

## " تأثير تمارين خاصة بالتفوق العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات "

أ. م. د. صدام محمد احمد

[saddamsport0@gmail.com](mailto:saddamsport0@gmail.com)

وزارة التربية / مديرية تربية ديالى

### مستخلص البحث باللغة العربية

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً خلال السنوات القليلة الماضية، وهذا الانتشار جاء بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية وتنوع الخطط الجماعية للفرق والتغييرات المستمرة في قانون اللعبة والتي تهدف الى تطوير جوانب اللعبة المختلفة، وأن ذلك يتطلب إعداد اللاعبات إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذي يعود بالفائدة على اللاعبه واداءها وبالتالي على نتيجة المباراة. أما مشكلة البحث فقد تجسدت في وجود ضعف في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث، وعن أهداف البحث الحالي فقد حددها الباحث في التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالتفوق العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات. منهج البحث وعينته فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، اما عينة البحث فقد تم اختيار لاعبات منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهن (١٢) لاعبة وبعد تطبيق التدريب تم التوصل الى اهم الاستنتاجات إن الأعداد المهاري اساس للإعداد الخططي اذ ان خطط اللاعبه ما هي الا اختيار لمهارة حركية معينة. وعليه تم التوصية الاهتمام بتمارين التفوق العددي لأنها تهتم بالأساس بتطوير العمل الجماعي بين اللاعبات وهو ما يتناسب مع فكرة اللعبة المبنية على اللعب الجماعي.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، التفوق العددي، القدرات البدنية، القدرات المهارية.

### Abstract

**The impact of numerical superiority exercises on developing certain physical and skill abilities of female futsal players**

By

Assist. Prof. Dr. Saddam Mohammed Ahmed

Ministry of Education / Directorate General of Education in Diyala

Futsal is one of the team sports that has gained widespread popularity in recent years. This surge in popularity stems from the game's evolution, characterized by faster execution of

basic skills, diverse team strategies, and continuous changes to the rules aimed at improving various aspects of the game. This necessitates thorough player preparation in all physical, technical, tactical, and psychological aspects, which ultimately benefits the player's performance and, consequently, the match result. The research problem lies in the weakness of certain physical and technical abilities among the research sample. The objectives of this research were defined as identifying the impact of numerical superiority exercises on developing specific physical and technical abilities of female futsal players. The researcher employed an experimental approach, deemed most suitable for the nature of the problem. The research sample consisted of twelve players from the Diyala Education Directorate's futsal team. Following the implementation of the training, the researcher concluded that the specialized exercises significantly contributed to the development of the players' physical and technical abilities. Therefore, it was recommended to pay attention to numerical superiority exercises because they are mainly concerned with developing teamwork among the players, which is consistent with the idea of the game based on teamwork.

**Keywords:** Special exercises, numerical superiority, physical abilities, skill abilities.

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة البحث وأهميته:

إن التطور العلمي الذي حصل في المجالات الرياضية كافة لم يكن وليد الصدفة، بل كان بسبب التدريب الرياضي الجاد والمتواصل المبني على الاسس العلمية الصحيحة والتي تتناسب والمرحلة العمرية للاعبة، والذي يهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية من خلال تحسين القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات في جميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم للصالات.

إن تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً خلال السنوات القليلة الماضية، وهذا الانتشار جاء بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في الأداء المهاري وتنوع الخطط الجماعية للفرق والتغييرات المستمرة في قانون اللعبة والتي تهدف الى تطوير جوانب اللعبة المختلفة، وأن ذلك يتطلب إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذي يعود بالفائدة على اللاعبه واداءها وبالتالي على نتيجة المباراة.

إن خطط اللعب هي القوة والأساس الذي يدفعنا للتقدم والتطور بلعبة كرة القدم للصالات، والإعداد الخطي (الهجومي) في كرة القدم للصالات ما هو إلا مزيج متكامل من الإعدادات الأخرى ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خطي جيد، وذلك كله يساهم في تحقيق الإنجاز والفوز بالمباريات ويعد الهجوم بكل أنواعه وأشكاله أحد جوانب الاعداد الخطي الذي يبدأ لحظة استلام الفريق الكرة أثناء المباراة.

