

تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات

هبه علي منذر⁽¹⁾، صباح قاسم خلف⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2023/3/23)، تأريخ قبول النشر (2023/5/9)، تأريخ النشر (2023/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(2\)2023.1479](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1479)

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

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للعب في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم الصالات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالبة، وقام الباحثان بأجراء اختبارات القدرات البدنية قبلها وهي (اختبار الوثب العريض من الثبات للقوة الانفجارية) و (اختبار الحجل 5 حجلات لكل رجل للقوة المميزة بالسرعة) واختبارات المهارات وهي (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 10 م ، واختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين) ومن ثم اجراء التجربة الرئيسية مدة شهرين بواقع وحدتين بالأسبوع وبمجموع (6) أسابيع وبإجمالي (12) وحدة تدريبية وتراوح زمن القسم الرئيسي في الوحدات التدريبية (30 – 40 دقيقة) استخدم فيها التمارين المشابهة للعب بشدد تدريجية تتراوح بين (80 – 90%)، بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية مع مراعاة الظروف التي جرت في الاختبارات القبلية، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً. وبينت نتائج البحث فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة في البحث، وفاعلية التمارين المشابهة للعب لدى عينة البحث. وأوصى الباحثان باستخدام التمارين المشابهة للعب على طالبات كرة القدم الصالات وكذلك اجراء دراسة مشابهة على قدرات بدنية ومهارية أخرى وبفعاليات والعباب رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المشابهة للعب، كرة قدم الصالات، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المهارات الأساسية.

ABSTRACT

The Effect of Game – Like Exercises on the Development of Some Physical Abilities and Fundamental skills In Futsal

The research aimed at identifying the effect of special game – like exercises on some physical abilities and skills in futsal. The researchers used the experimental method on (20) female students. The researchers conducted physical abilities (long jump for explosive power) and hoping test (five hops for each leg for explosive power) skill tests (passing towards a small target 10m away, scoring test towards a divided goal). The main experiment lasted for two months with two training sessions per week making a total of (6) weeks and (12) training sessions. The main training part lasted for 30 – 40 minutes using game – like exercises with 80 – 90% intensity. The data was collected and treated using SPSS to conclude that there are significant statistical differences between pre and posttests results in physical abilities and fundamental skills understudy. In addition to that, the results showed the effect of game – like exercises on the subjects of the study. The researchers recommended using these exercises for training futsal female students as well as making similar studies on physical abilities and other skills and sports .

Keywords: game – like exercises, futsal, explosive power, strength – speed, fundamental skills.

(1) طالبة دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (heba.ali2104m@cope.uobaghdad.edu.iq)

Hiba Ali Mondher, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of physical Education and Sport Sciences, (heba.ali2104m@cope.uobaghdad.edu.iq) (+ 9647711977456).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Sabbah.Faiad@cope.uobaghdad.edu.iq)

Sabah Qasim Khalaf, Prof (PH.D) , University of Baghdad, College of physical Education and Sport Sciences, (Sabbah.Faiad@cope.uobaghdad.edu.iq) (+ 9647718137908)

المقدمة:

