

تأثير تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم للصالات

اسامة خيري محمد علي

¹ العراق.

*الايمل: osama_02@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2025/11/29

الملخص

تجلت اهداف البحث من خلال اعداد تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير مهارة التهديف لطلاب كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير التمارينات المركبة المستخدمة لتطوير مهارة التهديف اما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) اما بالنسبة الى مجتمع وعينة البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث بواقع (22) لاعب من منتخب جامعة اهل البيت (ع) لكرة القدم للصالات وبواقع (11) لاعب لكل مجموعة تجريبية وضابطة موزعين بالتساوي، وتم اجراء التجانس والتكافؤ لهم قبل الشروع بالمنهج التدريبي تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) خلال الاختبار القبلي بواقع (27) وحدات تدريبية، وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي، وتم عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها ومعالجتها احصائيا وبأستخدام الحقيبة الاحصائية spss، ومن خلال النتائج توصل فيه الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أسهمت التمارينات المركبة (بدنية – مهارية) التي اعتمدها الباحث في إحداث تأثير إيجابي معنوي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، ولاسيما القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وبما يتوافق مع متطلبات الأداء البدني أثناء المباريات، وأظهرت نتائج البحث فاعلية التمارينات المركبة (بدنية – مهارية) في تحسين مستوى أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للصالات، واوصت الدراسة الاعتماد على التمارينات المركبة (بدنية – مهارية) ومنحها أهمية كبيرة ضمن الوحدات التدريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص للاعبين لكرة القدم للصالات، لما لها من دور فاعل في تطوير القدرات البدنية والوظيفية وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية.

الكلمات المفتاحية:

تمارينات مركبة (بدنية – مهارية)، مهارة التهديف، كرة القدم للصالات.



The Effect of Combined (Physical-Skill) Exercises on Developing Shooting Skills in Futsal

Osama Khairy Mohammed Ali

¹ Iraq.

*Corresponding author: osama_02@gmail.com

Received: 15-03-2026

Publication: 25-06-2026

Abstract

The research aims to develop combined (physical-skill) exercises to improve the shooting skills of futsal students and to identify the effect of these combined exercises on this skill development. The research methodology employed an experimental approach using equivalent groups (experimental group and control group). The research population consisted of 22 players from the Ahlulbayt University futsal team, divided equally into two groups of 11 players each. Homogeneity and equivalence were ensured before the start of the combined (physical-skill) training program. A pre-test consisting of 27 training units was administered, followed by a post-test. The data were then presented, analyzed, discussed, and processed. Statistically, using the SPSS statistical package, the researcher reached several conclusions based on the results. Most importantly, the combined (physical-skill) exercises employed by the researcher had a significant positive impact on developing certain physical abilities in futsal players, particularly explosive power and speed-strength, in accordance with the demands of physical performance during matches. The research results also demonstrated the effectiveness of combined (physical-skill) exercises in improving the scoring skill of futsal players. The study recommends relying on combined (physical-skill) exercises and giving them significant importance within training units during the specific preparation phase for futsal players, given their active role in developing physical and functional abilities and improving the performance of basic skills.

Keywords:

Combined (physical-skill) exercises, scoring skill, futsal.



