



تأثير تمرينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم  
الصالات الصم

**The effect of speed manipulation exercises on developing  
some physical abilities of deaf futsal players**

م.د. جلال كامل عبود حسين

**Dr. Jalal Kamel Abboud Hussein**

**University of Diyala - College of Physical Education and  
Sports Sciences**

[Sport.jalal.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:Sport.jalal.phd22@uodiyala.edu.iq)

أ.م.د. احمد عريبي سبع

[Ahmedoreibi100@gmail.com](mailto:Ahmedoreibi100@gmail.com)

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**University of Diyala - College of Physical Education and  
Sports Sciences**

**الملخص:**

يهدف البحث الى تطوير قدرات الرياضي والوصول الى اعلى مستوى ممكن لتحقيق افضل انجاز، ويتم ذلك من خلال اعداد تمرينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات الصم، والتعرف على تأثير تمرينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات الصم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو العينة الواحد باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث، وان اختيار عينة البحث يعتمد على طبيعة الظاهرة المراد دراستها والإمكانيات المادية والتقنية المتاحة والمواد اللازمة للبحث، وحُدِّد مجتمع البحث بلاعبي ديالى بكرة القدم الصالات الصم البالغ عددهم (16) لاعباً، ومن ثم اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الأصل البالغ عددهم (10) لاعباً والذين مثلوا نسبة (62.5%) من مجتمع الاصل، وتم استبعاد (6) لاعبين من أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية، وبعد ذلك تم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث في (الطول، والوزن، والعمر، والعمر التدريبي) ومن ثم اجراء التكافؤ للعينة بالاختبارات القبلية.



من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون للاستنتاجات التالية: إن تأثير تمارين التلاعب بالسرع أدت الى حدوث تطور وبدلالة احصائية في القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون الى: استخدام تأثير تمارين التلاعب بالسرع في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الصالات الصم والاهتمام بتوفير الأجهزة والادوات الخاصة وتطبيق هذه التمارين على عينات مختلفة، وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) من قبل الباحثون للمعالجات الاحصائية.

الكلمات المفتاحية للبحث: التلاعب بالسرع – القدرات البدنية – كرة القدم الصالات الصم.

## Abstract:

The research aims to develop the athlete's abilities and reach the highest possible level to achieve the best achievement. This is done by preparing speed manipulation exercises to develop some basic skills for deaf futsal players, and identifying the effect of speed manipulation exercises in developing some basic skills for deaf futsal players. The researchers used the single-sample experimental approach using pre- and post-measurement to suit the nature of the research. Choosing the research sample depends on the nature of the phenomenon to be studied, the available material and technical capabilities, and the materials needed for the research. The research population was defined by the deaf Diyala futsal players, who numbered (16) players. Then, the research sample was chosen intentionally from the original population of (10) players, who represented (62.5%) of the original population. (6) players on whom the exploratory experiments were conducted were excluded. After that, homogeneity was carried out for the individuals of the research sample in terms of (height), weight, age, and training age) and then conduct the equivalence of the sample using pre-tests.

Through the results that emerged, the researchers reached the following conclusions: The effect of speed manipulation exercises led to a statistically significant development in basic skills between the pre- and post-tests, in favor of the post-test.

In light of the conclusions reached by the researchers: using the effect of speed manipulation exercises in developing the skills of deaf gymnasts and paying attention to providing special devices and tools and applying these exercises to different samples. The statistical package (spss) was used by the researchers for statistical treatments.

Search keywords: speed manipulation - basic skills – futsa

## 1-تعريف البحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية الدراسة:

تحظى كرة القدم الصالات باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية وذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين وتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة .

وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الامكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة وبمنظرة موضوعية لطبيعة تلك المقومات نجد أن:

ومن الواضح ان القدرات البدنية بكرة القدم الصالات من اللوازم المهمة في تحقيق الانجازات في معظم الالعاب التي يكون الاداء البدني عامل اساسي في الحصول على التفوق، وان خصوصية لعبة كرة القدم الصالات تتطلب من اللاعب اداء قدرات عديدة مثل الركض السريع ، القفز والمرونة والرشاقة وسرعة الانتقال من مكان لآخر...الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمن قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى تسعون دقيقة ويكمن ان يزيد في المباريات الفاصلة او ذات التصفية الفردية للبطولة مما يحتم على احد الفريقين ان يفوز بالمباراة مما يطلب وقت اضافي امده ثلاثون دقيقة مما يجعل وقت المباراة الاصلي ساعتين، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الحركات بأقصى سرعة وقوة خلال المباراة" (جاسم , 2002 : ص7).

ويري الباحثون أن تمارينات التلاعب بالسرعة تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم الصالات لفئة الصم والتي تتميز بتحمل الاداء والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والقدرات البدنية والفنية حتي آخر أوقات المنافسة.

وان لأهمية الدراسة التي لم يتم التطرق الى استخدام تمارينات التلاعب بالسرعة في برامج التي تعنى بالإعداد البدني للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) حسب علم الباحثون ومن هنا جاءت الحاجة إلى وجود برامج تدريبية باستخدام تمارينات التلاعب بالسرعة ومعرفة مدي تأثيرها على بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) .

