



The effect of maximum performance training on some physical abilities of futsal players

Summary:

The study aimed to prepare exercises with maximum performance in some physical abilities of futsal players, and to identify some of the physical abilities of futsal players and also to identify the impact of exercises with maximum performance in some physical abilities of futsal players between the test (pre-post) for the research sample, And (after me - after me) for the research sample, The researcher has imposed that there are significant differences in the test (pre-post) for some physical variables of the two research groups and there are also significant differences in the test (post-post) for some physical variables between the two research groups, The researcher used the experimental approach with two experimental and control groups for its suitability to the nature of the research problem, the research community was represented by the players of Maysan governorate futsal clubs participating in the first division league for the season (2023-2024) The category of applicants over the age of (18) years, which numbered (5) clubs, namely (Maysan, Ahrar Maysan, Maymouna, Al-Sukkar, Qal'at Saleh) and registered with the lists of the sub-football federation of Maysan Governorate, numbering (66) players, The sample was deliberately selected and they are the players of the club (Maysan) and the number of (14) players and their percentage represented (21.21%) of the research community, either the most important conclusions that came out by the researcher that the exercises in the style of maximum performance affected the development of physical abilities (transitional speed, strength characteristic of speed, endurance performance) and effectively among the members of the experimental group, either the most important conclusions were the need to include these exercises within the curricula of coaches because of their role in improving physical abilities.

Keywords: maximum performance training- physical abilities – futsal.



تأثير تدريبات أداء قصوي في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة الصالات

م.م علي كاظم عاشور

ali.ashooral@stu.edu.iq

م.م ياسر جمعة فليح

yasir123@uomisan.edu.iq

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تدريبات أداء قصوي للاعبين كرة الصالات. والتعرف على تأثير التدريبات بأداء قصوي في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة الصالات. وقد فرض الباحثان بانه توجد فروق معنوية في الاختبار (القبلي- بعدي) لبعض المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث و ايضا توجد فروق معنوية في الاختبار (البعدي- بعدي) لبعض المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث , تمثل مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة ميسان بكرة الصالات المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2023 - 2024) فئة المتقدمين فوق سن (18) سنة والبالغ عددها (5) أندية وهم كل من (ميسان، أحرار ميسان، الميمونة، السكر، قلعة صالح) والمسجلين لدى كشوفات الاتحاد الفرعي بكرة الصالات لمحافظة ميسان البالغ عددهم (66) لاعبا، إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (ميسان) والبالغ عددهم (14) لاعبا وقد كانت نسبتهم تمثل (21.21%) من مجتمع البحث ، اما اهم الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان ان التدريبات بأسلوب الاداء القصوي اثرت في تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) وبشكل فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية ، اما اهم الاستنتاجات كانت ضرورة تضمين هذه التمرينات ضمن مناهج المدربين لما لها من دور في تحسين القدرات البدنية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الاداء القصوي ، القدرات البدنية ، كرة الصالات.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث اهميته:-

تعد لعبة كرة الصالات من الألعاب التي ظهرت حديثاً بشكلها الرسمي إلا أنها كانت تمارس سابقاً بشكل بطولات غير رسمية لفرق الهواة ، وبالرغم من حداثة اللعبة فقد أخذت بالتطور في العديد من دول العالم وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، والتي غايتها الرئيسة هي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين مع مراعاة الخصوصية لكل فعالية من حيث القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، إذ ان لاعب كرة الصالات يجب ان يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء، إضافة إلى ان متطلبات اللعبة يفرض على اللاعبين الاستمرار بالحركة وعدم التوقف، إذ ان لعبة كرة الصالات تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في ان واحد . وهنا يتحتم على اللاعبين ان يتمتعوا بكفاءة بدنية عالية لكي يستطيعوا تنفيذ متطلبات الأداء الفني بالمباراة، لذا يتطلب الأمر توافر أعلى مستوى من القدرات البدنية لديهم، وإيماناً منا ومن خلال اطلاعنا على مسلمات علم التدريب الرياضي لاحظنا، أن المستوى البدني يؤثر بشكل مباشر في الجانب الفني للأداء، لذا لا يستطيع اللاعب إتقان الأداء الفني في حالة افتقاره لتلك القدرات الخاصة، إذ إن هناك تناغماً واضحاً بينهما لتحقيق الإنجاز الأمثل. ومما تقدم سلفاً ظهرت أهمية بحثنا في تسليط الضوء على القدرات البدنية الخاصة، بفعل تشكيل أحمال التدريبات المنفذة بأسلوب قصوي، والتي نجدها من الوسائل الملائمة لتدريبات لاعبي كرة الصالات، وقد تنعكس إيجاباً في تحسن الجانب البدني.

