

تأثير تمارينات مهارية بالمطاولة الخاصة في بعض المتغيرات البدنية بكرة القدم  
للصالات للاعبات منتخب الجامعة الإسلامية

**The effect of specific endurance skill exercises on some physical variables  
in indoor soccer for female players of the Islamic University national team**

م.م هدير رحيم مزهرا

كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

**Hadeer Raheem Mazhar**

[gwmwm93gs@gmail.com](mailto:gwmwm93gs@gmail.com)

## ملخص البحث

أن المباراة في كرة القدم للصالات تحتاج إلى اداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم حيث تعتبر المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يمكن اللاعب من اداء الجوانب الخططية وبالتالي تؤدي إلى خسارة المباراة، ونظرًا لقلة المواضيع التي تناولت هذه الشريحة من الرياضيين.

ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحثه للتوصيل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة) واثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيعة للوقت والجهد وتأمل الباحثه التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات.

وتركزت مشكلة البحث بإن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلًا عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما تضع اللاعب في بعض المواقف التي يصعب عليها حلها آنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعب في حركة مستمرة في الملعب فانها بحاجة إلى تمارين تمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين هي بالتمارين البدنية(المطاولة الخاصة) المهارية ، ومن خلال هذه التمارين تحاول الباحثه حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك تأثير ايجابي للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم للصالات ؟ فيا كانت اهم الاهداف هي التعرف على تأثير التمارين المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات.وان اهم الفروض هو هناك تأثير للتمارين المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات . وشملت عينة البحث لاعبات منتخب الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف /للموسم الدراسي 2024-2025 وكانت مدة البحث من 10/17/2024-2025 وعلى القاعة المغلقة / الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف واستخدمت الباحثة المنهج التجاريي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة(الأولى والثانية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وبعد اجراء التجارب والتكافؤ اجرت الباحثة الاختبارات القبلية ومن ثم تم تطبيق التمارين المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة وتم اجراء الاختبارات البعديه بعد اكتمال المنهج ومن اهم الاستنتاجات للتمارين المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة تأثيراً فعالاً عفي تطوير بعض القدرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .وكانت اهم التوصيات إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في تدريب لاعبات كرة القدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مهارية ،المطاولة الخاصة ،المتغيرات البدنية ،كرة القدم الصالات

**Abstract.**

A futsal match requires physical performance, concentration and speed in executing offensive skills due to the multiple situations that are controlled by the small size of the field, the position of the fellow player and the position of the opposing player. Offensive skills are considered one of the most important requirements that determine the level of the player and without them the player is unable to perform the tactical aspects and thus leads to losing the match. Given the scarcity of Hence, the importance of this research .topics that have addressed this segment of athletes appears in the researcher's attempt to reach results that reveal to coaches the importance of this type of exercises (physical skill exercises using special endurance) and to prove that developing physical abilities in isolation from the skill aspect is a waste of time and effort. The researcher hopes to reach results that serve the game by linking special endurance exercises to the skill aspect The research .and knowing their effect on a number of physical variables for female futsal players problem focused on the fact that most coaches focus their training on endurance, so that it is isolated from the skill aspect, which creates a state of boredom and reduces motivation towards In addition to not creating situations similar to what happens in the match, .training without balls which puts the player in some situations that are difficult for her to solve immediately during the Since the player is in constant movement on the field, she needs exercises .course of the match that enable her to develop her special endurance and a number of physical variables. Among these Through these exercises, the .exercises are the physical (special endurance) skill exercises researcher attempts to solve the research problem, which is defined in the following question: Is there a positive effect of physical skill exercises using special endurance on a number of physical The most important objectives were to identify the ?variables for female indoor soccer players effect of physical skill exercises with special endurance on some physical variables for the university team players in futsal. The most important hypothesis is that there is an effect of physical skill exercises with special endurance on some physical variables for the university team The research sample included the players of the Islamic University of Najaf Al-.players in futsal Ashraf team for the academic year 2024-2025. The research period was from 10/17/2024 to 2/27/2025 and was in the closed hall of the Islamic University of Najaf Al-Ashraf. The researcher used the experimental method with the method of two equivalent experimental and control groups After conducting homogeneity and equivalence, the .(first and second) with pre- and post-tests researcher conducted the pre-tests and then applied the physical skill exercises with special endurance. The post-tests were conducted after completing the curriculum. Among the most important conclusions of the physical skill exercises with special endurance is an effective impact on developing some physical abilities (strength endurance for the legs, explosive power for the The university's female futsal players. The most .(legs, power characterized by speed for the legs important recommendation was the possibility of using physical skill exercises using special endurance time in training female futsal players