## 1-2 مشكلة الدراسة :

ومن خلال ملاحظة وعمل الباحثون في مجال تدريب الرياضي والاختبار والقياس في كرة القدم الصالات وأكاديميون وايضا مختصون في مجال رياضة الخواص لاحظا وجود بعض المشاكل في تنفيذ الاداء المهاري داخل الملعب وهذا يحدث بعد استمرار اللاعب في اداء واجباته طول فترة المباراة، واعزو ذلك الى هبوط في اللياقة البدنية مما يضعف تنفيذ بعض المهارات الاساسية ومن هنا وجد الباحثون مشكلته وعمل على ايجاد حل من خلال تمارينات التلاعب بالسرع وعلى ذلك يري الباحثون أن تطبيق هذه التمارينات على لاعبي كرة القدم الصالات لذوي الاعاقة السمعية فئة (الصم) قد يساهم وبشكل واضح في رفع المستوى البدني للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) إلى الحدود المطلوبة في ظل متطلبات لعبة كرة القدم الصالات الحديثة والتي سبق وتم التنويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة، صولاً الى تطور مستواهم بما يخدم العملية التدريبية، ويكسبهم الاداء المثالي ومن ثم التفاعل مع اقرانهم الاسوياء لأنهم جزء من المجتمع .

لذى ارتأى الباحثون استخدام تمارينات التلاعب بالسرع للوصول بلاعبي كرة القدم الصالات فئة (الصم) الى مستوى جيد في الاداء التي يتم عن طريقها تقييم مستوى اللاعبين وذلك لما لها من أهمية في إعداد الرياضي لتحمل الجهد ومتطلبات اللعبة إذ أن هذه الرياضة الجماعية تتطلب استعداداً وبدنياً ومهارياً عالياً، مما ينعكس على الاداء المهاري للاعبين لتكوين لديهم الأداء العالي.

## 1-3 هدف الدراسة:

1- اعداد تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم).

2- التعرف على تأثير تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) .

## 1-3 فرض الدراسة :

1- توجد فروق دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) لصالح الاختبارات البعدية.

## 1-4 مجالات الدراسة:

1-4-1 البشري: لاعبين كرة القدم الصالات في محافظة ديالى.

1-4-2 الزمني: للمدة من 2024/5/22 ولغاية 2024/7/30.



1-4-3 المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي / محافظة ديالى.

## 1-5 التعريف بالمصطلحات

### 1-5-1 التلاعب بالسرع:

ويعني اللعب بسرعة ومن اساليب تدريبية يستخدم لكسب السرعة والتحملات من السرعة والقوة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية ويطبق من خلال تنويع الركض بطيء.. سريع.... بطيء وبالهرولة اي جميع انواع الركض. (المولى واخرون : 2016 : ص127 ) .

### 1-5-2 الاصم :

"هو ذلك الشخص الذي لا يستطيع استخدام حاسة السمع نهائيا في حياته اليومية وبالتالي لا يمكنه الاعتماد على نفسه لتكوين وتطوير لغته "(الزغبى والعوامل:2000، ص48).

## 2-اجراءات الدراسة:

### 1-2 منهج الدراسة :

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة الدراسة، إذ إن المنهج يمكن معرفة الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقة فقد تم اتباع التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

### 2-2 مجتمع الدراسة وعينته:

قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي ديالى بكرة القدم الصالات الصم، وقد بلغ عينة الدراسة الكلية (16) لاعبا، أما مجتمع الدراسة الاساسية فقد بلغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع الكلي، اما العينة الاستطلاعية وقد بلغ عدد أفرادها (6) لاعبين من لاعبي ديالى بكرة القدم الصالات الصم خارج عينة الدراسة الاساسية.

## 2-3 الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة.

### 1-3-2 وسائل جمع البيانات.

4- المصادر العربية والاجنبية. 3rd IPSSD CONFERENCE

5- الملاحظة والتجريب.

6- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

7- استمارات تفرغ البيانات.

### 2-3-2 أجهزة البحث المستخدمة.

5- حاسبة لابتوب نوع HP.

6- ساعة توقيت عدد (2) نوع sewan.

7- كاميرا ديجتال لتسجيل الاختبارات نوع (SONY HDD).

### 2-3-3 أدوات الدراسة المستخدمة.

5- الاختبارات المستخدمة.

6- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.

7- كرات قدم قانونية عدد (12) نوع adidas، حجم (4).

8- شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع (30سم)، شريط قياس طول (50م)، سجل لتسجيل ،

شواخص بلاستيك عدد (10)، صدرية عدد (24) ، شريط قياس.

### 2-4 تحديد اجراءات الدراسة الميدانية:

#### 2-4-1 تحديد اهم القدرات البدنية بكرة القدم الصالات:

كما يبين (الطرفي: 2013، ص78) عند تصفح المصادر الخاصة بالقدرات البدنية بكرة القدم الصالات نجد ترابط بين جميع القدرات البدنية بكرة القدم الصالات من حيث الاهمية وهنا يتطلب من اللاعبين اتقان وإجادة اغلب القدرات البدنية بكرة القدم الصالات، لذى قام الباحثون بعملية الاطلاع على مصادر علمية مهتمة في هذا المجال بكرة القدم الصالات ورياضة المعاقين سمعيا وستخلص منها (8) من القدرات البدنية بكرة القدم الصالات، وادراجها في استمارة استبيان وعرضها من قبل الباحثون على مختصين في مجال تدريب بكرة القدم الصالات ملحق (1) من ثم استخرجت النسب المئوية وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

| ت  | القدرات البدنية       | عدد الخبراء | الاتفاق | نسبة الاتفاق |
|----|-----------------------|-------------|---------|--------------|
| 1- | الرشاقة               | 6           | 6       | 100%         |
| 2- | السرعة الانتقالية     | 6           | 5       | 83.33%       |
| 3- | القوة المميزة بالسرعة | 6           | 3       | 100%         |
| 4- | تحمل القوة            | 6           | 2       | 33.33%       |
| 5- | المرونة               | 6           | 2       | 33.33%       |
| 6- | التوافق               | 6           | 6       | 50%          |
| 7- | التوازن               | 6           | صفر     | صفر%         |

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض القدرات البدنية بكرة القدم الصالات التي كانت عليها

نسبة اتفاق وكما يلي :

5. الرشاقة وحقت نسبة اتفاق (100%)

6. السرعة الانتقالية وحقت نسبة اتفاق (83%).

