



أثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة

The effect of tactical training with and without the ball on certain aspects of strength and shooting skills in under-18 futsal players

ايمان برزان كاكا¹، أ.م.د. صلاح محمود عمر²

قسم التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلبجة، مدينة حلبجة، إقليم كردستان، العراق^{1,2}

emanbarzan40@gmail.com, salah.omar@uoh.edu.iq

المخلص

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة. في أكاديمية شارمزور الرياضية. وتمكن المشكلة الرئيسية لهذا البحث في غياب وضوح المعرفة العلمية والتطبيقية حول أثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة على بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة، مما يحد من قدرة المدربين على تنفيذ تمرينات تدريبية علمية تستند إلى الأدلة وتحقق أفضل النتائج في تطوير أداء اللاعبات. لذا يبرز التساؤل التالي:

إلى أي مدى يؤثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة في تحسين بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة؟

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتكون مجتمع البحث من لاعبات أكاديمية شارمزور بكرة قدم الصالات تحت 18 سنة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهن (٢٠) لاعبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية (10 لاعبات) وضابطة (10 لاعبات). طبقت المجموعة التجريبية التمرينات التدريبية المقترحة القائم على التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي الاعتيادي. واستمرت التمرينات التدريبية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (90-120) دقيقة، حيث تم تطبيقه في القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلبجة خلال الفترة من (2023/10/15) ولغاية (2026/1/18). واستنتج الباحثان أن التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة كانت ذات فاعلية إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة، مما يؤكد أن الربط بين التدريب الخططي والبدني يُسهم بفاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بمتطلبات اللعبة، وأسهمت التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة في تطوير مهارة التهديف، حيث ركزت على

محاكاة المواقف التنافسية الحقيقية في مباريات كرة قدم الصالات، مما ساعد اللاعبين على أداء المهارة بفاعلية أكبر تحت الضغط والسرعة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الخططي، أوجه القوة العضلية، مهارة التهديف، كرة قدم الصالات.

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of tactical training with and without the ball on selected aspects of muscular strength and shooting skill among under-18 female futsal players at Sharazoor Sports Academy. The main problem of this research lies in the lack of clear scientific and applied knowledge regarding the impact of tactical training with and without the ball on certain aspects of muscular strength and shooting skill among under-18 female futsal players, which limits coaches' ability to design evidence-based training programs that achieve optimal outcomes in developing players' performance. Therefore, the following research question arises:

To what extent does tactical training with and without the ball contribute to improving selected aspects of muscular strength and shooting skill among under-18 female futsal players?

The researchers used the experimental method with a pre- and post-test design for both experimental and control groups, as it is suitable for the nature of the problem and the objectives of the study. The research population consisted of under-18 female futsal players from Sharazoor Academy. The research sample was intentionally selected and included (20) players, who were divided into two equal groups: an experimental group (10 players) and a control group (10 players). The experimental group implemented the proposed training program based on tactical exercises with and without the ball, while the control group followed the regular training program. The training program lasted for (8) weeks with (3) training sessions per week, and the duration of each session ranged between (90–120) minutes. It was implemented in the indoor hall of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Halabja during the period from (15/10/2023) to (18/1/2026).

The researchers concluded that tactical exercises with and without the ball had a positive and effective impact on the development of the physical variables under investigation (explosive strength and speed-strength) as well as shooting skill among under-18 female futsal players. This confirms that integrating tactical and physical training effectively contributes to developing the physical and technical abilities required by the game. Moreover, tactical exercises with and without the ball helped improve shooting skill by focusing on simulating real competitive situations in futsal matches, which enabled players to perform the skill more effectively under pressure and at higher speed.

Keywords: Tactical training, aspects of muscular strength, shooting skill, futsal.

1: تعريف بالبحث:

1-1 : المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الذي شهدته كرة القدم للصالات والوصول إلى مستوى متقدم يعد أمراً بالغ الأهمية للفرق الرياضية، وخاصة الفرق الناشئة التي تعتبر الأساس الأول لاكتشاف المواهب وتعزيزها وصقلها بشكل علمي منظم. إن هذا التطور لم يأت من فراغ، بل هو نتيجة حتمية للاهتمام المتزايد بعلم التدريب

الرياضي الحديث، حيث أن تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات المحلية والدولية يعد دليلاً واضحاً على مدى فاعلية هذا الاهتمام بفئة اللاعبين تحت 18 سنة.