يعد التدريب الرياضي أحد الوسائل المهمة والتي تهدف الى تطوير مستوى الرياضي وصولا الى تحقيق الانجازات حيث ان التدريب الرياضي والمبني على اسس علمية يسلط حملا خارجيا على اجهزة الجسم الداخلية مما يؤدي الى احداث تغيرات ايجابية تؤثر في تطوير القدرات البدنية للرياضي في كافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة القدم الصالات التي تعد كباقي الالعاب شهدت تطورا مستمرا في مستوى اداء لاعبيها، اذ ان طبيعة هذه اللعبة تحتاج الى اعداد الطالبات اعدادا بدنيا ومهارياً، وتعد من الالعاب المشوقة والمحبوبة لمختلف الاعمار وشهدت في الفترة الأخيرة اقبالا واسعا وأصبحت عاملا تعليميا يرتقي الى أعلى المستويات حيث ان المهارات هي الاساس لتعلم اي لعبة ولاسيما في كرة القدم الصالات، وتمثل القدرات البدنية اهم المقومات في إنجاح كثير من الألعاب الرياضية وبالأخص كرة القدم الصالات التي تعتمد على ضرورة التكامل في القدرات البدنية وخصوصا القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واللذان تعدان عاملين مهمين لأفراد الفريق كافة لكي يتمكنوا من تنفيذ المهارات الأساسية لحصول حالة التفوق على الفريق المنافس وتحقيق الفوز، ومن هنا لاحظت الباحثة ان من الضروري اعداد تمارينات لكي تحفز الطالبات على التطبيق وتبعدهم عن الملل والروتين والتمارين المعتادة في التدريب وكذلك تساعد في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة، لكن السؤال هنا (هل بإمكان التمارينات المشابهة للعب ان تساعد الطالبات في تطوير قدرتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والتهديف؟)، ومن هنا يظهر الغرض من هذا البحث والذي سوف يركز على اعداد تمارينات مشابهة للعب لتطوير بعض القدرات البدنية وهي (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وبعض المهارات الأساسية وهي (المناولة والتهديف) والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الصالات، وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة مواضيع مشابهة لموضوع البحث الحالي نذكر منها دراسة ل (ناصر، 2016) قام الباحث بأعداد تمارينات تنافسية لتطوير السرعة الحركية والقوى وبعض المهارات الأساسية، وقد استنتج الباحث حدوث تطور في السرعة الحركية والقوى لدى اللاعبين الناشئين وبالإضافة الى تطور في مهارتي المناولة والتهديف، وفي دراسة ل (الرزاق، 2019) قام الباحث بأعداد تمارينات تنافسية مصغرة بأسلوب الكرة الشاملة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية، وقد استنتج الباحث حدوث تأثير إيجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية (السرعة الانتقالية والحركية ومهارة المناولة)، وفي دراسة أخرى ل (خلف، 2020) قام الباحثان بأعداد تمارينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وقد استنتج الباحثان للتمارين الخاصة اثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في الاختبارات البعدية لمجموعة البحث، وللتمارينات الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديف لمجموعة البحث، وتذكر دراسة (كامل و.، 2012) ان للتمارين الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية اذ أظهرت اثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، للتمارين الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديف من الثبات والحركة وتطور القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، وفي دراسة (الكريم، 2018) قامت الباحثات بأعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى طالبات المرحلة الثالثة، ولقد أظهرت التمارينات الخاصة التي أعدتها الباحثات تأثير

إيجابي على القدرات البدنية (السرعة الحركية والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية) وأيضاً اثرت بشكل إيجابي على بعض المهارات الأساسية (المناولة والأكمام والدرجة)، وهذا يؤكد نجاح التمرينات الخاصة وفعاليتها.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث بلغ عددهن (20) طالبة ويمثلون نسبة (16%) من مجتمع الأصل لجميع طالبات المرحلة الثالثة والتي يبلغ عددهن (120) طالبة حيث تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بصورة عشوائية (10) طالبات لكل مجموعة.

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) و(قيمة الدلالة) لاختبار تكافؤ مجموعتي البحث

للقدرات البدنية والمهارات الاساسية

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	المتر	0.153	1.030	0.122	1.000	0.484	0.634	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة (الرجل اليمين)	المتر	0.403	4.305	0.233	4.115	1.288	0.214	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة (الرجل اليسار)	المتر	0.182	3.040	0.148	3.060	0.269	0.791	غير معنوي
مهارة المناولة	درجة	2.406	3.700	1.563	4.000	0.331	0.077	غير معنوي
مهارة التهديف	درجة	2.830	7.700	2.973	8.800	0.847	0.408	غير معنوي

معنوي اذا كانت قيمة الدلالة اصغر من 0.05 وبدرجة حرية 18

واستخدم الباحثان المتغيرات التالية في المنهج المستخدم في البحث:

- المتغيرات البدنية: (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة).
- المتغيرات المهارية: (مهارة المناولة - مهارة التهديف).

