

## تأثير تمارين بطريقة الجهد القصوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخمام والدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19 سنة

عبدالكريم غازي راضي<sup>(1)</sup>، وميض شامل كامل<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2022/6/6)، تأريخ قبول النشر (2022/6/20)، تأريخ النشر (2022/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1306](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1306)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

### المستخلص

تعد تمارين الجهد القصوي واحدة من التمارين البدنية المهمة التي ترفع من القدرات البدنية والمهارية المطلوبة لدى اللاعبين والتي يجب تدريب لاعبي كرة القدم داخل الصالات عليها وخاصة اثناء اداء اللعب او استحواذ اللاعب على الكرة وادائه للمهارات المركبة بكرة القدم داخل الصالات، اذ هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارين الجهد القصوي في تطوير قوة مميزة بالسرعة ومهارة مركبة من الاخمام والدرجة والمناولة. وتمثلت عينة البحث بلاعبي نادي الصليخ الرياضي بأعمار تحت 19 سنة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (8 لاعبين)، وتم تنفيذ التجربة الرئيسة بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع ولمدة ثمانية أسابيع، وتم اعطاء التمارين بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ويزمن يتراوح بين (25-30) دقيقة، وبينت نتائج البحث ان تمارين الجهد القصوي لها تأثير معنوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين الجهد القصوي، القدرة اللاهوائية، القوة المميزة بالسرعة، المهارات المركبة، كرة قدم الصالات

### ABSTRACT

#### ***The Effect of maximal Effort Exercises on the Development of Strength Speed and Compound Skill in Trapping, Dribbling and Passing in Futsal for Under 19 years***

*Maximal effort exercises are considered one of the most important exercises that develop physical and skill abilities in players that futsal players should be trained on especially during matches. The research aimed at identifying the effect of maximal effort exercises on the development of strength – speed and compound skills of trapping, dribbling, and passing. The subjects were Al Seliek club futsal players under 19 divided into two equal groups each group consisted of eight players. The main experiment was applied with two training sessions per week for eight weeks. The results showed that maximal effort exercises have significant effect on the development of strength – speed and compound skills in youth futsal players.*

**Keywords:** *maximal effort exercises, anaerobic power, strength – speed, compound skills, futsal.*

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (kareemghazi10@gmail.com)

Abdul Kareem Ghaazi, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (kareemghazi10@gmail.com) (+9647714498309).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (wamed\_shamil@yahoo.com)

Wamed Shamil, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (wamed\_shamil@yahoo.com) (+9647738030517).

## المقدمة:

يعتمد التدريب الرياضي على برنامج تدريبي ومدرب ولاعب وباقي العلوم الأخرى باعتبارها أدوات لتحقيق الأهداف المرجوة، ولتحقيق هذه الأهداف لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع للإعداد الجيد باستعمال منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، وهذا ما أكده (مصطفى، 1992، صفحة 21) "ان الإعداد الجيد يتطلب برامج تدريبية مقننه مبنية على أسس علمية تراعي مبادئ علم التدريب وطبيعة اللعبة الممارسة"، ولعبة كرة القدم داخل الصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي تأثرت بشكل كبير بتطور العلوم الخاصة بالمجال الرياضي وتطور الأساليب والطرق لإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً، مما ساعد على الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لتحقيق الإنجاز الرياضي.

