

تأثير التمرينات المركبة لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة قدم للصالات  
اسراء ابراهيم حسين

[Esraa2511a@gmail.com](mailto:Esraa2511a@gmail.com)

الكلمات المفتاحية: التمرينات المركبة ، القدرات البدنية ، القدرات المهارية ، كرة قدم صالات

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تمرينات مركبة (بدنية\_مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم الصالات ومعرفة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار لاعبات نادي بلادي بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم ٢٠ لاعبة بالطريقة العمدية وكانت اعمار جميع اللاعبات ١٧ سنة. واستخدمت الباحثة الاختبارات التالية القوة المميزه بالسرعة: اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة في (١٠) ثا ، مطاولة السرعة: اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠م X ٥مرات باستمرار ، القوة الانفجارية: ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه ، الاخمد: التحكم بأيقاف الكرة داخل مربع (٢م) من مسافة ٦متر اسفل القدم ، الدرجة: الدرجة بين (٥) شواخص بينهم مسافة (٢م) ، التهديد: التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين ، المناولة: المناولة على الجدار لمدة ١٥ ثا من بعد ٣ م. وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا ، فحصت الباحثة على الاستنتاجات التالية أن التمرينات المركبة التي وضعت والتي تم تطبيقها في التجربة الرئيسية كانت لها الاثر الفعال في تطوير قدرات اللاعبات البدنية و المهارية. ان منهج البحث والاهداف والفروض التي وضعت كانت اول خطوة للحصول على نتائج حقيقية وفعلية في تطور اللاعبات. وان استخدام التمرينات المركبة بالتدرج من السهل الى الاكثر صعوبة له تأثير ايجابي في تحسين قدرات اللاعبات وحارسات المرمى بدنيا ومهاريا للوصول الى المستوى المطلوب. أن عامل التحفيز والتشجيع من قبل المدرب كان له تأثير ايجابي على نفسية اللاعبات مما ادى بهن الى ممارسة التمرينات بدون ممل وبحماس عالي للوصول الى المستوى المطلوب من القدرات البدنية والمهارية. وقد اوصت الباحثة ضرورة استخدام التمرينات المركبة واعطائها الاهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية لما لها من أهمية في تطوير قدرات اللاعبات البدنية والمهارية. يجب عمل استبيان خاص بالتمرينات لأختبارات القبلي والبعدي وذلك للحصول على التمرينات المناسبة في أداء الاختبارات لعينة البحث. يجب التركيز على الجانب النفسي للاعبات ومراعاة الظروف التي يمرون بها وذلك بوضع اوقات استراحة كافية بين التمارين.

### **The impact of composite exercises of some of the physical and skill capabilities of women soccer players for games**

Esraa Ibrahim Hussein

**Key words: compound exercises, physical abilities, physical skills, soccer halls**

### The abstract is in English

The research aims to prepare complex (physical-skill) exercises to develop some physical abilities and basic skills for five-a-side football and to know the moral differences between the pre and post tests in the physical abilities and basic skills of the research sample. The researcher used the experimental method. The 20 players of the Baladi Futsal Club were chosen by the deliberate method, and all the players were 17 years old. The researcher used the following tests of force distinguished by speed: the partridge test on one leg for the maximum distance in (10) seconds, the velocity elongation: the test of rolling the ball for a distance of 30 m X 5 times continuously, the explosive force: kicking the ball as far as possible, the suppression: controlling the stopping of the ball inside a square (2 m) ) From a distance of 6 feet, rolling: rolling between (5) halves, with a distance of (2 meters),

scoring: scoring towards a target divided into numbered squares on both sides, handling: handling on the wall for 15 seconds from a distance of 3 meters. After obtaining the results, they were treated statistically, and the researcher obtained the following conclusions that the combined exercises that were developed and were applied in the main experiment had an effective impact on the development of the athletes' physical and skill abilities. The research method, goals and assumptions that were developed were the first step to obtain real and actual results in the development of the players. And that the use of complex exercises gradually from easy to more difficult has a positive effect on improving the capabilities of players and goalkeepers, physically and skillfully, to reach the required level. The motivation and encouragement factor by the trainer had a positive effect on the players' psyche, which led them to practice exercises without boredom and with high enthusiasm to reach the required level of physical and skill abilities. In developing the athletes' physical and skill abilities. A questionnaire for exercises for tribal and dimensional tests must be created to obtain appropriate exercises in performing the tests for the research sample. Emphasis must be placed on the psychological side of the players and take into account the circumstances they are going through by setting adequate rest times between exercises.