إذ قام الباحثان بعد تحديد المتغيرات البدنية والمهارية باختيار الاختبارات المستخدمة في البحث وهي اختبار الوثب العريض من الثبات (واخرون ث.، 1991، صفحة 146)، اختبار الحجل (5) حجلات لكل رجل (الحمزة، 2011، صفحة 237)، اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م) (واخرون ث.، 1999، صفحة 77)، اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين (الحمزة، 2011، صفحة 210)

ثم قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية لأنها ضرورة من ضرورات البحث العلمي، إذ هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها" (الكاظمي، 2012، صفحة 95) حيث أجريت على عينة مكونة من (5) طالبات خارج عينة البحث للتأكد من إمكانية تطبيق الاختبارات والتأكد من الأدوات المستخدمة والتمرينات والوقت اللازم لتطبيقها والتعرف على متطلبات التجربة الرئيسية، بعدها تم اجراء

الاختبارات القبلية لمدة يومين بتاريخ (2021/11/1 - 2021/11/2) يوم للاختبارات البدنية ويوم للاختبارات المهارية في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وحاول الباحثان قدر الإمكان تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة من أجل العمل قدر الإمكان على خلق ظروف مشابهة عند اجراء الاختبارات البعدية، وبعدها قام الفريق المساعد وتحت اشراف الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد في يوم 2021/11/8 ولمدة شهرين بواقع وحدتين بالأسبوع وبمجموع (6) أسابيع وبإجمالي (12) وحدة تدريبية، وتراوح زمن القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية (30 - 40 دقيقة)، استخدمنا فيها التمارين المشابهة للعب لتطوير الجانب البدني والمهاري، وتم تطبيق التمرينات بطريقة الفترية منخفض الشدة والفترية مرتفع الشدة إذ استهدف الباحثان تطوير (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة)، وتم تحديد الشدة المستخدمة حسب نوع القدرة المراد تطويرها وفق نظام انتاج الطاقة لكل قدرة، واعتمد الباحثان مبدأ التدرج في الحجم اما الراحة فتم تحديدها وفق شدة العمل الخاصة بكل قدرة في التمرينات المستخدمة، وبعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ (2021/12/20 - 2021/12/21) وببنفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية، وللحصول على النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات من خلال قوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T-test.

النتائج

لغرض التوصل الى معرفة تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لدى عينة البحث، تم عرض جميع جداول نتائج الاختبارات (القبلية - والبعدية) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فضلا عن نتائج الاختبارات (البعدية - البعدية) لكلا المجموعتين لسهولة بيان الفروقات ذات العلاقة بالعمليات الإحصائية، ومن ثم تفسير كل النتائج بوضوح وسلاسة وفق التحليل العلمي الدقيق لغرض تحقيق اهداف البحث وفروضه وكما مبين في الجداول بالأرقام (1و2و3).

الجدول (2) يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T وقيمة الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات البدنية والمهارية	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		ف ⁻	ف ه	قيمة T	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س ⁻	ع	س ⁻					
القوة الانفجارية	0.153	1.030	0.123	1.155	0.125	0.020	6.228	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين	0.403	4.305	0.421	4.435	0.130	0.018	7.005	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار	0.1822	3.040	0.136	3.150	0.110	0.018	6.025	0.000	معنوي
مهارة المناولة	2.406	3.700	1.159	6.300	2.600	0.498	5.212	0.001	معنوي
مهارة التهديف	2.830	7.700	2.260	11.000	3.300	0.495	6.659	0.000	معنوي

معنوي اذا كانت قيمة الدلالة اصغر من 0.05 وبدرجة حرية 9

الجدول (3) يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T وقيمة الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات البدنية والمهارية	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة T	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س-	ع	س-				
القوة الانفجارية	0.122	1.000	0.116	1.207	0.043	4.814	0.001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين	0.233	4.115	0.240	4.210	0.013	6.862	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار	0.148	3.060	0.142	3.164	0.035	2.932	0.017	معنوي
مهارة المناولة	1.563	4.000	1.229	7.200	0.442	7.236	0.000	معنوي
مهارة التهديف	2.973	8.800	2.347	11.800	0.537	5.582	0.000	معنوي