وتعد التمرينات بطريقة الجهد القصوي واحدة من الوسائل التدريبية في عملية إعداد اللاعبين، لما لها من تأثير مباشر بالأداء البدني والمهاري، ومن المعروف ان التمرينات بطريقة الجهد القصوي تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرياضيين، وان أداء أي مهارة يتطلب قدرات بدنية خاصة، ولا تخلو أي مهارة وخصوصاً المهارات المركبة من أكثر من قدرة بدنية، وحسب نوع وشكل المهارة والمواقف المتغيرة التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة، وبالنظر لأهمية القوة المميزة بالسرعة والأداء المركب للمهارات الأساسية في لعبة كرة الصالات، تبعاً لحاجة اللاعب الى القوة في الاداء وخاصة عند اداء المهارات والاستحواذ على الكرة وحسب المواقف وكثرتها وفي مختلف ارجاء الملعب وغالبا ما يكون الاداء المركب للمهارات الأساسية حاسماً في تغيير نتيجة المباراة، من هنا تأتي أهمية البحث في اعداد لتمرينات بطريقة الجهد القصوي بلعبة كرة القدم داخل الصالات لما تعكسه من تطور في القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية المركبة في اللعبة، ومن خلال استخدام أساليب جديدة معتمدا على الأسس العلمية للاعب كرة القدم داخل الصالات.

ان التمرينات بالجهد القصوي لها تأثير مباشر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أكده (حسين، 1998، صفحة 410) بان "الانقباض العضلي القصوي واستخدام شدة الحمل القصوية يؤدي الى تطوير القوة العضلية القصوية، فأن طريق شدة الحمل الأقصى تعمل العضلات المشاركة في التمرين بأقصى طاقة ممكنة" أصبح للتدريب على المهارات المركبة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم، والمهارات المركبة حسب رأي (كشك و البساطي، 2000، صفحة 21) أن المهارات المركبة "تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تتدمج مع بعضها البعض وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته"، ويؤكد (حماد، جمال المهارات الفردية في كرة القدم تدريب وتطوير: (ط1، 2012، صفحة 17) ان الجملة المهارية الفردية اي المهارات المركبة هي "اداء اللاعب لسلسلة متعاقبة مترابطة متتالية من المهارات الأساسية لكرة القدم"، وتتكون جملة المهارات من تركيب المهارات معا في شكل اداء متسلسل غير منقطع وسريع، ان الربط بين اداء مهارتين او أكثر يحقق اهدافاً مهمة جداً في تطور مستوى اللاعبين.

من المعروف أن تدريب فئة الشباب تحت 19 عام حسب تصنيف الاتحاد الآسيوي، يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم لتطوير مستوياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، اذ يرى (pride, 2004, p. 46) "أن تدريب الفئات العمرية بكرة القدم يعتمد على الأسس العلمية للوصول لنتائج جيدة، عن طريق الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريبهم بشكل سليم، حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط للعملية التدريبية للوصول بهم لأفضل مستوى"

أن طبيعة لعبة كرة القدم داخل الصالات تتطلب إعداد اللاعب وإكسابه الصفات البدنية والمهارية الضرورية عن طريق اتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة، لما لهذه اللعبة من متغيرات مختلفة وعديدة، وقد أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة حيث أصبحت تمتاز بقوة وثبات مستوى الأداء، وبالرغم من أن لعبة كرة القدم داخل الصالات من الألعاب الجماعية إلا أن الأداء الفردي للمهارات المركبة يكون حاسماً في معظم أوقات المباراة، لذلك يعد تطوير القوة المميزة بالسرعة مهم جداً لما له من تأثير في أداء المهارات المركبة، وأن أعداد تمارين بالجهد القصوي يتناسب مع لعبة كرة القدم داخل الصالات تبعاً لتغير المواقف وكثرتها في أرجاء الملعب بالإضافة إلى استخدام المهارات المركبة لتنفيذ واجبات واستراتيجيات اللعب وكذلك تتناسب مع كافة الأعمار، وللقوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم داخل الصالات لها دور حيوي في أداء المهارات المركبة بكرة القدم داخل الصالات، ومن خلال استخدام أساليب جديدة معتمدة على الأسس العلمية تم وضع تمارين بالجهد القصوي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الإخماد والدرجة والمناولة للاعبين كرة القدم داخل الصالات بأعمار تحت 19 سنة.

