتدلة، أي موزعة توزيعاً طبيعياً.

## ٢ - ٦ التجانس والتكافؤ:

### ٢ - ٦ - ١ تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث بالصفات (العمر، والطول، والكتلة)، والصفات البدنية المختارة كافة، باستخدام (Levene's Test)، ويرم له (L-T) والجدول (٥) يبين ذلك.

## الجدول (٥)

| ت  | الصفات                         | وحدة القياس | L-T   | (Sig) | الدلالة    |
|----|--------------------------------|-------------|-------|-------|------------|
| ١  | العمر                          | سنة         | ٠.٢٤٧ | ٠.٦٨٧ | غير معنوية |
| ٢  | الطول                          | سم          | ٠.٣٣٤ | ٠.٦١٨ | غير معنوية |
| ٣  | الكتلة                         | كغم         | ٠.٤٧٣ | ٠.٧٠٩ | غير معنوية |
| ٤  | العمر التدريبي                 | سنة         | ٠.٤٤٨ | ٠.٣٦٠ | غير معنوية |
| ٥  | القوة الانفجارية للذراعين      | متر         | ٠.٧٥١ | ٠.٧١٧ | غير معنوية |
| ٦  | القوة الانفجارية للرجلين       | سم          | ٠.٧١٢ | ٠.٣٩٢ | غير معنوية |
| ٧  | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار       | ٠.٠٨٦ | ٠.٧٢١ | غير معنوية |
| ٨  | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | متر         | ٠.٠٨٣ | ٠.١٦٠ | غير معنوية |
| ٩  | الرشاقة                        | ثانية       | ٠.٧٢٩ | ٠.٥٨٨ | غير معنوية |
| ١٠ | السرعة الانتقالية              | ثانية       | ٠.٤٠٩ | ٠.٢٦٧ | غير معنوية |

قيم (Levene's Test) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والصفات البدنية في التجانس لعينة البحث

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq 0,05$

يتبين من خلال الجدول (٥) أن قيم مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث هي أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تجانس عينة البحث .

٢ - ٦ - ٢ تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في القياسات والصفات البدنية قيد البحث الجدول ( ٦ ) .

الجدول ( ٦ ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى

الاحتمالية (Sig) والدلالة للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

| ت  | الصفات                         | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |                | المجموعة الضابطة |                | قيمة (ت) المحسوبة | (Sig) | الدلالة    |
|----|--------------------------------|-------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|-------------------|-------|------------|
|    |                                |             | س <sup>-</sup>     | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>   | ع <sup>±</sup> |                   |       |            |
| ١  | العمر                          | سنة         | ٢٠.٥٠              | ٠.٨٣٧          | ٢٠.٦٦٧           | ٠.٥١٦          | ٠.٤١٥             | ٠.٦٨٧ | غير معنوية |
| ٢  | الطول                          | سم          | ١٦١.٣٣             | ٣.١٤١          | ١٦٠.٥٠٠          | ٢.٤٢٩          | ٠.٥١٤             | ٠.٦١٨ | غير معنوية |
| ٣  | الكتلة                         | كغم         | ٦١.٣٣              | ١.٢١١          | ٦١.٦٦٦           | ١.٧٥١          | ٠.٣٨٣             | ٠.٧٠٩ | غير معنوية |
| ٤  | العمر التدريبي                 | سنة         | ٥.٦٦٧              | ٠.٨١٧          | ٥.١٦٧            | ٠.٩٨٣          | ٠.٩٥٨             | ٠.٣٦٠ | غير معنوية |
| ٥  | القوة الانفجارية للذراعين      | متر         | ٣.٧٠٠              | ٠.١٨٧          | ٣.٦٦١            | ٠.١٦٨          | ٠.٣٧٣             | ٠.٧١٧ | غير معنوية |
| ٦  | القوة الانفجارية للرجلين       | سم          | ٣٠.١٦٧             | ٠.٨٤٣          | ٣٠.٥٨٨           | ٠.٧٨٩          | ٠.٨٩٤             | ٠.٣٩٢ | غير معنوية |
| ١١ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار       | ٨.٦٦٧              | ١.٠٣٣          | ٨.٨٣٣            | ٠.٤٠٨          | ٠.٣٦٨             | ٠.٧٢١ | غير معنوية |
| ١٢ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | متر         | ٤.٧٣٣              | ٠.١٨٨          | ٤.٤٨٢            | ٠.٣٥٩          | ١.٥١٨             | ٠.١٦٠ | غير معنوية |
| ١٣ | الرشاقة                        | ثانية       | ١٤.٣٤٨             | ٠.٤٧١          | ١٤.١٩٣           | ٠.٤٨٨          | ٠.٥٥٩             | ٠.٥٨٨ | غير معنوية |
| ١٤ | السرعة الانتقالية              | ثانية       | ٤.٥٦٥              | ٠.١١٧          | ٤.٤٦٧            | ٠.١٦٨          | ١.١٧٧             | ٠.٢٦٧ | غير معنوية |

يتبين لنا من خلال الجدول (٦) ما يأتي : بلغت قيم مستوى الاحتمالية للمتغيرات قيد الدراسة جميعهم أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية

بين الاختبارات القبلية لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث .

