

## تمريعات التطبيق التكتيكي وتأثيرها في تحمل القدرة ودقة التهديق لى لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات

م.د. علي ناجي جبري

م.د. محمد عبد ابو الذرعبد

جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[alin.jabbri633@uowasit.edu.iq](mailto:alin.jabbri633@uowasit.edu.iq)

[Mohammed24@uowasit.edu.iq](mailto:Mohammed24@uowasit.edu.iq)

07808329176

07718560339

### مستخلص البحث:

برزت أهمية البحث في وضع تمرينات التطبيق التكتيكي، لتطوير قدرة تحمل القدرة ودقة التهديق لى لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات الغرض منها مواصلة اللعب الذي يتطلب قوة مميزة بالسرعة(القدرة) ، وتحمل هذه القدرة لفترة زمنية طويلة نسبياً (تحمل القوة المميزة بالسرعة) أو(تحمل القدرة) التي تؤدي عملاً مهماً في تكرار تنفيذ الأداء المهاري والخططي بكفاءة عالية في أثناء التدريب والمباراة. وهدف البحث إلى إعداد تمرينات التطبيق التكتيكي للاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات. و التعرف على تأثير التمرينات التطبيق التكتيكي في تحمل القدرة ودقة التهديق لى لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات. أما منهج البحث فقد اتبع الباحثان المنهج التجريبي؛ وكان مجتمع البحث وعينته لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات للعام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (16) لاعباً ، اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي (14) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى لخصوصية لعبهم القانونية، تم تقسيمهم عشوائياً بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وشكلت عينة البحث نسبة (87.5%) من مجتمع البحث ، وبعد أن أجرى الباحثان الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات وأجريت الاختبارات البعدية تم معالجة النتائج وعرضها ومناقشتها وبناءً على تلك النتائج توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي : أن تمرينات التطبيق التكتيكي رفعت المستوى البدني للاعبين وخصوصاً تحمل القدرة وذلك لأن التمرينات امتازت بالاستمرارية والتقنين في تطبيقها فضلاً عن أنها اتسمت بتغيير الاتجاه والدوران السريع وتبادل المراكز بين اللاعبين وهذا ما يجعل اللاعبين يصلون الى مرحلة التعب في أثناء الأداء.

الكلمات المفتاحية : تمرينات التكتيك ، تحمل القدرة ، كرة الصالات ، التهديق.

ملاحظة : هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه ؟ كلا

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ التدريب الرياضي عملية مخطط لها، ومبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا من خلال الارتقاء بقدراتهم البدنية، المهارية، الخططية، والفسولوجية، ومن القدرات البدنية الهامة التي تعد المرتكز الأساس الذي يركز عليه اللاعب لمواصلة اللعب بكفاءة عالية من دون الانخفاض بمستوى أدائه هي تحمل القدرة (تحمل القوة السريعة) التي تؤدي عملاً مهماً، وتمنح اللاعب القدرة في مواصلة الضغط على الفريق المنافس خلال المباراة لإرباكه، وعدم إعطائه الفرصة لتنظيم صفوفه، والدفاع عن مرماه، وهذا لا يتم إلا من خلال العمل بطرائق، وأساليب تدريبية فاعلة ومؤثرة، لذا يسعى الباحثون لإيجاد أفضل الأساليب التدريبية التي تؤدي إلى تحقيق ذلك العمل. ولا يخفى عن الجميع أن التوجه الحديث في التدريب الرياضي يبنى على الجانب الخططي