وتمثلت مشكلة البحث بأن لعبة كرة القدم داخل الصالات واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى أداء بدني قوي ومهاري عالي المستوى أثناء تنفيذ المهارات المركبة منها، لذلك فقد لاحظ الباحث أن هناك ضعف في قوة أداء المهارات المركبة مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة ونهاية الأداء بشكل ضعيف وخاطئ، وهذا الضعف يعزوه الباحث إلى عدة أسباب ومنها هو قلة الاهتمام في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك التدريب على المهارات المركبة بكرة القدم، وعليه تم دراسة هذه المشكلة ووضع حلول علمية من خلال إعداد تمارين بالجهد القصوي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الإخماد والدرجة والمناولة للاعبين كرة القدم داخل الصالات بأعمار تحت 19 سنة.

وقد هدف الباحث إلى هناك تأثير إيجابي لتمرينات بالجهد القصوي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الإخماد والدرجة والمناولة للاعبين كرة القدم داخل الصالات تحت 19 سنة.

وفرض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختباري القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الإخماد والدرجة والمناولة للاعبين كرة القدم داخل الصالات تحت 19 سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات موضوع البحث.

### الطريقة والادوات:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لملائمته لمشكلة البحث، وتمثل مجتمع البحث بأندية العراق لحدود الشباب تحت 19 سنة لكرة القدم داخل الصالات لسنة 2021-2022 والبالغ عددهم (10) اندية، لكل نادي (16) لاعبا بمجموع عدد لاعبي (160) لاعبا أما عينة البحث تم اختيارها بطريقة القرعة متمثلة بنادي الصليخ الرياضي للشباب والبالغ عددهم (16) لاعبا واستعان الباحث ب(8) لاعبين كمجموعة تجريبية و(8) لاعبين كمجموعة ضابطة وبنسبة مئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت 10%، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة، وتجريبية)، وبواقع (8 لاعبين) لكل مجموعة.

وقد استعمل الباحث جهاز ترامبولين عدد (8)، وصدريّة اوزان من (5كغم - 8كغم)، وسلم تدريب وكرة قدم داخل الصالات قانونية عدد (8) وصافرات عدد (2)، وساعة توقيت الكترونية عدد (2) وشواخص عدد (12) واهداف كرة قدم داخل الصالات قانوني.

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2022 / 1/2 م)، وقد أجريت التجربة على عينة مكونة من (4) لاعبين من لاعبي نادي الشباب الرياضي تحت 19 سنة، وعلى قاعة نادي الشباب الرياضي، وقد تم إجراء التجربة للتأكد من صلاحية الاختبارات والادوات وملائمة التمرينات للعينة وكذلك لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية واعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكوادر المساعدة، الكلفة، صلاحية الأدوات وغيرها.

وتم تطبيق تمرينات الجهد القصوي بالتجربة الرئيسية على العينة التجريبية ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/4 وبالشكل التالي:

مدة المنهج (8) اسبوع، عدد الوحدات (2) وحدة تدريبية اسبوعياً (السبت، الثلاثاء). طبقت التمرينات بالقسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبزمن يتراوح (25-30) دقيقة وبعد الاحماء مباشرة. المجموعة الضابطة طبقت التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل الملاك التدريبي للنادي الرياضي بالنسبة للقسم الرئيسي وبإشراف الباحث.

عدد تمرينات الجهد القصوي (10 تمرين) للمجموعة التجريبية تم استخدام طريقة التدريب التكراري، وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وذلك كونهما من الطرق المهمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة، وكذلك بالاعتماد على طريقة احتساب الشدة بالشكل التالي. (الجزء/الكل × 100).

وأستعان الباحثان بالمصادر الموثوقة والخبراء في مجال الاختبارات لتحديد الاختبارات الخاصة بالبحث والمختصين في تدريب كرة القدم داخل الصالات، وقد تم تحديد اختبار القوة المميزة بالسرعة وكذلك اختبار المهارة المركبة من اخماد ودرجة ومناولة.