7. القوة المميزة بالسرعة وحقت نسبة اتفاق (100%)

## 2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية في كرة القدم الصالات (الصم):

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، وبعدها تم تصميم استبيان ملحق (2) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية في كرة الصالات ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي و كرة القدم ملحق (1) والجدول (2) يبين قيمة اتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح الاختبارات البدنية الأكثر أهمية .

جدول (2) يبين الموافقين والنسبة في المئوية قبول اختبارات القدرات البدنية حسب رأي (6) من الخبراء

| اختبارات البدنية      | اسم الاختبار                                            | عدد الخبراء | الاتفاق | النسبة المئوية للاتفاق |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-------------|---------|------------------------|
| الرشاقة               | الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8                     | 6           | 5       | 83.33%                 |
|                       | الجري الى الجانب -والأمام -والخلف الى الاتجاهات الأربعة | 6           | 1       | 16.66%                 |
| السرعة الانتقالية     | نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية                      | 6           | 4       | 66.66%                 |
|                       | ركض 15 متر من بداية متحركة                              | 6           | 2       | 33.33%                 |
| القوة المميزة بالسرعة | (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة                         | 6           | 6       | 100 %                  |
|                       | الحجل لاقصى مسافة بـ 10 ثا                              | 6           | صفر     | صفر %                  |

## 2-2-3 الاختبارات القدرات البدنية المستخدمة بالدراسة (الرشاقة والسرعة الانتقالية

والقوة المميزة بالسرعة ) في كرة القدم الصالات الصم:

تناول الباحثون اختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء ، والتي كانت من

اجل اختيار بعض القدرات البدنية في كرة القدم الصالات الصم.

## اولا: اختبار السرعة الانتقالية:

❖ اسم الاختبار: اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

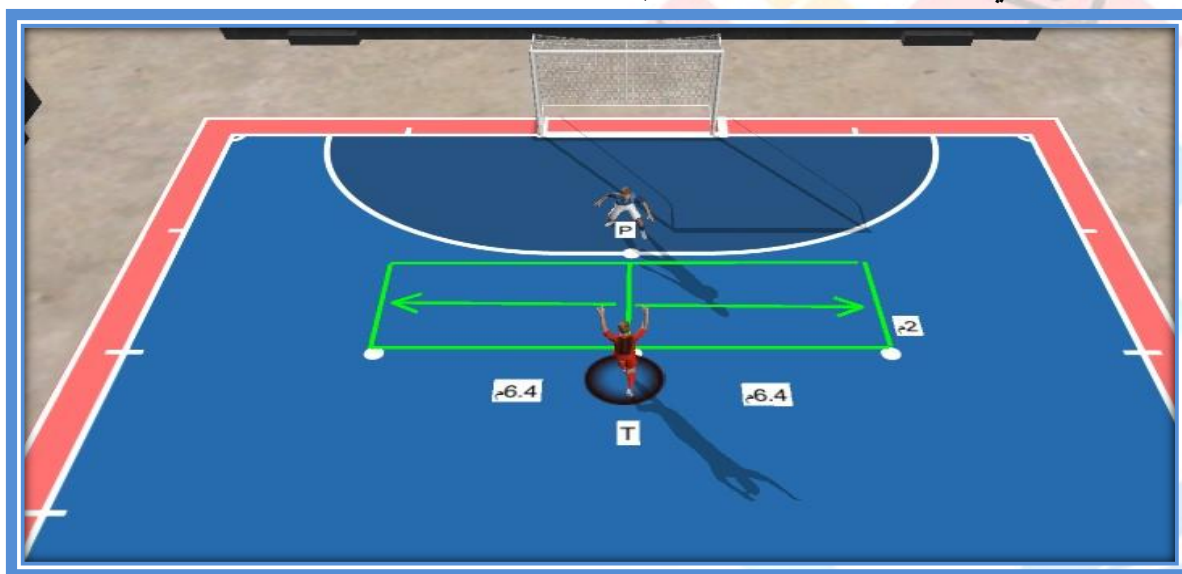
❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا " لاختيار المثير .

❖ الأدوات: منطقة خالية من العوائق بطول (20م) والعرض (2م) + ساعة إيقاف + شريط قياس .



- ❖ الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40م)  
وطول الخط (1م).
- ❖ مواصفات الأداء:
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط (انظر الشكل التالي).
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لاشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م.
- وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى عشرين ثانية، وبواقع خمس محاولات بكل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة : يسار وعلى الخمس الأخرى كلمة : يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها.
- ❖ تعليمات الاختبار:
- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار .
- يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من العطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.
- يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجل الزمن لكل مختبر على حدة. وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.

- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وانما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر .
- يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطى المحكم الإشارة التالية: استعداد/ابدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفقرة الزمنية بين كلمتي (استعد/ابدأ) في مدى يتراوح ما بين (0.5-2 ثانية).
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف ، ويجب إن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موانع.
- ❖ التسجيل:
- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لا قرب ثانية.
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشرة.(علاوي ورضوان:1979,ص254-258)