1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

شهدت الألعاب الرياضية في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً لم يكن عشوائياً أو نتيجة الصدفة، بل جاء كنتيجة طبيعية لاستخدام طرائق البحث العلمي، والتخطيط السليم، وتنفيذ هذا التخطيط وفق أسس ومبادئ العلوم الحديثة في التربية البدنية وعلوم الرياضة، مثل علم التدريب وعلم الفسيولوجيا والإحصاء والبيوميكانيك والاجتماع والطب الرياضي وغيرها، وتعد كرة القدم للصالات من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية التي تستلزم إعداداً متكاملماً للاعب ليتمكن من تحمل الأعباء البدنية خلال المباراة، ومع تزايد المتطلبات الحديثة لهذه اللعبة، أصبح من الضروري إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً متكاملماً، بما يسهم في تحسين الفعاليات الهجومية، وبتيح للاعب القدرة على شغل أكثر من مركز ضمن الفريق، مع المحافظة على كفاءته البدنية طوال مدة المباراة، وفي هذا الإطار تبرز أهمية التمرينات المركبة كأحد العوامل المؤثرة في مستوى الأداء ونتائج لاعبي كرة القدم للصالات، إذ يؤدي ضعف القدرات البدنية إلى التعب المبكر وتقليل كفاءة الأداء، لذلك سعت الاتجاهات التدريبية الحديثة وبخاصة فيما يتعلق بفعاليات التهديف إلى تطوير أساليب تدريبية فعالة تعتمد على أسس علمية بما يضمن رفع مستوى الأداء وتحقيق التطور المطلوب في القدرات البدنية والمهارية للاعبين، لذا أتجه الباحث الى اعداد تمرينات مركبة ومؤثرة في تطوير جوانب التهديف بما تخدم لاعبي كرة القدم للصالات من اجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، في ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم للصالات وبأسلوب علمي مدروس.

2-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب المثيرة حيث يحتاج لاعب كرة القدم للصالات قدرات بدنية ومهارية ذات مستوى عالي لتحمل العبء الذي يقع على عاتقه اثناء الاداء في المباراة، حيث لاحظ الباحث كونه مهتم بالشأن الرياضي وأيضا لاعب كرة قدم للصالات والساحات المكشوفة لكرة القدم ومن اصحاب الاختصاص في اللعبة ومن خلال متابعته لبطولة الجامعات العراقية بكرة القدم للصالات، لاحظ ان هنالك قلة الاهتمام بالمناهج التي تهتم بالجانب البدني والمهاري وخصوصا مهارة التهديف كذلك قلة وجود دراسات سابقة تهتم بالشؤون العملية التدريبية والاداء للطلاب بكرة القدم للصالات في الجامعات، إذ ان أغلب الاندية تعاني من الإنخفاض الواضح في مستوى الأداء كثيرة منها قلة التركيز على التمرينات المركبة ولاسيما في الثلث الأخيرة من وقت المباراة إذ يظهر عليهم التعب المبكر والواضح ونستدل على ذلك من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات والهجومية وقلة وفقدان التركيز اثناء التهديف، لذلك عمد الباحث الى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعداد تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) لطلاب كرة القدم للصالات تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) والمهارة الأساسية هي (التهديف).

3-1 هدفا البحث

- 1- اعداد تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) لتطوير مهارة التهديف لطلاب كرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة المستخدمة لتطوير مهارة التهديف لطلاب كرة القدم للصالات.

4-1 فرضا البحث

- 1- هنالك فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديه .



2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وأصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة اهل البيت (ع) لكرة القدم للصالات.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2025/9/30 ولغاية 2025/11/25

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد الحكيم المغلقة

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

" هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية في التغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (نوري الشوك، رافع الكبيسي)، واستخدم الباحث التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس (القبلي - البعدي) لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة اهل البيت (ع) بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (22) لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (11) لاعب لكل مجموعة قسمت على مجموعتين تجريبية وضابطة اي بنسبة مئوية مقدارها (50%).

1-2-2 تجانس وتكافؤ عينة البحث

1-1-2-2 تجانس العينة

عمل الباحث التجانس على أفراد عينة البحث من خلال إجراء مجموعة من الاختبارات والقياسات من حيث المتغيرات الاتية (الطول، الكتلة، العمر) بأستخدام قانون معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة وتبين ان قيمة تنحصر ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	س-	ع	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول		سم	171.4	2.57	174	0.77
2	الكتلة		كغم	70.27	2.46	74	0.59
3	العمر		سنة	20.82	0.49	21	0.64

2-1-2-2 تكافؤ العينة

تم ايجاد تكافؤ العينة من اجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي لابد ان تكون المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين تماما من جميع الفروق عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية اذ كانت جميع قيم (ت) المحتسبة للمتغيرات المدروسة اصغر من قيمة (ت) الجدولية وبذلك كانت الفروق عشوائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تكافؤهما.