1-2مشكلة البحث:

تعد المحافظة على كفاءة الأداء البدني على مدى فترة المباراة ذات أهمية بالغة ومن الأسس الرئيسة التي يعتمد عليها في تحقيق النتائج المطلوبة، إذ ان الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية الخاصة على الرغم من التعرض للجهد البدني يعد مؤشراً واضحاً لترجيح كفة الفريق الذي يمتلك هذه الصفة، بالإضافة إلى ان القدرات البدنية الخاصة تعد عاملاً مؤثراً في أداء المهارات الأساسية الخاصة باللعبة إذ ان محافظة اللاعب على مستوى أدائه هو من الخطوات المهمة لتحقيق الفوز في المباراة. لقد اهتم الباحثون والمختصون بالمجال الرياضي بالوقوف على مكامن الخلل والضعف في تفاصيل أي مهارة كأساس لتطويرها إذ ان المستوى الفني العالي الذي نلاحظه في أداء بعض اللاعبين ذوي المستوى العالي جاء نتيجة استخدام أدوات



ومستلزمات كثيرة ووسائل متعددة، إذ ان محافظة اللاعبين على الاداء الجيد له علاقة بواقع مستوى القدرات البدنية، ومن خلال متابعة الباحثان للعبة كرة الصالات كونهما لاعبان لهذه اللعبة ومهتمان في التدريب وجدا ان هناك ضعفاً بمستوى الاداء بصورة عامة وهذا يرجع الى العديد من الجوانب منها غياب بعض المرتكزات في تدريب القدرات الخاصة في هذه اللعبة ، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها عن طريق دراسة مستوى القدرات البدنية للاعبين في كرة الصالات.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد تدريبات بأداء قصوي للاعبي كرة الصالات.
- التعرف على تأثير التدريبات بأداء قصوي في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة الصالات

1-4 فروض البحث:

- توجد فروق معنوية في الاختبار (القبلي- بعدي) لبعض المتغيرات البدنية لمجموعي البحث.
- توجد فروق معنوية في الاختبار (البعدي- بعدي) لبعض المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ميسان بكرة الصالات للمتقدمين للموسم الرياضي 2023- 2024.
- 1-5-2 المجال الزمني: من 2024/10/3 - 2024/12 / 8.
- 1-5-3المجال المكاني: القاعة المغلقة للمعهد التقني في ميسان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث من أجل الوصول إلى الحقيقة للكشف عنها، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل للظواهر والأدلة المتعلقة بالمشكلة اذ يعد هو "النشاط العلمي الدقيق والمضبوط، وانه إجراء لضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ما عدا عاملاً واحداً هو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره على المتغير التابع". (الكاظمي، 2012).



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة ميسان بكرة الصالات المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2023 - 2024) فئة المتقدمين فوق سن (18) سنة والبالغ عددها (5) أندية وهم كل من (ميسان، أحرار ميسان، الميمونة، السكر، قلعة صالح) والمسجلين لدى كشوفات الاتحاد الفرعي بكرة الصالات لمحافظة ميسان البالغ عددهم (66) لاعبا، إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (ميسان) والبالغ عددهم (14) لاعباً وقد كانت نسبتهم تمثل (21.21%) من مجتمع البحث، إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) وبطريقة القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة، إذ طبق على المجموعة الأولى (الضابطة) البرنامج العام المعتمد من قبل المدرب، في حين طبقت المجموعة الثانية (التجريبية) التدريبات بالأداء القصوي.

2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

2-3-1 تجانس عينة البحث:

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة وقبل الشروع بالتدريبات المعدة من قبل الباحثان ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث يلجأ الباحثان الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانثروبومترية وهي (الكتلة ، الطول ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) ، كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين التجانس بين افراد العينة (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف)

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
1.85	1.23	66.24	كغم	الكتلة
0.71	1.23	170.98	متر	الطول
5.77	1.11	19.23	سنة	العمر الزمني
6.01	0.32	5.32	سنة	العمر التدريبي

ويتبين من خلال الجدول (1) ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات البحث هي أقل من (30%)



وهذا يعني أن عينة البحث متجانسة فيما بينهم في هذه المتغيرات. (الفرطوسي، 2016، صفحة 101).

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- الاختبار والقياس.

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- صافرات نوع (FOX) عدد (3).
- شريط قياس.
- شريط لاصق ملون عدد (2).
- شواخص عدد (24).
- أقماع عدد (22).
- أطواق عدد (12).
- موانع عدد (12).
- سلم تمرين عدد (2).
- مرمى صغير عدد (4).
- حاجز تمرين (ستان) عدد (2).
- يلك (كيمونة) عدد (14).
- قميص تمرين عدد (14).
- كرات قدم للصالات عدد (12).
- ميدان لعب كرة قدم الصالات.