الذي أثبت فاعليته في رفع مستوى اللاعبين في جميع جوانب الإعداد (البدني ، المهاري ، الخططي، المعرفي ، بل وحتى النفسي) لأن اشتراك القدرات العقلية والذهنية في الجانب الخططي يؤدي باللاعب إلى التطور على جميع الأصعدة كما أن تطور اللاعبين بدنياً في التمرينات الخططية؛ لأن تلك التمرينات هي جهد يبذل من اللاعب من خلال تطبيق الجمل التكتيكية الموضوعة من المدرب والمدرّب لا يضع تلك التمرينات اعتباراً بل تستند إلى الاسس العلمية للتدريب الرياضي الصحيح في الجانب الخططي؛ لأن استخراج الشدّد وتقنياتها في التمرينات يسهم في تطور اللاعبين في جوانب متعددة وهذا ما يتوافق مع الاختلاف بين هدف التمرينات واتجاهها، وبناءً على ما تقدم فقد برزت أهمية البحث في وضع تمرينات التطبيق التكتيكي لتطوير قدرة تحمل القدرة ودقة التهديف للاعبين في جامعة واسط بكرة الصالات الغرض منها مواصلة اللعب الذي يتطلب قوة مميزة بالسرعة (القدرة) وتحمل هذه القدرة لفترة زمنية طويلة نسبياً (تحمل القدرة) التي تؤدي عملاً مهماً في تكرار تنفيذ الأداء المهاري والخططي بكفاءة عالية في أثناء التدريب والمباراة فضلاً عن ذلك محاولة إيجاد حلول تدريبية لمشكلة هبوط مستوى الدقة في التهديف لدى اللاعبين في الدقائق الأخيرة من المباراة نتيجة التعب، حيث تعمل هذه التمرينات على تدريب اللاعب ليكون دقيقاً وهو في أقصى درجات "تحمل القدرة".

### 1-2 مشكلة البحث :

لعبة كرة الصالات تتطلب قدرات بدنية، ومهارية، وخططية خاصة بدرجة عالية من الصعوبة يميّز أداء اللعبة، ومن هذه القدرات تحمل القوة المميزة بالسرعة (تحمل القدرة) فضلاً عن المهارات وأهمها التهديف، إذ على اللاعب مواصلة الجهد لفترة طويلة نسبياً تتلاءم وحاجات اللعب كما الاهتمام بدقة التهديف؛ لأنه النتيجة المحصلة لجميع المهارات فإذا نجح التهديف نجحت جميع المهارات الأخرى التي أداها اللاعب قبل التهديف، ومن خلال ملاحظة الباحثين وتجربتهما كمدرّبين لمنتخب جامعة واسط بكرة الصالات لاحظوا خلال المباريات والوحدات التدريبية الخاصة بالفريق، واطلعهما على المصادر العلمية في التدريب الرياضي وكرة الصالات أنّ هناك انخفاضاً في القدرات البدنية، وخاصة تحمل القوة المميزة بالسرعة من خلال عدم مقدرة اللاعبين على الأداء القوي، والسريع طوال فترة المباراة وبالتالي يؤثر ذلك في دقة التهديف، وهذا قد يكون بسبب أنّ أغلب لاعبي كرة الصالات لم يحصلوا على الدرجة الكافية من التدريبات البدنية باتجاه (تحمل القدرة)، مما يضعف قدراتهم وإمكاناتهم البدنية والمهارية.

### 1-3 هدفا البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمرينات التطبيق التكتيكي للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة الصالات
- 2- التعرف على تأثير تمرينات التطبيق التكتيكي في تحمل القدرة ودقة التهديف لدى لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات.

### 1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات.

5-1 المجالات :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة واسط بكرة الصالات للعام الدراسي 2024-2025

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2024/12/12 إلى 2025/2/20.

3-5-1 المجال المكاني: (قاعة الجهاد المغلقة الرياضية) في واسط.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

اتباع الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-3 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث الذي تمثل بلاعبي منتخب جامعة واسط بكرة الصالات للعام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (16) لاعباً، أما العينة فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهي (14) لاعباً بعد استبعاد حارسي المرمى لخصوصية لعبهم القانونية، تم تقسيمهم عشوائياً بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة، وبذلك شكلت نسبة (87.5%) من المجتمع ككل.

3-2 تجانس عينة البحث:

أجرى الباحثين التجانس لأفراد العينة من حيث الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية لمتغير قيد الدراسة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	173	173.5	2.636	0.182-
2	الكتلة	كغم	69.714	70	2.92	0.255 -
3	العمر الزمني	سنة	20.785	20	2.044	0.274
4	العمر التدريبي	سنة	7.357	7.5	1.150	476-

من خلال الجدول (1) يتضح بأن جميع قيم معامل الالتواء ترواحت بين  $(1 \pm)$  وهذا دليل على تجانس أفراد العينة والتوزيع كان معتدلاً لجميع أفراد المجموعة.

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين من خلال إجراء اختبار (تحمل القوة المميزة بالسرعة) واختبار دقة التهديف.