#### ١ التعريف بالبحث:

#### ١ ١ مقدمة البحث وأهميته:

إن أهم ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة، وإن الجانب الرياضي هو أحد الجوانب المهمة في الحياة الذي يعتمد بشكل كبير على الانجاز وما يحققه اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة، تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ومورست في شوارع المناطق الشعبية لان ممارستها لا تحتاج إلى مستلزمات وأجهزة علاوة على إنها توفر المتعة والاثارة ان المهارة هي كل ما يعبر عنه الانجاز حيث يدل هذا الانجاز على ما تعلمه الفرد وعن مستوى إجادته لما تعلمه، ان القدرات المهارية هي القاعدة والاساس للعبة كرة القدم الصالات ورغم انها لا تؤدي الغرض المطلوب بدون الاعداد البدني والخططي الا ان القدرات المهارية تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعبي الفريق ان ينفذوا الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل. والقدرات البدنية هي المكون الاساسي التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي الى المستويات العليا إذ ان كرة القدم للصالات الحديثة تتطلب ان يمتلك اللاعب صفات بدنية عالية لتكون له القدرة على الحركة والتنقل في أجزاء الملعب بحرية ودراية تامة بما يجري ويدور في الملعب، وان لكل رياضي قدرات بدنية خاصة بحسب النشاط الذي يمارسه لاعب كرة القدم الصالات وكلما كان امتلاكه للحد الاعلى من هذه القدرات كانت قدرته عالية على تحقيق مستوى عالي من الاداء اثناء المباراة وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين مركبة (بدنية مهارة) تأثر في تنمية القدرات البدنية وهي (القوة المميزه بالسرعة، القوة الانفجارية، مطاولة السرعة) والقدرات المهارية (الاخمد، الدحرجة، المناولة، التهديف).

#### ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثة للوحدات التدريبية لاحظت الباحثة قصوراً في استخدام التمارين المركبة اذ تتطلب لعبة كرة القدم الصالات اثناء المباراة مستوى عالي من اللياقة البدنية للوصول الى تنفيذ الاداء المهاري ومواجهة المواقف المفاجئة اثناء اللعب في المباراة وهذا ما يتطلب تطوير القدرات البدنية اذ تعد اللياقة البدنية العالية من الصفات التي يجب ان يتمتع بها كل لاعبي الفريق للتنقل والتحرك بسرعة سواء لتنفيذ الخطط او للاداء المهاري وان من ايجابيات اللعب في كرة القدم الصالات تنفيذ المهارات بشكل سريع ودقيق وذلك لقرب المسافة بين اللاعبين وان التمارين المركبة هي من التمارين الحديثة في عالم التدريب والتي من شأنها رفع

مستوى بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين نتيجة اشتراك مجاميع عضلية كبيرة والعمل على تنمية وتطوير عضلات عديدة.

### ٣-١ أهداف البحث:

١. اعداد تمارين مركبة (بدنية\_مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الخاصة بكرة القدم الصالات.
٢. التعرف على تأثير التمارين المركبة على عينة البحث .

### ٤-١ فرضيات البحث:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات القبلية عما في البعدية.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات كرة القدم الصالات/نادي بلادي للموسم (٢٠٢٠-٢٠١٩)

٢-٥-١ المجال الزماني: من ٢٠٢٠/١٢/١٥ الى ٢٠٢٠/٤/١٠

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي بلادي لكرة القدم صالات

### ٢ منهج البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٢\_١ منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لكون المنهج التجريبي " هو محاولة لضبط كل العوامل الاساسية في التغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغير على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (٦:٥٩) اولكونه المنهج الذي يناسب حل مشكلة البحث اذ ان التجربة هي محاولة لاثبات فرضيات معينة في البحث وتم استخدام مجموعة واحدة ذات اختبارين القبلي والبعدي كأساس لتفيذ البحث.