• ميزان طبي عدد (1).

• كاميرا نوع (Canon) عدد (2).

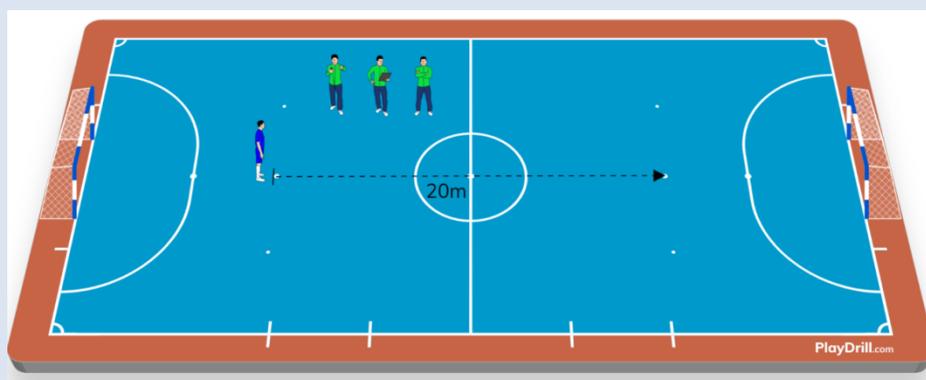
• ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبارات القدرات البدنية:

اولا : السرعة الانتقالية: (كامل، 2012)

- اسم الاختبار: الركض (20) م من الوقوف.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات اللازمة: مساحة للركض وصافرة وشريط قياس وساعة توقيت واستمارة تسجيل.
- وصف الأداء: يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالركض قاطعاً مسافة (20) م.
- التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في الركض لمسافة (20) م ويعطى محاولة واحدة.



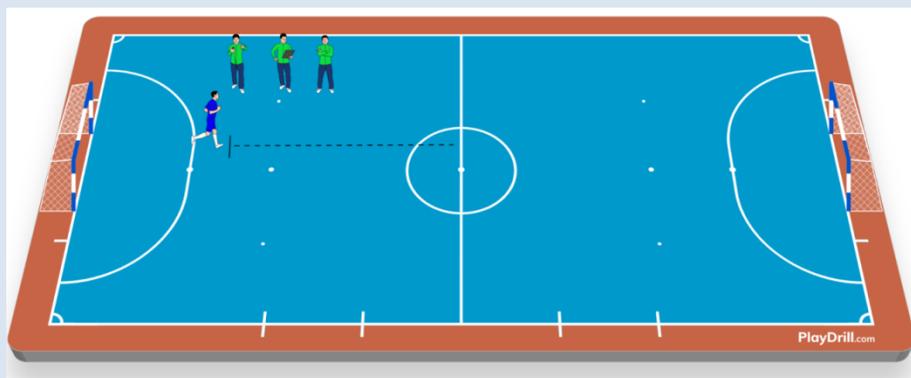
شكل (1) يوضح اختبار السرعة الانتقالية

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة: (Morford, 2008)

- اسم الاختبار: (10) حجلات على رجل واحدة (يمين ويسار).
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات اللازمة: شريط قياس، أرض لأداء الحجل عليها.



- وصف الأداء: الوقوف خلف خط بطول واحد متر على قدم واحدة، وعند الإيعاز يقوم المختبر بأداء (10) حجلات على رجل واحدة بصورة مستمرة دون التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل، وبعدها يتم إعادة اختبار الحجل على القدم الأخرى.
- طريقة التسجيل: المسافة المقطوعة في المؤشر للقدرة العضلية للرجل.
- يعاد الاختبار مرتين وتأخذ أحسن محاولة.



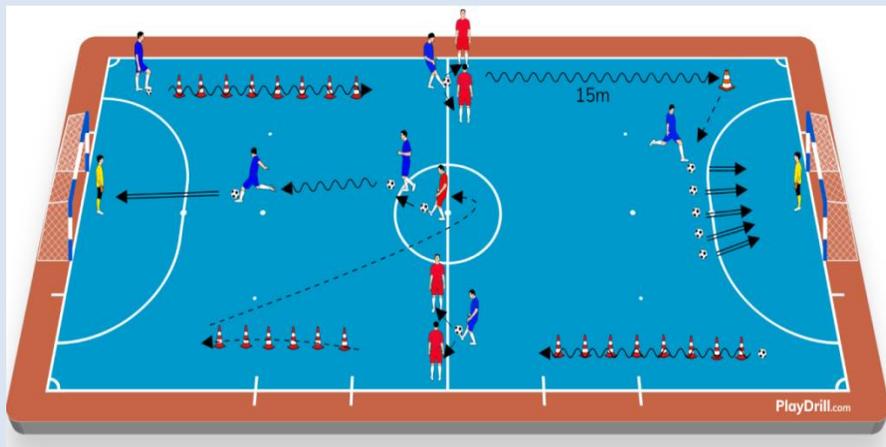
شكل (2) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة

ثالثاً: تحمل الأداء: (مغامس ، 2019)

- اسم الاختبار: تحمل الأداء.
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء.
- الأدوات اللازمة: ميدان لعب كرة قدم للصالات، شواخص مختلفة الارتفاعات عدد (22) كرات قدم الصالات قانونية عدد 10، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية، صافرة.
- وصف الأداء:
 - تحديد نقطة بداية ونهاية الاختبار للاعبين.
 - وضع الشواخص في الأماكن المحدد في الاختبار مع مراعات المسافة بين شاخص وآخر (1) متر.
 - توزيع الكرات على الأماكن المخصصة.
 - يقف اللاعب على نقطة بداية الاختبار وهي في بداية ميدان اللعب بجانب الهدف على الجهة اليسرى.
 - عند إشارة البدء من قبل المدرب (صافرة) يستلم اللاعب الكرة من أحد أعضاء الفريق المساعد.



- ثم يقوم اللاعب بعمل زكزاك بين الشواخص ال (8) والمسافة بين كل شاخص وآخر (1) متر والبداية إلى أول شاخص (8) متر.
- وبعد الانتهاء من الشواخص يقف اللاعب بين لاعبين ويستلم ويسلم الكرة للاعبين (5) مرات لكل لاعب استلام وتسليم بالكرة.
- ثم يقوم اللاعب بدحرجة سريعة بالكرة لمسافة (15) متر ليقوم بعملية تسديد (5) كرات موضوعة على أمام منطقة المرمى مسافة (10) متر.
- ثم يقوم اللاعب بأداء زكزاك بين الشواخص مرة أخرى ال (8) شواخص وعند الانتهاء وبعد الانتهاء من الشواخص يقف اللاعب بين لاعبين ويؤدي (10) مرات استلام وتسليم بالكرة.
- ثم يقوم بعمل زكزاك بين (6) شواخص تبعد عن خط المنتصف مسافة (10) متر وبدون كرة.
- بعدها يقوم بعملية دوران خلف لاعب زميل واقف في منتصف ميدان اللعب واستلام كرة وعمل دحرجة ومن ثم التسديد على المرمى.
- **طريقة التسجيل:** يسجل الوقت للمختبر من بداية الاختبار إلى نهايته.
- **شروط الاختبار:** السرعة في الأداء، مساعدة اللاعب المختبر (تنبيه) لأداء المهارات من أماكنها المحددة، يقوم أحد أعضاء الفريق بتسليم الكرات إلى اللاعب المختبر، يقوم أحد أعضاء الفريق بتهيئة الكرة للاعب المختبر ليسددها على المرمى.



شكل (3) يوضح اختبار تحمل الأداء



2-6 الأساس العلمية للاختبارات:

سعى الباحثان إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من إنها مقننة، لكن لغرض تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

2-6-1 صدق الاختبار:

للتأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي "وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، ومن ثم الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار". (حسانين، 2004) ويحسب عن طريق المعادلة التالية (معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات). (فراجات، 2007)

2-6-2 ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار، إذ طبق الاختبار على (4) لاعبين يومي الخميس الموافق 2024/10/3، وبفارق زمني أسبوع واحد، أعيد الاختبار على المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف في يوم الخميس الموافق 2024/10/11 ومن خلال معالجة البيانات التي حصل عليها من الاختبارات تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني، وقد أظهرت النتائج أن الارتباط عالٍ بين درجات كلا الاختبارين "من خلال مقارنة القيمة المحسوبة مع الدرجة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط والبالغة قيمتها (0,67%) إذا تقبل الدرجة العشوائية بنفس هذه القيمة وما فوقها". (الطالب و السامرائي، 1981) مما يؤشر إن معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً.

2-6-3 موضوعية الاختبار:

تشير الموضوعية إلى مدى إمكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم محكمين أو أكثر بتطبيق الاختبار على نفس العينة في موقعين مختلفين ويعطى الدرجة نفسها المحكم الأول والثاني، والموضوعية هي "إذا قام شخصان أو أكثر وباستخدام نفس الأجهزة والإجراءات وأمكن الحصول على نتائج متشابهة". (ابراهيم، 1999).