إن أداء الجانب الخطي يتطلب أداءً بدنياً ومهارياً عالياً كي تصل اللاعبه الى مستوى عالٍ في أداء اللعبة، ويمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال التصرف الخطي لأن هنالك حجوماً معينة عند إعداد أي فريق لرفع قدرات اللاعبات البدنية والمهارية ويكون هنالك حجم خاص للإعداد الخطي الهجومي يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبات، إذ

أن الاعداد الخططي الهجومي هو اكتساب اللاعبين لبعض المعلومات والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يُمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة .

ويسعى الاتحاد الدولي لكرة القدم إلى إجراء تغييرات اساسية مهمة في قانون اللعبة بين فترة واخرى يهدف من خلالها الى إحداث تغيير في جوانب اللعبة المختلفة لتطويرها وزيادة التشويق والمتعة، وبالتأكيد فان ما يحصل من تغيير في مواد القانون يجب أن يلاقي تفاعلا في الجوانب التدريبية لأن على جميع المدربين الاستفادة منه والتعامل بشكل موضوعي مع تلك التغييرات لتحقيق الانجاز المطلوب والفوز في المباريات. ومن أهم التغييرات التي طرأت على قانون اللعبة في ٢٠٢٠ هو السماح للفريق المهاجم باشتراك (٥) لاعبين دون حارسا للمرمى، وذلك لإحداث زيادة عددية في عدد لاعبي الفريق المهاجم يترتب عليها إمكانية تسجيل الأهداف بصورة أكبر، وأن ذلك يحتاج الى تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية لتحقيق الفوز ويزيد من التشويق والمتعة للعبة.

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في رفع المستوى البدني للاعبين لأهميته في زيادة قوة وسرعة اللاعب للأداء المهاري والخططي المطلوب منها لكي تتمكن من الاداء الصحيح وبدون تعب ولأطول فترة ممكنة مع فترات لعبة كرة القدم للصالات، لذلك يجب توجيه انظار مدربي منتخبات تربيات العراق في ضرورة فهم أهمية التفوق العددي في تدريبات الفريق وجعلها جزءا اساسياً في البرامج التدريبية.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي تحتاج الى مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية الهجومية لتعزيز الاداء الجيد والوصول الى تحقيق الهدف المطلوب والفوز في المباراة، وفي مرحلة الإعداد الخاص نرى ان تنمية القدرات البدنية والمهارات الهجومية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بالتمارين الخططية.

وقد لاحظ الباحث من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم للصالات وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبات منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات، وجود ضعف في بعض الجوانب البدنية والمهارية، وبعد احساس الباحث بالمشكلة من خلال ملاحظته ولأن الملاحظة يمكن أن تتأثر بذاتية الملاحظ، ذهب الباحث باتجاه التأكد من مشكلته لوضع العلاج المناسب والصحيح عن طريق الاختبار والقياس، لذا قام الباحث بإجراء اختبارات بالمتغيرات قيد البحث على عينة استطلاعية أولية، وظهرت النتائج وجود ضعف في تلك المتغيرات.

وقد يكون لذلك الضعف اسباب عدة منها عدم اختيار التمرينات المناسبة لتطوير تلك المتغيرات او عدم اعدادها وتنفيذها بالشكل الملائم لعينة البحث، ومنها تمرينات التفوق العددي باعتبارها من المتغيرات التي يمكن من خلالها التأثير بجوانب مختلفة تساعد اللاعب في الوصول الى المستوى المطلوب من الاداء وصولا الى تحقيق الانجاز المطلوب، لذا قام الباحث بدراسة مسحية عن استخدام التفوق العددي ضمن بطولة نظمتها وزارة التربية بكرة القدم للصالات لمنتخبات التربية في المحافظات المشمولة تبين من خلالها ان نسبة تطبيق التفوق العددي خلال المباريات لا تتجاوز (١٠%) من مجموع الهجمات الخاصة بالتفوق العددي.

#### ١-٣ هدفا البحث:

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالتفوق العددي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات.

- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للعينة.

#### ٤-١ فرضية البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في ف القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة القدم للصالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٥- مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبات منتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات للعام (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).
- ٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي والكشفي التابع لتربية ديالى.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من (٢٠٢٣/١٠/١) ولغاية (٢٠٢٣/١٢/٢).

#### ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٢ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبات المراكز التدريبية لمنتخبات تربية العراق (للبنات) بكرة القدم للصالات / للمرحلة الثانوية للعام (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، اما عينة البحث فقد تم لاعبات المركز التدريبي لمنتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات للمرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) والبالغ عددهم (١٢ لاعبة)، وتم تقسمهم إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) كل مجموعة مكونة من (٦ لاعبات).

#### ٢ - ٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ❖ وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفرغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية)
- ❖ الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ملعب كرة القدم للصالات، كرات قدم للصالات صينية الصنع عدد (١٠)، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع، أقلام عدد (٥)، شواخص بلاستيكية عدد (٢٠)، شريط قياس الطول وشريط لاصق، مربعات متداخلة لتقسيم المرمى، ثقافات وزن ١٠٠ و ٢٠٠ غم).

#### ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

## ٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

بالاستناد الى المصادر والمراجع وحسب مشكلة البحث والمتغير المستقل ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة القدم للصالات تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة القدم للصالات وهي السرعة الحركية والانتقالية والمميزة بالسرعة والمهارات الاساسية الهجومية وشملت الدرجة والمناولة والتهدف.

## ٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

## ٢-٤-٢-١ اختبار السرعة الحركية للرجلين: (النعمي، ورضا، ٢٠٢٢: ص١٠٣).

اسم الاختبار: ادخال القدمين بالتعاقب داخل السلم.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، سلم مقسم الى (١٠) تقسيمات.

وصف الأداء: تقف اللاعبة خلف السلم وعند سماع إشارة البدء تقوم بإدخال القدمين بالتعاقب داخل تقسيمات السلم وحسب الترتيب (يمين - يسار) او بالعكس الى اخر التقسيم.

التسجيل: للاعبة محاولتين وتسجل المحاولة الأفضل، ويسجل للاعبة الزمن الذي استغرقتة في أداء الاختبار ولأقرب ١/١٠ ثانية.

## ٢-٤-٢-٢ اختبار السرعة الانتقالية: (النعمي، ورضا، ٢٠٢٢: ص٦٨).

اسم اختبار: اختبار الجري لمسافة (٢٠ م) من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

وصف الأداء: تقف اللاعبة خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق تبدأ بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة.

شروط الأداء: يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط، يتم حساب الزمن الذي تستغرقه اللاعبة من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

## ٢-٤-٢-٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: (النعمي، ورضا، ٢٠٢٢: ص٢١٤).

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ (١٠) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

٢-٤-٢-٤ اختبار الدرجة (بعث، ٢٠١١: ٢٢٠).

اسم الاختبار: درجة الكرة بين (٥) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١,٥ م).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على التحكم بالكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

الأدوات: كرة قدم للصالات عدد (١)، شواخص عدد (٥)، ساعة توقيت، مساحة من ملعب توضع فيه (٥) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (١,٥ م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢ م).

وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

شروط الأداء: يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار، وتعطى للمختبر محاولة واحدة.

طريقة التسجيل: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

٢-٤-٢-٥ اختبار المناولة (بعث، ٢٠١١: ٢١٠).

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو اتجاه هدف صغير (١ x ١ م) من مسافة (٨ م).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

وأما الأدوات فهي: كرات قدم للصالات عدد (٥)، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (٨ م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥).

طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولة واحدة، والدرجة العظمى للاختبار (١٥) درجة.
- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى.
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى.
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى.
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

## ٢-٤-٦ اختبار التهديف (بعث، ٢٠١١: ٢٠٤).

اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف كرة القدم للصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات: (مرمى كرة القدم للصالات، كرات قدم للصالات عدد (٥). مربع حديد قياس ٦٦,٦٦ سم منطقة التهديف للاختبار).

وصف الأداء: توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠) سم.

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥).

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:

- (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤).
- (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣).
- (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢).
- (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١).
- (صفر) خارج حدود الهدف.

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على السليبات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة عصراً يوم (الاحد) الموافق (١/١٠/٢٠٢٣) على بعض لاعبات عينة البحث التجريبية، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
٢. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
٣. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
٤. اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
٥. تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات.
٦. التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات.