جدول (2)  
يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
غير معنوي	0.990	0.013	1.051	28.594	1.274	28.604	الثانية	تحمل القوة المميزة بالسرعة	1
غير معنوي	0.854	0.188	1.496	4.714	1.345	4.857	درجة	دقة التهديد	2

2-5 طرائق جمع البيانات:

- 1- شريط قياس.
- 2- كرات صالات عدد (12).
- 3- صافرة عدد (2)
- 4- شريط لاصق.
- 5- أدوات مكتبية متنوعة.
- 6- حواجز (موانع) عدد (20) مختلفة الارتفاعات.
- 7- شواخص عدد (40) مختلفة الارتفاعات.

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 تحديد الاختبارات المستعملة في البحث:

2-6-2-1 الاختبار البدني:

(اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة): (جعفر عبدأبو النذر : 2019 : 82-84)  
عنوان الاختبار: تحمل القوة المميزة بالسرعة.  
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.  
الأدوات اللازمة: ملعب كرة القدم للصالات، (9) شواخص، شريط لاصق، حواجز بارتفاع (60سم) عدد(6)، حواجز بارتفاع (25سم) عدد(10)، ساعة توقيت إلكترونية، صافرة.  
الإجراءات:

- 1- تحدد نقطة البداية بالشاخص الأول على بعد (3م) من الخط الجانبي، و (5م) من خط المرمى.
- 2- يحدد الشاخص (2) على بعد (15م) من الشاخص (1)، و(3م) من الخط الجانبي.
- 3- يحدد الشاخص (3) على بعد (4م) من الشاخص (2) باتجاه منتصف الملعب.
- 4- يحدد الشاخص (4) على بعد (3م) من الشاخص (3)، وعلى بعد (50سم) من مركز الدائرة.
- 5- يحدد الشاخص (5) على بعد (3م) من الشاخص (4).
- 6- يحدد الشاخص (6) على بعد (3م) من الشاخص (5).
- 7- يحدد الشاخص (7) على بعد (3م) من الشاخص (6).
- 8- يحدد الشاخص (8) على بعد (13م) من الشاخص (7)، وعلى جهة اليسار من الملعب، وعلى بعد (3م) من الخط الجانبي.
- 9- يحدد الشاخص (9) على خط الـ (6م).
- 10- توضع (5) حواجز بارتفاع (25سم) بين الشاخصين (3) و (4)، وبين الشاخصين (5) و (6).
- 11- توضع ثلاث حواجز على بعد (3م) من الشاخص (1)، والمسافة بين حاجز وآخر (1م).
- 12- توضع ثلاث حواجز على جهة اليمين، وعلى بعد (2م) من الشاخص رقم (8)، والمسافة بين حاجز، وآخر (1م).

وصف الأداء:

● يقف اللاعب عند الشاخص رقم (1)، وعلى جهة اليمين للملعب . عند إشارة البدء ينطلق اللاعب من الشاخص رقم (1) لمسافة (3م) ليجتاز ثلاثة حواجز بارتفاع (60 سم)، المسافة بين حاجز وآخر (1م)، بعدها يقوم بالحجل بكتلي رجليه بالتبادل لمسافة (9م) ليجتاز الشاخص رقم (2)، بعدها يقوم بالركض السريع للشاخص رقم (3) ليجتازه، ليقوم باجتياز خمسة حواجز بارتفاع (25سم) موضوعة بين الشاخصين (3) و(4) برفع الركبتين أماماً، وعالياً، وبتبادل الرجلين ليصل للشاخص رقم (4)، ثم ينتقل للشاخص رقم (5) بسرعة عالية ليجتازه، والانتقال إلى الشاخص رقم (6) برفع الركبتين أماماً، وعالياً، وبالتبادل لاجتياز خمسة حواجز بارتفاع (25سم) موضوعة بين الشاخصين (5) و(6)، وعند اجتيازه ينتقل للشاخص رقم (7) بسرعة عالية، وبعدها ينتقل إلى الشاخص رقم (8) بالحجل بكتلا رجليه بالتبادل، وعند اجتيازه الشاخص رقم (8) يتحرك ليجتاز الحواجز الثلاثة بارتفاع (60سم) الموضوعة على يمين الشاخص رقم (8) بكتلا رجليه، وينطلق إلى الشاخص رقم (9)، والعودة إلى الشاخص رقم (8)، ويجتاز الحواجز مرة أخرى، وينطلق إلى الشاخص رقم (9) لينهي الاختبار، كما موضح بالشكل (1).

