



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

# أثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبي كرة الصالات

رسالة تقدم بها

**أحمد صباح عبد جاسم**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

**أ.م.د. خالد محمد رضا**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ، لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا  
 أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ  
 تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴿١١٣﴾

صدق الله العلي العظيم

(سورة النساء / الآية: 113)

## إقرار المشرف:

نشهد بان هذه الرسالة الموسومة:

(اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات) والمقدمة من قبل طالب الماجستير (احمد صباح عبد جاسم) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

المشرف : ا.م.د خالد محمد رضا

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الرسالة للمناقشة.



التوقيع:

ا.م.د خالد محمد رضا


معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

(اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات) والمقدمة من قبل طالب الماجستير (احمد صباح عبد جاسم) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية فأصبحت بأسلوب سليم وخالي من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

د. ساهرة العامري



التوقيع :

الاسم : ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي : أ.م.د

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2023 م

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:  
(اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى  
ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات) وقد ناقشنا الطالب ( احمد صباح  
عبد جاسم ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة  
الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

الاسم: أ.م.د حسن عبد الهادي لهيمص

التاريخ: / / 2023

عضواً:



التوقيع:

الاسم: أ.د علاء فليح جواد

التاريخ: / / 2023

عضواً:



التوقيع:

الاسم: أ.د احمد مرتضى عبد الحسين

التاريخ: / / 2023

رئيساً:

صدق من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بجلسته  
المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2023 م .



التوقيع

أ.د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء / وكالة

التاريخ: / / 2023

## السلامة

إلى

من سجد له فوادي وخيالي . . . وأمن به فوادي . . . من خلقتني فهو يهدين . . . والذي هو يطعمني ويسقيني . . .

وإذا مرضت فهو يشفين . . . الله جل جلاله

أصول العلم وأساره . . . طريق الحق وأنواره . . . منبت العابد وآماله . . . نهج الدين وشرعته . . .

محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

من وقفنا معي بقلبيها وعقلها ولسانها . . . إلى من أحمل اسمها بكل فخر . . . إلى من شجعاني وحفزاني

على حب العلم وتحدي الصعاب . . . عرفانا مني وتقديراً للتضحيات التي بذلها . . .

أمي وأبي أمد الله في عمرهما وحفظهما من كل سوء

من أشد بهم أنزري مرفاق عمري، الدم الذي يجري في عروقي، من كان لهم الفضل في دعمي

وتشجيعي في دراستي، أسأل الله أن يتمتعكم بالصحة والعافية . . . أخوتي وأخواتي

من علمني ووقف معي على أجديات عملي هذا وكان لي خير سند في مشواري الرياضي . . .

أخوتي الأستاذة الأعزاء أحمد مرتضى عبد الحسين وعلاء فليح جواد الكرطي

أصحاب الفضل بالعلم والمعرفة . . . . . وإلى من قدموا لي العون والنصح طيلة مدة دراستي . . .

أساتذتي الأفاضل

كل من أراد لي الخير وتمنى دوام النجاح والتوفيق . . . . . والذين احتلوا مكاناً في قلبي . . .

أصدقائي وفقهم الله

كل طالب علم أضاء شمعة في طريقه . . .

كل من ساعدني وساندني خلال مدة دراستي . . .

أهدي ثمرة جهدي هذا . . .

أحمد

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي ارسل رسوله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ، فجعله شاهداً ومبشراً ونذيراً ، وداعياً الى الله باذنه وسراجاً منيراً ، وجعل فيه اسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيراً ، اللهم صل وسلم وبارك عليه وعلى آله وصحبه ومن تبعهم باحسان الى يوم الدين ، وفجر اللهم ينابيع الرحمة والرضوان تفجيراً .