## ٢-٦ التجربة الرئيسية:

## ٢-٦-١ الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣/١٠/٥) في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر في القاعة النشاط الرياضي والكشفي التابع لتربية ديالى.

## ٢-٦-٢ التمرينات الخاصة بالتفوق العددي:

- قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة بالتفوق العددي ضمن إطار مرحلة الإعداد الخاص على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركزت التمرينات على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المهمة للاعبات كرة القدم للصالات.
- قسم الفريق إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة تطابق الأزواج، ضمت كل مجموعة (٦) لاعبات.
- تضمن المنهج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة على طول مدة تطبيق التمرينات.
- بلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (٢٠) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين الضابطة والتجريبية، والقسم الرئيس (٦٠) دقيقة اشترك في (٣٠) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله المجموعتين الضابطة والتجريبية، بينما كانت حصة التمرينات الخاصة بالتفوق العددي (٣٠) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط بينما تلقت المجموعة الضابطة بنفس التوقيت التمرينات الخاصة بالمنهج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (١٠) دقيقة اشترك في ادائه الفريق بأكمله.
- اعتمد الباحث في تطبيق التمرينات على طريقة التدريب الفترتي (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات، أن "التدريب الفترتي يعد أسلوباً يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلاً عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة القدم في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا.." (السكري، ويريق، ٢٠٠٤، ٦٦).
- تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة التي تمثلت في التمرينات التنافسية المستخدمة، إذ أتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (١:٢)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارية.
- وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقنين الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرّب وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/١٠/٧) وانتهت يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٣/١١/٢٩).

## ٢-٦-٣ الاختبارات البعدية:

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكتمال الوحدات التدريبية البالغة (٢٤) وحدة في يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٣/١٢/٢) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

## ٧-٢ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss).

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير تمارين التفوق العددي في تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم للصالات، إذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الإجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

## جدول (١)

يبين الوصف الإحصائي للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية

متغيرات القوة العضلية	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س-ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
السرعة الحركية للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	20.623	2.140	6.931	1.906	8.908	0.000	معنوي
		بعدي	13.692	1.947					
	المجموعة الضابطة	قبلي	20.353	2.544	2.046	1.504	3.332	0.000	معنوي
		بعدي	18.307	2.323					
السرعة الانتقالية للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	3.945	0.215	1.410	0.694	4.982	0.000	معنوي
		بعدي	2.535	0.193					
	المجموعة الضابطة	قبلي	3.865	0.284	0.810	0.783	2.539	0.002	معنوي
		بعدي	3.055	0.278					
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	20.092	2.290	8.131	2.443	8.155	0.000	معنوي
		بعدي	28.223	1.868					
	المجموعة الضابطة	قبلي	20.127	2.574	3.120	2.410	3.170	0.001	معنوي
		بعدي	23.247	2.001					

جدول (٢) يبين الوصف الإحصائي للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات

المهارات الهجومية	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س-ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة	المجموعة التجريبية	قبلي	26.104	2.201	5.843	2.467	5.843	0.000	معنوي
		بعدي	20.261	0.975					
	المجموعة الضابطة	قبلي	25.957	2.768	2.241	2.014	2.726	0.003	معنوي
		بعدي	23.716	1.047					

معنوي	0.000	7.399	2.337	7.059	المجموعة التجريبية			المناولة
					قبلي	4.942	2.534	
معنوي	0.002	3.031	2.034	2.516	قبلي	4.684	2.557	المجموعة الضابطة
					بعدي	7.200	1.681	
معنوي	0.000	7.548	2.476	7.632	قبلي	6.703	2.223	المجموعة التجريبية
					بعدي	15.235	1.229	
معنوي	0.001	3.488	1.947	2.773	قبلي	7.164	2.316	المجموعة الضابطة
					بعدي	9.937	1.469	
التهديف								