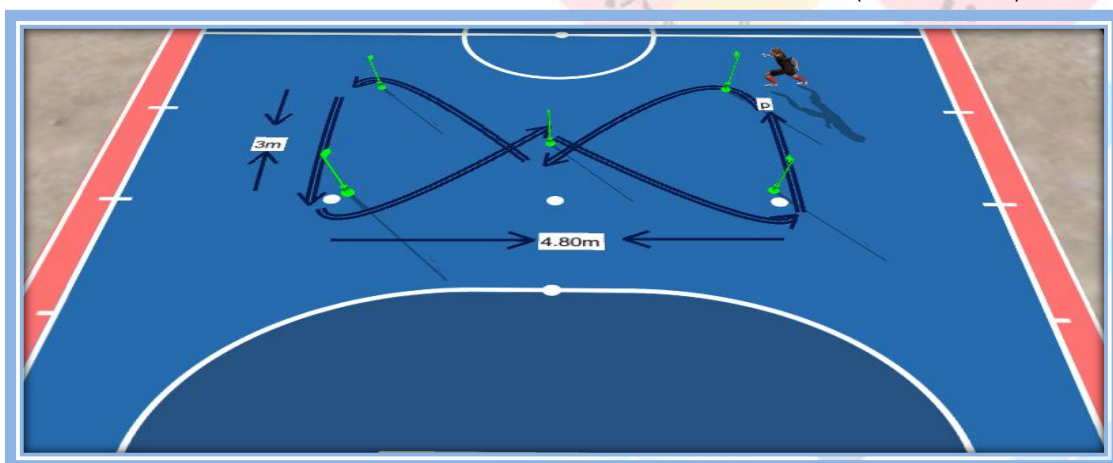


الشكل(1): يوضح رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

### ثانيا- اختبار الرشاقة:

- ❖ اسم اختبار: الجري متعدد الاتجاهات على شكل 8:
- ❖ غرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، شريط قياس ، شواخص عدد (5)، ملعب كرة الصالات.
- ❖ الاجراءات : توضع الشواخص كل واحدة على شكل رقم 8 بعد 4.5 في 3 عن نقطة المنصف وكما موضح في الشكل التالي (2).
- ❖ طريقة الأداء:

- ❖ يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- ❖ عند اعطاء الإشارة يجري بسرعة من النقطة (1) الى نقطة المنتصف ثم يدور حولة بزاوية 90 درجة جهة اليمين وهو متجه الى النقطة (2) ثم يدور حولها الى النقطة (3) ثم يعود الى النقطة المنتصف ليدور حولها متجها الى النقطة (4) ويعود الى نقطة المنتصف ومنها الى النقطة النهائية بأقصى سرعة ممكنة كما هو موضح في الشكل (2)
- ❖ شروط الأداء:
- ❖ يجب اتباع خط السير في أثناء الجري - يجب عدم لمس الشواخص في أثناء الجري.
- ❖ التسجيل: درجه اللاعب المختبر بالزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى قطع خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية
- ❖ عدد المحاولات: للاعب محاولة واحد وإذا فشل يمنح محاولة ثانية تحتسب المحاولة الناجحة. (شامل: 2003)

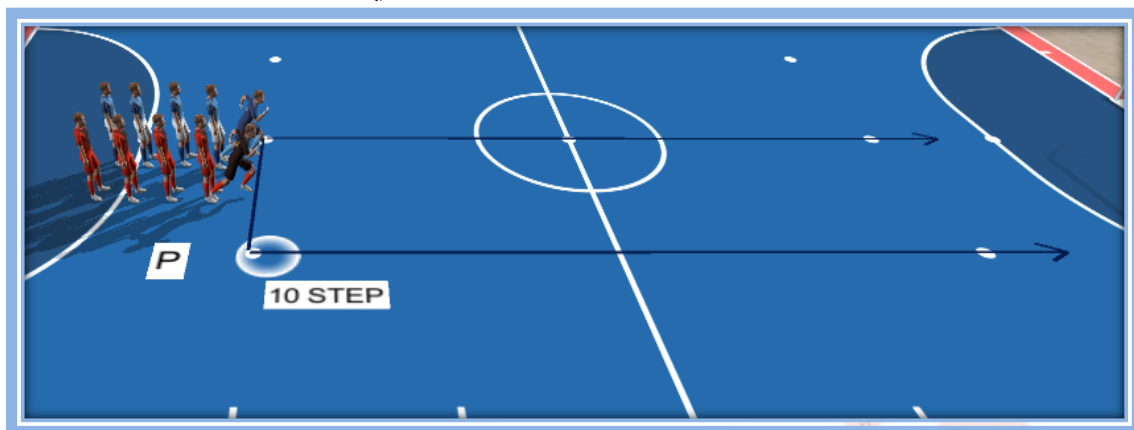


الشكل (2): يوضح اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8

### ثالثاً - اختبار القوة المميزة بالسرعة:

- ❖ اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة:
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم الصالات، شريط قياس، شريط لاصق.
- ❖ وصف الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس حجلات لكل رجل) لأبعد مسافة.
- ❖ شروط الأداء: يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف - يبدأ بالقفز عند سماع إشارة البدء.
- ❖ للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين - على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

- طريقة التسجيل: يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر .
- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل. (الهيئة: 2008, ص 59)



الشكل (3) يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاربعاء الموافق 2024/5/22 على القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي للصالات في تمام الساعة الثالثة عصراً وكانت التجربة تخص اختبارات القدرات البدنية المستخدمة بالدراسة وهي كل من اختبار (الرشاقة- السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة)، واجريت التجربة على (6) لاعبين من كرة القدم الصالات الصم في ديالى، والهدف من التجربة الاستطلاعية هو ضبط الاختبارات المعدة وفق السياق العلمي الصحيح وللوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق فيها، أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية التي هي تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة، قبل قيامه بدراسته بهدف اختيار أساليب الدراسة وأدواته، وقد هدفت إلى ما يأتي :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء .
- 2- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد\* وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- 5- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

انظر ملحق (1).