3-2 الوسائل والادوات والاجهزه المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والمعرية والاجنبية



- المقابلات الشخصية
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياس.
- الاستبانة.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

- ساعات توقيت عدد 3
- كرات قدم عدد 15
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) عدد 1
- صافرة
- مربعات متحركة
- ملعب كرة القدم للصالات
- شريط لاصق
- شواخص عدد (13)
- اقماع (عدد 10)
- مرمى بقياس (75X100) سم
- حواجز

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية:

بعد الإطلاع على العديد من المصادر والمراجع التي تلائم موضوع الدراسة، قام الباحث بتحديد بعض القدرات البدنية والمهارية لاعتقاد الباحث بانها الاكثر تأثيرا وبما يتلائم مع هذه اللعبة، وهي القدرات البدنية (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة)، ومهارة (التهديف) ولأتمام الاجراءات ولتحقيق اهداف البحث لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

1-2-4-2 اختبارات القدرات البدنية:

1-1-2-4-2 اختبار القدرة الانفجارية (محمد صبحي حسانين)

اسم الإختبار: اختبار الوثب العمودي من الثبات(سارجنت).
الغرض من الإختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار (150سم) على أن تدرج بعد ذلك من (151سم) إلى (400سم)، ويمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفق شروط الأداء، قلم سبورة ملون.

وصف الأداء: يمسك اللاعب القلم، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للقلم بجانب السبورة، ثم يقوم برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالقلم على السبورة، ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، يمرجح الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.



شروط الأداء:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع أحد الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

طريقة التسجيل:

- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

- تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من القدرة الانفجارية للرجلين مقاسة بال(سم).

2-1-2-4-2: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد)

اسم الاختبار: اختبار الحبل لأقصى مسافة في (10) ثا.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة تقوم اللاعبه بالحبل على رجل واحدة وباختيار اللاعبه وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها اللاعب في أثناء مدة الـ(10) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

2-4-2 الاختبارات المهارية:**2-4-2-3-3-2 اختبار التهديف: (وسام شامل كامل)**

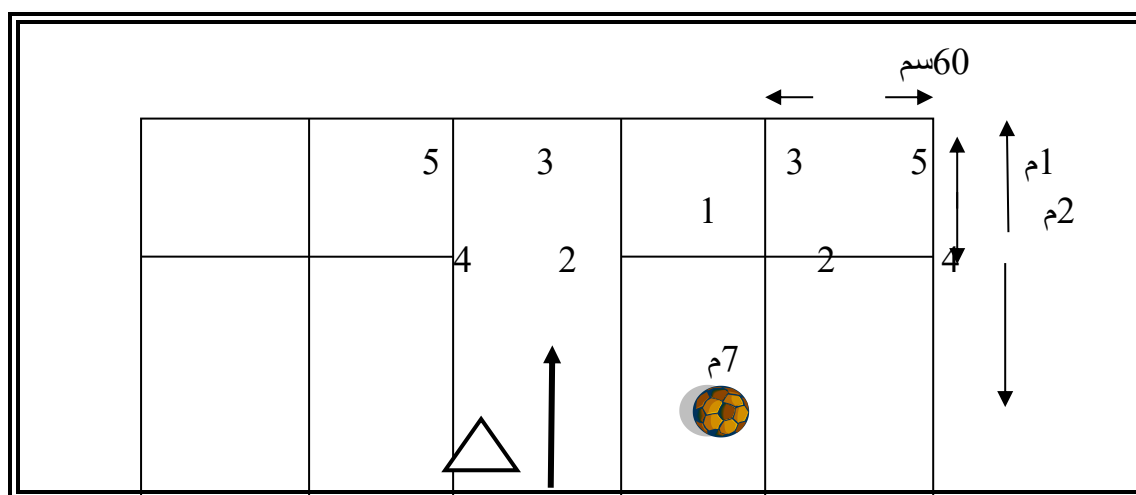
- اسم الاختبار: التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

- الأدوات المستخدمة: شريط قياس وكرة خاصة بكره القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال او شريط لاصق على (9) أقسام وشاخص واستمارة تسجيل وصافرة.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة تقوم بالتهديف.

- التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل الدرجات حسب الموقع، كما في الشكل(1).



2-4-3 التجربة الاستطلاعية

" وهي عبارة عن عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث " (نوري الشوك، رافع الكبيسي)، فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2025/9/30 وأجريت التجربة بوجود كل العينة وكان الهدف منها:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة.
- ملائمة التمرينات المركبة مع عينة البحث.
- التعرف على الوقت اللازم للتمرينات والراحة لكل تمرين وملائمتها للوحدات التدريبية.
- ملائمة الاختبارات المركبة مع عينة البحث.

2-4-4 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية يوم الاربعاء المصادف 2025/10/1 في قاعة الشهيد الحكيم المغلقة

2-4-5 التجربة الرئيسة:

تم تطبيق التمارين المركبة (بدنية-مهارية) للمدة من 2 / 10 / 2025 ولغاية 25 / 11 / 2025 للمجموعة التجريبية وإبقاء المجموعة الضابطة على طريقة اللعب المتبعة من قبل مدرس المادة، ومدة تطبيق المنهج (8) اسابيع بواقع (27) وحدة تدريبية (3) وحدات تدريبية بالاسبوع للأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، وكان زمن التمرينات المركبة التي تم تنفيذها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لمدة (30-40) د، والطريقة المتبعة في تطبيق الوحدات التدريبية هي طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري، وشدة الوحدات التدريبية بلغت (85-100%).

2-4-6 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية يوم الاحد المصادف 2025/11/27 في قاعة الشهيد الحكيم المغلقة.

2-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (الضابطة) ومناقشتها:

للتحقق من أهداف البحث وفروضه في معرفة تأثير التمرينات المستعملة من قبل الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية لأفراد عينة البحث، وبعد أن طبق الباحث التمرينات المذكورة وأجرى الاختبارات البعديّة البدنية عليهم، تم جمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة التي ساعدتها في الوصول إلى الهدف من إجراء بحثه، عندها قامت الباحثة بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث وعلى النحو الآتي:



3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	ف ²	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية القدرات البدنية
				ع±	س	ع±	س		
معنوي	4,76	529	51	4,23	29,33	3,13	18,33	سم	القدرة الانفجارية
عشوائي	1,98	26	10	1,51	23,93	2,095	23	م/ثا	القوة المميزة بالسرعه

* قيمة (ت) الجدولية (2,02) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	ف ²	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات
				ع±	س	ع±	س		
عشوائي	1,74	3,13	2,66	0,63	3,67	0,57	3,22	درجة	التهديف

* قيمة (ت) الجدولية (2,02) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة (التجريبية) ومناقشتها.

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	ف ²	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدرجة	الوسائل الاحصائية القدرات البدنية
				ع±	س	ع±	س		
معنوي	18,5	299	133	2,48	38,3	2,07	19,5	سم	القدرة الانفجارية
معنوي	7,99	131	27	2,75	27,8	2,81	22,88	م/ثا	القوة المميزة بالسرعه

* قيمة (ت) الجدولية (2,02) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

3-2-2 مناقشة النتائج

يعزو الباحث سبب هذا التطور الذي حصل الى أن التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) المستعملة لها القدرة على توفير التنوع في تنمية القدرات البدنية تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في التمرينات المستخدمة، وهذا ما اكده (كمال جميل الربضي) " ان التنوع في الأداء من العوامل المهمة لعملية التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"، وتشير نتائج البحث إلى أن اعتماد مبدأ التدرج الصحيح في إعداد التمرينات التدريبية، ولاسيما من خلال تضمين أكثر من قدرة بدنية ضمن الوحدة التدريبية الواحدة، أسهم بشكل فاعل في تحسين مستوى الأداء البدني، إذ إن تنمية القدرة البدنية تتحقق بصورة أفضل عندما يتكامل تدريبيها مع تمرينات تسهم في تطوير قدرات بدنية أخرى في الوقت نفسه، في حين أن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة فقط يؤدي إلى بطء في تحقيق التطور المطلوب، وهو ما يفسر فاعلية البرنامج التدريبي المعتمد في هذا البحث، وهذا ما اكده (عبد الجواد) "يتحقق التطور في مستوى عناصر اللياقة البدنية نتيجة التنظيم السليم للتوازن بين فترات العمل والراحة، إذ يؤدي الحمل التدريبي إلى انخفاض مؤقت في الكفاءة