تعليمات الاختبار:

\* يكون أداء الاختبار بأسرع ما يمكن.

\* يقف المؤقت عند نقطة النهاية.

\* تُعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب أفضل محاولة.

إدارة الاختبار:

منادٍ : ينادي على المختبرين فضلاً عن إعطاء إشارة البدء.

مؤقت : يقوم بحساب الوقت المستغرق.

حساب الدرجة : يحسب الزمن من لحظة البدء حتى انتهاء الاختبار.



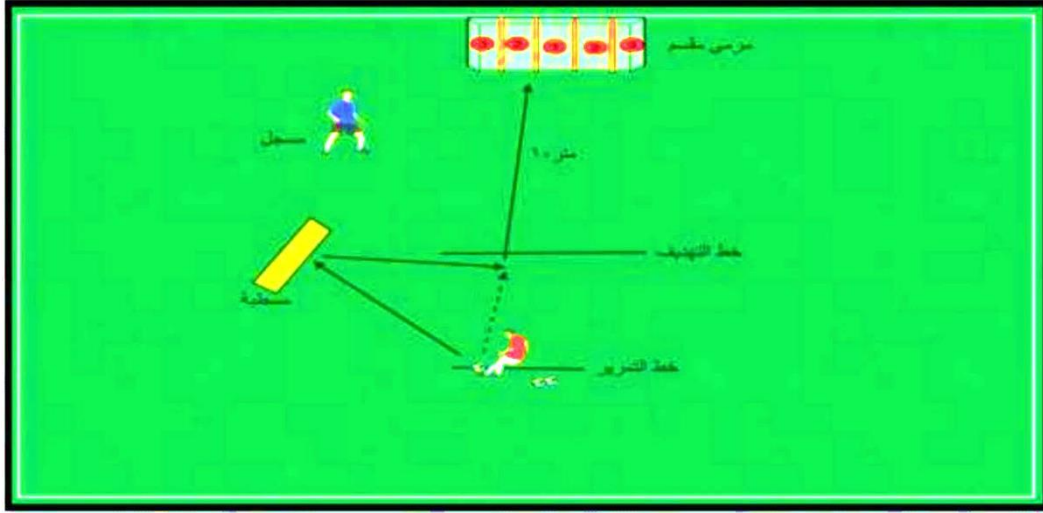
الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

2-2-6-2 الاختبار المهاري : (حازم نوري كاطع : 2024)

● اسم الاختبار اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (١٠ متر)

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف.
- الادوات المستخدمة : كرة صالات + مسطبة سويدية بطول (٣) متر وارتفاع ٥٠ سم + هدف مقسم بواسطة حبال إلى (٥) اقسام + صفارة + استمارة تسجيل.
- وصف الاختبار : يقف المختبر ومعه الكرة على خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة إلى المسطبة التي تكون بشكل جانبي يسمح بإرجاع الكرة وتهيئتها للمختبر عند شاخص يبعد (١٠) متر عن المرمى المقسم بعدها يقوم بالتهديف على هدف مقسم كما موضح بالشكل.
- التسجيل:
  - تعطى للمختبر ثلاث محاولات.
  - يتم تسجيل النقاط حسب الموقع الذي تصيبه الكرة في الهدف وكالاتي:
    - إذا أصابت الكرة القسم الأوسط يحصل اللاعب على نقطة واحدة (1).
    - إذا أصابت الكرة القسم المجاور للمربع الأوسط من اليمين أو اليسار يحصل اللاعب على نقطتين (2).
    - إذا أصابت الكرة القسمان الطرفيان يحصل اللاعب على ثلاث نقاط (3).
    - إذا خرجت الكرة خارج الاقسام المحددة يحصل اللاعب على صفر (0).
  - اعلى درجة للاختبار (9) وادنى درجة (0).



الشكل (2)  
يبين اختبار دقة التهديف

### 2-6-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الاحد الموافق 2024/12/1، بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات والتمرينات المعدة من قبل الباحثين، والتعرّف على المعوقات التي قد تواجه تنفيذ التجربة، فضلًا عن تنظيم إجراءات العمل وضبطها قبل تطبيق التجربة الرئيسية.