Keywords:Skill Exercises , Specific Endurance ,

Physical Variables , futsal football

## 1\_ التعريف بالبحث:

### 1\_1 مقدمة البحث وأهميته:

لا يختلف اثنان في العالم على أن لعبة كرة القدم للصالات هي اللعبة الأكثر إثارة وتشويقاً واهتمامًا وإن هذا الاهتمام غير الطبيعي مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترتبط جوانبها البدنية والمهارية والخططية مما جعل من مبارياتها محط أنظار الملايين وجعل من ممارسيها نجوماً يُشار لهم بالبنان وعلى أساس هذا الرصيد الذي تملكه هذه اللعبة كونها شاغلة الناس وممتعة الشعوب فان المهتمين بها من مدربين ومربيين وأكاديميين في بحث متواصل وسعى دؤوب للارتفاع بهذه اللعبة نحو الأفضل بحيث إن هذه الدراسات شملت جميع جوانب الإعداد في كرة القدم للصالات

أن المباراة في كرة القدم للصالات تحتاج إلى أداء بدني وتركيز وسرعة في تنفيذ المهارات الهجومية نتيجة للمواقف المتعددة والتي تحكم فيها صغر الملعب وموقع اللاعب الزميل وموقع اللاعب الخصم حيث تعتبر المهارات الهجومية من أهم المتطلبات التي تحدد مستوى اللاعب وبدونها لا يمكن اللاعب من أداء الجوانب الخططية وبالتالي تؤدي إلى خسارة المباراة، ونظراً لقلة المواضيع التي تناولت هذه الشريحة من الرياضيين.

ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحث للتوصيل إلى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة) وإثبات إن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيعة لوقت وجهد وتأمل الباحث التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات.

### 2\_ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث لاحظت إن اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بأنها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما تضع اللاعب في بعض المواقف التي يصعب عليها حلها آنياً خلال سير المباراة، وبما إن اللاعب في حركة مستمرة في الملعب فإنها بحاجة إلى تمارين تمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات البدنية ، ومن بين تلك التمارين هي بالتمارين البدنية(المطاولة الخاصة) المهارية ، ومن خلال هذه التمارين تحاول الباحثة حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك تأثير ايجابي للتمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم للصالات ؟

### 3\_1 اهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1\_ التعرف على تأثير التمارينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات.

2\_ التعرف على فرق التأثير للتمارينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

### 4\_1 فرض البحث:

1 هناك تأثير للتمارينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمارينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات

### 5\_1 مجالات البحث :

1\_5\_1 المجال البشري : لاعبات منتخب الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف

/للموسم الدراسي 2024-2025

2\_5\_1 المجال الزماني : من 17/10/2024-27/2/2025

3\_5\_1 المجال المكاني : القاعة المغلقة / الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 3-1 منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجاريي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة(الأولى والثانية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

### - 3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث ، وهن لاعبات منتخب الجامعة الاسلامية بكرة قدم الصالات للعام ( 2023 - 2024 ) ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية والبالغ عددهن (12) لاعبة اللاتي يمثلن مجتمع البحث، حيث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة العشوائية عن طريق القرعة حيث تستخدم المجموعة التجريبية بالتمرينات المعدة من الباحثة، أما المجموعة الضابطة فتستخدم المنهج المعد من قبل المدرب.