وقد توصل الباحثون الى مجموعة من النقاط التي استفاد منها عند تنفيذ التجربة الرئيسية وهي:

- 1- كانت الاختبارات ملائمة لمستوى العينة.
  - 2- الوقت الخاص بالاختبارات كان كافياً جداً.
  - 3- مكان اداء الاختبارات جيد وملائم للاختبارات وطريقة ادائها.
  - 4- استخراج المعاملات العلمية لمتغيرات الدراسة قيد البحث.
- 6-2 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:**

قام الباحثون بإجراءات علمية قبل البدء بعملية تنفيذ الاجراءات الدراسة من اجل الوقوف على صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات قيد البحث.

#### **2-6-1 صدق الاختبار:**

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (كماش:2002، ص149) ولحساب صدق اختبارات متغيرات الدراسة استخدم الباحث صدق الظاهري، من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين ، وقد اجمعوا على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله .

#### **2-6-2 ثبات الاختبار:**

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (الزيود وعليان:2005، ص145).

وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب(طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبارات المرشحة اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (6) لاعبين هم العينة الاستطلاعية في يوم 24 / 5 / 2024 وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (5) أيام تم اعادة الاختبارات على نفس العينة يوم 29 / 5 / 2024 وتحت نفس الظروف والقدرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً، من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (3).

## 2-6-3 الموضوعية:

تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية" (فرحات: 2001، ص169). هي عدم الاختلاف المحكمين في الحكم على الاختبارات لذى اعتمد المحكمين (أ.م د علي خليفة ، م.د تركي هلال ) وقد اشاروا جميعهم الى ان هذه الاختبارات تقيس الهدف الموضوع من اجله وهي بعيدة عن التحيزات الذاتية وتم استخراج معامل الموضوعية كما مبين في الجداول التالي (3) .

جدول (3)

| القدرات البدنية       | اسم الاختبار                        | معامل الصدق | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-----------------|
| الرشاقة               | الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8 | 0,94        | 0,91         | 0,92            |
| السرعة الانتقالية     | نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية  | 0,93        | 0,95         | 0,93            |
| القوة المميزة بالسرعة | (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة     | 0,85        | 0,86         | 0,84            |

جدول (3) يبين القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي (2.015).

## 2-7 تطبيق منهج البحث.

تم تطبيق (تمرينات التلاعب بالسرعة) على عينة الدراسة يوم السبت الموافق 2024/6/1 ولغاية يوم السبت الموافق 2024/7/27 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، اذ استغرق تطبيق المناهج ثمانية اسابيع، بمجموع (24) وحدة تدريبية، إذ كان تطبيق التدريبات للاعبين ديالى بكرة القدم الصالات الصم، وقد تم اضافة تمرينات التلاعب بالسرعة قيد الدراسة الذي أعده الباحثون إلى المجموعة الدراسة، وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات والتي كان موقعها في الجزء الرئيسي وحسب متطلبات المدرب، ومن ثم ينتقل اللاعبون إلى تكلمة باقي مفردات الوحدة التدريبية مع المدرب، وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق التمرينات من قبل الباحثون إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، اذ استخدم الباحث مبدأ (1:3) في زيادة شدة التدريب، أما بالنسبة الى الراحة بين التمارين فكانت تعطى بنسبة العمل الى الراحة راحة تامة، واستخدم الباحثون طرق التدريب فترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة، اعتمد الباحثون

على مبدأ التدرج في صعوبة أداء التمرينات من السهل إلى الصعب حسب قواعد علم التدريب، وتم تخفيض الشدة التدريبية الى المستوى العالي في الأسبوع الأخير لأخذ الراحة تامة لمدة يومين لإجراء الاختبارات البعدية.

## 2-8 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق (التمرينات التلاعب بالسرعة) على مدى تمانية اسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (الرشاقة - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة) بكرة القدم الصالات الصم، وأجري الاختبارات على قاعة نادي ديالى، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبلية من حيث مكان الاختبار والزمان وادوات الاختبار المستخدمة وحتى من حيث تسلسل اداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث ، وكما يأتي:

❖ تم اجراء اختبار القدرات البدنية قيد الدراسة (الرشاقة - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة) على توالي يوم الاحد موافق 2024/7/30 على لأفراد مجموعة الدراسة الاساسية للاعبين ديالى بكرة القدم الصالات الصم.

## 2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية بكرة القدم الصالات الصم (القبلي- بعدي) لأفراد عينة البحث كما مبين في جدول ( 4 ) و ( 5 ).

ن = 10

| الخطأ المعياري | القياس البعدي     |                 | الخطأ المعياري | القياس القبلي     |                 | الدلالات الإحصائية    |                                     |
|----------------|-------------------|-----------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|
|                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                       |                                     |
| 0.088          | 0.280             | 6.604           | 0.087          | 0.257             | 7.524           | الرشاقة               | الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8 |
| 0.013          | 0.043             | 3.158           | 0.065          | 0.207             | 4.255           | السرعة الانتقالية     | نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية  |
| 0.208          | 0.660             | 22.110          | 0.283          | 0.895             | 19.172          | القوة المميزة بالسرعة | عشر قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة      |

جدول (5) متغيرات اختبارات القدرات البدنية للأفراد عينة البحث

| القدرات البدنية       | وحدة القياس | س- ف  | ع ف   | هـ    | ت      | نسبة الخطأ | نسبة التحسن |
|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|------------|-------------|
| الرشاقة               | ثانية       | 0.920 | 0.188 | 0.059 | 15.429 | 0.000      | 13,930      |
| السرعة الانتقالية     | ثانية       | 1.097 | 0.218 | 0.068 | 15.907 | 0.000      | 34.737      |
| القوة المميزة بالسرعة | ثانية       | 2.938 | 1.057 | 0.334 | -8.785 | 0.000      | 13,288      |

\*معنوي عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (9) والجدولية = (2.262)

يتضح من جداول (4) و (5) الخاص بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وبالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي وقيم (ت) المحسوبة وقيم (هـ) ونسبة التحسن لأفراد عينة الدراسة في اختبارات القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات الصم ، للقياس القبلي والبعدي حيث وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات الدراسة للقدرات البدنية بكرة القدم الصالات الصم لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين ( -8.785 إلى 15.907) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 بدرجة حرية (9) هي (2, 262)، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (11.606% - 34.737%) للقدرات البدنية.