جدول (2)

يوضح القيم المعنوية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

الاختبارات	ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	صدق الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
القدرات البدنية	1	السرعة الانتقالية	زمن	0.98	0.97	0.98
	2	القوة المميزة بالسرعة	زمن	0.97	0.96	0.99
	3	تحمل الأداء	تكرار	0.98	0.97	0.99

*القيمة العشوائية العظمى لمعامل ارتباط بيرسون (0,67) فما فوق

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 التجارب الاستطلاعية:

2-7-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

لغرض الحصول على نتائج دقيقة قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (4) لاعبين من المجتمع الأصل وهم لاعبي نادي ميسان وقد تم إجراء الاختبارات يوم الخميس الموافق 2024/10/3 في تمام الساعة الثالثة عصرا على القاعة المغلقة في الجامعة التقنية الجنوبية - ميسان، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات.
- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.
- التعرف على زمن إجراء كل اختبار فضلا عن الزمن الكلي للاختبارات.
- التأكد من تسلسل الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.
- معرفة المعوقات التي قد تحدث وتلافيها خلال تنفيذ الاختبارات الرئيسية.
- التأكد من كفاءة وكفاية فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الأدوات.



2-1-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

للموصول إلى الشدد المطلوبة للتدريبات بأسلوب الاداء القسوي أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية على (2) لاعبين من عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 4/10/2024 في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى القاعة المغلقة في الجامعة التقنية الجنوبية - ميسان لغرض:

- استخراج الشدد القسوية .
- تقنين مكونات الحمل التدريبي للتمارين الخاصة.
- التحكم في شدة التمرينات خلال الوحدات التدريبية.

2-8 الاختبارات القبلية:

بعد تهيئة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ، قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في يوم الخميس الموافق 11/10/2024 بتمام الساعة الثانية بعد الظهر، في القاعة المغلقة في المعهد التقني / ميسان ، أجرى الباحثان اختبارات القدرات (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) البدنية .

2-8-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته ت المحتسبة لنتائج المتغيرات المبحوثة

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات	المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
غير دال	0.426	0.825	0.076	3.618	0.029	3.592	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
غير دال	0.276	1.141	0.484	40.340	0.274	40.580	متر	القوة المميزة بالسرعة	
غير دال	0.988	0.015	0.174	60.687	0.182	60.685	ثانية	تحمل الاداء	
(ن - 2) = (14 - 2) = 12 تحت مستوى دلالة (0.05)									

2-9 التجربة الرئيسية:



اعد الباحثان التدريبات بأسلوب الاداء القسوي المقترحة في مرحلة الإعداد الخاص إذ استمر تطبيقها لمدة (8) أسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية، حيث نفذت أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2024/10/13 وكانت آخر وحدة تدريبية يوم الخميس الموافق 2024/12/5 وبمعدل (3) وحدات تدريبية بالأسبوع في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).

استغرق زمن التدريبات المقترحة الخاصة بالباحثان ما بين (22.77 – 41.35 دقيقة)،

قام الباحثان بحساب الشدد الجزئية عن طريق اقصى تكرار لكل تمرين \times الشدة المطلوبة /100، وتم التحكم بشدة الوحدات التدريبية عن طريق رفع الحجم وتثبيت فترات الراحة أو رفع الحجم وتقليل فترات الراحة، وتم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع والتكراري في التدريبات المقترحة بما تتلاءم وطبيعة المتغيرات البدنية المراد تطويرها (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل الاداء) ، وتم استهداف مرحلة الاعداد الخاص ، وتم اعطاء الجرعة التدريبية في القسم الرئيسي ، و التي شابهه في عملها الأداء المهاري الخاص في كرة القدم الصالات.

كما قام الباحثان بتوزيع الوحدات التدريبية على ثلاثة أيام والتي توزعت كالتالي:

- الوجدتين الأولى والثانية في بداية الأسبوع وكان هدفهما تدريبات السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في نفس الوحدة التدريبية، وتبدأ بتدريب السرعة الانتقالية وتنتهي بالقوة المميزة بالسرعة، واحتوت كل وحدة تدريبية على ستة تدريبات، وتمثلت بثلاثة تدريبات لكل قدرة.
- الوحدة الثالثة فكان هدفها تطوير تحمل الأداء وكانت تعطى في نهاية الأسبوع وتحتوي أيضاً على ستة تدريبات.

10-2 الاختبارات البعيدة:

حرص الباحثان على تهيئة نفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ، قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بأجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في يوم الاحد الموافق 2024/12/8 بتمام الساعة الثانية بعد الظهر، وعلى القاعة المغلقة المعهد التقني - ميسان، أجرى الباحثان اختبارات القدرات (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) البدنية .