### 2-7 اختبارات البحث القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس وبتاريخ 2024/12/19، وبرفقة فريق العمل المساعد، إذ تضمن اختبار دقة التهديد ومن ثم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة (الجهاد) للمجموعة الضابطة والتجريبية .

### 2-8 التجربة الرئيسيّة :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة، قام الباحثان بإعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالتطبيقات التكتيكية، وتم تطبيق هذه التمرينات خلال فترة الإعداد الخاص للاعبين. وقد نُفذت التمرينات في قاعة (الجهاد) ضمن برنامج تدريبي استمر (12) وحدة تدريبية ولمدة (4) أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يومي الأربعاء والأحد. اعتمد الباحثان في تنفيذ البرنامج التدريبي على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري، مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي، إذ بدأت شدة التمرينات بنسبة (80%) من الحد الأقصى للأداء وتدرّجت تدريجياً حتى وصلت إلى (100%). كما تم تنظيم نسبة العمل إلى الراحة خلال التمرينات بحيث تراوحت بين (1:4) وصولاً إلى (1:6) بما يتناسب مع طبيعة الجهد المبذول.

وقد طُبقت التجربة الرئيسيّة ابتداءً من 2024/12/25 ولغاية 2025/2/2.

### 2-9 اختبارات البحث البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث (المجموعتين التجريبية و الضابطة) في يوم الأربعاء وبتاريخ (2025/2/5)، وقد حرص الباحث على توفير الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة .

### 2-10 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج، وتم استعمال القوانين الإحصائية الخاصة بإجراءات البحث، وهي:

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الوسيط .
- 3- الإنحراف المعياري.
- 4- معامل الإلتواء.
- 5- معامل الإختلاف.
- 6- قانون (T) للعينات المستقلة.
- 7- قانون (T) للعينات المترابطة.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين:

جدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم تحمّل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ف ع	قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
1	تحمّل القوة المميزة بالسرعة / التجريبية	الثانية	28.604	1.274	26.388	0.777	2.22	0.87	4.823	0.005	دال
2	تحمّل القوة المميزة بالسرعة / الضابطة	الثانية	28.594	1.051	27.432	0.634	1.16	0.92	2.621	0.047	دال
3	دقة التهديد / التجريبية	درجة	4.857	1.345	6.714	0.755	1.857	1.214	4.044	0.007	دال
4	دقة التهديد / الضابطة	درجة	4.714	1.496	5.285	1.380	0.574	0.534	2.828	0.030	دال

معنوي تحت مستوى دلالة  $0.05 <$  وعند درجة حرية = 6

3-1-2 مناقشة نتائج قيم تحمّل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين:

من الجدول (3) تبين أنّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي، والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار تحمّل القوة المميزة بالسرعة، فقد أظهرت نتائج المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في تحمّل القوة المميزة بالسرعة، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى استعمال، تمارين التطبيق التكتيكي، إذ إنّ هذه الأنشطة المتنوعة المفتوحة التي تتعامل مع الأداة والمنافس، والتي تؤدي بالشدة المستعملة نفسها في النشاط التخصصي، أدت إلى زيادة الدافعية، والتشويق لدى اللاعبين لأداء التمارين، وبذل الجهد أكبر لتحقيق أهداف البحث من قبل أفراد العينة، والتي بدورها أسهمت في تطوير القدرات اللاهوائية، إذ إنّ تحمّل القوة المميزة بالسرعة يعد من القدرات اللاهوائية التي أسهمت هذه التمارين في تطويرها، وهذا ما أكدّه (Moran 1997) إلى أنّ "التدريب الذي يشمل أنشطة مثل تدريب الأثقال، وتمارين البلايومترك، مثل القفز على الصندوق، والتي تعمل على بناء قوة الجسم، وتنمية القوة، والقدرة العضلية للرجلين، والذراعين، كما تشمل الأنشطة الخاصة بتحمّل الهوائي، ومنها تمارين الهرولة المائية، واستعمال السير المتحرك، وعجلة التدريب الثابتة، وكذلك تشمل أنشطة التحمّل اللاهوائي". ويعزو الباحثان معنوية نتائج الاختبار البعدي إلى أنّ التدريب الرياضي يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، والقدرات البدنية التي يحتاجها النشاط التخصصي، إذ إنّ تطوير كل عنصر بدني بصورة منفردة في الوحدة التدريبية نفسها الذي يؤدي بدوره إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، إذ إنّ استعمال تمارين السرعة، والقوة، وإحاطاً بها التدريب الهوائي يؤدي إلى تطوير القدرات اللاهوائية للرياضيين، وهذا ما أكدّه (Kevin Enright 2014) في إنّ "التدريب يؤدي إلى إمكانية تحقيق بعض الفوائد الإضافية فيما يتعلق بتنفيذ التدريبات الفردية اللاهوائية والهوائية"، وأشار (أيمن عبد العزيز، أحمد الشعراوي 2012) إنّ "التدريب يزيد القدرة على التحمّل اللاهوائي الذي ينتج عن حامض اللاكتيك الذي يترام في العضلات في أثناء الأداء، ويجعلهم قادرين على إنهاء المباراة بكفاءة عالية بسبب إنتاج المزيد من الطاقة اللاهوائية".