## ٢-١٤ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

### ٢-١٤-١ التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية على لاعبات من مجتمع البحث مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تعرض لها الباحثون والمساعدون واللاعبات خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها كما يأتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤، وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدي داخل البرنامج التدريبي، وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.
- التجربة الاستطلاعية الثانية: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٥ وهي تجربة بينت إمكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ، فضلاً عن تدريب فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل.
- التجربة الاستطلاعية الثالثة: بتاريخ ٢٠٢٤/١/٦ وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع والتمارين، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة.

### ٢-١٤-٣ الاختبارات البدنية القبلية :

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية ٢٠٢٤/٢/١٧

### ٢-١٤-٤ تنفيذ البرنامج التدريبي المستخدم في البحث :

- بعد انتهاء الباحثون من تطبيق الاختبارات القبلية البدنية كافة، تم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٤/٢/١٩ ولغاية ٢٠٢٤/٤/١٨ ) وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:
- تم البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم الإحماء الخاص من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات.
- تم تنفيذ تمرينات وتدريبات القدرة العضلية الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ تمرينات وتدريبات القدرة العضلية الخاصة خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة .
- تكونت كل دورة متوسطة من (أربع) دورات صغرى، والدورة الصغرى تكونت من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية) ، وتم إجراء الوحدات التدريبية الاسبوعية في الأيام

( السبت ، الاثنين ، الاربعاء ).

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

تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالاعتماد على مؤشر النبض، إذ 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 للاعبات عينة البحث .

تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .

تم استخدام تموج الجمل ( ٣ : ١ ) للدورات المتوسطة بناءً على زمن الحمل الكلي .

تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .

تم انهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .

## ٢- ١٤- ٥ الاختبارات البدنية البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي أجرت الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على لاعبات عينة البحث في المدة من (٢٠٢٤/٤/١٩) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية القبلية نفسها.

## ٢- ١٤- الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة

الاحصائية (SPSS) وهي:

النسبة المئوية.

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري.

اختبار (T) للعينات المستقلة.

اختبار (T) للعينات المرتبطة.

اختبار (Shapiro Wilk Test) .

اختبار (Leven's Test)

## ٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

## ٣-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة لاختبارات الصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| المعالم الإحصائية<br>الصفات البدنية | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة (ت)<br>المحسوبة | (Sig) | الدلالة |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------------|-------|---------|
|                                     |             | ع±              | س-    | ع±              | س-    |                      |       |         |
| القوة الانفجارية للذراعين           | متر         | ٣.٧٠٠           | ٠.١٨٧ | ٣.٩٢٢           | ٠.٠٩٤ | ٥.١٩٢                | ٠.٠٠٣ | معنوية  |
| القوة الانفجارية للرجلين            | سم          | ٣٠.١٦٧          | ٠.٨٤٣ | ٣١.٦١<br>٣      | ٠.٣٩٨ | ٥.٨٧٧                | ٠.٠٠٢ | معنوية  |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين      | تكرار       | ٨.٦٦٧           | ١.٠٣٣ | ١٠.٦٦<br>٧      | ٠.٥١٦ | ٧.٧٤٦                | ٠.٠٠١ | معنوية  |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين       | متر         | ٤.٧٣٣           | ٠.١٨٨ | ٤.٨٨٨           | ٠.١٠٩ | ٣.٥٢١                | ٠.٠١٧ | معنوية  |
| الرشاقة                             | ثانية       | ١٤.٣٤٨          | ٠.٤٧١ | ١٤.٢٣<br>٧      | ٠.٤٨٨ | ٤.١٧٨                | ٠.٠٠٩ | معنوية  |
| السرعة الانتقالية                   | ثانية       | ٤.٥٦٥           | ٠.١١٧ | ٤.٥١٠           | ٠.١٢٣ | ٥.٥٤٦                | ٠.٠٠٣ | معنوية  |

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (٧) ما يأتي :

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq ٠.٠٥$

بلغت قيمة مستوى الاحتمالية للصفات البدنية مجتمعة وتراوح (٠.٠٠١ - ٠.٠١٧) وجميعهما أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥), مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي .

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig)

لاختبارات الصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

## ٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية<br>الصفات البدنية | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة (ت)<br>المحسوبة | (Sig) | الدلالة    |
|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------------|-------|------------|
|                                     |             | ع±              | س-    | ع±              | س-    |                      |       |            |
| القوة الانفجارية للذراعين           | متر         | ٣.٦٦٢           | ٠.١٦٨ | ٣.٧١٢           | ٠.١٤١ | ١.٦٤٣                | ٠.١٦١ | غير معنوية |
| القوة الانفجارية للرجلين            | سم          | ٣٠.٥٨٨          | ٠.٧٨٩ | ٣٠.٧٠٧          | ٠.٨٦٧ | ١.٦٨٨                | ٠.١٥٢ | غير معنوية |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين      | تكرار       | ٨.٨٣٣           | ٠.٤٠٨ | ٩.١٦٧           | ٠.٤٠٧ | ١.٥٨١                | ٠.١٧٥ | غير معنوية |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين       | متر         | ٤.٤٨٢           | ٠.٣٥٩ | ٤.٤٩٨           | ٠.٣٤٣ | ٢.١٩٣                | ٠.٠٨٠ | معنوية     |
| الرشاقة                             | ثانية       | ١٤.١٩٣          | ٠.٤٨٨ | ١٤.١٧٣          | ٠.٤٨٢ | ٣.٤٦٤                | ٠.٠١٨ | معنوية     |
| السرعة الانتقالية                   | ثانية       | ٤.٤٦٧           | ٠.١٦٨ | ٤.٤٤٣           | ٠.١٧٩ | ٣.٧٩٦                | ٠.٠١٣ | معنوية     |

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (٨) ما يأتي :

- بلغت قيمة مستوى الاحتمالية لصفتي (القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين - الرشاقة - السرعة الانتقالية) (٠,٠٠٨٠ ، ٠,٠٠١٣ ، ٠,٠٠١٨) وجميعهما أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في هاتين الصفتين اما باقي الصفات فلم ترتقي لمستوى المعنوية بالرغم من وجود فروق ما بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة..
- ٣- ١ - ٣ عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) ومقياسه لاختبارات الصفات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| الصفات الإحصائية<br>الصفات البدنية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (ت)<br>المحسوبة | (Sig) | الدالة |
|------------------------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|----------------------|-------|--------|
|                                    |             | ع±                 | س-    | ع±               | س-    |                      |       |        |
| القوة الانفجارية للزراعين          | متر         | ٣,٩٢٢              | ٠,٩٣٧ | ٣,٧١٢            | ٠,١٤١ | ٣,٠٣٦                | ٠,٠١٣ | معنوية |
| القوة الانفجارية للرجلين           | سم          | ٣١,٦١٣             | ٠,٣٩٨ | ٣٠,٧٠٧           | ٠,٨٦٧ | ٢,٣٢٧                | ٠,٠١٥ | معنوية |
| القوة المميزة بالسرعة للزراعين     | تكرار       | ١٠,٦٦٧             | ٠,٥١٦ | ٩,١٦٧            | ٠,٤٠٨ | ٥,٥٨٢                | ٠,٠٠٠ | معنوية |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين      | متر         | ٤,٨٨٨              | ٠,١٠٩ | ٤,٤٩٨            | ٠,٣٤٣ | ٢,٦٥٢                | ٠,٠٢٤ | معنوية |
| الرشاقة                            | ثانية       | ١٤,٢٣٨             | ٠,٤٨٨ | ١٤,١٧٣           | ٠,٤٨٢ | ٠,٢٣٢                | ٠,٨٢١ | معنوية |
| السرعة الانتقالية                  | ثانية       | ٤,٥١٠              | ٠,١٢٣ | ٤,٤٤٣            | ٠,١٧٩ | ٠,٧٥٠                | ٠,٤٧٠ | معنوية |

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq ٠,٠٥$

من خلال عرض نتائج الجدول (٩) تبين ما يأتي :

- بلغت قيم مستوى الاحتمالية للصفات البدنية بين (٠,٠٠٠٠ - ٠,٠٢٤) وجميعها أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ماعدا قيم مستوى الاحتمالية لصفتي (الرشاقة والسرعة الانتقالية فلم تكن قيم اصغر من الجدولية ومما يدل على عدم معنوية الاختبارات ووجود فروق ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

### ٣- ١ - ٤ مناقشة النتائج للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض النتائج في الجداول (٧) ، (٨) ، (٩) ، يتبين تفسير الأسباب التي آلت اليها هذه النتائج، والتي بينت تفوق الصفات البدنية 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 القوة العضلية الخاصة من خلال برنامج تدريبي معد لهذا الغرض، مما يظهر الأثر الإيجابي لتلك التدريبات في الصفات البدنية قيد البحث.

ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى التدريبات التي استُخدمت في البرنامج التدريبي ، وتميزت بالتنوع في تنمية الصفات البدنية ومراعاة مكونات حمل التدريب بشكل يتلاءم مع قابليات وقدرات المجموعة التجريبية، وتناغم حمل التدريب مع مستويات الالعبات كونه يوفر للمدرب إمكانية السيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب، مما يؤدي إلى تطور الصفات البدنية ، وإن استخدام أحمال تدريبية مناسبة لأفراد عينة البحث وكذلك لالتزام الالعبات بمفردات التمرينات وتنوع التمارين المستخدمة الأثر الكبير في تطوير هذه القدرات البدنية من حيث الجانب البدني والحركي والمهاري والفني فضلاً على ذلك فقد تم مراعاة الشدة المطلوبة والمناسبة في استخدام التمارين المعدة بالبرنامج التدريبي وفترات الراحة بين تمرين وآخر وفقاً لإمكانياتهم وهذا ما يدعمه (العبيدي، ٢٠١٤ ) بأن تشكيل حمل التدريب القائم على الأسس العلمية والمناسب لإمكانيات الالعبات يعد الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الفرد الرياضي، ولأجل الارتقاء بمستوى الرياضي يتوجب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي، وهذا يزيد من قدرة الرياضي على التكيف (العبيدي، ٢٠١٤، ٧٨).

فضلاً عن مراعاة مبدأ التدرج في الحمل الذي يعد الحجر الأساس في التدريب ويدعم ذلك (الحيالي، ٢٠٠١) بأن "التدرج في زيادة مكونات الحمل التدريبي تتيح الفرصة لعمليات التكيف الوظيفي" (الحيالي، ٢٠٠١، ٧٠).

وذلك يثبت صواب اختيار تلك التمرينات للقدرة العضلية الخاصة وصحة التخطيط لها وفقاً للأسس العلمية ، مع اتباع مبدأ الخصوصية في التدريب من حيث نظام الطاقة السائد، والمجاميع العضلية العاملة والتمارين المستخدمة، ويشير (سيد، ٢٠٠٣) إلى ذلك بأن التدريب الناجح هو الذي يتمكن من تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي كأساس لعملية التدريب، إذ يجب تنمية القدرات البدنية والحركية للالعبات من خلال استخدام التدريبات التخصصية، وإعدادهن بدرجة مناسبة بدنياً ومهارياً، والذي يعد أساساً مهماً وضرورياً لتخصصهن الرياضي. (سيد، ٢٠٠٣، ٣١)

#### ٤- ١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون ما يأتي :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات القدرة العضلية الخاصة إلى تطوير الصفات البدنية كافة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

٢- حققت المجموعة الضابطة من خلال تطبيق المنهاج المعد من المدرب تطوراً في عدد من الصفات البدنية ( القوة الانفجارية للذراعين، ومطاولة السرعة ، وسرعة الاستجابة الحركية) ولكن لم يحدث تطوراً ملحوظاً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة

بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية)، فضلاً عن اختبار التمرير على الحلقات، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

٣- تفوقت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية جميعاً قيد البحث في لعبة الكرة العابرة.

#### ٤ - ٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون يوصون العاملين في مجال الكرة العابرة من باحثين ومدربين ولاعبين بما يأتي :

١ - استخدام تمارين القدرة العضلية في تطوير الصفات البدنية في لعبة الكرة العابرة للأندية وطلاب المدارس للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية والتعليمية.

٢ - التأكيد على تدريبات القدرة العضلية كونها تساعد في أدائهم مع طبيعة وأداء حركات اللاعبين في مواقف مشابهة للمنافسات وضرورة اعتماد المدربين للاختبارات البدنية عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها.

٣ - التأكيد على اهتمام المدربين بتدريبات القدرة العضلية ومراقبة اثرها في تحسين المهارات الحركية لدى لاعبات الكرة العابرة.

٤ - إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى بلعبة الكرة العابرة.

المصادر:

١. البياتي، عثمان عدنان عبد الصمد (٢٠١٠): " منهج تدريبي مقترح قائم على أسس التحليل العلمي الرياضي وأثره في عدد من الصفات البدنية والمهارية والهجومية للاعبين الكرة العابرة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٢. الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): " أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو ١٠٠ م"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٣. الزبيدي، اياد محمد عبدالله (٢٠١٩): " الأسس العلمية في التدريب الرياضي"، ط١، دارنون للطباعة والنشر والتوزيع، العراق.

٤. سيد، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): " فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥. صبري، محمد عبد العزيز جادو (٢٠٠٥): " تأثير استخدام العاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية - الوظيفية ومستوى الأداء المهاري

لناشئي كرة القدم تحت الـ ١٦ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٦. العبيدي ، أحمد صباح قاسم (٢٠١٤): " تأثير مناهجين تدريبيين باستخدام بعض الأدوات التخصصية أو بدونها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي التنس التربية الرياضية لمتقدمين " ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.