مناقشة نتائج القدرات البدنية بكرة الصالات الصم (القبلي- بعدي) لأفراد عينة

البحث:

بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها في المحاور السابقة وكما بين في الجدولين (7) و (8) لجأ الباحث الى مناقشة النتائج وعلى النحو الاتي:

حيث استخدم الباحث اختبار t.test (ت) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) والجدول (4) يبين الإحصاءات الوصفية لمجموعة عينة البحث للقدرات البدنية لمعرفة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي في متغيرات البحث (الرشاقة- السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة ) بلغت ما بين (7.524 -4.225-13.385) اما الاوساط الحسابية في الاختبارات البعدية بلغت (11.461- 3.158 -6.604)، اما الخطأ المعياري للقدرات البدنية لعينة البحث القبلي بلغت ما بين (0.102 -0.065 -0.087) ، اما الخطأ المعياري البعدي فقد بلغ (0.157- 0.088-0.013) ونلاحظ من الجدول (4) ان نسبة الخطأ المعياري لجميع متغيرات البحث

كانت اكبر من (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية يعزو الباحثون ذلك الى التمرينات التلاعب بالسرعة وفق ما حدده الباحثون من اهداف في الوحدات التدريبية والتي قام بأعدادها وكذلك الترابط التسلسلي للأهداف التي وضعت لكل وحدة تدريبية مع الهدف التالي، كما ان استخدام التمرينات التلاعب بالسرعة ساعد في ظهور الفروق في الاختبارات وكانت مثير قوي لأفراد عينة البحث. وحرص الباحثون على ان يكون المحتوى العام للتمرينات متناسبا مع قدراته لاعبي كرة الصالات الصم.

اما ما يخص الجدول رقم (5) الخاص بمتغيرات البحث الاستدلالية للتحقق من دلالة الفروق، إذ نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم (ت) في اختبار الرشاقة (15,429) وبنسبة خطأ (0,000)، وما في اختبار السرعة الانتقالية قد بلغت (15.907) وبنسبة خطأ (0,000)، وبلغت قيمة (ت) وفي اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد كانت قيمة (ت) قد بلغت (-8.785) وبنسبة خطأ وصلت (0,000)، ونلاحظ من الجدول اعلاه ان نسبة الخطأ لجميع متغيرات البحث كانت اقل من (0,005) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

#### اولا: الرشاقة

اما ما يخص الرشاقة أن التطور الحاصل في (الرشاقة) يرجع إلى طبيعة المنهج التدريبي الذي استخدمه وهو تأثير تمرينات التلاعب بالسرعة مقرونة بالأداء المهاري حيث تم ربط التمرينات البدنية والمهارية بالأداء مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمرينات تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق من إن الرشاقة تعني " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي أو اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين أو بالقدم أو الرأس مثلا "(الخشاب وآخرون: 1999، ص 117).

فان تمرينات التلاعب بالسرعة كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع او الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتأسس عليه اعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي أهميتها من كونها صفة جامعة لمعظم الصفات الاخرى اذ ان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة الصالات الصم تتطلب القوة الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة مع مرونة

جيده وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وان عملية التناسق بالأداء هي ادق مفهوم للرشاقة اذ يشير (خليل إبراهيم، 2013) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على الاداء والتناسق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة "(سليمان: 2013, ص38).

وتلعب صفة الرشاقة دوراً مهماً لدى اللاعبين في القدرة على أداء الحركة بسرعة ودقة تامة تحت ظروف اللعب المختلفة، فقد تظهر في المواقف التي تتطلب التغيير المفاجئ في المراكز والمواقف التي تتطلب تغيير الأداء الحركي ليتناسب مع التغيير المفاجئ في زمن قصير وتوقيت مناسب، الأمر الذي يوضح أن الأداء البدني لصفة الرشاقة يعتمد على تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وإعادة التوازن السريع في الحركات المركبة. (بديري: 2018, ص96).

#### ثانيا: السرعة الانتقالية:

يتضح أن التطور في السرعة الانتقالية يعود إلى التمارين البدنية التي تم تضمينها في المنهج التدريبي المعد، فقد ساهمت هذه التمارين في تحفيز أفراد العينة على الأداء في جو من التنافس فيما بينهم، مما أدى إلى استغلال طاقاتهم البدنية والعقلية بشكل أفضل خلال التدريب، كما أن التدريب بالكرة أو بدونها كان له دور كبير في تعزيز وتحسين هذه الصفة التي يتم البحث عنها.

يعتمد الأداء البدني لصفة السرعة الانتقالية على أداء اللاعبين أثناء تغيير الاتجاهية الجري أثناء التحرك من مكان إلى مكان آخر، حيث تلعب صفة السرعة لدى اللاعبين مهما في الأداء المهاري الذي يتمثل في التمرير والاستلام والتصويب في أقل زمن ممكن، خروج الحارس من المرمى في توقيت مناسب، السرعة في إيقاف مراوغة وخداع المنافس، سرعة اتخاذ القرار في التمريرات غير المتوقعة، وتلعب صفة السرعة الانتقالية أيضا دوراً مهماً في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية والهجومية، حيث أن حالة الهجوم تتطلب سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم في وجود أقل عدد ممكن من المدافعين، وأما في حالة الدفاع فإن الأمر يتطلب التحول من الهجوم إلى الدفاع بأسلوب منظم في أقل وقت ممكن، الأمر الذي يشير إلى أن الأداء البدني لصفة السرعة الانتقالية يتمثل في القدرة على الأداء المهاري والخططي بدقة واتقان في اقل زمن ممكن (بديري: 2018, ص95) .