3-2 عرض نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:  
3-2-1 عرض وتحليل نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (4)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.048	2.248	0.634	27.432	0.777	26.388	الثانية	تحمل القوة المميزة بالسرعة	1
معنوي	0.033	2.402	1.380	5.285	0.755	6.714	درجة	دقة التهديد	2

معنوي تحت مستوى دلالة  $0.05 <$  وعند درجة حرية = 12

3-2-4 مناقشة نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يوضح الجدول (4) إنَّ المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتحمل القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أثبتته الإحصائيات في الجدول أعلاه، ويعزو الباحثان هذه الأفضلية إلى التمرينات التي استعملت على المجموعة التجريبية التي تضمنت أنشطة متعددة، وكان لهذا التنوع في الأنشطة التأثير الكبير في التطور، والأفضلية في أداء اللاعبين لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة، لما تتمتع به هذه التمرينات التي تعمل على أداء انقباضات عضلية متعددة تمثلت بالتمرينات التطبيق التكتيكي إذا ان تغيير الاتجاه والركض السريع يعمل على تحسين الجانب البدني والمهاري من خلال تكوين انقباضات عضلية مستمرة وهذا ما يعني أن الركض السريع ولوقت متوسط نسبياً ما هو إلا استهداف لتطوير القوة السريعة للاعب؛ إذ إنَّها تتطلب أن يقوم اللاعب بانقباضات عضلية متعددة ومتنوعة؛ فقد ساهمت هذه التمرينات في إحداث التغيير والتطور في نتائج الاختبار البعدي لهذه المجموعة على حساب المجموعة الأخرى، وهذا ما يؤيده (Raul 2005) الذي أشار إلى إنَّ "التدريب صُمم لكي يمنح تغييرات كثيرة في التمرينات المستعملة، ويعطي تطوراً هائل في مستوى التحمل الهوائي، واللاهوائي، ويعطي القدرات البدنية مثل المرونة، وقوة تحمل العضلة، والرشاقة، وهذا يؤدي إلى تحسّن الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي"

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1- إنَّ التمرينات التطبيق التكتيكي رفعت المستوى البدني للاعبين وخصوصاً تحمل القدرة وذلك لأن التمرينات امتازت بالاستمرارية والتقنين في تطبيقها فضلاً عن أنها اتسمت بتغيير الاتجاه والدوران السريع وتبادل المراكز بين اللاعبين وهذا ما يجعل اللاعبين يصلون الى مرحلة التعب في أثناء الأداء

2- إن التمرينات التطبيق التكتيكي حسّنت ديناميكية حركة اللاعبين وأن دقة التهديد زادت بشكل ملحوظ وذلك لاحتواء التمرينات الخطية الهجومية على الدقة والتهديد .

3- أدت التمرينات التطبيق التكتيكي المستخدمة إلى تطوير ملموس في "تحمل القدرة"، مما مكن اللاعبين من الحفاظ على كفاءة الأداء البدني بنفس الرتم طوال فترات المباراة.  
4- التمرينات التي تدمج الجانب الخططي بالجهد البدني العالي (تحمل القدرة) كانت أكثر فاعلية من التدريبات المنفردة في محاكاة واقع المباريات الرسمي لمنتخب الجامعة.