وتم إجراء الاختبارات القبليّة على جميع افراد العينتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق 2022/1/3 في تمام الساعة الرابعة عصرا بتوقيت بغداد، كما قام بمعالجة نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة، من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث على الرغم من أن العينة تمثل مزيجاً واحداً، وتم معالجتها باستعمال الوسائل الإحصائية عن طريق البرنامج الاحصائي spss لكل المستويات (محمود، 2011، صفحة 17) (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) للعينات المستقلة، لعينة، ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وللانطلاق من نقطة شروع وذلك للتحقق من تكافؤ العينة، وكما مبين في الجداول (1).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في اختبارات التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	Sig	قيمة T	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.20	1.323	0.89	15.46	0.90	15.99	القوة المميزة بالسرعة (متر)	1
غير معنوي	0.51	0.663	0.37	2.19	0.47	2.32	الاحماد والدرجة والمناولة (د/ثا)	2
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (14)								

الاختبار الاول: وثبات بالتعاقب لأبعد مسافة (الزهيري، 2009، صفحة 67)  
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.  
الأدوات المستخدمة: ملعب خماسي كرة القدم، شريط قياس، شريط لاصق.  
طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس قفزات لكل رجل) لأبعد مسافة، وكما موضح بالشكل رقم (1)  
شروط الأداء:

- \* أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.
  - \* للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.
  - \* على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب بدون توقف.
- التسجيل:  
\* يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر.  
عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل



الشكل (1) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الاختبار الثاني: الاحماد والجري بالكرة (الدرجة) بين الشواخص ثم المناولة باتجاهات مختلفة (عبد الحمزة، 2016، صفحة 180)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة الاحماد والدرجة والمناولة.

**الادوات المستخدمة:** كرة قدم للصالات حجم (4) عدد (6), شريط قياس جلدي, شريط لاصق ملون , صفارة, اصباغ ترابية نوع (spray), مربع خشبي ابعاده (1متر) لتحديد منطقتي الاخمام والمناولة, جهاز قاذف كرات<sup>(\*)</sup>, شواخص عدد (5), مكعب خشبي طول ضلعه (40سم) عدد (3), ملعب للصالات توضع فيه خمس شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص واخر (1متر) والمسافة بين منطقة الاخمام واول شاخص (1متر) والمسافة بين منطقة اداء المناولة واخر شاخص (1متر) وكما موضح بالشكل (4), كاميرا رقمية.

**وصف الاداء:** يقف المختبر خلف منطقة الاخمام المحددة والتي تبعد عن جهازي قاذف الكرات (8 متر) على جهتي اليمين واليسار, وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي جهاز قاذف الكرات (كرة زاحفة ارضية) من جهة اليمين باتجاه منطقة الاخمام, يتقدم اللاعب الى داخل منطقة الاخمام محاولا ايقاف حركة الكرة (الاخمام) بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (sole), ثم يجري المختبر بالكرة بين الشواخص (الدرجة) على ان تكون الدرجة بطريقة سحب الكرة بأسفل القدم (sole), حتى يصل الى المنطقة المحددة لأداء المناولة التي تبعد عن منطقة الاخمام (6 متر) ليقوم بمناولة الكرة باتجاه المكعب (1) محاولا اصابة المكعب, وهكذا بالتتابع المكعب (2) و (3), يؤدي جميع المختبرين المحاولات الثلاثة الاولى على التوالي ثم الانتقال لأداء المحاولات الثلاثة الاخرى لجميع المختبرين من جهة اليسار وبنفس الطريقة المؤداة في المحاولات الاولى.