٢\_٢ مجتمع البحث وعينته: ان اختيار الباحثة للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولاشك ان الباحثة تفكر في عينة البحث منذ ان تبدأ في تحديد مشكلة البحث واهدافه لذا فإن الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل النموذج الذي تجري الباحثة مجمل ومحور عمله لذا قامت الباحثة بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات وحارسات مرمى كرة قدم الصالات ، وهم لاعبات وحارسات مرمى نادي بلادي المشارك في الدوري العراقي لكرة قدم الصالات والبالغ عددهم ٢٠ لاعبه وحارس مرمى وتمثلت التجربة الرئيسية على لاعبات وحارسات المرمى الاكثر التزاما بالتمرين بواقع ١٠ لاعبات وبذلك تكون النسبة المئوية مقدارها ٥٠% من مجتمع البحث اذ قامت الباحثة باستبعاد افراد التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث مع العلم ان عينة البحث متجانسة من حيث الطول و العمر والوزن.

### ٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث:

١. كرات قدم صالات قانونية عدد(١٠)
٢. صافرات الحكام عدد(٣)
٣. شواخص بلاستيكية عدد(٦)
٤. شريط قياس بالأمتار عدد(٢)
٥. شريط لاصق ملون عدد(٢)
٦. جدار املس عدد(١)
٧. ساعة توقيت الكترونية عدد(١)
٨. ملعب كرة قدم صالات
١٠. جهاز الحاسوب (DELL)

### ٤\_٢ تحديد القدرات البدنية والمهارة:

عمدت الباحثة الى تحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية واختيار الاختبارات الخاصة بكل متغير اضافة الى خبرة وتوجيه السيد المشرف بعد اجراء عدد من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء واستخدام استمارات الاستبانة،بعد جمع البيانات وتفرغها فقد رشحت اختبارات القدرات البدنية والمهارة ولقد تم اختيار

مطاوله السرعة لزيادة سرعة اللاعبين وان السرعة من الصفات البدنية والمهارية المهمة و مطلوب تطويرها ، اذ تم تحديد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق عالية والتي حققت نسبة مئوية مقدارها (٧٥٪) فأكثر، كما موضح في الجدول (١).

### جدول (١)

ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية التي اعتمدت على وفق اراء الخبراء

ت	الاختبارات البدنية والمهارية	ملائم	غير ملائم	النسبة المئوية
١	القوة المميزه بالسرعه: اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة في (١٠) ثا	٣	١	٧٥،٠٪
٢	مطاوله السرعة: اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م X ٥ مرات باستمرار	٤	لا يوجد	١٠٠٪
٣	القوة الانفجارية: ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه	٣	١	٧٥،٠٪
٤	الاحماد: التحكم بأيقاف الكرة داخل مربع (٢م) من مسافة ٦ متر اسفل القدم	٣	١	٧٥،٠٪
٥	الدرجة: الدرجة بين (٥) شواخص بينهم مسافة (٢م)	٤	لا يوجد	١٠٠٪
٦	التهديف: التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين	٣	١	٧٥،٠٪
٧	المناولة: المناولة على الجدار لمدة ١٥ ثا من بعد ٣م	٤	لا يوجد	١٠٠٪

### ٢\_٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### ٢\_٤\_١ الاختبارات البدنية:

١. اختبار القوة الانفجارية: ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه (٢:٣٧)

الهدف من الاختبار: قياس قوة ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة

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

طريقة الاداء: يقف المختبر داخل مربع بمسافة (٤م) وهي المنطقة المهيأه لركل الكرة حيث يقوم اللاعب بركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل الافضل.

التسجيل: تحسب المسافه من الحافه الداخليه لخط البدايه داخل الملعب الى مكان سقوط الكرة وتحسب المسافة بالمتر وأجزاءه ولأقرب (٥، ٠ سم)

٢. اختبار القوة المميزه بالسرعة: اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة في ١٠ ثواني (٢:٣٨)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس بالأمتار، أستماره تسجيل

طريقة الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الارض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وبأختبار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في اثناء مدة ال ١٠ ثواني وتعطي للمختبر محاولة واحدة.