كما أن العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي والمدربين يسعون باستمرار إلى استحداث واكتشاف أساليب تدريبية حديثة تهدف إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

ويعتبر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة من الأساليب التدريبية المتقدمة والفعالة في مجال تدريب كرة القدم للصالات، حيث يجمع بين تطوير الجوانب البدنية والمهارية في آن واحد. وعند النظر إلى طبيعة الأداء في كرة القدم للصالات، نلاحظ أنها تتطلب حركات انفجارية سريعة ومتنوعة سواء للأطراف العليا أو السفلى أو كليهما معاً، مع التركيز على عناصر القوة بأنواعها المختلفة. وقد أصبح استخدام التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة شائعاً في البرامج التدريبية الحديثة، وأثبتت فعاليتها الإيجابية في تحسين أوجه القوة ومهارة التهديد لدى اللاعبين، مما يساهم بشكل مباشر في تحقيق النتائج المرجوة. (أحمد سعد وآخرون، 2022، ص67).

إن تطوير أوجه القوة العضلية يعد من الجوانب الأساسية والحاسمة للاعبين كرة القدم في الصالات، حيث يشكل القاعدة الصلبة التي تُبنى عليها باقي مكونات الإعداد الرياضي سواء كانت مهارة أو خططية أو نفسية. فكلما كانت اللاعب تمتلك مستويات عالية من القوة العضلية بأشكالها المختلفة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، قوة التحمل)، زادت قدرتها على تطبيق المهارات الهجومية وخاصة مهارة التهديد بكفاءة وفاعلية أعلى. لذلك، يولي الخبراء والمختصون في مجال التدريب الرياضي اهتماماً خاصاً ومنتزحاً بتطوير أوجه القوة العضلية للوصول إلى إعداد متكامل وشامل من جميع النواحي البدنية والمهارية، مع الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الخططية والنفسية للاعبين.

(محمد حسين وآخرون، 2023، ص120-135).

ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث في محاولة الكشف عن أثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة في تطوير بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديد لدى لاعبي كرة قدم الصالات تحت 18 سنة، وذلك من خلال تنفيذ تمرينات تدريبية موضوعة بأسلوب علمي مقنن يساهم في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.

2-1: مشكلة البحث:

تُعد كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستويات عالية من القدرات البدنية والمهارية، ولا سيما أوجه القوة العضلية، وسرعة التحرك وتغيير الاتجاه، واستغلال المساحات، إلى جانب القدرة على تنفيذ مهارة التهديد تحت ضغط المنافس وفي ظروف لعب متغيرة. ومن خلال المتابعة الميدانية لواقع التدريب في أكاديمية شارمزور الرياضية، لاحظ الباحثان وجود انخفاض ملحوظ في مستوى بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديد لدى لاعبي كرة قدم الصالات تحت (18) سنة. ويُعزى هذا الانخفاض، من وجهة نظر الباحثان، إلى محدودية الاعتماد على الأساليب التدريبية الحديثة، وبخاصة التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة، ضمن البرامج التدريبية المطبقة، فضلاً عن غياب دلائل علمية تطبيقية واضحة توضح مدى فاعلية هذا النوع من التدريب في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى هذه الفئة العمرية. الأمر الذي يحد من قدرة المدربين على تنفيذ تمرينات تدريبية قائمة على أسس علمية تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء.

وانطلاقاً من ذلك، تبرز مشكلة البحث في الحاجة إلى دراسة أثر التدريب الخططي بالكرة وبدون كرة في تطوير بعض أوجه القوة العضلية وتحسين مهارة التهديد لدى لاعبي كرة قدم

الصالات تحت (18) سنة، بهدف توفير مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج التدريبية والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.

3-1: هدف البحث:

- 1 - التعرف على الفروق الإحصائية الناتجة عن تأثير التمرينات الخططية بالكرة وبدونها في تحسين بعض أوجه القوة العضلية للاعبين كرة قدم الصالات تحت 18 سنة.
- 2 - التعرف على الفروق الإحصائية الناتجة عن تأثير التمرينات الخططية بالكرة وبدونها في تحسين مستوى مهارة التهديف للاعبين كرة قدم الصالات تحت 18 سنة.