موقع المكعب رقم (2) امام منطقة المناولة بمسافة (7 متر).  
موقع مكعب رقم (1) و (3) باتجاه قطري بزاوية (45 درجة) أحدهما من جهة يمين المكعب رقم (2) والثاني من جهة اليسار, ويبعد كلا منهما مسافة (7 متر) عن منطقة المناولة, وكما هو موضح بالشكل (4).  
شروط الاداء:

يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخمام, ويجب ان يتم ايقافها بطريقة كتم الكرة أسفل القدم (sole), واداء الدرجة بطريقة سحب الكرة اسفل القدم (sole).  
إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب اثناء الدرجة او أسقط أحد الشواخص يعطى للمختبر (صفر) من الدرجات لدقة الدرجة.

يجب ان يتم اداء مهارة المناولة ضمن المنطقة المحددة للمناولة.

يبدأ الاختبار من خلال اخمام الكرة مرورا بدرجة الكرة بين الشواخص ثم المناولة باتجاه مكعب رقم (1) وينتهي بالمكعب رقم (3) وفقاً للتسلسل.

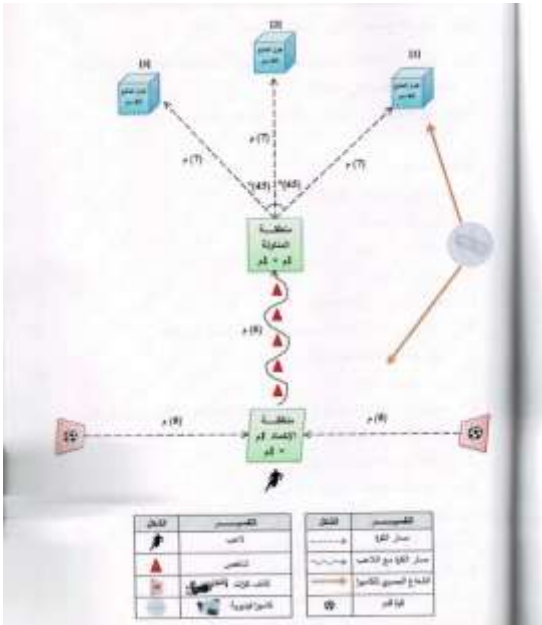
على المختبر ان يؤدي الاختبار بأسرع وقت ممكن.

**طريقة التسجيل:**

- يعطى للمختبر (6) محاولات بواقع ثلاث محاولات من كل جهة.
- تحتسب للمختبر درجة واحدة للاخمام الناجح.
- تحتسب للمختبر صفر للاخمام الفاشل.
- تحتسب للمختبر درجة واحدة للدرجة الناجحة.

\* أستعان الباحث بلاعب منتخب الوطني بكرة القدم داخل الصالات لتمييزه بدقة مهارة المناولة بدلا عن جهاز قاذف الكرات لعدم توفره وقد قام الباحث بوضع الأسس العلمية للاختبار

- تحتسب للمختبر صفر إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب في اثناء الدرجة او اسقط احد الشواخص.
- تحتسب للمختبر درجة واحدة للمناولة الناجحة.
- تحتسب للمختبر صفر للمناولة الفاشلة.
- من ناحية الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (18) درجة، مقسمة (6) درجة لكل مهارة.
- من ناحية الزمن يتم استخراجها من فلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (Kinovia) موضوعا على جهاز الحاسوب حيث يتم حسابها ب (1000/1) من الثانية.
- وحدة القياس (درجة/ثانية) يتم حساب وقت للاختبار من خلال جمع ازمان المحاولات الـ (6) ويتم حساب زمن كل محاولة من لحظة اخماد المختبر للكرة مرورا بمهارة الدرجة الى لحظة وصول الكرة للمكعب ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة على مجموع الزمن من خلال قانون (فتس المعدل) والذي ينص على: (الاداء المهاري) = مجموع درجات الدقة/مجموع الزمن



وتتم اجراء الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/1، وحرص الباحث على اهمية الظروف المتشابهة للاختبارين القبلي والبعدى، وقام الباحث بمعالجة النتائج بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة، وذلك لغرض معرفة معنوية الفروق من عدمها في الاختبارات موضوع البحث.