#### الجدول(1)

يبين حجم العينات المستخدمة في البحث.

نوع العينة	النسبة المئوية	العدد الكلي	المجاميع	نوع العينة
%50		6	التجريبية	1
%50		6	الضابطة	2
%33		4 من ضمن عينات البحث الرئيسية	الاستطلاعية	3
%100		12	المجموع الكلي	4

### - 3-2-1 تجانس عينة البحث :

يبين الجدول(2) تجانس عينة البحث بالمتغيرات(الطول والكتلة والعمر)

#### جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة.

معامل الانتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية	المتغيرات
0,0589	162	6,96	162,41	سم		الطول
0,067	61	8,61	61,58	كغم		الكتلة
0,31	20	1,073	20,33	سنة		العمر

### 3-2 تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية :-

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
صفر	4.02	27	2.53	27	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
0.71	3.95	36.10	4.71	34.70	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.85	0.44	6.19	0.48	6.01	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq 2.10 = (0.05)$  ودرجة حرية (18)

### 3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة والوسائل الآتية:

الاستماراة المقابلة الاختبار والقياس(كرات قدم عدد (15)، ساعة توقيت عدد (1)، شواخص عدد (25)، شريط قياس عدد (1)، بورك، طباشير، أهداف كرة قدم متحركة عدد (2)، ميزان طبي عدد (1)،

### 4-3 الاختبارات المستخدمة:

- اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد لقياس مطاولة القوة للرجلين. (عبد الجبار وبسطوسي ، 1987، 346 ، 350).

- اختبار العفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (حسانين وحمدي ، 1997 ، 117).

- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة وعلى رجل الارتكاز لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

### 3-4 إجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

#### 3-7-2 التجربة الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية كانت بتاريخ 17/10/2023 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدي داخل المنهاج التدريسي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

### 3-8 الإجراءات النهائية للبحث

#### 3-8-1 الاختبارات البدنية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية للفترة من 18/10/2023 وكما يأتي: (اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة على رجل الارتكاز، اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاذ الجهد)

#### 3-8-2 تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث (الملحق 1) وقد تم وضع هذه التمارين في استمار الاستبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 6) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحثة من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (22/10/2024) ولغاية (18/2/2025).

#### 3-8-3 الاختبارات البدنية البعيدة

تم إجراء الاختبارات البدنية البعيدة على لاعبات عينة البحث في الفترة من (17/10/2024) ولغاية (27/2/2025) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية القبلية نفسها.

### 3-9 الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيقة الإحصائية (SPSS) وهي كما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار  $T$  للعينات المرتبطة، اختبار  $T$ ) للعينات المستقلة ، معامل الاختلاف ، النسبة المئوية (عمر وأخران، 2001، 89-90).

#### 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية ومناقشتها

#### الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

##### للاتبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع <sup>+</sup>	ع <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	ع <sup>-</sup>		
*5.78	11.85	50.10	2.53	27	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*5.08	0.04	44.20	4.71	34.70	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*3.65	0.35	6.84	0.48	6.01	متر	القوة المميزة بالسرعة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية (9)، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال الجدول (4) يتبيّن لنا ما يأتي :

- وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (5.78)، (5.08)، (3.65) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq 0.05$ .

وتعزّز الباحثة التطور الحاصل في جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريسي بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن طريقة التدريب الفوري المنخفض الشدة والمعد على وفق الأسس العلمية ومراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البنية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات للاعبات تلك المجموعة، مما يؤكّد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعة من أجله، فالمنهاج التدريسي الناجح هو الذي يستطيع أن ينمّي الخصائص التي يتطلّبها نوع النشاط التخصصي للاعبة كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي أن تتمّ عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة، وأعداد اللاعبات بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لشخصهم الرياضي. (سيد، 2003، 31،

ويؤكّد (حسن، 1983) على أهمية استخدام طريقة التدريب الفوري في المناهج التدريبية إذ "تحيي للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية". (حسن، 1983، 45)، وتعزّز الباحثة التطور الحاصل في متغير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة ومطاولة القوة) إلى التمارين البدنية المهارية باستخدام المطاولة الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية من خلال الزيادة المنتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة التي أدت إلى تكرار أداء الحركة مما ساعد على تطوير هذه الصفة، كما إن الزمن الموضوع لكل تمرين أدى إلى حدوث هذا التطور.