4-1: فرضا البحث:

- 1 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لبعض أوجه القوة العضلية للاعبين كرة قدم الصالات تحت 18 سنة ولصالح الاختبارات البعدي.
- 2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهارة التهديف للاعبين كرة قدم الصالات تحت 18 سنة ولصالح الاختبارات البعدي.

5-1: مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبين أكاديمية شارم زور لكرة القدم الصالات تحت 18 سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من (2023/10/15) ولغاية (2026/1/18).
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلبجة.

2: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، مستخدمين التصميم التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي.

2-2: مجتمع البحث وعينه:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين أكاديمية شارم زور لكرة القدم الصالات تحت 18 سنة للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (22) لاعبة. وتم اختيار عينة البحث بواقع (16) لاعبة يمثلن نسبة قدرها (72.72%) من مجتمع البحث، وتم اختيارهن بشكل عشوائي باستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبات لكل مجموعة. ومن الجدير بالذكر أن الباحثان استبعدا حراس المرمى واللاعبات اللواتي أجريت عليهن التجارب الاستطلاعية، والجدول (2) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث والمشاركين في التجربة الاستطلاعية وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية.

الجدول (2) يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية والمستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
مجتمع البحث	22	100 %
عينة البحث	16	72,72 %

عينة التجربة الاستطلاعية	4	18,18%
حراس المرمة	2	9,9%

2-3: التجانس والتكافؤ:

2-3-1: التجانس في متغيرات الكتلة والطول والعمر والعمر التدريبي: تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بمجموعتيها التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات التجانس لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	قيمة معامل الالتواء
الكتلة	(كغم)	54.80	3.65	6.66	0.27
الطول	(سم)	158.70	4.32	2.72	0.18
العمر	(سنة)	16.25	0.89	5.48	0.42
العمر التدريبي	(سنة)	3.40	0.70	20.59	0.31

ومن الجدول (3) يتضح أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي) كانت محصورة بين (0.18 - 0.42) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي، 2000، ص185) إلى أن "كلما قرب معامل الاختلاف من (1) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة". ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الالتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.18 - 0.42)، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (±1) دل ذلك على إعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي. (الامام، 2006، ص127)

2-3-2: التكافؤ في متغيرات البحث قيد الدراسة: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة.

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات البدنية							
المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±		
القوة الانفجارية	متر	19.960	4.311	17.480	2.250	1.613	0.124
القوة المميزة بالسرعة	متر	30.758	1.594	31.030	4.213	- 0.191	0.851
المتغيرات المهارية							
المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±		
التهديف	درجة	8.200	2.299	8.300	2.907	- 0.085	0.933

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ≤

من الجدول (4) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة عند مستوياتها الإحصائية أكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف المعتمدة في البحث، مما يشير إلى تجانس العينة وملاءمتها لإجراء التجربة.

4-2: وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

4-2-1 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك الملاحظة العلمية التقنية المتمثلة في التصوير الفيديوي ووسائل جمع البيانات. كما تم الاعتماد على آراء الخبراء والمختصين من خلال استشارة استطلاع آراء تم توزيعها على الخبراء والمختصين لاختيار التمرينات والاختبارات المناسبة.

4-2-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة القدم الصالات.
- كرات الصالات عدد (8) .
- شواخص.
- شواخص عالية لرفع (30) سم ، عدد (10) .
- درج بلاستيك.
- موانع لرفع (25) سم ، عدد (10) .
- رمي صغير عدد (2) .
- شريط قياس (متر).
- أرقام ورقية من (1-8) لتنظيم بعض التمرينات.
- جهاز iPhone 16 pro Max للتطبيق العملي.
- ساعة لقياس الأزمنة عدد (2) .
- أجهزة الوزن والقياس.
- استمارات تسجيل البيانات والنتائج.
- صافرة.
- شريط ملون.

5-2: توصيف الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

5-2-1 توصيف القياسات الجسمية:

5-2-1-1 قياس كتلة الجسم: لقياس الكتلة، تقف اللاعبة على الميزان وهي ترتدي السروال فقط، وتم قياس وزن الجسم لأقرب (50) غرام.