معنوي اذا كانت قيمة الدلالة اصغر من 0.05 وبدرجة حرية 9

الجدول (4) يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T وقيمة الدلالة للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات البدنية والمهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
القوة الانفجارية	0.123	1.155	0.122	1.202	15.667	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين	0.421	4.435	0.240	4.210	2.334	0.044	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار	0.136	3.150	0.142	3.164	3.772	0.004	معنوي
مهارة المناولة	1.159	6.300	1.229	7.200	2.862	0.019	معنوي
مهارة التهديف	2.260	11.000	2.347	11.800	3.207	0.011	معنوي

المناقشة:

يوضح الجدول (2 و3 و4) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين وكانت جميع المتغيرات المدروسة معنوية الفروق ويعزو الباحثان الى ان استخدام التمرينات المشابهة للعب وكذلك الانتظام في التدريب واستخدام الوسائل المساعدة في الأوقات المناسبة والاستمرار وعدم الانقطاع عن التدريب ومراعاة التدرج في الحمل التدريبي من حيث (الشدة والحجم والراحة) بما يتناسب مع إمكانيّة الطالبات وقدراتهم كان له فاعلية في إعطاء الأفضلية في قيم الأوساط الحسابية من الناحية البدنية والمهارية وهذا ما أكدته (نعمان، 2019) ان

التمرينات المركبة هي احدى الأدوات الفاعلة في عملية تعلم واكتساب اللاعب او المتعلم المهارات الحركية والجديدة والمركبة باقل وقت وجهد ممكنين، وكما كانت التمرينات مصممة وفق متطلبات اللعبة ومراكز اللاعبين وان الوحدات التدريبية قد وضعت اهداف حقيقية تخدم الطالبات لتسهيل مهامهم اثناء المباريات وهذا ما أكده (مالح، 2017، صفحة 78) اثناء تصحيح وكتابة البرامج التدريبية لابد من التفكير بشكل عميق وجيد بجدولة التمارين التي تتلاءم مع لاعبين كرة القدم وحدثتها، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة يعزو الباحثان معنوية الفرق فيها الى المنهج المعد والمتبع من قبل المدرب وكذلك الاستمرار وعدم الانقطاع عن التدريب الذي عمل تطوير جميع المتغيرات البدنية والمهارية لهذه المجموعة.

واما القدرات البدنية المدروسة فكانت القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وهاتان القدرتان تحتاج الى شدة تدريبية عالية وهذا ما فعلته الباحثان اثناء الوحدات التدريبية عندما أرادت تطويرهما وكذلك استخدام أدوات تخرج القدرات البدنية المدروسة، كما يعزو الباحثان التدريبات المستخدمة لتباعد على الانفرادية في التطبيق أي أصبحت اغلب التمرينات مركبة تخصصية بكرة القدم الصالات وهذا ما اكده (المولى، 2010، صفحة 78) ان تدريب لاعبو كرة القدم بجميع أنواعها لا يشمل التدريب على الركض او القفز فقط أي قدرة بدنية فقط وإنما تحتوي التمرينات على المتغيرات البدنية والمهارية (المركبة) أي يحاكي مجريات اللعب، ويعزو الباحثان الى ان استخدام الأسس العلمية من ناحية الحجم والشدد والكثافة اثناء التدريب كانت متناسقة ومتكررة وادخلت الكثير من القواعد التدريبية وهذا ما يؤكد (صبري، 2021، صفحة 79) ان التنوع باستخدام الأدوات والشدة التدريبية بشرط المحافظة على الشدة المستهدفة وربط الحركات البدنية بالمهارية من البداية الى النهاية.

واكد (هارة، 1998، صفحة 76) على ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم أساسا للحصول على النتائج كما فعل بعض المدربين على تطبيق تجاربهم على الأفراد الموهوبين.

اما المتغيرات المهارية فيعزز الباحثان الى تطورها كون التمارين كانت معقدة وصعبة في بعض الوحدات وهذا كله يحتاج الى برامج حركية مخزونة في الذاكرة وكما يقول (الحسين، 2015، صفحة 82) ان الذاكرة ليست نظام بسيط وإنما شديد التعقيد ويحتاج الى الأنشطة المعرفية والمترابطة بمواقف اللعب وتعددتها وكما تحتاج الى ذاكرة سريعة الاسترجاع.