#### 4-2التوصيات :

- 1- يوصي الباحثان بأن استعمال تمرينات التطبيق التكتيكي تسهم في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف وفق برنامج تدريبي منتظم للاعبين كرة الصالات.
- 2- ضرورة تبني المدربين المهتمين باللعبة للمفردات التدريبية المناسبة لطبيعة واحتياج الأداء في الفعالية التخصصية .
- 3- التركيز على ربط تدريبات دقة التهديف بظروف التعب (تحمل القدرة) لضمان اتخاذ القرار الصحيح في الدقائق الأخيرة من المباراة.
- 4- إجراء بحوث مشابهة تتناول تأثير هذه التمرينات على متغيرات أخرى مثل (الاستجابة الحركية، أو تحمل السرعة، أو المهارات الدفاعية) لتعميم الفائدة على كافة جوانب اللعبة.

#### المصادر

- ✓ أيمن عبد العزيز عبد الحميد، أحمد شعراوي : تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل+ قوة) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئي كرة السلة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضة، 2012، ص67.
- ✓ جعفر عبد أبو الذر عبد : أثر تمرينات بأسلوب التدريب المتقاطع والمتزامن في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية والأداء الخططي للاعبين كرة القدم الصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019، ص82-84.
- ✓ حازم نوري كاطع : الاختبار والقياس بكرة القدم ، العراق ، ميسان ، النباهة للطباعة والنشر ، 2024، ص212.
- ✓ Kevin Enright ; The effect of concurrent training organization in youth elite soccer players , Liverpool Hope University 2014 p. 9.
- ✓ Moran, T., & Mcglynn, H., (1997): Cross Training for Sports, Human Kinetics Books, San Francisco, U.S.A.
- ✓ Raul, g.,(2005): Cross training For Endurance Athletes Building, Stability. Balance and Strength ,Peak Sports Press. Boulder, CO, Colorado, , U.S.A.P132.

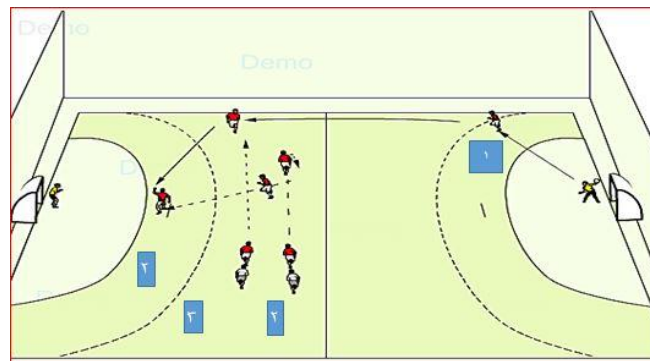
الملاحق  
 ملحق (1)  
 فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	م.د حيدر نفل رسن	تدريب/كرة القدم	مديرية تربية واسط
2	م.د علي باسم محمد	تدريب/ الكرة الطائرة	مديرية تربية واسط
3	م.د نوار ياسين محسن	علوم كيمياء	مديرية صحة واسط
4	م.د سلام حميد رمضان	تدريب/ كرة القدم	ديوان محافظة واسط
5	م.م بارق رحمان هاشم	تدريب/ كرة قدم	مديرية تربية واسط
6	م.م احمد نايف باطولي	تدريب/ العاب قوى	جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م.م جهاد محمد حسان	طرائق تدريس/ كرة القدم	مديرية تربية واسط

ملحق (2)  
 انموذج للتمرينات المستخدمة في البحث

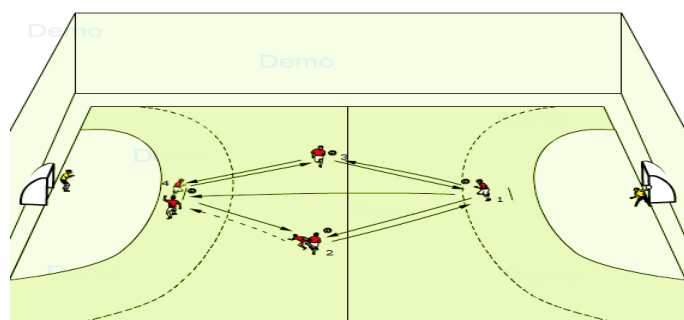
التمرين (1) :