5-2-1-2 قياس طول الجسم: تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس تقف اللاعبة حافية القدمين وظهرا ملاصق للجدار، على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحي الكتفين، والنظر متجه للأمام، ويقاس طول الجسم من الأرض لأعلى نقطة في الجمجمة.

2-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-2-5-2 الاختبارات البدنية:

1- اختبار القوة الانفجارية: (حسين، 2021)

ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة (2:37)

الهدف من الاختبار: قياس قوة ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم صالات، شريط قياس بالأمتار.

طريقة الاداء : يقف المختبر داخل مربع بمسافة (4 م) وهي المنطقة المهيأة لركل الكرة حيث يقوم

اللاعب بركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية داخل الملعب الى مكان سقوط الكرة وتحسب

المسافة بالمتر وأجزاءه والأقرب (0.5 سم).

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة: (حسين، 2021)

اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة في 10 ثواني (2:38)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت صافرة ، شريط قياس بالأمتار ، استمارة تسجيل.

طريقة الاداء : يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب

بالحجل على رجل واحدة وباختبار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع مايمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في اثناء مدة ال 10 ثواني وتعطي للمختبر محاولة واحدة.

2-2-5-2 الاختبارات المهارية:

1- اختبار التهديف: (حماد، 1994)

التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمه من الجانبين (2:150)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات المستخدمة: كرات قدم صالات عدد 6، أرقام ورقية من (1-4)، كرة قدم صالات ، ملعب كرة

قدم صالات.

طريقة الاداء : توضع كرات في اماكن مختلفة ومحددة بمسافة 10 امتار عن الهدف اذ يقوم المختبر

بالتهديف في المناطق المؤشره في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد

الأخر المسافة بين كرة واخرى 50سم.

التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف أو تمس جوانبها كالآتي:

- 4 درجات عن التهديف في المجال رقم 4
- 3 درجات عن التهديف في المجال رقم 3
- درجتان عند التهديف في المجال رقم 2
- درجه واحده عند التهديف في المجال رقم 1
- صفر خارج حدود التهديف.
- يعطى المختبر محاوله واحده فقط.

2-6: خطوات الإجراءات الميدانية:

2-6-1 اعداد التمرينات التدريبية المقترحة: تم إعداد التمرينات التدريبية المقترحة بما يتماشى مع أهداف الدراسة، وتم تقديمه لمجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة القدم للصالات للحصول على آرائهم حول صلاحية المنهج المعروض. ويجب الإشارة إلى أن الباحثان اختاروا التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة في المنهج التدريبي من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية بما يتناسب مع متطلبات تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة في أكاديمية شارة زورور الرياضي.

2-6-2 التجارب الاستطلاعية: من أجل التعرف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية، قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية في الساعة الرابعة مساءً من يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ (2025/4/24-23) في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة.

2-6-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات البدنية والمهارية): تم إجراء هذه التجربة في الساعة الرابعة مساءً من يوم الاثنين بتاريخ (2025/4/23) على (4) لاعبات من مجتمع البحث، وكان الهدف من التجربة: التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث، التعرف على جميع المعوقات والصعوبات، التعرف على أخطاء القياس والعمل على تصحيحها، معرفة الفترة الزمنية المطلوبة لأداء كل اختبار.

2-6-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمرينات الخططية المعتمدة في البحث): أجريت هذه التجربة يوم الثلاثاء الموافق (2025/4/24) في الساعة الرابعة مساءً على (4) لاعبات من مجتمع البحث في أكاديمية شارة زورور الرياضية لكرة قدم الصالات تحت 18 سنة.

2-6-3 الاختبارات والقياسات القبلية: تم تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للمجموعة التجريبية (لاعبات أكاديمية شارة زورور لكرة قدم الصالات تحت 18 سنة) خلال الفترة من (2025/4/28) حتى (2025/4/29) في قاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلبجة.