الشكل (2) يوضح اختبار الاخماد والدرجة والمناولة

### النتائج:

جدول (2) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة الاخماد والدرجة والمناولة

نوع الفرق	sig	قيمة T	ف هـ	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		المتغيرات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	9.008	0.285	2.576	1.49	18.03	0.89	15.46	القوة المميزة بالسرعة (متر)	1
معنوي	0.00	9.623	0.048	0.464	0.34	2.66	0.37	2.19	الاخماد والدرجة والمناولة (د/ثا)	2
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (7)										

الجدول (3) يبين قيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخماد والدرجة والمناولة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق
		ع	س	ع	س				
1	القوة المميزة بالسرعة (متر)	0.90	15.99	0.54	20.82	0.180	26.82	0.00	معنوي
2	الاخماد والدرجة والمناولة (د/ثا)	0.47	2.32	0.44	3.25	0.085	10.86	0.00	معنوي

\* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (7)

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعيدة للعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة (متر)	0.540	20.828	1.495	18.039	5.548	0.00	معنوي
2	الاخماد والدرجة والمناولة (د/ثا)	0.443	3.253	0.349	2.661	3.315	0.00	معنوي

\* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (14)

### المناقشة:

يبين الجدول (2) ان هناك فروق معنوية وبدلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة المنهج المعد من قبل المدرب الذي لم يستطع من خلاله التركيز على اهمية القوة المميزة بالسرعة وكذلك المهارات المركبة بلعبة كرة القدم داخل الصالات وكان التركيز على المهارات الاساسية فقط، وكذلك قلة الاهتمام بالأساليب الحديثة بالتدريب، بحيث تستطيع هذه التمرينات المعدة من قبل المدرب والتي كانت على شكل تمرينات في اغلبها للمهارات الاساسية بدون دمجها في جمل مهارية مركبة، والاعتماد على تمارين الجانب الخططي مع الكرة في فترة الاعداد الخاص.

ويبين الجدول (3) ان هناك فروق معنوية وبدلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك يبين الجدول (4) ان هناك فروق معنوية وبدلالة احصائية للاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث واهمية تمرينات الجهد القصوي في تدريب وتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء المهارات المركبة بكرة القدم بقوة وسرعة، وكذلك يعزوها الى التنوع في تطبيق التمرينات وبتموج الوحدات التدريبية، وبالإضافة الى ذلك فأن التنظيم والتوزيع بين العمل والراحات ادى الى رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة دون الشعور بالتعب.



ويرى الباحث أن امتلاك القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب كرة الصالات ليست مهمة من الجانب البدني فحسب بل تأتي أهميتها من حيث الجانب المهاري أيضا "إذ ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المتميز بالمهارة العالية.

وهذا ما اكده (كارل، 1976، صفحة 41) بأن "تكون زيادة القوة أكثر عند التدريب بزيادة الشدة والوصول إلى الشدة القصوى من 80 - 100% من أفضل مستوى شخصي للرياضي" لأنواع التمرينات الرياضية وتأتيها بقوة وأعلى مستوى ممكن من الأداء الفني، وفي وصف (عبد الله، 1982، صفحة 56) بأنه يمكن تدريب الشدة القصوى أي الجهد القصوى بأسلوب الشدة المتموجة أو المتغيرة، وهذه الطرائق المختلفة لها تأثير في تنمية القوة العضلية باستخدام الشدة القصوى، وإضاف (جميل و آخرون، 1990، صفحة 23) أن طريقة الحمل المرتفع الصاعد أي تأخذ نسبة الشدة بالارتقاع التدريجي وصولاً للشدة القصوى أي الجهد القصوى يؤدي إلى تطور القوة العضلية .