يقف اللاعب رقم (1) على جانب الملعب ليستلم كرة القدم من قبل لاعب زميل ليقوم بمناولة إلى اللاعب رقم (2) الذي يكون متواجداً في ملعب الفريق المنافس، إذ يقوم بالركض إلى الجانب وعند وصول الكرة له يتركها (عمل خداع للمدافع) لتصل إلى اللاعب رقم (3) الذي تحرك بالتزامن معه ليستلم الكرة، ليقوم اللاعب رقم (2) بالدوران السريع والتحرك نحو منتصف المرمى، ليستلم الكرة التي اتته من اللاعب رقم (3) ليقوم بالتهديف، علماً انه يوجد لاعب مدافع مع كل لاعب من المجموعة.



التمرين (2) :

اربعة لاعبين موزعين على الملعب يتحركون من منطقة المرمى الخاصة بهم، فيقوم صانع اللعب بتسليم كرة القدم واستلامها مع جميع اللاعبين، والحفاظ على الكرة وعدم السماح بافتكاكها من قبل اللاعبين المنافسين، وعند الوصول لمنطقة المرمى الخاصة بالفريق المنافس، يتم تبادل المراكز بينهم وتكون لجميع اللاعبين حرية الاختيار في كيفية انهاء الهجمة التي ستسفر عن تسجيل الهدف.



ملحق (3)

انموذج وحدة تدريبية اسبوعية

الزمن الكلي (د)	زمن التمرين (د)	زمن التكرار (ثا)	الراحة بين		الحجم		الشدّة	التمرين
			المجاميع	التكرار	المجاميع	التكرار		
9.92	3.92	16.8	180 ثا	5:1	2	2	%95	التمرين (6)
9.1	3.1	13.3	180 ثا	5:1	2	2		التمرين (10)
9.54	3.54	15.2	180 ثا	5:1	2	2		التمرين (14)
11.32	5.32	22.8	180 ثا	5:1	2	2		التمرين (1)
39.88								المجموع

## The Effect Of Offensive Tactical Exercises On Endurance, Ability, And Scoring Accuracy Among Players Of The University Of Al-Kut Futsal Team

Assist. Prof. Mohamed Abed Abo El-Ther  
University of Wasit / College of Physical  
Education and Sports Sciences

[Mohammed24@uowasit.edu.iq](mailto:Mohammed24@uowasit.edu.iq)

Assist. Prof. Ali Naji Jabri  
University of Wasit /  
College of Physical Education  
and Sports Sciences

[alin.jabbri633@uowasit.edu.iq](mailto:alin.jabbri633@uowasit.edu.iq)

### Abstract:

The importance of the research emerged in developing offensive tactical exercises, to develop the ability to endure and the accuracy of scoring among the players of the University of Al-kut Futsal team, the purpose of which is to continue playing, which requires a distinctive strength in speed (ability) and to endure this ability for a relatively long period of time (endurance of strength distinguished by speed) or (endurance of ability) that performs an important function in repeating the implementation of the skillful and tactical performance with high efficiency during training and matches. The research aimed to prepare offensive tactical exercises for the players of the University of Al-kut futsal team. And to identify the effect of offensive tactical exercises on endurance capacity and scoring accuracy among the players of the University of Al-kut futsal team. As for the research methodology, the researchers followed the experimental approach. The research community and its sample were the players of the University of Al-kut Futsal team for the academic year 2024-2025, numbering (16) players. The research sample was chosen intentionally, which was (14) players after excluding goalkeepers due to the legal specificity of their game. They were divided randomly equally into two groups, a control and an experimental group. The research sample constituted (87.5%) of the research community. After the researchers conducted the pre-tests and applied the planning exercises and conducted the post-tests, the results were processed, presented and discussed. Based on these results, the researchers reached the most important conclusions, which are: Offensive tactical exercises raised the players' physical level, especially their endurance. This was because the exercises were characterized by continuity and standardization in their application, in addition to being characterized by changing direction, rapid rotation, and exchanging positions between players. This is what causes the players to reach a stage of fatigue during performance

**Keyword:** Tactical exercises, endurance, futsal, scoring.