2-6-4 تنفيذ التمرينات التدريبية: بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية، قام الباحثان بتنفيذ التمرينات التدريبية بهدف تحقيق الهدف الأساسي من الدراسة وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة في أكاديمية شارة زورور الرياضي. تم تنفيذ التمرينات التدريبية للفترة من (2025/5/7) ولغاية (2025/7/2).

النقاط الأساسية للتمرينات التدريبية:

- تم تطبيق التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم استخدام الأسلوب التكراري في المنهج التدريبي.
- تمت مراعاة البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص.
- تم تنفيذ التمرينات الخططية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

- تم تنفيذ التمرينات التدريبية على مدار (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة.
 - كل دورة متوسطة تتكون من أربع دورات صغرى، حيث تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 24 وحدة تدريبية).
 - تم إجراء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية في أيام (الاثنين والأربعاء والجمعة).
 - كانت شدة أداء التمرينات الخططية مشابهة لما يحدث في المباراة.
 - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتمارين بناءً على طبيعة الأداء الخططي.
 - تم استخدام الراحة الإيجابية بين كل تكرار وآخر.
 - انتهت الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهنئة عضلات الجسم.
 - تناولت المجموعة الضابطة التمارين الاعتيادية في الوحدات التدريبية، وتم إجراء الوحدات التدريبية لها في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).
- 5-6 الاختبارات والقياسات البعدية:**

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لتحديد المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة. حيث قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية والبدنية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (6 / 7 / 2025) ولغاية (7 / 7 / 2025) بنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية. وتمت الإجراءات تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً وفقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

7-2 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) :

- الوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Standard Deviation) .
- معامل الاختلاف (Coefficient of variation) .
- معامل الالتواء (Skewness).
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test).
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired – Samples T Test).
- حجم معامل التأثير (Effect size).
- النسبة المئوية % (Percentage).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات أوجه القوة ومهارة التهديف بكرة القدم الصالات للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (4) يبين عرض وتحليل نتائج المتغيرات أوجه القوة ومهارة التهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة التجريبية (للاختبارين القبلي والبعدي)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدلالات الاحصائية			
		س-	ع±	س-	ع±	ف-	ف هـ	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية
القوة الانفجارية	متر	19.96	4.311	23.10	2.677	- 3.140	3.676	-2.701	0.024
القوة المميزة بالسرعة	متر	30.75	1.594	33.70	3.281	- 2.542	3.322	-2.419	0.039
التهديف	درجة	8.200	2.299	11.30	2.790	- 3.100	2.806	- 3.493	0.007

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-1-2 عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات أوجه القوة ومهارة التهديف بكرة القدم الصالات للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (5) يبين عرض وتحليل نتائج المتغيرات أوجه القوة ومهارة التهديف بكرة القدم الصالات للمجموعة الضابطة (للاختبارين القبلي والبعدي)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدلالات الاحصائية			
		س-	ع±	س-	ع±	ف-	ف هـ	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية
القوة الانفجارية	متر	14.7	3.47	14.8	3.52	0.037 -	3.55	-0.033	0.974
القوة المميزة بالسرعة	متر	31.0	4.21	29.8	6.43	1.200	3.49	1.086	0.306
التهديف	درجة	8.30	2.90	6.40	5.08	1.900	5.68	1.057	0.318

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-1-3 عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات أوجه القوة ومهارة التهديف بكرة القدم الصالات للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول رقم (6) يبين عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية ومهارات الاساسية في كرة القدم الصالات للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الدلالات الاحصائية		
		س-	ع±	س-	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة
القوة الانفجارية	متر	23.10	2.677	14.37	3.526	5.908	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	33.30	2.281	29.83	6.434	1.519	0.146	غير معنوي
التهديف	درجة	11.30	2.790	6.400	5.081	2.673	0.016	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

2-3 مناقشة النتائج:

1-2-3 مناقشة النتائج القوة الانفجارية:

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول رقم (4) للمجموعة التجريبية والجدول رقم (5) للمجموعة الضابطة والجدول رقم (6) لبيان الفروق بين المجموعتين، تم ملاحظة وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية بين بيانات الاختبارين القبلي والبعدي. ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية، والذي يعود إلى طبيعة التمرينات الخطية (بالكرة وبدون كرة) التي أعدها الباحثان بناءً على أسس علمية مدروسة، بحيث تخدم الأهداف البدنية أو المهارية أو كليهما معاً. حيث كانت هذه التمرينات مشابهة لحالات اللعب الفعلية، مما أدى إلى تنمية وتحسين الأداء العضلي لدى عينة البحث.