أبدأ شكري وثنائي لله سبحانه وتعالى وأشكر فضله أن وفقني إلى ما فيه الخير في إتمام هذه الدراسة التي ما كان لها أن تتم إلا بعون الله ثم بمساعدة أهل العلم والمعرفة الذين أتقدم لهم بأسمى آيات الشكر والفخر والتقدير. في البدء وعرفاناً مني بالجميل أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء متمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور باسم خليل نايل السعيدي ومعاونيه ومسؤول شعبة الدراسات العليا الدكتور سامر عبد الهادي . واتقدم بالشكر الجزيل الى العميد السابق الدكتور حبيب علي طاهر وأتقدم بفائق الشكر والتقدير والامتنان إلى مَنْ ارتقى بعلمه وقلمه مشرفي العزيز الدكتور خالد محمد رضا الياسري ، لجهوده الخيرة والمستمرة لإغناء البحث بالمعلومات العلميّة وملاحظات قيّمة ومستمرة ذللت صعوبات البحث... فدعائي له بالخير والعافية.

وأقدم شكري وامتناني الى لجنة إقرار العنوان ومن ساعدني ولم يبخل عليّ بمعلومة وفي تذليل العقبات في طريقي اخص بالذكر كل من الأساتذة الأعداء الدكتور علاء فليح جواد والدكتور احمد مرتضى عبد الحسين والدكتور عامر حسين والدكتور حاسم عبد الجبار والدكتور حيدر سلمان محسن و الدكتور حسن علي حسين والدكتور حسين مناتي والأستاذ محمد بجاي والاستاذة زينب صالح كاظم فجزاهم الله خير الجزاء.

وأقدم شكري وتقديري وعظيم امتناني الى كل افراد اسرتي لهما الفضل الكبير في اكمال دراستي، كما احب اشكر فريق العمل المساعد و عينة البحث المتمثلة بنادي النضال الرياضي.

ويعتذر الباحث والعذر عند كرام الناس مقبول اذا كان قد نسي اي شخص قد ساهم في هذه الرحلة فان ذلك بكل تأكيد بدون قصد ويعترف الباحث بفضلهم ويتقدم لهم بخالص الشكر والتقدير.

**وختاماً ....**

اتقدم بخالص الشكر والتقدير وعظيم الامتنان والاحترام لكل من ساهم في اعداد هذه الرسالة وتقديم هذا البحث بهذه الصورة، سائلا الله عز وجل ان يوفق الجميع لما يحب ويرضى واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

**الباحث**



## مستخلص الرسالة باللغة العربية

(اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية

القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبى كرة الصالات)

المشرف

الباحث

أ.م. د. خالد محمد رضا

احمد صباح عبد جاسم

إنَّ تحقيق هدف التدريب والاستفادة المثلى منه يتطلب من المدربين التركيز على تدريب اللاعبين على الجانب الخطي الهجومي والحفاظ بنفس الوقت على مستوى لياقتهم البدنية بمستوى واحد الى نهاية المباراة ، وتطوير السعة اللاهوائية القصوى وأتقان المهارات المركبة المستخدمة على الاغلب بكل أوقات المباراة والتي يعتقد الباحث بأنها ستعطي مردودات إيجابية في الاعداد السليم للاعبين من الناحية التدريبية والخطية ، من خلال إعداد مجموعة من التدريبات التي تحاكي الجانب الخطي وفق التشكيلات اللعب المختارة الخاصة بكره الصالات الا وهي تشكيل (1-3) و (2-2) و (0-4) و (0-5) والتي يجب ان يمتلكون اللاعبين لتطبيقها مستوى عالي من اللياقة البدنية لتنفيذ هذه التشكيلات الخطية وتوظيفها لخدمة الاداء اثناء المباراة عند لاعبي كرة الصالات وصولاً لتحقيق الهدف .

ومن هنا تبرز أهمية البحث ومن خلال ما ذكر فإن أهمية البحث قد تحقّق اتجاهين مهمّين، أولاهما : إثراء البحث العلمي في المجال الرياضي وذلك بتوفير معلومات معرفية جديدة يمكن الاستفادة منها من قبل العديد من المدربين واللاعبين والباحثين، وثانيهما : هو أنّ البيانات التي سيحصل عليها الباحث من خلال دراسته ستكون مرجعاً مهماً لكثير من الباحثين والمدربين واللاعبين للاستفادة منها.