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة ونسبة الخطأ في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			ع - +	س -	ع - +	س -			
١	السرعة الحركية للرجلين	ثانية	1.947	13.692	2.323	18.307	3.405	0.000	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثانية	0.215	2.535	0.278	3.055	3.376	0.000	معنوي
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	مسافة	1.868	28.233	2.001	23.247	4.076	0.000	معنوي
٤	الدرجة	زمن/ثا	0.975	20.261	1.047	23.713	5.444	0.000	معنوي
٥	المناولة	درجة	1.357	12.001	1.681	7.200	4.971	0.000	معنوي
٦	التهديف	درجة	1.229	15.235	1.469	9.937	6.189	0.000	معنوي

تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، ودرجة حرية ن<sup>١</sup> + ن<sup>٢</sup> - 2 = 10

بعد معالجة البيانات احصائيا تم عرض النتائج في جدولي (١ و ٢) والتي تبين هناك فروقات بين الاوساط القبليّة والبعدية باستخدام اختبار t للعينات المترابطة والتي تظهر تفوق المجموعتين بالاختبارات المستخدمة وبسبب التدريب المستخدم الذي يدل ان استخدام اي نوع من التدريب يساعد على التطور والتقدم بالمستوى "إن التدريب الرياضي المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (الشيخلي، ٢٠٢٢: ٣٠).

اضافة الى ان التدريب الرياضية يحقق الواجبات التدريبية المنوطة به وهو التطوير جميع امكانيات اللعبة من الناحية البدنية والمهاري والخطية ولهذا يرى (الدمياط، ٢٠٢٢) "ان من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الإعداد البدني للاعب بتنمية المقدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي عال" (الدمياط، ٢٠٢٢: ٦٥).

ولغرض المقارنة بين المجموعتين في التطوير بصورة افضل نلاحظ جدول (٣) الذي يبين لنا تطور المجموعة التجريبية بصورة افضل ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى أن الطريقة التي اعتمدها في بناء تمرينات التفوق العددي

وباستخدام الانتقال داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل المجموعة التجريبية، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة و بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى اللاعبين.

وكذلك إلى التمرينات المستخدم من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منهنما وأعطى أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشراً لتطور القدرات البدنية بشكل بارز، وهذا ما أكدته (هاني الدسوقي، ٢٠١٥) بأن "التمرينات باستخدام الانتقال التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته البدنية، فضلاً عن أنها تستخدم لتحسين الحالة المهارية للاعبين وتطور المتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالمهارة".

وإنَّ التدريبات التي طبقت خلال المنهج التدريبي استهدفت تطوير قدرة العضلات المطلقة للرجلين من خلال تثبيت المقاومات للرجلين واستمرار إخراج هذه القوة بأسرع ما يمكن فكلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزيادة السرعة، " ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز وان عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة او اقصر وقت ممكن تحقق في خدمة القوة الانفجارية ويتكرر ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة ، إذ ان تطور القوة بصورة عامة يزيد من تطور السرعة". (Buckley ، ٢٠١٣ : ٢٩).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات المهارية الهجومية الى التطور الحاصل في القدرات البدنية " ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بكل فعالية لان اداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط أذ ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح". (Thomas، ٢٠١٤ : ٣٥). وهذا ما أكدته أيضاً (مفتي ابراهيم، ٢٠١١) " كلما كان تطور القدرات البدنية والحركية لدى اللاعب على مستوى عالٍ كلما تطورت القدرات المهارية بشكل أفضل" (حماد، ٢٠١٣ : ١٥٦).

#### ٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤ - ١ الاستنتاجات:

١. إن تطوير القدرات البدنية للاعبه كان لها الاثر المباشر في تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي.
٢. إن الأعداد المهاري اساس للإعداد الخططي اذ ان خطط اللاعبه ما هي الا اختيار لمهارة حركية معينة.
٣. إن الإعداد المهاري والبدني وحدة متكاملة ولا يمكن النجاح في حالة ضعف أحد الجانبين وهما بالتالي يؤديان الى نجاح التطبيق الخططي.
٤. إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية.