إن التطور الذي حدث في اختبار القوة الانفجارية يشير إلى تحسن أداء العضلات المسؤولة عن مفاصل الساقين، مما أدى إلى زيادة القوة وتحقيق أقصى مستوى من القوة في أقل وقت ممكن. على الجانب الآخر، فإن هذا التطور كان نتيجة لتحسن القدرة الانفجارية لعضلات الساقين، مما زاد من قوة الانطلاق. حيث كانت التمارين المخططة التي وضعتها الباحثان مستمدة من الفعالية التخصصية ومماثلة للحركات التي تقوم بها اللاعبات خلال المباريات الرسمية.

ومن جهة أخرى، تُعتبر هذه القدرة واحدة من أهم المتطلبات الخاصة والضرورية للاعبة كرة قدم الصالات، حيث تعتمد عليها في تنفيذ العديد من الحركات السريعة والمفاجئة التي تفرضها طبيعة رياضة كرة قدم الصالات. وهذا يتماشى مع ما ذكره (عبد الكريم) بأن "رياضة كرة قدم الصالات تتطلب قدرات بدنية عالية، وخاصة القوة الانفجارية للساقين" (عبد الكريم، 2010، ص156).

2-2-3 مناقشة النتائج القوة المميزة بالسرعة:

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول رقم (4) للمجموعة التجريبية والجدول رقم (5) للمجموعة الضابطة والجدول رقم (6) لبيان الفروق بين المجموعتين، تم ملاحظة وجود فروق ذات

دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة بين بيانات الاختبارين القبلي والبعدي. ويعزو الباحثان وجود هذه الفروق إلى التناسق والربط الجيد في الوحدة التدريبية الواحدة، من خلال التوزيع والتقسيم الجيد للتمرينات، مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة، حيث إن هذه الصفة تمثل مركباً بين القوة والسرعة. فإذا ما تطورت القوة وتم الأداء بصورة سريعة، فإن ذلك ينعكس على تطوير هذه الصفة. وهذا ما أكدته (حسام الدين وآخرون) بأن "القوة المميزة بالسرعة هي المقدرة على استخدام القوة العضلية بأسرع ما يمكن". (حسام الدين وآخرون، 2009، ص124).

إن التمارين التي أعدها الباحثان ساهمت في تعزيز مستوى التوافق أثناء الأداء بين العضلات المنقبضة والمنبسطة، بالإضافة إلى تحقيق الانسجام التام بين العضلات العاملة والمشاركة. وقد أدى هذا التوافق إلى تقليل زمن الأداء وزيادة سرعته، مما ساهم في رفع معدلات القوة العضلية وتعزيز الترابط الفعال بين عمل الجهازين العصبي والعضلي، فضلاً عن تقليل مدة الانقباض. وقد أشار (حماد) إلى أن "كلما قصرت مدة الانقباض العضلي، زادت القوة العضلية وكان معدل الانقباض أعلى" (حماد، 1998، ص137).

3-2-3 مناقشة النتائج مهارة التهديف:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول رقم (4) للمجموعة التجريبية والجدول رقم (5) للمجموعة الضابطة والجدول رقم (6) لبيان الفروق بين المجموعتين، تم ملاحظة وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار مهارة التهديف بين بيانات الاختبارين القبلي والبعدي. يعزو الباحثان وجود هذه الفروق إلى طبيعة التمرينات الخطئية (بالكرة وبدون كرة) وكذلك فاعلية البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثان بالإضافة إلى تطبيق التمرينات البدنية التي أعدتها خلال الوحدات التدريبية لتطوير القدرات البدنية المبحوثة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها على تحسين الأداء المهاري، وهذا ما يتضح من خلال التطور الحاصل في الاختبار المذكور أعلاه.

إن التمرينات البدنية كان لها تأثير واضح في تطوير المهارة الهجومية المدروسة، حيث أن اختيار التمرينات المناسبة يمكن المدرب من تحسين الصفات البدنية، وفي الوقت نفسه يساعد اللاعب على إتقان المهارات

(مختار، 1998، ص46).