أما مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحث للمنافسات التي جرت ضمن دوري الدرجة الأولى لأندية محافظة كربلاء وما لدى الباحث من خبرة ميدانية كون الباحث لاعب سابق مثل العديد من الأندية وحاصل على شهادة تدريبية اسبوية فئة ( Level 1 ) وجد ان هناك ضعف واضح في أداء بعض المهارات المركبة التي تمثل الجانب المهاري وكون الجانب المهاري متأني من جانب بدني ومن ثم فسيولوجي ( المتمثلة بالسعة اللاهوائية القصوى ) الذي يمثل عدم تكيفات أعضاء وأجهزة الجسم للتدريب مما ينعكس بصورة سلبية على أداء الفريق ونتائجه لذى ارتأى الباحث الى اعداد تدريبات وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تدرج ضمن المنهج التجريبي للاعبين

في مرحلة الاعداد الخاص عسى ان تسهم في تطوير السعة اللاهوائية القصى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبى كرة الصالات .

**أما اهداف البحث فكانت:** إعداد تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية للاعبين. التعرف على اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبى كرة الصالات والتعرف على الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السعة اللاهوائية القصى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبى كرة الصالات في الاختبارات البعيدة .

**وبالنسبة لفروض البحث** للتدريبات الخطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تأثير إيجابي في السعة اللاهوائية القصى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبى كرة الصالات .

**فكان المجال البشري** لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة قدم الصالات للموسم (2022 م – 2023 م).

**وتطرق الباحث في الجانب النظري** إلى المفردات التي ذكرت في العنوان كالتدريبات الخطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية والسعة اللاهوائية القصى، ودقة بعض المهارات المركبة، أما الدراسات السابقة فقد اشتملت على دراستين لدعم البحث من الناحية العلمية. **أما عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية** فاستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي، أما مجتمع البحث فتمثل بلاعبى أندية محافظة كربلاء لكرة الصالات للموسم التدريبي (2022-2023) والبالغ عددهم (9) أندية الذين شاركوا في دوري اندية الدرجة الأولى هذه السنة والمسجلة رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة الصالات في المحافظة، وقد بلغ مجتمع البحث (120) لاعباً و اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي النضال البالغ عددهم (14) لاعباً من المجتمع الكلي وبلغت العينة الفعلية (10) لاعباً وبنسبة (0.8%) من مجتمع البحث، وتضمن هذا الفصل الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة، وتحديد متغيرات الدراسة والتجارب الاستطلاعية ، وإيجاد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية)، وإجراء التجربة الرئيسية، فضلاً عن الوسائل الإحصائية.

**ومن أهم الاستنتاجات في الفصل الخامس** استنتج الباحث ان التدريبات الخطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تأثير إيجابي في تطوير السعة اللاهوائية القصى و بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة الصالات من فئة الدرجة الاولى.

**أما أهم التوصيات هي :** ضرورة استخدام التدريبات الخطية الحديثة لمواكبة التطور وتحقيق الفائدة المرجوة ورفع مستوى كفاءة اللاعب ، إجراء دراسات مشابهة على مهارات مركبة بالكرة الصالات وفعاليات فردية وجماعية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الاهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
11	قائمة المحتويات	
15	قائمة الاشكال	
15	قائمة الجداول	
16	قائمة الملاحق	
<b>الفصل الأول</b>		
18	التعريف بالبحث	-1
18	المقدمة وأهمية البحث	1-1
19	مشكلة البحث	2-1
20	أهداف البحث	3-1
20	فرضية البحث	4-1
20	مجالات البحث	5-1