الوظيفية لأجهزة الجسم، في حين تسهم فترات الراحة المخططة في استعادة الشفاء وتعويض الطاقة المستهلكة بصورة تفوق مستواها السابق، مما يهيئ الجسم لتحقيق التكيف والتقدم في المستوى البدني"، ويرى الباحث أن التعامل بشكل دقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي أدى إلى تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وأشار (مفتي إبراهيم حماد) " يسهم تحقيق التوافق الحركي بين العضلات العاملة والمتقابلة، وما يصاحبه من انسجام في أدائها أثناء تنفيذ المنهج التدريبي، في زيادة سرعة الحركة وتقليل زمن الأداء. ويُعزى ذلك إلى اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية وارتفاع مستوى الترابط الوظيفي بين الجهازين العصبي والعضلي، فضلاً عن قصر مدة الانقباض العضلي، إذ إن انخفاض زمن الانقباض يرتبط بارتفاع سرعة الانقباض وتحسن كفاءة الأداء"، وأشار (طلحة حسام الدين وآخرون) تؤكد النتائج أهمية تنوع الحمل التدريبي من خلال اختلاف أساليب التحميل، وذلك عبر التغيير في عدد التكرارات والمجاميع، ومستوى شدة الحمل، وسرعة أداء التمرين، إضافة إلى مدد الراحة. وقد اعتمد الباحث هذا الأسلوب في تطبيق التمرينات المركبة على أفراد المجموعة التجريبية، إلى جانب استخدام مبدأ التدرج في زيادة الشدة التدريبية، الأمر الذي أسهم في تحقيق التكيف التدريبي والاستعداد لمواجهة الأحمال الجديدة. كما أن الاستمرار في تغيير الشدات التدريبية يسهم في المحافظة على التكيفات المكتسبة وتعزيز استمراريتها.

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المهاري للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	ف ²	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الاحصائية الاساسية
				ع	س	ع	س		
معنوي	9,019	14,33	9,001	0,27	4,72	0,32	3,38	درجة	التهدف

* قيمة (ت) الجدولية (2,02) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

4-2-3 مناقشة النتائج:

تُشير نتائج البحث إلى أن التطور الملحوظ في مستوى أداء أفراد العينة يعزى إلى اعتماد تمرينات مركبة جمعت بين الجانبين البدني والمهاري، الأمر الذي أسهم في تمكين اللاعبين من إتقان أكثر من مهارة وربطها ضمن جمل مهارية وخططية تخدم الأداء الجماعي للفريق، كما أن تنظيم الحمل التدريبي من حيث الشدة المناسبة وفترات الراحة الملائمة وعدد التكرارات أسهم في إحداث تكيف تدريبي إيجابي يتناسب مع قدرات وقابليات اللاعبين، ويضاف إلى ذلك أن عدم وجود صعوبات تقنية في أداء المهارات محل الدراسة، إلى جانب تكرار أدائها خلال الوحدات التدريبية، كان له دور فاعل في تطوير مستوى الأداء المهاري وتحسين نتائجه، وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم) على أنه يجب أن "يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية عن طريق التكرار المستمر للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بوجود منافس أو أكثر"، وهذا عمل على أن تكون القابلية البدنية عالية، وبالتالي تطور الاداء المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية، وأكدت (منى عبد الستار) "إن التطور في المهارات يجب أن يرافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية الذي يحتاجها اللاعب إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية المهارات الحركية"، وهذا ما يخص مهارة الدرجة بالكرة، فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا



ما يشير إليه (شحاته) " إن اللاعب يجب ان يمتلك الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه مهارياً، إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الإعداد بما يتناسب وقدراته الجيدة".