2-11 الوسائل الإحصائية:

وظف الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) , الاصدار (23) ، في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث وكانت القوانين المستخدمة في البحث على النحو الاتي:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية.
- 4- معامل الاختلاف.
- 5- (T) العينات المستقلة.
- 6- (T) العينات الغير مستقلة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والانجاز للمجموعتين:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة, ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) في المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمه (ت) المحتسبة	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		الوسط	انحراف المعياري	الوسط	انحراف معياري					
السرعة الانتقالية	ثا	3.592	0.029	3.557	0.038	5.499	0.035	0.017	0.002	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	40.580	0.274	40.630	0.291	5.257	0.050	0.025	0.002	معنوي
تحمل الاداء	ثا	60.685	0.182	60.651	0.185	11.529	0.034	0.007	0.000	معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة اصغر من 0.05 , درجة حرية (ن-1)=6



جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة, ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحسوبة	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		الوسط	انحراف المعياري	الوسط	انحراف معياري					
السرعة الانتقالية	ثا	3.618	0.076	3.472	0.073	15.802	0.145	0.024	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	40.340	0.484	41.661	0.540	7.968	1.321	0.438	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثا	60.687	0.174	59.315	0.367	9.407	1.371	0.385	0.000	معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة اصغر من 0.05 , درجة حرية (ن-1)=6

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة, ودلالة الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعتين في المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المتغيرات	مجموعة الضابطة بعدي		مجموعة التجريبية بعدي		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القدرات البدنية	ثانية	السرعة الانتقالية	3.557	0.038	3.472	0.073	2.688	0.020	معنوي
	متر	القوة المميزة بالسرعة	40.630	0.291	41.661	0.540	4.443	0.001	معنوي
	ثانية	تحمل الاداء	60.685	0.182	59.315	0.367	5.112	0.000	معنوي

(ن - 2) = (14 - 2) = 12 تحت مستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية:

أظهرت الجداول (3) و (4) و (5) نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) لعضلات الرجلين قبل وبعد تنفيذ تدريبات الاداء القصوي



وأوضح من ذلك جود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية إلا إن أرجحية الفروق كانت مسجلة وبشكل مميز لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال ما تقدم من نتائج معنوية للمتغيرات يرى الباحثان إن حالة التطور التي حصلت في الجوانب البدنية وبالخصوص نتائج اختبارات السرعة الانتقالية لعضلات الرجلين بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة يعزو الباحثان السبب في هذه النتائج لتدريبات الأداء القصوي وفاعلية تأثيرها على إمكانية اللاعبين البدنية.

ويرى الباحثان ان التطور في نتائج الاختبار لعضلات الرجلين في متغير السرعة الانتقالية إلى طبيعة تصميم التدريبات المقترحة والتي تضمنت الأخذ بنظر الاعتبار عامل الزمن الذي تضمنته الجرعات التدريبية حيث كان حاضراً فيها ولم تغفله خلال فترة تنفيذ جرع التدريب لأهميته في تحقيق التفوق في رياضة كرة الصالات لمعرفة المواقف المفاجئة في المباراة إضافة عن كونها أكثر القدرات البدنية الخاصة لمهارات الدفاع والهجوم أثناء الأداء السريع للاستحواذ على الكرة أو القطع أو التمرکز الجيد لذا تم الأخذ بنظر الاعتبار تطوير السرعة الانتقالية في مجمل التدريبات المقترحة وذلك من خلال قياس عامل الزمن المستغرق والتحكم بشدد التدريبات المنفذة صعوداً وهبوطاً الأمر الذي انعكس على تنفيذ الأداء حيث كان مؤشراً واضحاً في تقليل أزمنة السرعة الانتقالية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (محمد عبد الغني) "لا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تتمتع بقوة كافية تمكنها من الانتقال السريع خلال الأداء". (عثمان، 1990) , وأيضاً يتفق (بسطويسي احمد) في انه "يظهر مستوى سرعة الأداء من خلال الإيقاعات المتميزة التي تحصل في المباريات فاللاعب لا يستطيع التحرك في غياب السرعة الانتقالية". (احمد، 1999).

ويعزو الباحثان ايضا ان التطور الحاصل في السرعة الانتقالية أتى على أساس علمي مدروس في اعتماد التدريبات المقترحة والتي كانت تعنى بالجانب البدني ويقع تأثيرها في آن واحد على مجاميع عضلية مختلفة الأداء عاملة ومساعدة الأمر الذي أدى إلى تطوير هذين الجانبين في كل تمرين وحسب المسار الحركي للعضلات التي يقع على عاتقها فعل الأداء الحركي وذلك لخلق التوازن بالأداء المهاري لأجل تنمية القوة



العضلية الأثر الكبير في تحسن السرعة الانتقالية، وهذا يتفق مع (عادل عبد البصير) "تنمية القوة المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير السرعة الانتقالية". (علي، 1999).
وأيضاً يتفق هذا مع (كمال الربضي) "لا يمكن تنمية السرعة الانتقالية بمعزل عن تنمية القوة فكلاهما مرتبطان بعضهما مع بعض". (الربضي، 2004).