وكما اكد (كامل ع، 2022) ان أداء أي مهارة يتطلب قدرات بدنية خاصة ولا تخلو أي مهارة وخصوصا المهارات المركبة من اكثر من قدرة بدنية وحسب نوع وشكل المهارة والمواقف المتغيرة التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة.

كما يعزو الباحثان ان التمرينات المستخدمة كانت تعطي بعض الملاحظات والتغذية الراجعة الانية وتحث العينة على الإصرار والمثابرة وخصوصا اثناء التدريب ذات الشدد العالية وهذا ما يؤكد (الفريجاوي، 2021، صفحة 85) يجب ان يتمتع الرياضي بمعلومات مخزونة كثيرة لرفع مستوى الادراك لتخطي الرتابة بالأفكار والتصرف الحركي وتعلم الحركات الجديدة معرفيا وحركيا وهذا يأتي عن طريق الصبر والمثابرة اثناء التدريبات.

الاستنتاجات:

1. ان التمرينات المعدة من قبل الباحثة ذات فعالية في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.

2. ان التنوع باستخدام الشدد التدريبية والمحافظة على الشدة المستهدفة كان لها دور في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.
3. استخدام التمارين المشابهة للعب من قبل المدرسين على طالبات كرة القدم الصالات.
4. اجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية أخرى ومهارات أخرى وبفعاليات والعباب رياضية أخرى.

المصادر Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.

Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.

اثير عصام عبد الرزاق. (2019). تأثير التمرينات التنافسية المصغرة بأسلوب الكرة الشاملة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لاندية الدوري الممتاز بكرة القدم. *اطروحة دكتوراه*. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

احمد عبد العزيز فرج، فراس مطشر عبد الرضا. (2021). تأثير تمرينات خاصة بالمقاومات المتنوعة (الرمال/ التثقيب) في تطوير القوة الخاصة للاعبين كرة القدم باعمار (17 - 19) سنة. *1(33)*.

امير عباس مهدي، محمد كاظم خلف. (2020). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الصالات الصم. *مجلة التربية الرياضية، 3(32)*.

أميرة عبد الواحد منير، شيماء عبد مطر، خلود لايد عبد الكريم. (2018). تمرينات خاصة واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لخماسي كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثالث. *مجلة التربية الرياضية، 2(30)*.

ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير منهاج 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*.

بعث عبد المطلب عبد الحمزة. (2011). تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم. *رسالة ماجستير*. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

ثامر محسن اسماعيل واخرون. (1999). *الاختبار والتحليل بكرة القدم*. الموصل: مطبعة جامعة الموصل.

ثامر محسن واخرون. (1991). *الاختبار والتحليل بكرة القدم*. مطبعة جامعة الموصل.

جمال صبري فرج. (2018). *السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط- التدريب- الفسيولوجيا- الاصابات الرياضية)*. بيروت: دار الكتب للنشر.

حيدر عبد القادر نعمة، اسامة احمد حسين الطائي. (2020). تأثير تمرينات بدنية باساليب مختلفة لتطوير بعض انواع القوة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم باعمار (13 - 14) سنة. *1(32)*.

رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. *اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد*.