٣. اختبار مطاوله السرعة: اختبار درجة بالكرة لمسافة ٣٠ م X ٥ مرات بأستمرار (٢:٥٠)

الهدف من الاختبار: قياس مطاوله السرعة

الادوات المستخدمة: كرة قدم صالات، ساعة توقيت، شواخص ٢، شريط قياس بالأمتار، صافره

طريقة الاداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البدايه والكرة على خط البدايه مع اشارة البدء يدرج اللاعب الكرة بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م الى خط النهايه والدوران حول شاخص خط النهايه والعودة بالكرة مكرراً الاختبار ٥ مرات بأستمرار.

**التعليمات:** تحدد مسافة ٣٠ م بموازية الخط الجانبي ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية بواسطة شاخصين ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فحسب.

**التسجيل:** يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

**٢ - ٤ - ٢ الاختبارات المهارية:**

**١. اختبار الاخمد:** التحكم بأيقاف حركة الكرة داخل مربع ٢م من مسافة ٦ م أسفل القدم (٤:٨١)

**الهدف من الاختبار:** قياس الدقة في أيقاف الكرة بأسفل القدم

**الادوات المستخدمة:** ٥ كرات قدم صالات قانونيه

**طريقة الاداء:** يرسم مربع بقياس ٢م X ٢م وهو منطقة الاختبار ويرسم خط عريض وبطول ٣م ويبعد مسافة ٦م عن منطقة الاختبار يقف عنده المدرب ويرسم خط عريض وبطول ٣م ويبعد مسافة ١م خلف مربع الاختبار تقف عندها اللاعبه.

**التعليمات:** ١. يرمي المدرب الكره الى منطقة الاختبار

٢. لحظة رمي الكرة من قبل المدرب الى منطقة الاختبار تنطلق اللاعبه التي تقف على خط الثاني لمحاولة اخمد الكره داخل منطقة الاختبار

٣. علماً اعلى درجه للاختبار هي ١٠ واول درجه هي صفر

**حساب الدرجات:-** ١. تعطى لكل لاعبه ٥ محاولات

٢. تعطى لكل محاوله صحيحه درجتان

٣. لا تحتسب المحاوله صحيحه في الحالات التاليه :-

- اذا أوقف الكره بطريقه غير قانونيه

- اذا أوقف الكره بطريقه قانونيه لكن خارج المربع

**٢. اختبار الدرجه:** الدرجه بين ٥ شواخص بينهم مسافة ٢م (٣:١٢٩)

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على الدرجه بتغير الاتجاه

**الادوات المستخدمه:** ٥ شواخص، كرة قدم صالات، ساعة توقيت، صافره

**طريقة الاداء:** تقف اللاعبه على خط البدايه الذي يبعد عن الشاخص الاول ٢م بعد سماع الصافره يقوم بعملية درجه الكره بين الشواخص الخمسه ذهاباً وإياباً والتي يبعد بين كل شاخص ٢م ثم العوده الى خط البدايه.

**التسجيل:** يحسب الوقت من لحظه سماع الصافره ليقوم بأيقاف الوقت مره اخرى عند رجوع اللاعبه لخط البدايه، ويعطى لكل لاعبه محاولتين وتحسب الافضل.

**٣. اختبار المناوله:** المناوله على الجدار لمدة ١٥ ثانيه من بعد ٣م (١:٧١)

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناوله

**الادوات المستخدمه:** جدار املس عليه منطقة ٣٠، ٢٠ X ٢٠، ٢م ويحدد خط أمام الجدار على بعد ٣ م، كرات قدم صالات قانونية عدد ٣، ساعة توقيت الكترونيه

**طريقة الاداء:** بعد سماع إشارة البدء تقوم اللاعبه التي تقف خلف خط البدايه بركل الكره على الجدار وركلها بعد ارتداد الكره من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار ١٥ ثانيه من بعد ٣م.

**التعليمات:** ١. لا يتم ركل الكره المرتده من الجدار الا خلف خط البدايه

٢. اذا خرجت الكره خارج سيطرة اللاعبه تقوم بأخذ احدي الكرتين دون توقف

٣. يمكن ركل الكره بأي قدم وبأي جزء منها

**التسجيل:** يسجل عدد المناولات الصحيحة نحو الجدار خلال ١٥ ثانيه.

**٤. اختبار التهديد:** التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمه من الجانبين (٢:١٥٠)

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديد نحو الهدف

**الادوات المستخدمه:** كرات قدم صالات عدد ٦، شريط لاصق ملون، هدف كرة قدم صالات، ملعب كرة قدم صالات

**طريقة الاداء:** توضع ٦ كرات في اماكن مختلفة ومحددة بمسافة ١٠ امتار عن الهدف اذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشره في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الاخر المسافه بين كرة واخرى ٥٠ سم .