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها

##### الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

القيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	م+	ع-	م+	ع-		
2.20	1.61	30.20	4.02	27	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*3.78	3.19	39	3.95	36.10	سم	القوة الانفجارية للرجلين
1.27	0.37	6.27	0.44	6.19	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية (9)، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال الجدول (5) يتبيّن ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار أبعدي في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المطاولة العامة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (3.78)، (2.43)، (2.57) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq 0.05$ .

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2.20)، (1.27) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية  $\geq 0.05$ .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبيّن إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة إلا إنها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما أشار إليه (هارون، 1987) "بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبات يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبعة من قبل المدربين والذي لايعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون، 1987، 69)، كما انه "يجب على المدرب إن يعمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعبة بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط تمرينات اللياقة البدنية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمرينات الخططية".

(مختار، ب.ت، 56)، ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) "إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكن هو عملية معقدة جداً وإن تطور رياضة الانجاز تتأثر بعدة عوامل والتي تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة". (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، 1997، 41)، وعلى المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمّي ويطور

المتغيرات البدنية حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث، وأصبح من واجب المدرب أن يخلق جوًّا تدريبياً تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد وكريمة، 1997، 341).

#### 4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

##### الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>		
*5.25	1.61	30.20	11.85	50.10	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
*3.18	3.19	39	0.04	44.20	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*3.42	0.37	6.27	0.53	6.84	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18)، قيمة (ت) الجدولية = 2.10.

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (5.25)، (3.18)، (3.42) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$ .

وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق ولمجمل المتغيرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريسي المقترن الذي نفذته تلك المجموعة وما تضمنه من تمارين بدنية مهارية باستخدام المطاولة الخاصة، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة (التدريب الفتري)، إذ يشير (مختار، 1978) بأنه يستخدم المدرب التمارين البدنية المهارية لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية المتغيرات البدنية للاعبة (مختار، 1978، 139)، وإن لصفة المطاولة الخاصة أهميتها للاعبة كرة قدم الصالات إذ يتم نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعبة باستخدام الطريقة اللاوكسيجينية فهي توفر للاعبة "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق". للمطاولة الخاصة دور كبير وفعال في كافة الإنجازات الرياضية لأنها تتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الحاجة لها لكي يمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء من خلال توفر المطاولة الكافية والمناسبة لمواجهة الجهد البدني والوظيفي والنفسي وكذلك مقاومة كافة المؤثرات الخارجية التي تواجه اللاعب خلال الأداء للفعاليات الرياضية من بدايتها إلى نهايتها، لذا يبدو لنا إن أهمية المطاولة الخاصة تظهر على أساس علاقتها بنوع التخصص للفعاليات الرياضية، وهنا يكون للتمرينات المهارية

باستخدام المطاولة الخاصة دور في تطوير القدرات البدنية قيد البحث وهذا ما أكد البشتوبي المطاولة الخاصة بأنها "قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفنى بدرجة عالية ولفترة طويلة، ويجب أن تتفق مع طبيعة مكونات اللعبة والمهارة والاتجاه الحركي للعبة أو المهارة والعضلات الأساسية للعبة أو المهارة"

### ١- الاستنتاجات:

١ للتمرينات المهارية البدنية بالمطاولة الخاصة تاثيرا فعالا عفي تطوير بعض القدرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) البدنية لدى لاعبات منتخب الجامعة بكرة قدم الصالات .