ويعود هذا التطور والتحسين إلى طبيعة التمرينات الخطئية (بالكرة وبدون كرة) التي أعدها الباحثان والتي أدت إلى تحسين بعض القدرات البدنية، مما أثر بدوره على الأداء المهاري الهجومي ورفع النتائج أثناء تطبيق الاختبار البعدي من خلال زيادة قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم بها، وسهولة نقلها من الاستلام إلى التهديف. وهذا يتماشى مع ما ذكره (الدليمي والخشاب) حيث أوضحوا "أن تطور المهارات يجب أن يترافق مع تطور عناصر اللياقة البدنية"

(الدليمي والخشاب، 2006، ص201).

وقد تجلّى ذلك بوضوح من خلال فاعلية التمرينات الخطئية (بالكرة وبدون كرة) التي نفذها الباحثان والتي كانت ملائمة لرياضة كرة قدم الصالات من حيث السرعة في الحركة والتهديف في مواقف لعب متنوعة.

4: الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أثبتت التمرينات الخطئية بالكرة وبدون كرة فعاليتها في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) ومهارة التهديف لدى لاعبات كرة قدم الصالات تحت

- 18 سنة، مما يؤكد أن الربط بين التدريب الخططي والبدني يُسهم بفاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بمتطلبات اللعبة.
2. أسهمت التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة في تطوير مهارة التهديف، حيث ركزت على محاكاة المواقف التنافسية الحقيقية في مباريات كرة قدم الصالات، مما ساعد اللاعبين على أداء المهارة بفاعلية أكبر تحت الضغط والسرعة.
3. يشكّل الدمج بين التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة منهجاً تدريبياً متكاملأ يتوافق مع الخصائص البدنية والخططية للعبة كرة قدم الصالات، التي تتسم بسرعة الإيقاع وضيق المساحات والحاجة إلى اتخاذ قرارات سريعة، مما انعكس إيجاباً على الأداء الشامل للاعبين.
4. يُظهر التحسن المتزامن في المتغيرات البدنية (مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ومهارة التهديف وجود علاقة ارتباط وثيقة بينهما، حيث يُساهم الارتقاء بالمستوى البدني في تحسين كفاءة تنفيذ مهارة التهديف، كما أن الأداء المهاري المتطور يُعزز من فاعلية الجانب البدني، مما يُبرز أهمية التدريب المتكامل (بدني – مهاري – خططي).
5. أظهرت لاعبات تحت 18 سنة استجابة ملحوظة للبرنامج التدريبي الخططي، مما يُشير إلى أن هذه المرحلة العمرية تُعتبر مناسبة جداً لتطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال تدريب خططي مُوجه ومنظم، كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المبحوثة.

2-4 التوصيات:

1. يجب أن تُعتمد التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة كجزء أساسي من المنهج التدريبي لإعداد لاعبات كرة قدم الصالات تحت 18 سنة، نظراً لأهميتها الكبيرة في تعزيز المتغيرات البدنية (مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ومهارة التهديف بشكل شامل.
2. ينبغي أن يتم اعداد تمرينات تدريبية متخصصة تأخذ في الاعتبار طبيعة لعبة كرة قدم الصالات من حيث المساحات الضيقة وسرعة الإيقاع، مع التركيز على دمج الجوانب البدنية والمهارية والخططية ضمن وحدة تدريبية واحدة.
3. من الضروري تأهيل المدربين والمدربات من خلال دورات وورش عمل تركز على كيفية اعداد وتطبيق التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة، لضمان استخدامها بالطريقة العلمية الصحيحة.
4. إجراء اختبارات دورية للمتغيرات البدنية (مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ومهارة التهديف، وذلك لتقييم مستوى اللاعبين ومتابعة فعالية البرامج التدريبية وإجراء التعديلات اللازمة بناءً على النتائج.
5. تعزيز الدراسات المستقبلية حول تأثير التمرينات الخططية بالكرة وبدون كرة على متغيرات بدنية ومهارية أخرى، بالإضافة إلى فئات عمرية مختلفة ومراكز اللعب المتنوعة، مع دراسة المتغيرات النفسية والفسولوجية، بهدف الحصول على فهم أعمق لتأثير هذا النوع من التدريب.
6. إنشاء قاعدة بيانات إلكترونية مخصصة للاعبات كرة قدم الصالات، تحتوي على بيانات صحية وبدنية ومهارية وخططية، بهدف دعم عملية المتابعة والتقييم والانتقاء العلمي، وتسهيل عمل المدربين والباحثين.