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 مشقبة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- سامر يوسف متعب. (2004). تثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهاراتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.
- ظافر هاشم الكاظمي. (2012). التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية. بغداد: دار الكتب والوثائق للنشر .
- عباس كريم ناصر. (2016). تأثير تمارين تنافسية في تطوير السرعة الحركية والقوى وبعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الناشئين. رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- عبد الكريم غازي راضي و مبيض شامل كامل. (2022). تأثير تمارين بطريقة الجهد القصى في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارة المركبة من الاخمد والدرجة والمناولة بكرة القدم للصالات الشباب تحت 19 سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، 3(34).
- عفاف عثمان. (2010). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- علي حسين صبري. (2021). التدريب المعقد واثره في بعض مقادير القوة المسلطة لمناطق محددة وبعض القدرات البدنية وانجاز عدائي 400 متر حرة دون 20 سنة. رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء .
- محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجريبي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- مصطفى جواد كريدي محمد الفرجاوي. (2021). تأثير برنامج تعليمي وفنيات العلاج السلوكي المعرفي في تطوير المهارات المعرفية الهجومية بكرة القدم. اطروحة دكتوراه . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل .
- معتز 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.
- مهذ حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- موفق المولى. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم . العين الامات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي .
- موفق المولى و جبار رحيمة الكعبي، وفاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم (المجلد 1ط). بغداد: مركز الفيصل للطباعة والنشر.
- نور صباح لواس و مواهب حميد نعمان. (2019). تأثير تمارين مركبة بوسائل مساعدة في تعلم مهارة التهديف من الجانب لاعبي كرة القدم للصالات باعمار(14-16) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، 4(31).
- هارة. (1998). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 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). تأثير انقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
وجيه محبوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
وسام صلاح عبد الحسين. (2015). التعلم المتناغم مع الدماغ تطبيقات لبحاث الدماغ في التعلم. بيروت: دار الكتب العلمية.
وميض شامل كامل. (2012). تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات بكرة القدم للصالات. اطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار 2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

Abbas, A., & Khadem, M. (2020). The Effect of Special Exercises on the Development of Some Physical abilities and Basic Skills in Deaf Futsal Players. *Journal of Physical Education*, 32(3), 8–13. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(3\)2020.1011](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1011)

Abedulwahed, A., Abed, S., & Laiz, K. (2018). The Effect Of Special Exercises On The Development Of Some Physical Abilities and Fundamental Skills Of Third Year Futsal Female Students of Physical Education and Sport Sciences College / University of Baghdad. *Journal of Physical Education*, 30(2), 149–169. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(2\)2018.355](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(2)2018.355)

Ghassy, A., & Shamil, W. (2022). 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. *Journal of Physical Education*, 34(3), 305–316. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1306](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1306)

Sabah, N., & Hamid, M. (2021). The Effect Of Compound Exercises Using Aiding Means On Learning Side Scoring In Futsal For Players Aged 14 – 16 Years Old. *Journal of Physical Education*, 31(4), 185–193. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(4\)2019.943](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(4)2019.943)

الملاحق

الملحق (1) التمارين المستعملة

التمرين (1)

- الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والمناولة.
- التنظيم: وقوف اللاعبين مجموعتين ويكون أداء كل اللاعبين معا.

- عدد اللاعبين: 5 لاعبات.
- الأدوات المستخدمة: كرات، حواجز، شواخص، صافرة.
- شرح التمرين: أمام كل مجموعة حاجز بارتفاع (30) سم وامامهم مربع كبير فضلا عن وجود لاعبة حرة داخل المربع، عند سماع الصافرة تتطلق المجموعتين بالقفز من فوق الحواجز والركض الى داخل المربع والمجموعة التي تحصل على الكرة ستكون اللاعبة الحرة معهم ليكون اللعب (3 ضد 2)، ويكون هناك مناومات مستمرة بين المجموعة المستحوذة على الكرة ولمدة (30 ثانية).
- التكرار: (5-6) تكرارات.



التمرين (2)

- الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهديف.
- التنظيم: مساحة لعب 20×20 م، 10 لاعبات مع حراس المرمى، اللعب (3 ضد 2 + 3 لاعبات مساندات)
- الأدوات المستخدمة: كرات، اقماع، فانيلات تمرين، اهداف صغيرة.
- شرح التمرين: اللعب 3 ضد 2 + 3 لاعبات مساندات يتمركزن على أطراف الملعب، تحاول اللاعبات خلق فرص للتسجيل عن طريق مناومات مستمرة الى ان يتم إيصال الكرة للمهاجمة لتقوم بالتهديف وعلى الفريق الثاني ان يدافع ويمنع حدوث فرصة للتهديف.
- التكرار: (4-5) تكرارات.