٢ أن طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع إمكانيات العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية في تطوير القدرات البدنية (مطاولة القوة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)

### ٢ التوصيات

١- إمكانية استخدام التمارين المهارية البدنية باستخدام المطاولة الخاصة في تدريب لاعبات كرة القدم الصالات مكانية استخدام طريقة التدريب الفوري المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبات كرة القدم الصالات.

٢- إمكانية استخدام التمارين المهارية البدنية باستخدام المطاولة الخاصة أثناء الوحدات التجريبية لأنها تؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية للاعبات كرة القدم الصالات.

٣- الاهتمام بالفئات العمرية والتاكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.

٤- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

### المراجع والمصادر العربية :

- القران الكريم
- أحمد فرحان علي التميمي؛ اسسیات البحث العلمی والاحصاء في التربية البدنية ، ط١(النحو، دار الضياء للطباعة، 2015).
- إسماعيل، طه وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن (1989).

- الخشاب، زهير قاسم وأخرين: كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق(1999).
- الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتى إبراهيم: أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر(1994).
- الهرهوري، علي صالح : علم التدريب الرياضي، جامعة قاز يونس، بنغازي (1994).
- المولى،: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،الأردن(2000).
- البشناوي،مهند حسين والخواجا، احمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان،الأردن(2005).
- حسانين، وحمدي،: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر(1997).
- جهاد: الكتيك الكروي الحديث والمؤثرات الخارجية، السويد(2007).
- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح : تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطابولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد(2005).
- عبد الجبار، وبسطوسي: (الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي)، مطبعة التعليم العالي، بغداد(1987).
- كشك، محمد والبساطي، أمر الله: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر(2000).
- كماش، يوسف لازم(:اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الأردن (2002).
- شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم - النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسراء ، القاهرة، مصر.
- مختار، حنفي محمود: مدرب الفريق بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر(1980).
- محسن علي السعداوي،سلمان عكاب الجنابي؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، (عمان،مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،2013 م ) .

## الملحق (1)

### تمارين المطاولة الخاصة (البدنية المهارية) المستخدمة في البحث

#### التمرين الأول

الهدف من التمرين : مطاولة السرعة، الدرجة، التمرير، التهديف

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بالجري بالكرة إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (10) متر عن خط البداية، ثم العودة إلى نقطة البداية، ثم الجري إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (20) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الأول ثم الجري إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (30) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى الشاخص الثاني، بعدها العودة إلى الشاخص الثالث وعمل تمريره متعددة إلى المدرب أو المساعد، ثم الركض مسافة (20) متر واستقبال كرة ثم التهديف، علماً إن مسافة الأداء (110) متر.

#### التمرين الثاني

الهدف من التمرين: مطاولة السرعة، الدرجة، التمرير، التهديف.

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (15) متر ، ثم إعطاء تمريره قصيرة للزميلة والركض بدون كرة مسافة (15) متر ثم استقبال الكرة والجري مسافة (15) متر بعد ذلك الاستدارة إلى جهة اليسار والركض مسافة (15) متر ثم الاستدارة إلى جهة اليسار مسافة (15) متر بعدها إعطاء تمريره قصيرة إلى نفس الزميلة والركض بدون كرة مسافة (15) متر ثم استقبال الكرة وعمل تمريره طويلة إلى المدرب أو المساعد والركض مسافة (30) متر باتجاه المدرب، ثم استقبال كرة والقيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (110) متر.

#### التمرين الثالث

الهدف من التمرين: مطاولة السرعة، التمرير.

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بالركض إلى الشاخص الأول الذي يبعد مسافة (10) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس إلى المدرب والذي يبعد مسافة (5) متر، بعدها الركض إلى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (20) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس، ثم الركض إلى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (35) متر عن نقطة البداية والعودة إلى نقطة البداية وعمل تمريره بالرأس ، علماً إن مسافة الأداء (130) متر.