ويعزو الباحثان النتائج التي تحققت في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى اعتماد التدريبات المقترحة بأسلوب الاداء القصوي والتي كانت دقيقة في تنفيذها وتشكيل أحمالها بأسلوب علمي يحدث التأثير المطلوب على المجاميع العضلية العاملة والمعاكسة ، وقد انعكس هذا في تطوير المجاميع العضلية وتوافق العمل فيما بينها واكتسابها مستوى من القوة في الليف العضلي بالإضافة عن زيادة الانقباضات العضلية السريعة في أداء اللاعبين، وهذا يتفق مع جاءت به دراسة (كين ايسلر) "تهدف تمرينات لمحاولة تنمية التوافق بين العضلات العاملة بالإضافة إلى المضادة مما يحدث استجابات داخل الليف العضلي وتزيد القوة والسرعة". (Kin-İşler Ariburuna B, 2008)

ويرى الباحثان إن التدريبات قد أسهمت في أحداث التأثير على المجاميع العضلية الأمر الذي انعكس بشكل فاعل وواضح بالارتقاء في حالة القدرات البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص في تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوتها وسرعتها وتحملها أداء النشاط البدني التخصصي، ويتفق هذا مع (أبو العلاء) "إن تنمية القوة المميزة بالسرعة يجب إن يراعى فيه تنمية العوامل الأساسية المكونة لها مع ارتباطها بالنشاط الرياضي التخصصي". (عبد الفتاح، 2003)

اما في متغير حمل الاداء يعزو الباحثان النتائج الايجابية للمجموعة التجريبية ، إلى التأثيرات الإيجابية للتدريبات بالأداء القصوي في تطوير تحمل الأداء التي حذت حذو المتغيرات البدنية الأخرى في مستوى التطور ودرجة التأثير التي أفرزتها العلاقة الصحية بين مكونات الحمل والتي استمرت طوال مدة التدريب وفق مبدأ التدرج بزيادة الحمل الذي يؤدي إلى زيادة سرعة انقباض المجموعة العضلية من جراء العمل العضلي في التدريبات لفترة زمنية معينة وتحت تأثير هذه الشدة مما أدى إلى حصول التكيف البدني على المجهودات البدنية الطويلة والتي بدورها تؤدي إلى تطور الحالة التدريبية وهذا نتج عن تحملها للأداء لأطول فترة زمنية ممكنة، وإن أتباع الزيادة المستمرة في حجم وشدة التدريب واللجوء إلى التمارين



التصاعدية هي الوسيلة الكفيلة بتحسين تحمل الأداء المهاري وتحقيق الإنجاز، ودور هذه التدريبات في عمل الألياف العضلية وانقباضاتها العاملة التي تماثل الأداء في المهارات بكرة الصالات، "خلال تنمية التحمل ضرورة مراعات نوع التدريب الذي يستهدف مجاميع العضلات العاملة والمثبتة وينبغي إن يتوافق مع نوع الانقباضات العضلية المستخدمة في تكتيك معين ينتج عن تنمية النشاط العضلي وتحملها لأداء العمل". (Wernbom, 2007).

و يرى الباحثان إن التدريبات شكل الحمل فيها بأسلوب يضمن التطوير حيث قنن على أساس مبدأ الفروق الفردية الذي كان له الأثر الواضح بترجمة أسلوب تنفيذها وكذلك تضمنت الجرعات التدريبية عدد كبير من التكرارات التي يمكن إن تسمح بتطوير تحمل الأداء، وهذا ما تؤكد (أميرة حسن وماهر حسن) "يمكن تطوير قابلية الفرد في التحمل من خلال التدرج بالتدريب وفق قابلية الإنجاز لكل رياضي". (محمود، 2008) ، وأن تزايد التكرار أثناء التدريب الخاص يؤدي إلى تحسن مستوى التحمل العضلي بكافة أنواعها ومنها تحمل الأداء في حين جاء تأكيد (وميض شامل) "إن تدريب تحمل الأداء تساعد اللاعب في مقاومة التعب لأكبر زمن ممكن وتكرار الأداء الذي يتسم بشدة مرتفعة طوال الفترة سواء كان في الدفاع أو الهجوم لأجل الاستحواذ وتحقيق الفوز خلال المباراة". (كامل، تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بخماسي كرة القدم، 2012) كما تضمنت التدريبات باعتماد الوسيلة المساعدة أسلوب تنفيذ اللعب بالمساحات المصغرة والتحكم بها وتمثلت بالتزايد التدريجي بالمساحة وتقليل عدد اللاعبين خلال زمن الأداء الكبير قد يزيد من كثافة التمرين ووتيرته بالتالي تحسن الكفاءة البدنية وتحملها للأداء، وهذا التفسير جاء منسجم ومتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة إن "تنوع أساليب التدريب وعلى وجه الخصوص اللعب بالمساحات المصغرة والتدرج بها كفيلة بتحسين الكفاءة البدنية ومنها التحمل على الأداء لأطول فترة ممكنة". (Greig, 2008).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:-



1- ان استخدام هذه التدريبات في المناهج التدريبية الخاصة بكرة الصالات ، لها دور فعال في تحسين الاداء.