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية للاختبارات البعدية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية القدرات البدنية
		ع	س	ع	س		
معنوي	4,09	2,48	38,33	4,23	29,33	سم	القوة الانفجارية
معنوي	2,77	2,75	27,83	1,51	23,93	م/ثا	القوة المميزة بالسرعة

* قيمة (ت) الجدولية (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05)

3-3-1-1 مناقشة النتائج

تظهر نتائج البحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، ويعزى هذا التفوق إلى فاعلية التمرينات الموجهة التي خضعت لها المجموعة التجريبية، إذ أسهمت التمرينات المركبة المصممة وفق أسس علمية ومدروسة في تطوير القدرات البدنية قيد البحث، وقد تم تقنين هذه التمرينات بما يتلاءم مع قابليات وإمكانات أفراد عينة البحث، فضلاً عن اعتماد مبدأ التدرج في الشدة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، الأمر الذي ساعد على تنفيذ التمارينات بصورة صحيحة وأسهم في تحقيق التطور المنشود لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى أن تنظيم الحمل التدريبي وتقنيته أسهما في إحداث التكيفات التدريبية المطلوبة، في حين أن العشوائية في إعطاء التمرينات قد تؤدي إلى نتائج سلبية نتيجة غياب التكيفات الفسيولوجية اللازمة لحدوث التطور، ويعد هذا التنظيم عاملاً مهماً في الوقاية من ظاهرة التدريب الزائد، التي تنجم عن تجاوز الأحمال لقدرات اللاعبين، لما لها من آثار سلبية في المستوى البدني والوظيفي، في مقابل أن يسهم التدريب المنظم في تحقيق مبدأ الحمل الزائد الإيجابي الذي يُعد مؤشراً على سلامة المسار التدريبي وفاعليته، كذلك تُظهر النتائج أن اعتماد تمرينات القوة العضلية الخاصة ضمن تمارين القفز المتنوعة كان له أثر واضح في تنمية القوة المميزة بالسرعة، إذ لوحظ تحسن ملحوظ في هذه القدرة لدى أفراد المجموعة التجريبية. ويعزى ذلك إلى توافق طبيعة هذه التمرينات مع طبيعة الانقباض العضلي ومتطلبات الأداء المهاري، لما للقوة المميزة بالسرعة من دور أساسي في تحسين مستوى الأداء الحركي في المهارات الخاصة قيد البحث. كما أن إشراك المجموعات العضلية الكبيرة أسهم في تحقيق تطور أفضل مقارنة باستخدام العضلات الصغيرة، نظراً لأهميتها في أداء المهارات الحركية بكفاءة وقوة مميزة بالسرعة، وهو ما يتوافق مع متطلبات لاعبي كرة القدم للصالات، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد حسن، محمد نصر الدين) بأن " الأحمال التي تستخدم المجموعات العضلية الكبيرة من الجسم تظهر القدرة العضلية للفرد بشكل أفضل من الأحمال التي تستخدم المجموعات العضلية الصغيرة"، فضلاً عن حجم الأزمنة المستخدمة للتمرين المؤثرة في تلك القدرة حال في تطورها وتحسنها، ويعزو الباحث ذلك إلى قلة اهتمام المدرب بالتدرج بالأحمال



التدريبية من حيث الحجم والشدة والراحة المناسبة لتطوير هذه القدرات فضلا عن اتباع أسلوب اللعب كطريقة تدريبية لأكثر من وحدات التدريبية، ويتفق مع هذه النتائج (زهير قاسم الخشاب وآخرون) إن التدرج بالتمرينات من أجل الوصول إلى أفضل مستوى في الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب الرياضي وإن التدرج يعني سير خطة التدريب على وفق التدرج من السهل إلى الصعب، التدرج من البسيط إلى المركب.