#### التمرين الرابع

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرين.

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمرين الكرة بالرأس القادمة من المساعد الذي يبعد مسافة (2) متراً بالقفز (10 تكرار)، ثم دحرجة الكرة مسافة (5 متراً) والقيام بتمريره متوسطة إلى المدرب واجتياز

(5 حاجز) المسافة بين حاجز وآخر (1) متراً ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (5) متراً ، بعد ذلك العودة بنفس طريقة الأداء ، علماً إن مسافة الأداء (28) متراً ذهاباً وإياباً.

#### التمرين الخامس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، الدحرجة، التمرين، التهديف.

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمرين قصيرة إلى الزميل ثم اجتياز (7 حاجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (1) متراً والمسافة بين حاجز وآخر (1 متراً) ، ثم استقبال الكرة وعمل دحرجة مسافة (15) متراً بعد ذلك إعطاء تمرين طولية مسافة

(30 متراً) إلى المدرب أو المساعد واجتياز (7 حاجز آخر) المسافة بين حاجز وآخر (1) متراً ، ثم تقوم الاعبة بالحجل لمسافة (10) متراً على رجل اليمين بعد ذلك الحجل على رجل اليسار مسافة (10) متراً ثم استقبال كرة من المدرب والقيام بعملية التهديف ، علماً إن مسافة الأداء (52) متراً.

#### التمرين السادس

الهدف من التمرين : مطاولة القوة، التمرين، التهديف.

تقوم الاعبة الأولى من كل مجموعة بعمل تمرين قصيرة بداخل القدم اليمين إلى المساعد الذي يبعد مسافة (2) متراً بالقفز (10 تكرار)، ثم القفز من فوق (8 حاجز) المسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (1) متراً وبين حاجز وآخر (1) متراً، ثم عمل تمرين قصيرة بداخل القدم اليسار إلى المدرب بالقفز أيضاً

(10 تكرار) ، ثم القيام بعملية التهديف، علماً إن مسافة الأداء (11) متراً.

## الملحق (2)

### نموذج للوحدة التدريبية الأولى لعينة البحث

المعلم : القاعة المغلقة / الجامعة الاسلامية في النجف الاشرف

زمن الوحدة التدريبية : 95 د

الهدف من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية : السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المطاولة الخاصة ، المناولة ، الدحرجة ، التمرير ، الإخمام ، التهديف.

الهدف من الوحدة للمجموعة الضابطة : السرعة الانتقالية الرشاقة ، المناولة ، التمرير ، الإخمام ، الدحرجة

التفاصيل		الزمن	أقسام الوحدة التدريبية	
التمارين	المتغيرات البدنية والمهارية	5 د	- المقدمة وتهيئة الأدوات - الإحماء العام والخاص	
		15 د	القسم الإعدادي	
ركض 30 م × 5 ركض بين 7 شواخص بين شاخص وآخر مترا واحد × 5 - مناولة قصيرة بين لاعبين المسافة بينهما 7م. - الإخمام بالصدر مرة والخذلمرة بين لاعبين المسافة بينهما 7م احدهما يرمي الكرة باليد والأخر يرمي التمرير وبالعكس . - لاعبان المسافة بينهما 7 م يدحرج (أ) الكرة باتجاه اللعب (ب) الذي يتقدم باتجاه (أ) وموازنته ثم الاستدارة ومناولة الكرة إلى (ب) ليعد نفس التمرير .	10 د 10 د 20 د 30 د 30 د	السرعة الانتقالية الرشاقة تمارين مهارية	القسم الرئيسي للمجموعتين	التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة للمجموعة (التجريبية) تمارين لعب للمجموعة (الضابطة)
التمرین الأول : مطاولة السرعة، الدحرجة ، التمرير ، التهديف . التمرین الثاني : مطاولة القوة ، الدحرجة ، التمرير . مباراة (5×5) في مساحة صغيرة من المعلم (20×40 )	5 د	تمارين تهيئة	القسم الختامي	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
	95 د			