2- أثرت التدريبات بأسلوب الاداء القصوي في تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) وبشكل فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تضمين هذه التمرينات ضمن مناهج المدربين لما لها من دور في تحسين القدرات البدنية.
- 2- استثمار نتائج الدراسة الحالية , وتعميم نتائجها على لاعبي كرة الصالات، ولجميع الفئات العمرية كافة.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدريب والرياضية* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اميرة حسن محمود. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي* (المجلد 1). الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- بسطويسي احمد. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- صهيب مازن مغامس. (2019). *اثر تمرينات مشابهة للعب في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الاداء ونسب الاستحواذ للاعبي منتخب تربية كربلاء بكرة القدم الصالات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة كربلاء. كلية التربية وعلوم الرياضة.
- ظافر هاشم الكاظمي. (2012). *التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية-التخطيط والتصميم* (المجلد 1). بغداد: دار الكتب والوثائق.



- عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي سموم الفرطوسي. (2016). مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية , ط 3. بغداد: مطبعة المهيمن.
- كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- ليلي السيد فرحات. (2007). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد عبد الغني عثمان. (1990). التعلم الحركي والتدريب الرياضي (المجلد 1). الكويت: دار النشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر العربي.
- نزار الطالب، و محمود السامرائي. (1981). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة.
- وميض شامل كامل. (2012). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بخماسي كرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- وميض شامل كامل. (2012). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.



- Morford, R. (2008). *Training for Speed, power & Strength*. Malaysia: National Sports publisher.
- Greig, M. (2008). The influence of soccer-specific fatigue on peak isokinetic torque production of the knee flexors and extensors. *The American Journal of Sports Medicine*, 36, 1403–1409.
- Kin-İşler Ariburuna B, e. a. (2008). *The relationship between anaerobic performance, muscle strength and sprint ability in American football players*. Isokinetics and Exercise.
- Wernbom. (2007). *The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans*. Sports Med 37.



نموذج لوحدة تدريبية

المرحلة: الإعداد الخاص

هدف الوحدة: تطوير السرعة الانتقالية

الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب كرة الصالات ، شواخص , اطواق، أقماع، سلم تدريب، كرات قدم الصالات, مرمى صغير, ساعة توقيت، صافرة)

ت	أقسام الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرار	زمن الانتقال	زمن الأداء الكلي
1	القسم الرئيسي	- يبدأ اللاعب التمرين بالركض بين الشواخص (زكزاك) ثم يقف بين لاعبين مساعدين يقوم بعمل اربع تمريرات ثم يركض بأقصى سرعة لمسافة (15) متر نحو الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب المساعد ويقوم بالتهديف على احد المرمين الصغيرين , (يكرر التمرين من الجانب الاخر).	%95	16.26 ثا	4	40 ثا	60 ثا	4.5 د
		- يبدأ اللاعب التمرين بعمل حركات توافقية على السلم ثم يركض بأقصى سرعة مسافة (10) امتار ليستلم كرة طويلة من حارس المرمى ثم يقوم بالدرجة ما بين الشواخص ثم التهديف على المرمى.	%95	15.28 ثا	6	50 ثا	60 ثا	6.16 د



8.53 د	120 ثا	60 ثا	6	15.34 ثا	%95	<p>1- يبدأ اللاعب التمرين بعمل توازن على الاطواق ثم يقوم بالركض بأقصى سرعة مسافة (10) امتار ثم يقوم بالركض بين الشواخص (زكزاك) ثم يقوم بالركض بأقصى سرعة مسافة (10) امتار نحو الشاخص الجانبي ليستلم الكرة من اللاعب المساعد الاول ثم يقوم بتمريرها قرب المرمى الى اللاعب المساعد الثاني القادم من الخلف ليقوم بالتهديف على المرمى.</p>
6.74 د	—	60 ثا	6	17.43 ثا	%95	<p>2- يبدأ اللاعب التمرين بالتعجيل على الاقماغ ثم يقوم بالركض بأقصى سرعة مسافة (5) امتار نحو الشاخص الاول ثم (10) امتار للشاخص الثاني ثم (5) امتار للشاخص الثالث ليستلم كرة من اللاعب المساعد من الجانب ليقوم بالدرجة بالكرة بين الشواخص ثم يقوم بتسليم واستلام الكرة مع اللاعب المساعد من بين الشاخص والتهديف على المرمى</p>