20	المجال البشري	1-5-1
20	المجال الزمني	2-5-1
21	المجال المكاني	3-5-1
21	تحديد المصطلحات	6-1
<b>الفصل الثاني</b>		
24	الدراسات النظرية والمثابرة	-2
24	الدراسة النظرية	1-2
24	التدريب الرياضي	1-1-2
26	التشكيلات اللعب الهجومية	1-1-1-2
26	تشكيل ال 3*1 (المعيني)	1-1-1-1-2
26	تشكيل ال 2*2 (المربع)	2-1-1-1-2
27	تشكيل ال 4*0	3-1-1-1-2
27	تشكيل ال 5*0 أو ما يسمى (POWRE)	4-1-1-1-2
28	القدرات اللاهوائية	2-1-1-2
28	القدرات اللاهوائية القصوى	1-2-1-1-2
28	السعة اللاهوائية القصوى	2-2-1-1-2
30	المهارة	3-1-1-2
31	المهارات في كرة قدم الصالات	1-3-1-1-2
32	المهارات المركبة	2-3-1-1-2
38	كرة قدم الصالات	4-1-1-2
40	حامض اللاكتيك LA	5-1-1-2
42	الدراسات السابقة ومناقشتها ومدى الاستفادة منها	2-2
42	دراسة دراسة تحسين محمد فرحان (2021)	1-2-2

43	دراسة لبنى عبد الرسول شاكر الخفاجي (2017)	2-2-2
44	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
47	مميزات الدراسة الحالية	4-2-2
<b>الفصل الثالث</b>		
50	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
50	منهج البحث	1-3
50	مجتمع البحث وعينته	2-3
51	تجانس عينة البحث	1-2-3
52	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث	3-3
52	وسائل جمع البيانات	1-3-3
52	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	2-3-3
53	إجراءات البحث الميدانية	4-3
53	تحديد بعض المهارات المركبة واختباراتها	1-4-3
54	تحديد اختبار السعة اللاهوائية القصوى	2-4-3
54	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
62	التجربة الاستطلاعية	5-3
62	الأسس العلمية للاختبارات	1-5-3
64	الاختبارات والقياسات القبلية	6-3
65	تكافؤ أفراد العينة	1-6-3
65	إجراءات التجربة الرئيسية	2-6-3
66	الاختبارات البعدية	3-6-3
66	الوسائل الإحصائية	7-3

الفصل الرابع		
69	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	-4
69	عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها	1-4
69	عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها	1-1-4
72	مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث	2-1-4
74	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها	2-4
74	عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها	1-2-4
75	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث	2-2-4
الفصل الخامس		
83	الاستنتاجات والتوصيات	-5
83	الاستنتاجات	1-5
84	التوصيات	2-5
86	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	
93	الملاحق	

D-A	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	
-----	----------------------------------	--

### قائمة الاشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	ت
39	يُوضَّح ملعب كرة الصالات	1
56	يُوضَّح اختبار ( Wingate test )	2
57	يُوضَّح أداء اختبار الاستلام من الحركة ثم الجري ثم التمرير	3
59	يُوضَّح أداء اختبار الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير	4
61	يُوضَّح أداء اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب نحو هدف مقسم الى مربعات	5

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	ت
45	يُبيِّن المقارنة بين الدراسة الحالية والدراستين السابقتين	1
50	يُبيِّن تصميم المنهج التجريبي	2
51	يُبيِّن حجم مجتمع البحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها	3
52	يُبيِّن تجانس العينة في متغيرات ( وزن الجسم ، الطول ، العمر التدريبي ، العمر الزمني )	4
54	يبين المهارات المركبة المختارة واختباراتها	5
64	يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات	6

65	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد	7
70	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية	8
71	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية	9
74	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية	10

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	ت
93	يبين أعضاء لجنة إقرار العنوان	1
94	يبين فريق العمل المساعد	2
95	يبين التدريبات المستخدمة من قبل الباحث	3
120	المنهج التدريبي	4



## الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزمني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد العصر الحديث عصر التقدم والإنجاز، إذ إنَّ المستوى الرياضي المتقدّم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة التقدّم العلمي الذي يشهده العالم لاسيما في السنوات الأخيرة، فقد حدثت قفزة نوعية في تطوير المستوى الرياضي والوصول إلى الإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية، لذا أصبح من الضروري استخدام الطرائق المختلفة والأساليب والأدوات التدريبية والتمرينات الحديثة في التدريب الرياضي وتطبيقها عملياً من أجل الوصول باللاعب لأعلى مستوى من الإنجاز.