المصادر العربية:

1. إبراهيم، إ. ح. (2021). تأثير التمرينات المركبة لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة قدم الصالات. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضية، 3(1-3).
2. حسام الدين، ط، صلاح الدين، و، أحمد، م. ك، وعبد الرشيد، س. (2009). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (المجلد الأول). مركز الكتاب للنشر.
3. حماد، م. إ. (1994). الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم. مدار الفكر العربي.
4. حماد، م. إ. (1998). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة (ط. 2). دار الفكر العربي.
5. حسين، م، وكريم، س. (2023). الإعداد البدني المتخصص للاعبين كرة قدم الصالات. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 35(1)، 120-135.
6. الدليمي، ن. ع. ز، والخشاب، س. الص. (2006). كرة القدم: المهارات الأساسية والتخطيط التدريبي. دار الفكر للطباعة والنشر.
7. سعد، أ، وعلي، م. (2022). التمرينات الخططية المتطورة في الألعاب الجماعية. دار الكتب العلمية.
8. الشاطي، أ. ع. د. (2008). كرة القدم للصالات. دار الكتاب الحديث.
9. عبد الخالق، ع. د. (2005). التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) (ط. 13). دار المعارف.
10. عبد الكريم، م. ص. (2010). كرة القدم للصالات: تعليم - تدريب - تحكيم. مركز الكتاب للنشر.
11. العبيدي. (2023). تطوير القدرات البدنية للناشئين في كرة قدم الصالات. مجلة علوم الرياضة، 16(2)، 45.
12. الموسوي، ع. ص. (2022). مشاكل التدريب في الألعاب الجماعية. دار الضياء للطباعة والتصميم.
13. مختار، ح. م. (1998). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. دار زهران للنشر والتوزيع.
14. مصطفى، م. م. (2006). التقويم والقياس. دار الحكمة للطباعة والنشر.

الملاحق :

الملحق (1) يبين السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض استبانة الاختبارات المرشحة عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة	الإختصاص
1	د. هه فال خورشيد رفيق	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سليمانية	علم التدريب الرياضي
2	د. عادل عبد الحميد الفاضي	استاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية	علم التدريب الرياضي
3	د. ياسين عبدالمناف قادر	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سليمانية	علم التدريب الرياضي
4	د. هاوکار سالار احمد	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سليمانية	فسلجة التدريب الرياضي
5	د. بيباك محمد على	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سليمانية	علم التدريب الرياضي
6	د. نه به ز عبدالله فتاح	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كوية	علم التدريب الرياضي
7	د. حسن هاشم عبدالله	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلبجة	علم التدريب الرياضي

ملحق (2) أنموذج التمرينات التدريبية

الاسبوع	الشدة المستخدمة	الايام	التمارين المستخدمة	تسلسل التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمرين واخر	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم دم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الاول)
الاول	شدة الاداء المثالي	الاربعاء	13	1	ث40	ت5	ث80	4	ث240	520 ث	1,778 ث
			15	2	ث25	ت5	ث50	4	ث240	325 ث	
			20	3	ث15	ت5	ث30	4	ث180	195 ث	
			22	4	ث6	ت5	ث12	4	-	ث78	
		الجمعة	4	1	ث8	ت5	ث20	4	ث180	120 ث	1,725 ث
			7	2	ث30	ت5	ث60	4	ث240	390 ث	
			8	3	ث25	ت5	ث50	4	ث180	325 ث	
			9	4	ث22	ت5	ث45	4	-	ث290	
		الاثنين	12	1	ث55	ت5	ث110	4	ث180	715 ث	1,523 ث
			14	2	ث8	ت5	ث20	4	ث180	120 ث	
			24	3	ث10	ت5	ث20	4	ث120	130 ث	
			26	4	ث6	ت5	ث12	4	-	ث78	
5,026 ث											