## ٤ - ٢ التوصيات:

١. استعمال التمرينات البدنية بأوزان مختلفة من الثقافات الرملية لتطوير قدرات بدنية ومهارية اخرى وفئات مختلفة.
٢. دراسة تأثير تمرينات التفوق العددي على تطوير قدرات بدنية ومهارية اخرى وعلى مراحل مختلفة.
٣. الاهتمام بالفئات العمرية كونها تمثل البداية الصحيحة في إعداد اللاعبين المتميزات وذلك عن طريق اجراء دراسات بحثية اخرى على تلك الفئات.
٤. الاهتمام بتطوير الجانب الخططي للاعبين لأن ذلك يساهم في تطوير الجوانب الضرورية الاخرى (البدنية والمهارية والذهنية).
٥. الاهتمام بتمرينات التفوق العددي لأنها تهتم بالأساس بتطوير العمل الجماعي بين اللاعبين وهو ما يتناسب مع فكرة اللعبة المبنية على اللعب الجماعي.

## المصادر:

- ❖ حماد، مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط١ ( القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٣ ) ، ص ١٥٦ .
- ❖ الدسوقي، هاني إبراهيم: الحديث في الوسائل والاحجهزة الرياضية، ط٢ (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، ٢٠١٥).
- ❖ السكري، خيرية إبراهيم، وبريقع، محمد جابر: التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٤ .
- ❖ الشيخلي سعد منعم النعيمي & رضا، وحيدر باوه خان احمد: الكتاب الجامع للاختبارات البدنية المفاهيم والتطبيقات، ط١، بغداد، مكتب الهاشمي للطباعة والنشر، ٢٠٢٢ .
- ❖ عبد الحمزة، بعث عبد المطلب: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠١١ .
- ❖ Ben Buckley; Recent trends in the science of training (NJ. USA. 2013).
- ❖ Thomas Allen; Private power and how to develop it, (London, ERA, 2014).

## الملاحق

## ملحق (1) نماذج من التمرينات المستخدمة في البحث

تمرين ١: ينظم التمرين في منتصف ساحة ويشترك في التمرين فريقان فريق من أربع لاعبات وفريق من لاعبتان يتنافسن على احراز الاهداف داخل مساحة اللعب مستخدمات مهارات (الدحرجة - المناولة - التهديف). وعند خروج الكرة من الجانب تحتسب رمية جانبية للفريق الاخر اما إذا خرجت الكرة خط المرمى فتلعبها الحراس الى الساحة مرة ثانية، وهكذا يستمر التمرين.

تمرين ٢: ينظم التمرين في منتصف ساحة ويوجد (٣ اهداف) المرمى الاصلي وهدفان في الجانب (الايمن والايسر) ويوجد في الساحة فريقان ويتكون فريق من أربع لاعبات مهاجمات وفريق من لاعبتان يدافعن عن الاهداف.

تمرين ٣: ينظم التمرين في منتصف ساحة ويوجد في الساحة (٦) لاعبات وحارس مرمى، اربع لاعبات مهاجمات ولاعبتان مدافعتان، إذ تقف اللاعبة المدافعة في منطقة محددة امام المرمى ويوجد مع كل لاعبة مهاجمة كرة، يبدأ التمرين بالجري بالكرة من قبل اللاعبات المهاجمات الواحدة بعد الاخرى باتجاه اللاعبتان المدافعتان الواقفتان في المنطقة المحددة، إذ تقوم كل لاعبة مهاجمة مراوغة اللاعبة المدافعة ومن ثم التسديد على المرمى، إذا تمكنت اللاعبة المدافعة من قطع الكرة فيتم تبديل المراكز على الفور مع اللاعبة المهاجمة.

تمرين ٤: ينظم التمرين في منتصف ساحة تقسم العينة الى مجموعتين الأولى من أربع لاعبات مهاجمات والأخرى من لاعبتان مدافعتان عن الأهداف الثلاثة الهدف الرئيسي وهدفان صغيران (١ X ١ م) والفريق المهاجم يحاول احراز أكبر عدد من الأهداف، وعند سماع صافرة المدرب يتم تبديل الأدوار بين الفريقين وهكذا يستمر اللعب لحين انتهاء وقت التمرين.

تمرين ٥: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) بوجود حارس المرمى، ويلعب (٤) لاعبات مهاجمات ضد اثنتان مدافعتان في محاولة اختراقهن لتسجيل هدف، إذ يبدأ اللعب بشكل دائم من كرة تعطى للمهاجمات خارج منطقة الجزاء (١٠م) ويعملن المدافعتان بوقف ذلك ويحاولن اللاعبات المهاجمات التهديف على المرمى ويتبادلن اللاعبات الأدوار.