**التسجيل:** تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف او تمس جوانبها كالاتي:-

٤ - درجات عن التهديف في المجال رقم ٤

٣ - درجات عن التهديف في المجال رقم ٣

- درجتان عند التهديف في المجال رقم ٢

- درجه واحده عند التهديف في المجال رقم ١

- صفر خارج حدود التهديف

يعطى المختبر محاوله واحده فقط

**٢ ٥ التجربة الاستطلاعية:**

عبارة عن تجربة صغيرة لدراسة عامة تقوم بها الباحثة للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها اثناء العمل، اذ عمدت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف ٢٥/١/٢٠٢٠ في الساعة العاشرة صباحاً في نادي بلادي الرياضي على عينه من الاستطلاع البالغة ٧ لاعبات وحارسة مرمى وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة هو:-

١ . تحديد تسلسل للاختبارات بما يناسب مع امكانيات وقدرات عينة البحث.

٢ . معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث والعمل على تخطيها.

٣ . معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.

٤ . معرفة قدرة العينة على اداء الاختبارات.

٥ . معرفة الفريق المساعد طريقة اداء الاختبارات.

٦ . ملائمة التمرينات المركبه مع عينة البحث.

٧ . تهيئة مكان الاختبارات بما فيها من الادوات اللازمة للاختبارات.

**٢ ٦ اجراءات البحث الميدانية:**

**٢ ٦ ١ الاختبار القبلي:**

تم اجراء الاختبار القبلي البدني والمهاري لعينة البحث في يوم السبت المصادف ١/٢/٢٠٢٠ الساعة الواحدة ظهراً حسب الاتفاق مع المشرف والعينة.

**٢-٦-٢ تطبيق التمرينات المركبة (نموذج للوحدة التدريبية):**

قامت الباحثة بوضع مجموعة من التمرينات المركبة بدنية ومهارية بكرة قدم صالات ويتم تطبيق هذه التمارين البالغ عددها (١١) تمرين في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ضمن مدة الاعداد الخاص لمدة (٨) اسابيع بعدد (٤) وحدة تدريبية أي (٣) وحدات تدريب في الاسبوع الواحد (الخميس، الجمعة، السبت) يتراوح زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة وزمن القسم الرئيسي ٦٠ دقيقة تم اجراءها من تاريخ ٦/٢/٢٠٢٠ الى ٦/٤/٢٠٢٠.

الهدف من التمرين : القوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهديف

القفز الجانبي (باوزنك) داخل الاطواق ثم مناولة الكرة من المساعد والتهديف على المرمى من بعد ٦ م.

شدة التمرين: ٧٠%

عدد التكرارات: ٣

مدة الراحة بين التكرارات: دقيقة واحدة

مدة الراحة بين كل تمرين دقيقتان

فيما يلي بعض الايضاحات الخاصة بالتمرينات المركبة:

١. مدة البرنامج: شهران

٢. مدة البرنامج بالأسابيع: ٨ اسابيع.

٣. عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع : ثلاث وحدات.

٤. عدد الوحدات التدريبية الكلية: ٢٤ وحدة تدريبية.

٥. ايام التدريب: الخميس، الجمعة، السبت.

٦. زمن الوحدة التدريبية كاملاً: ١٢٠ دقيقة.

٧. زمن القسم الرئيسي : ٦٠ دقيقة.

٨. طريقة التدريب التي تستخدمها الباحثة التدريب الفكري منخفض الشدة والتدريب الفكري مرتفع الشدة.

### ٢\_٦\_٣ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي البدني والمهاري لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٠/٤/٦ الساعة الواحدة ظهراً بمساعدة فريق العمل المساعد وبنفس الظروف والإجراءات التي نفذت في الاختبارات القبلي حسب الاتفاق مع المشرف والعينة.