يتضمن المنهج التدريبي التركيز على استخدام مجموعة متنوعة من التمارين التي تتلاعب بالسرعة، حيث تم التأكيد على أهمية التركيز سواء بالكرة أو بدونها، وقد ساهم ذلك في تطوير



هذه الصفة البدنية الخاصة، بالإضافة إلى ذلك تم الاهتمام بتقديم مجموعة من التمارين للمجموعات العضلية المشاركة في متطلبات الأداء، فضلاً عن اختبار التمارين التي تربط بين السرعة والتنقل في أرجاء الملعب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية، وهذا ما أكدته (علاوي 1989) "إذ أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات (علاوي:، ص26)". وان السرعة الانتقالية من القدرات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة الصالات لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر القدرات البديلة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد . "

وتعرف بانها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن" (عبدالصير: 1999، ص180).

### ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة:

اما التطور الحاصل بالقوة المميزة بالسرعة حيث يعزو الباحثون هذه الفروق ان البرنامج التدريبي في تمارين التلاعب بالسرعة الذي جعل من افراد العينة يتدربون وكأنهم يؤدون مباراة رسميه تحمل المتدربين على التنافس فيما بينهم نوان هذا التنافس اثر على القوه العضلية مما حسنوا وان تمارين التلاعب بالسرعة تحمل الانقباضات العضلية قد ساهمت في تحسين القوه المميزة بالسرعه (وان تحسن القوة العضلية ادى الى تحسين وزيادة اشكال القوى الاخرى قيد الدراسة ، ويرجع سبب التحسن هذا الى التداخل الايجابي بين عناصر اللياقة البدنية الاخرى ولكن بنسب متفاوتة ويتفق الباحث مع شميت (scchmidt) من ان تحسن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالقوى العضلية وتحمل عضلي المرتبطة بالأداء الرياضي مثل القوه المميزة بالسرعه.

وهذا يعني ان كلما تمتع اللاعبين بقدرة القوة المميزة بالسرعة، زادت إمكانياتهم على أداء اكبر عدد من المرات لاختبار السيطرة خلال وقت الاختبار المحدد، وكما هو معروف فان القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة "تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية" (عبدالقصود: 1997، ص121).

لذا فان كل النشاطات التي تنضوي تحت هذا المفهوم يتمتع لاعبوها بقدرة القوة المميزة بالسرعة ومن هذه النشاطات السيطرة عند لاعبي كرة الصالات بصورة عامة وتميز كرة قدم الصالات بصورة خاصة وما تحوي هذه اللعبة من مواقف عديدة وحالات مختلفة لأسلوب اللعب



كحالة التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع التي يحتاجها اللاعب في المباراة وبالنظر لأهمية هذا النوع من القوة فلا بد من أن هناك وقتاً كافياً لتنمية القوة المميزة بالسرعة ضمن الوحدة التدريبية وبالتالي يتم إكتساب لاعب مؤهل لخوض ضمار المنافسة فضلاً عن أن لاعبي كرة قدم الصالات يحتاجون إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عالٍ وسرعة حركية كبيرة , لذلك فإن القوة السريعة ترتبط بالجهاز العصبي بشكل كبير. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة قدم الصالات فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة المميزة بالسرعة في المناهج التدريبية لذلك يتفق الباحثون مع ما ذكره (بسطويسى) تتميز تمارين التلاعب بالسرعة بالشدة العالية والحجم القليل نسبياً، وهذا الأسلوب يمثل حلقة الوصل بين القوة والسرعة، وإن معظم حركات الرياضيين المتفجرة تحدث بصورة عشوائية سواء الهدف هو التسريع بالعمل كالتحرك بسرعة أكبر حول الساحة والقفز بأعلى ما يمكن، حيث أن (المفتاح لتطوير القدرة والاداء يمكن بإنتاج أعلى قوة ممكنة بأقل وقت ممكن، وهنا يبرز لدينا مدى هذه القدرة في رياضة كرة قدم الصالات بأن تخرج القوة العضلية بصورة سريعة وهذا النوع من القوة يكون سائداً في رياضة كرة قدم الصالات ويشترط لتوفر هذا النوع من القوة في لاعبي كرة قدم الصالات ما يأتي (زبير وشامل:2005، ص36):-

أ. درجة عالية من القوة العضلية .

ب. درجة عالية من السرعة .

ج. درجة عالية من المهارة الحركية .

د. درجة عالية من الاستجابة .

هـ. درجة عالية من سرعة اتخاذ القرار .

وان التطور الكبير الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن حصول تطور في صفة القوة والسرعة , كما يتفق الباحث مع ما أكد ( قاسم حسن حسين ) فذكر " ان احدى الطرائق الاساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة "(حسين:1998، ص84).



## الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-4 الاستنتاجات:

- من خلال النتائج توصل اليها الباحثون الى اهم الاستنتاجات وهي:
3. توصل الباحثون للتمرينات التلاعب بالسرع تأثير ملحوظ مجموعة الدراسة في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة (الرشاقة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة) لدى اللاعبين ديالى الرياضي بكرة القدم الصالات الصم.

### 2-4 التوصيات :

- من خلال ما توصل اليه يوصي الباحثان :
4. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية بكرة القدم الصالات للاعبين كافة الاندية من خلال تنوع الاساليب التدريبية .
5. استخدام التمرينات التلاعب بالسرع في تطوير القدرات البدنية كافة للاعبين بكرة القدم الصالات.
6. استخدام هذا الاسلوب على الالعاب التي تتطلب التلاعب بالسرع لكافة الالعاب الجماعية.
7. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمرينات التلاعب بالسرع وتأثيرها في القدرات البدنية الاخرى.