فضلا عن ذلك فإن التنويع، والتغيير في تمرينات الجهد القصوى وإن جميع التمرينات كانت بالكرة وتشبه إلى حد ما طبيعة الأداء كونها تحوي مهارات مركبة وكذلك كانت بقوة في الأداء، وهذا كان له دور مهم جدا في تطور مهارات اللاعبين كون لاعب كرة القدم داخل الصالات بحاجة إلى مستوى عالي من الأعداد البدني والمهاري حتى يتمكن من تلبية متطلبات طبيعة المباراة وتسمح له باستعمال مهاراته الفنية طوال المباراة بدون أخطاء وإعطائه دافعية للأداء وهذا ما اكده (العلي و شغاتي، 2010، صفحة 165)

وقد نصح (حماد، جمال المهارات الفردية في كرة القدم تدريب وتطوير: (ط1، 2012، صفحة 18) بأن يقوم مدربين الفئات العمرية بإدخال التدريب بشدة عالية تصل للشدة القصوى في تدريب المهارات المركبة بكرة القدم بالبرامج التدريبية الخاصة بهم لأن التدريب على المهارات المركبة بشدة عالية يعطي للاعب المقدرة على الأداء بقوة وسرعة وتركيز عالي خلال تعرضه لموقف معين في المباراة في تنفيذ سلسلة من المهارات بشكل متسلسل، وبالتالي يكون الأداء بقوة وإتقان أعلى، وكذلك التدريب على المهارات المركبة يؤدي إلى مقدرة اللاعب على الإبداع.

### الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث استنتج الباحث الاستنتاجات التالية:

- إن تمرينات الجهد القصوى لها تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19.
- إن التنويع في تمرينات الجهد القصوى وجميعها تم باستخدام الكرات قد أسهمت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19 سنة.
- إن التنظيم والتوزيع بين العمل والراحات وكذلك التكرارات المناسبة كان لهما تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19 سنة.
- إن طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطبيق تمرينات الجهد القصوى قد أسهما بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19 سنة.

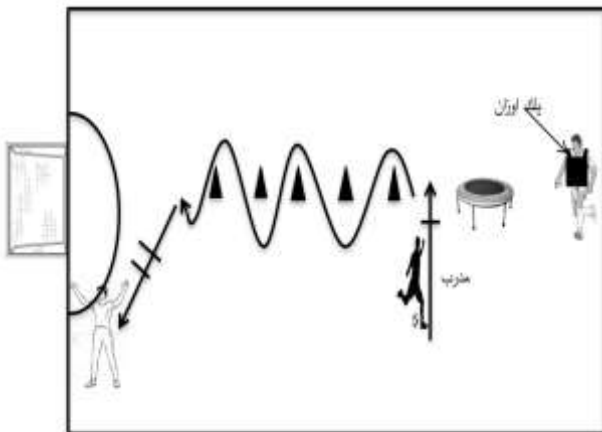
### المصادر

- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- pride. (2004). *A ;Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice*. cana.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.
- احمد خاطر ، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير مناهج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ايهاب عبد السلام محمود. (2011). *البرنامج الاحصائي (spss17.0) لكل المستويات*. بغداد: مطبعة الدار العربية.
- بعث عبد المطلب عبد الحمزة. (2016). تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارة مركبة للاعبين كرة القدم للصالات لاندية بغداد الدرجة الممتازة. أطروحة دكتوراه. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- حسين علي العلي، و عامر فاخر شغاتي. (2010). *استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي*. (، 2010). بغداد: ط1، مكتب النور.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ربيع خلف جميل الزهيري. (2009). تصميم وبناء اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير، 67. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، 7(13)، 173.
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.
- صباح عدي عبد الله. (1982). *المهارات والتدريب في رفع الاثقال*. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى. (1992). *التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات*. الاسكندرية: دار المعارف.
- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- قاسم حسن حسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة.
- كاظم عباس عبود. (بلا تاريخ). تأثير تمرينات خاصة وجهاز مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وسرعة وقوة ودقة التصويب لخماسي الصالات بكرة القدم لفئة الناشئين باعمار 14-16 سنة. 2013: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
- كيرد كارل كارل. (1976). *رفع الاثقال ، ترجمة، صادق فرج*. بغداد: اوفسيت للتحريير.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). *المرجع في علم النفس الجريبي (الإصدار 1)*. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- محمد شوقي كشك، و امر الله البساطي. (2000). الاسكندرية: منشأة دار المعارف.

- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معترز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد. (2012). حمل المهارات الفردية في كرة القدم تدريب وتطوير: (ط1، القاهرة: دار الفكر العربي. doi: ط1
- منصور جميل، و اخرون. (1990). الاسس النظرية والعلمية في رفع الاثقال. بغداد: جامعة بغداد مطابع دار الحكمة للطباعة.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تاثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

## الملاحق

### الملاحق (1) نموذج لتمارين القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخمام والدرجة والمناولة



التمرين الاول: تمرين القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخمام والدرجة والمناولة.

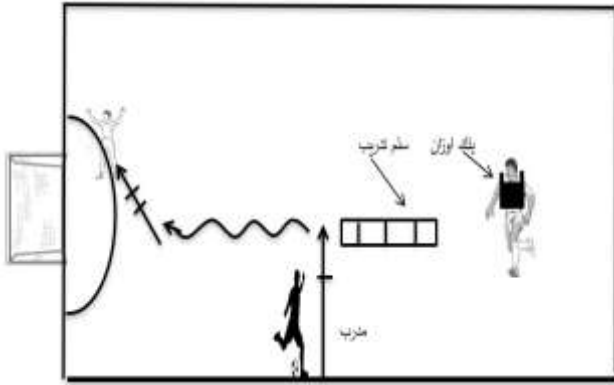
هدف التمرين: تطوير القدرة البدنية القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة.

الادوات: ترومبولين، لاستيك مقاوم درجة (4-5)، اقماع عدد (5)، كرة قدم داخل الصالات قانونية عدد.

تنفيذ التمرين: يقوم اللاعب بالصعود على جهاز الترامبولين وهو مرتدي يلك الاوزان والقيام بترددات سريعة بكلتا القدمين ثم النزول لاستلام كرة من المدرب وقيام اللاعب بالإخمام

بطريقة السول ثم الدرجة بالكرة بين الشواخص بأقصى سرعة وثم المناولة، وكما موضح بالشكل (3).

الشكل (3) يوضح تمرين القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة



**التمرين الثاني:** تمرين القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخاماد والدرجة والمناولة.

**هدف التمرين:** تطوير القدرة البدنية القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة.

**الادوات:** سلم تدريب، يلك اوزان، كرة قدم داخل الصالات.

**تنفيذ التمرين:** عند الصافرة يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب بترددات سريعة بكلتا القدمين بين سلم التدريب

وهو مرتدي يلك الاوزان ثم اخاماد الكرة بطريقة سول المرسله له من المدرب ثم الدرجة بالكرة بأقصى سرعة وثم المناولة، وكما موضح بالشكل (4).

الشكل (4) يوضح تمرين تمرين القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة

الملحق (2) نموذج توزيع تمرينات الجهد القصوي والشدة بطريقة التدريب التكراري

وحدة تدريبية	رقم تمرين	شدة	تكرار	راحة بين التمرين	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين	الزمن الكلي	زمن الوحدة التدريبية
الخامسة الثلاثاء /1/18 2022	7	%95	2	60ثا	3	90ثا	15ثا	540ثا	1530ثا 25,5 دقيقة
	9	%95	2	60ثا	3	90ثا	15ثا	540ثا	
	10	%95	2	60ثا	3	90ثا	15ثا	450ثا	
السادسة السبت /1/22 2022	2	%100	3	180ثا	1	270ثا	20ثا	690ثا	1560ثا 30 دقيقة
	4	%100	2	180	1	270ثا	20ثا	690ثا	
	8	%100	2	180	1	270ثا	20ثا	420ثا	