يُعد علم التدريب الرياضي من أهمّ العلوم في المجال الرياضي؛ كونه عملية مقننة ومبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى قدرة اللاعب البدنية والمهارية، وعليه فمن الضروري الاهتمام بأعداد تدريبات تساعد في تطوير أداء اللاعب سواء كان هذا الأداء فردياً أم جماعياً أم فرقياً، ومن الواضح أنّ اللاعب في أثناء المباراة يمرّ بمواقف لعب مختلفة ومتنوعة خاصة في الأداء الهجومي فإنّه يقع تحت ضغوط المنافسة، فعليه أن يكون متقناً لأداء المهارات المختلفة التي تتطلبها لعبة كرة الصالات فإنّها لعبة تمتاز بالسرعة، وبصغر المساحة نسبياً، والانتقال السريع والمفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس في وقت قصير جداً، فهذه التدريبات ينبغي أن تكون مشابهةً ومنسجمةً مع ظروف اللعب المختلفة وهي كثيرة.

فالتدريبات وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية هي تدريبات تشبه ظروف اللعب في المباراة لأنها تتضمن جانب، خططي ومهاري، وكذلك تتضمن أداء مهارتين أو أكثر كالأخماد والمراوغة، أو الإخماد والتهديف أو الاخمد والدحرجة والتهديف، فأداء التدريبات وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في أشكال وأوضاع وأزمنة ومساحات مختلفة ومتنوعة تساعد كثيراً في تطوير أداء اللاعب وربط هذه المهارات ودمجها مع بعضها يؤدي بالأداء إلى الآلية ويكون منظومة حركية واحدة غير منفصلة.

إنّ تحقيق هدف التدريب والاستفادة المثلى منه يتطلب من المدربين الاستعانة ببعض التدريبات الخططية المساعدة من أجل استثمار الجهد المبذول والاقتصاد بالزمن، فإنّ استخدام مثل هذه التدريبات بالطريقة الصحيحة لا تقلل من دور القائم على العملية التدريبية، بل لها دور تكاملي ومهم في عملية التدريب، لذلك يستوجب الاستعانة بهذه التدريبات واختيارها بعناية لكي

تأخذ دورها في تطوير السعة اللاهوائية القسوى للاعبين، وبما أن لعبة كرة الصالات تتطلب من اللاعبين انسيابية الأداء ودقته والتكيف والتأقلم في مختلف مواقف اللعب، لذلك تمثل السعة اللاهوائية عنصرًا مهمًا وضروريًا يمكن تطويره من خلال التدريب المستمر لاسيما عند فئة اللاعبين من الدرجة الاولى فهذا يسهم بشكل كبير في تحسين المهارات المركبة في كرة الصالات وتطويرها، فقد وجد الباحث أن من الضروري التركيز على تدريب اللاعبين على الجانب الخططي الهجومي والحفاظ بنفس الوقت على مستوى لياقتهم البدنية بمستوى واحد الى نهاية المباراة ، وتطوير السعة اللاهوائية القسوى وأتقان المهارات المركبة المستخدمة على الاغلب بكل أوقات المباراة والتي يعتقد الباحث بأنها ستعطي مردودات إيجابية في الاعداد السليم للاعبين من الناحية التدريبية والخططية ، من خلال إعداد مجموعة من التدريبات التي تحاكي الجانب الخططي وفق تشكيلات اللعب المختارة الخاصة بكرة الصالات الا وهي (1-3) و (2-2) و(0-4) و(0-5) والتي يجب ان يمتلكون اللاعبون لتطبيقها مستوى عالي من اللياقة البدنية لتنفيذ هذه التشكيلات الهجومية وتوظيفها لخدمة الاداء اثناء المباراة عند لاعبي كرة الصالات وصولاً لتحقيق الهدف .