#### المراجع:

- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد.(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ديالى، 2002).
- علي سلمان الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.
- موفق مجيد المولى وآخرون ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، بغداد: مركز الفيسل للطباعة والنشر، 2016.
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقييم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001.
- وميض شامل كامل؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، 2003.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط1، ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1979).
- موفق اسعد محمود الهيتي؛ المصدر السابق: ص 59.
- سلطان منصور بديري: اسس ومبادئ التحليل الفني في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، ص95، 2018.
- محمد حسن علاوي :المصدر السابق ، ص26 عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة: مركز دار الكتب للنشر، 1999، ص180. زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط1 ( دار الكتب الجامعية، جامعة الموصل، 1999 ).
- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط1 ( دار الكتب الجامعية، جامعة الموصل، 1999 ).
- خليل إبراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي ( سوريا ، دمشق ، دار العرب ، دار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013
- محمد صبحي حسنين ؛القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية، ج1 ، ط1 ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2004 ).
- سلطان منصور بديري: مصدر سبق ذكره، 2018.
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- عماد زبير احمد ، شامل كامل محمد ؛ المصدر السابق نفسه ، 2005 .
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة. ط1: عمان، دار الفكر العربي، 1998.



ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم والصالات

| ت  | الاسم            | اللقب العلمي               | مكان العمل                 | التخصص                      |
|----|------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1- | ضياء حمود مولود  | استاذ دكتور                | جامعة ديالى                | تدريب / كرة القدم           |
| 3- | عادل عباس ذياب   | استاذ دكتور                | جامعة ديالى                | تدريب – كرة قدم             |
| 4- | قصي حاتم الساعدي | استاذ مساعد دكتور          | جامعة ديالى                | تعلم – كرة القدم            |
| 5- | تركي هلال كاظم   | مدرس دكتور                 | جامعة ديالى                | تدريب- كرة القدم<br>الصالات |
| 6- | طارق حميد سلطان  | مدرب معتمد –<br>مدرس مساعد | كلية بلاد الرافدين الجامعة | تدريب – كرة قدم             |



3rd IPSSD-CONFERENCE

## نموذج لوحدة تدريبية

التاريخ: 2024/5/1 زمن

رقم الوحدة التدريبية: الاولى من الأسبوع الاول

الوحدة: (80) دقيقة

عدد اللاعبين: (10) لاعب

الهدف منها: تطوير القدرات البدنية

| الحضور والغياب وفكرة عن صفات ومهارات الوحدة      |                            |                 |                                      | (10) دقائق              | المقدمة                          |                         | القسم التحضيري (30) دقيقة |                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|
| تهيئة جميع عضلات الجسم التي تخدم اللياقة البدنية |                            |                 |                                      | (20) دقيقة              | احماء عام وخاص                   |                         |                           |                              |
| زمن الانتقال<br>إلى تمرين<br>أخرى                | زمن الراحة<br>بين المجاميع | عدد<br>المجاميع | زمن الانتقال<br>من تمرين<br>إلى أخرى | زمن العمل<br>في التمرين | زمن الراحة<br>بين تكرارا<br>وأخر | زمن العمل<br>في التكرار | عدد<br>التكرارات          | القسم<br>الرئيسي<br>35 دقيقة |
| 180 ثانية                                        | 90 ثانية                   | 3               | 60 ثانية                             | 90 ثانية                | 5 ثانية                          | 10 ثانية                | 8                         | الرشاقة                      |
| 180 ثانية                                        | 90 ثانية                   | 3               | 60 ثانية                             | 90 ثانية                | 5 ثانية                          | 10 ثانية                | 8                         | السرعة<br>الانتقالية         |
|                                                  | 90 ثانية                   | 3               | 60                                   | 90 ثانية                | 5 ثانية                          | 10 ثانية                | 8                         | القوة المميزة<br>بالسرعة     |

التاريخ: 2024/5/ 1

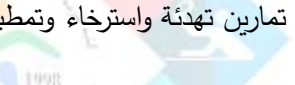
## نموذج لوحدة تدريبية

زمن الوحدة: (40) دقيقة

رقم الوحدة: 1 من الأسبوع الاول

عدد اللاعبين: (10) لاعبين

الهدف منها: تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة

| التمرين               | رسم شكل التمرين                                                                     | خطوات أداء التمرين                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الرشاقة               |   | مسافة (6متر) يقف لاعب وامامه (4) شواخص مقسمة على المسافة يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص الى نهاية المسافة وينتظر إشارة العودة مرة اخرى الى محله من خلال المرور بالشواخص ايضا.           |
| السرعة الانتقالية     |   | لاعبين متقابلين ولمسافة بينهما (7متر) وعند الإشارة يقومان بالركض وتبديل محلها ذهابا وايابا. ارتداء حزام رملي زنة (1) كغم.                                                               |
| القوة المميزة بالسرعة |   | لاعبين متقابلين والمسافة بينهما (6متر) من وضع الاستلقاء الكامل ويحمل احد اللاعبين كرة طبية زنة (1) كغم، عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية من وضع الجلوس الطويل الى زميله وهكذا. |
| القسم الختامي         |                                                                                     | تمارين تهدئة واسترخاء وتمطية ويفضل أن ينزع الأحذية وأحزمة الرمل في القسم الختامي.                                                                                                       |
| الأدوات               |  | موانع على ارتفاع (90سم). كرات صالات. أعلام (شواخص). قمصان صفراء وخضراء. أعلام تحكيم صفراء وخضراء.                                                                                       |