3-3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الاساسية للاختبارات البعدية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المهارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3,41	0,27	4,72	0,63	3,67	درجة	التهدف

* قيمة (ت) الجدولية (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05)

3-3-3-1 مناقشة النتائج

تبين نتائج البحث وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى طبيعة التمرينات التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية، والتي اتسمت بالتنوع في الجوانب المهارية وأسهمت بشكل واضح في تحسين مستوى الأداء، مقارنة بما تلقاه أفراد المجموعة الضابطة من تمرينات تقليدية، وهو ما انعكس على نتائج الاختبارات البعدية، وفيما يخص مهارة التهدف، تظهر النتائج أن الفروق المعنوية المتحققة ولصالح المجموعة التجريبية تعود إلى فاعلية التمرينات التطبيقية التي ركزت على تطوير هذه المهارة من خلال التنوع في أساليب الأداء واستخدام وسائل وأدوات مساعدة، مثل الشواخص والحواجز، بما يسهم في محاكاة ظروف اللعب الفعلية، إذ تم التدريب على التهدف من الحركة وبأوضاع ومسافات مختلفة وعلى مناطق محددة من الهدف، الأمر الذي أسهم في تعزيز إدراك اللاعبين للمسافات وتحسين دقة الأداء، كما شملت التمرينات أداء التهدف بعد الدرجة السريعة بين الشواخص والقفز ثم التهدف المباشر، إضافة إلى تمارين المناولة والحركة السريعة باتجاه الهدف، مع التركيز على التكرار المنظم لهذه التمرينات، مما أسهم في زيادة التطبع الحركي ورفع مستوى التوافق العضلي العصبي، وقد انعكست هذه العوامل مجتمعة في تحقيق التطور الملحوظ في مهارة التهدف وظهور الفروق المعنوية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما أكدته (مفتي إبراهيم) "أن من الأهداف الأساسية للتدريب الرياضي هو الوصول باللاعب أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار المستمر واعتماد التمرينات المتنوعة"، واعتماد الدقة في أداء التمرينات لأنها من القدرات الأساسية لنجاح عملية التهدف.



4- الإستنتاجات والتوصيات:**1-4 الإستنتاجات:**

1. أسهمت التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) التي اعتمدها الباحث في إحداث تأثير إيجابي معنوي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، ولاسيما القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وبما يتوافق مع متطلبات الأداء البدني أثناء المباريات.
2. أظهرت نتائج البحث فاعلية التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) في تحسين مستوى أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
3. كان لاستخدام التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) دور واضح في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم للصالات، إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.
4. بينت نتائج الاختبارات البعدية وجود تفوق معنوي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية، مما يؤكد نجاح البرنامج التدريبي المعتمد وفاعلية التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) التي أعدها الباحث.

2-4 التوصيات:

1. يوصى بالاعتماد على التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) ومنحها أهمية كبيرة ضمن الوحدات التدريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص للاعبين لكرة القدم للصالات، لما لها من دور فاعل في تطوير القدرات البدنية والوظيفية وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية.
2. يوصى بالتركيز على تنمية القدرات البدنية من خلال استخدام التمرينات التي تعتمد على المسافات القصيرة والمتوسطة، مع ضرورة تقنين عدد التكرارات وتوقيت الأداء وفترات الراحة.
3. يوصى بالاهتمام ببناء وتطوير المهارات الأساسية وفق أسس علمية سليمة، لما لذلك من أثر في ترشيد الجهد والوقت، وتحقيق تحسن أفضل ومستدام في مستوى الأداء مستقبلاً.



المصادر

- زهير الخشاب، (وآخرون): كرة القدم، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب، ط1، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1997، ص52.
- عبد الجواد: اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 1974، ص63.
- قاسم حسن حسين، بسطوي سي احمد: التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979، ص154.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، عمان، دار المطبوعات للنشر، 2001، ص126-127.
- محمد ابراهيم شحاته: دليل الجميز الحديث، الاسكندرية، دار المعارف، 1992، ص120.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص81.
- محمد صبحي حساتين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص304.
- مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2010، ص78.
- منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989، ص99.
- نوري الشوك، رافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، بغداد، 2004، ص59.
- وسام شامل كامل: أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007، ص82.