### ٢\_٧ الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الحزم الإحصائية (spss) معالجة الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث وقد تم التركيز على الوسائل الاحصائية الاتية:

- ❖ النسبة المئوية
- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ اختبار (T-Test) للعينة الواحدة
- ❖ نسبة التطور

### ٣\_ عرض النتائج ومناقشتها:

### ٣\_١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث:

#### الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية

دلالة الفروق	مستوى الخطاء	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	
			ع	س	ع	س			
معنوي	٠,٠٠١	-٤,٦٧٠	١,٠٣٣	٩,٢٠	٧,٠٠	٥,٤٠	درجة	الاخمد	القدرات المهارية
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٧٥٣	١,١٦٢	٧,٣٣٠	٢,٣٨٤	١٢,٤٠٠٠	ثا	الدرجة	
معنوي	٠,٠٠٣	-٤,٠٧٠	٠,٧٠٧	٣,٥٠	٣,٧٠	١,٧٠	درجة	التهدف	
معنوي	٠,٠٠٠	-٥,٣٥١	١,٥٦٧	٨,٣٠	٥,٤٠	٤,٨٠	تكرار	المناولة	
غير معنوي	٠,٠٠٩	-٣,٣٢٣	١,٢٦٩	٢١,٥٠	٢١,٦٠	١٧,٧٥٠٠	م	قوة انفجارية	القدرات البدنية
معنوي	٠,٠٠١	-٤,٧١٩	٢,٣٠٩	١٣,٣٨٣	٨,٩٠٠٠	١١,٥٥٠	م	قوة مميزة بالسرعة	
معنوي	٠,٠٠٠	٦,٧٦٤	٠٠:١٥,٠	١:١٤,٦	٠٠:٥٠,٩	٣:١٠,١٠	ثا	مطاولة السرعة	

درجة الحرية (٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

### مناقشة النتائج:

خلال الجدول (٢) يتبين أن هناك فروقا معنوية في أختبارات الاخمد بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، سبب ذلك هو أن التمارين المركبة المستخدمة كان لها الاثر الايجابي وذلك بسبب تنوع التمارين. أما بالنسبة أختبار الدرجة فقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

، وتعزو الباحثة ذلك الى تأثير التمارين المركبة التي وضعتها الباحثة وكذلك تكرار التمارين بصورة مستمرة وعامل التحفيز للاعبات ساهم في هذه النتائج. أما بالنسبة **أختبار المناولة** فقد أظهرت ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، وتعزو الباحثة سبب ذلك يعود استخدام تمارين مركبة متنوعة و بصورة متكرر حيث تم التركيز على مهارتي (الدرجة والمناولة) بصورة مكثفة لتطوير المهارة والوصول الى هذه النتائج، إذ أن الأساليب المستخدمة في تدريب القدرات البدنية مع المهارات والشدد التدريبية وتكرار التمرينات كان لها الأثر البالغ في تطور مستوى عينة البحث إذ أن تطور المستوى البدني له دور أساسي في تطور المهارات. وأظهرت نتائج في **أختبار التهديد** أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، وتعزو الباحثة ذلك تأثير التمارين التي أعدها الباحث بأعتماد طريقة التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة والتركيز على تنمية التهديد من الحركة واتباع الباحث الاساليب العلمية والمدروسة في تصميم التمرينات ومراعاة تدريبات التهديد بها هذا فضلا عن تطور الناحية البدنية لعينة البحث (القوة المميزة بالسرعة) ولما لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية ومهارة التهديد بصورة خاصة " أن كرة القدم الحديثة تلازم اللاعبين أن يكونو على درجة اعداد عالية من المهارة لكون أغلب المهارات الفنية تنفذ من الحركة وبأقصى سرعة وهذا يتطلب قابلية بدنية عالية في تنفيذ المهارات ويتضح هذا بشكل جيد عند مشاركة لاعب معروف بأتملاكه المهارات الفنية العالية ولكنه غير لائق بشكل كامل من الناحية البدنية فتراه ينفذ المهارة ولكن لا يستطيع أنهاءها بالشكل المطلوب". (٢٧٨:٥) أظهرت نتائج **اختبارات القوة الانفجارية** فروقا غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، كان هناك تحسن عالي في قدرات اللاعبات البدنية بين الاختباري القبلي والبعدي في نتيجة الوسط الحسابي حيث الوسط الحسابي للأختبار القبلي (١٧،٧٥٠٠) بينما نتيجة الوسط الحسابي للأختبار البعدي (٢١،٥٠) وتعزو الباحثة سبب الفروق الغير المعنوية هو تطور القدرات البدنية بصورة عالية بينما أظهرت نتائج **أختبارات القوة المميزة بالسرعة** فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، أن سبب التطور لعينة البحث هو فاعلية التمرينات المركبة فضلا عن التزام اللاعبات بالوقت المحدد ولتمارين المحددة و كذلك مجهود المدرب في شرح وتوضيح كيفية اداء التمارين بصورة صحيحة إذ عملت هذه التمارين المركبة الى تطوير القوة المميزة بالسرعة كونها عملية وقد اعطيت بشكل مقنن على وفق قابليات وأمكانيات عينة البحث وكونها مقارنة لبعض حالات اللعب التي قد تسهم في رفع قابليات اللاعبات في التصرف الصحيح أثناء المباراة. إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئه من حيث الصعوبة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مما أدى الى تنفيذ التمارين بالطريقة الأمثل التي ضمننت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث، فضلا عن طرق التدريب الفكري المرتفعة و المنخفضة الشدة الذي كان له أثر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة. وأظهرت نتائج **أختبارات مطاولة السرعة** فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، كان هناك تحسن عالي في قدرات اللاعبات البدنية بين الاختباري القبلي والبعدي في نتيجة الوسط الحسابي حيث الوسط الحسابي للأختبار القبلي (٣:١٠،١٠) بينما نتيجة الوسط الحسابي للأختبار البعدي (١:١٤،٦٦) وتعزو الباحثة أن سبب تحسن اداء اللاعبات هو كثرة التمرينات المركبة التي تم استخدامها على اللاعبات و بمساعدة المدرب ومجهوده المبذول اثناء التمارين والملاحظته لاداء اللاعبات بالصورة الصحيحة.