تمرين ٦: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) ويوجد في داخله ست لاعبات (٤ضد٢) يبدأ التمرين عندما يقمن اللاعبات الاربعة تمرير الكرة فيما بينهن ويحاولن اللاعبتان قطع التمريرات باتخاذ المكان المناسب، ويمكن كسر تسلسل التمرير حالة لمس المدافعة الكرة او خروجها من حدود الملعب أو إذا مرت الكرة من فوق الراس، وفي هذه الحالة تقوم اللاعبة المدافعة باستبدال مكانها مع أخر لاعبة لمس الكرة.

تمرين ٧: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) أمام منطقة المرمى ويوجد في داخله لاعبات مدافعات ومهاجمات وحارس مرمى، يبدأ التمرين بأن تستلم اللاعبة المهاجمة الكرة من حارس المرمى يستمر اللعب بالتبادل بين المدافعات والمهاجمات بالمهارات (دحرجة الكرة - القدرة اللاعب الاستحواذ على الكرة - مناولة الكرة - تهديف)

تمرين ٨: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) ويوجد داخله خمس لاعبات (٢ مدافعات و٢ مهاجمات وأخرى هي الملك) يبدأ التمرين بان يحدد المدرب اللاعبة الملك أو تكون مع الفريق الذي يمتلك الكرة ويتنافسن الفريقان محاولات استغلال (الملك) في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل غير مباشر بشرط الا تحرز اللاعبة الملك هدف.

تمرين ٩: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (٢ م) ويوجد في داخله فريقان فريق من أربع لاعبات وفريق من ٢ يبدأ التمرين لأحراز أكبر عدد من الأهداف دون الدخول في منطقة المرمى ويحدد الفريق الفائز صاحب أكبر عدد من الأهداف.

تمرين ١٠: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م)، ويوجد في الساحة (٦) لاعبات ومرمى قانوني به حارس المرمى ومرمى صغير مكون من الشواخص والمسافة بينهما (١٥،٥م) ويبدأ التمرين (٢×٤) فريقان، لايحق للفريق الأكثر عدداً ان يسجل هدف الا بعد ثلاث تمريرات، اما الفريق الأقل عدداً يجوز له ان يسجل هدف من تمريرة واحدة.

تمرين ١١: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م)، واللعب (٣×٣) بإضافة لاعبة محايدة أو مجهزة في الساحة ويحاولن الثلاثة بواسطة النقل الجيد للكرة وباستخدام اللاعبة الرابع المجهزة (التي تكون دائما مع الفريق الحائز على الكرة) لخلق وضعية اللعب (٤ضد٣).

تمرين ١٢: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م)، واللعب يكون مجموعة ضد مجموعة أخرى وحارس مرمى ويحاولن الفريق الحائزة على الكرة (الدرجة - المناولة - التهديد) وبعد التهديد يقوم المدرب برمي كرة اخرى الى الفريق الاخر ليقوم بـ(الدرجة - المناولة - التهديد) ليقوم بالتسجيل بالهدف الصغير تحت ضغط المدافعات.

#### ملحق (٢) تنظيم الوحدات من حيث الحجم والشدة

الشهر: الاول نماذج التمرينات الخاصة بالتفوق العددي مكان التدريب: قاعة الالعاب الرياضية / بعقوبة  
الاسبوع: الاول (البدنية والمهارية) زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة  
اليوم والتاريخ: السبت ٢٠٢٣/١٠/٧ الوحدة: الاولى المرحلة: الإعداد الخاص

اقسام الوحدة التدريبية	زمن الأقسام	مكونات الأقسام	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين المجاميع	الشدة الكلية %	الملاحظات والتقويم
القسم الرئيسي	٣٠ د	التمرينات	١ ت	١٥	٦٠ ثا	٤	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا	٨٥ %	التأكيد على حركة
		المهارية الخاصة بالتفوق العددي	٢ ت	١٥	٦٠ ثا	٤	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا		الرجلين وصحة الدرجة والمناولة لإنجاح التفوق العددي