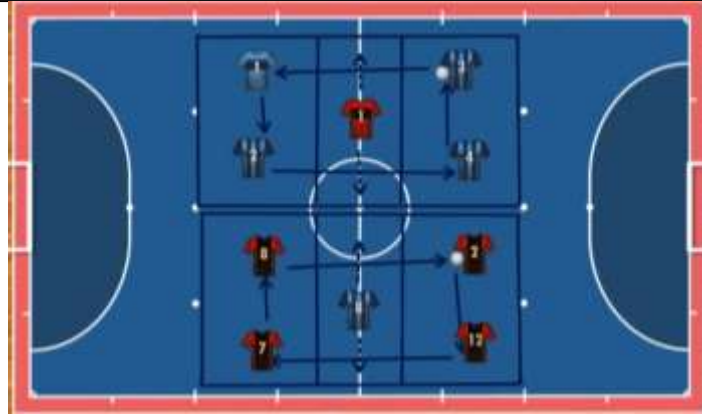
التمرين (3)

- الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهديف.
- التنظيم: نصف ملعب، تقف اللاعبات على شكل فريقين (4 ضد 4).
- عدد اللاعبات: 9 لاعبات مع حارس مرمى.
- الأدوات المستخدمة: كرات، اهداف صغيرة، فانيلات، هدف كبير خاص بكرة الصالات.
- شرح التمرين: اللعب (4 ضد 4) في نصف ملعب فريق يهاجم ضد المرمى والفريق الاخر يدافع ويقوم بالهجوم المرتد على اهداف صغيرة وسط الملعب، دائما يبدأ اللعب مع الفريق المهاجم الذي يحاول خلف فرصة للتهديف على المرمى الكبير.
- التكرار: (5-4)



التمرين (4)

- الهدف من التمرين: تطوير مهارة المناولة.
- التنظيم: منطقتين 8×10 م كل منطقة مقسمة الى ثلاث مناطق 4 م - 2 م - 4 م للطول وللعرض 8 م.
- عدد اللاعبات: 10 لاعبات.
- الأدوات المستخدمة: كرات، اقماع، فانيلات تمرين.
- شرح التمرين: يبدأ التمرين بتواجد لاعبة واحدة في المنطقة الوسطية اذ لا يسمح لها بمغادرتها، تحاول اللاعبات في كلا الجانبين ان يمررن الكرة الى الجانب الاخر بالتعاون وتبادل التمريرات القصيرة حلما تقطع الكرة تبدل اللاعبة في المنطقة الوسطية مكانها مع اللاعبة التي تم قطع الكرة منها.
- التكرار: (5-4) تكرارات.



التمرين (5)

- الهدف من التمرين: تطوير المناولة والتهديف.
- التنظيم: مساحة لعب 20×20 م، اللعب يكون على شكل فريقين (3 ضد 3 + 1 لاعبة محايدة).
- عدد اللاعبين: 9 لاعبات.
- الأدوات المستخدمة: كرات، اقمام، فانيلات، اهداف.
- شرح التمرين: يلعب الفريقين 3 ضد 3 + 1 لاعبة محايدة تلعب مع الفريق المستحوذ على الكرة، يحاول كل فريق خلق فرص للتهديف عن طريق مناولة بين اللاعبات الى تسجيل الأهداف ويقوم الفريق الاخر بالدفاع ومحاولة قطع الكرة ويستمر اللعب هكذا.
- التكرار: (4-5) تكرارات.



الملحق (2)

نماذج للوحدات التدريبية الوحدة التدريبية (1)

الوقت	التمارين	التكرار	الشدة	الراحة بين	المجاميع	الراحة بين

المجاميع		التكرارات				
2 دقيقة	4	1 دقيقة	%80	6 تكرارات	تمرين (1)	القسم الرئيسي (45-35) دقيقة
3 دقائق	3	1:30 دقيقة	%85	5 تكرارات	تمرين (2)	
4 دقائق	2	2 دقيقة	%90	5 تكرارات	تمرين (3)	

الوحدة التدريبية (2)

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الشدة	التكرار	التمارين	الوقت
2 دقيقة	3	1:30 دقيقة	%85	6	تمرين (4)	القسم الرئيسي (45-35) دقيقة
4 دقائق	2	2 دقيقة	%90	5	تمرين (3)	
4 دقائق	2	2 دقيقة	%90	7	تمرين (5)	