#### ٤. الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

١. أن استخدام طرق التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدد كان له الأثر الواضح في تحسن اداء اللاعبات (بدني-مهاري).
٢. ان استخدام التمرينات المركبة بالتدرج من السهل الى الاكثر صعوبة له تأثير ايجابي في تحسين قدرات اللاعبات وحارسات المرمى بدنيا ومهاريا للوصول الى المستوى المطلوب.

##### ٤-٢ التوصيات:

١. ضرورة استخدام التمرينات المركبة واعطائها الاهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية لما لها من أهمية في تطوير قدرات اللاعبات البدنية والمهارية.

٢. يجب أن تكون التمرينات المركبة ملائمة مع طبيعة لعبة كرة القدم صالات ويجب ادخال بعض المتغيرات الايجابية للحصول على نماذج ممتازة من التمرينات المركب
٣. يجب التركيز على طرق التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدد حسب تكرارات تناسب اللاعبين ومستواهن البدني والمهاري والتدرج في تطور طرق التدريب تدريجياً بحيث يناسب تطور اللاعبين.
٤. يجب ان تكون التمرينات المركبة موضوعية و صادقة وان يتم وضعها بمساعدة مشرف البحث والمدرّب وحسب اراء الخبراء بمدى صلاحية ومناسبة هذه التمرينات لطبيعة لعبة كرة القدم صالات.

#### المصادر

١. **حسام سعيد المؤمن:** منهج مقترح لتطوير بعض القدرات والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١م.
٢. **حسن هادي:** كرة القدم الصالات (الفوتسال)، الجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢م.
٣. **خلود جمعة قاسم:** تأثير تمرينات مركبة باستخدام نظام المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم صالات، الجامعة المستنصرية/التربية الرياضية، ٢٠١٩م.
٤. **صادق جعفر صادق:** تأثير التداخل بين اسلوبي التمرين العشوائي والمتغير على وفق مبدأ التعميم البرامج الحركية ونوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لخماسي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية ، ٢٠١٣م.
٥. **صباح رضا وآخرون:** كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١م.
٦. **نوري الشوك و رافع الكبيسي:** دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد (ب.م)، ٢٠٠٤م.