كما ان امتلاك اللاعب لمستوى عالي من القدرات الذهنية والعقلية واللياقة البدنية تؤهله لتنفيذ الجانب الخططي ويعني أن لديه درجة من القوة تجعله يمارس النشاط الرياضي بنجاح، إذ إن استخدام التدريبات في الجانب الخططي بالوحدات التدريبية ممكن ان يطور الجانب المهاري يؤدي إلى الوصول لمستوى عالٍ من القدرة الأدائية للاعب اثناء المباراة .

ومن خلال ما ذكر فإن أهمية البحث قد تحققت اتجاهين مهمين، أولاهما: إثراء البحث العلمي في المجال الرياضي وذلك بتوفير معلومات معرفية جديدة يمكن الاستفادة منها من قبل العديد من المدربين واللاعبين والباحثين، وثانيهما: هو أن البيانات التي سيحصل عليها الباحث من خلال دراسته ستكون مرجعاً مهماً لكثير من الباحثين والمدربين واللاعبين للاستفادة منها.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان لعبة كرة الصالات من الألعاب التي تتميز فيها السرعة والاثارة والتحدي وتعتمد بالدرجة الأولى على اتقان المهارات الأساسية وتتعدد فيها الأفكار والطرق والأساليب التدريبية وخصوصاً في علوم الرياضة الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة ، اذ تتميز بالسرعة والانتقال بشكل قصير من نصف الملعب الخلفي الى النصف الأمامي والتحول المفاجئ من الدفاع الى الهجوم او من الهجوم الى الدفاع .

ومن خلال متابعة الباحث للمنافسات التي جرت ضمن دوري الدرجة الأولى لأندية محافظة كربلاء وما لدى الباحث من خبرة ميدانية كون الباحث لاعب سابق مثل العديد من الأندية وحاصل على شهادة تدريبية اسبوعية فئة ( Level 1 ) ومتابعته لكثير من الوحدات التدريبية للمدربين لمختلف الأندية وجد ان هناك ضعف واضح في أداء بعض المهارات المركبة التي تمثل الجانب المهاري وكون الجانب المهاري متأني من جانب بدني ومن ثم فسيولوجي ( المتمثلة بالسعة اللاهوائية القصوى ) الذي يمثل عدم تكيفات أعضاء وأجهزة الجسم للتدريب مما ينعكس بصورة سلبية على أداء الفريق ونتائجه لذي ارتأى الباحث الى اعداد تدريبات وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تدرج ضمن المنهج التجريبي للاعبين في مرحلة الاعداد الخاص عسى ان تسهم في تطوير السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات وكذلك ان تضيف بعض المعلومات العملية والنظرية للمدربين واللاعبين والباحثين خدمة لبلدنا العزيز .

كما يمكن للباحث ان يلخص مشكلة البحث بالسؤال الآتي : هل أن استخدام تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية له تأثير إيجابي في تطوير السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة بكرة الصالات لدى فئة اللاعبين من الدرجة الأولى؟

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:-

- 1-إعداد تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية للاعبين .
- 1- التعرف على اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات .
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات في الاختبارات البعيدة .

### 1-4 فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يأتي:-

- 1- للتدريبات الخطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تأثير إيجابي في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات .
- 2- افضلية الفرق للمجموعة التجريبية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات .

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة قدم الصالات للموسم

(2022 م – 2023 م).

**1-5-2 المجال الزمني:** للفترة من 2022 /11/1 م ولغاية 2023/3/19 م .

**1-5-3 المجال المكاني:** قاعة الحكيم المغلقة\_ كربلاء + المختبر الفلسجي في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

**1-6-6 تحديد المصطلحات:**

**1-6-1 تشكيلات اللعب الهجومية(1) :** هي الطريقة لكيفية اخذ المواقع من قبل اللاعبين في

الملعب بكرة وبدون كرة لخلق تحركات هجومية تصنع الفارق وصولاً لتحقيق الهدف .

**1-6-2 السعة اللاهوائية القصوى(2) :** وهي المقدرة على دوام الاحتفاظ بالانقباضات العضلية

العنيفة والتي تستمر لأكثر من عشر ثواني وحتى أقل من دقيقتين ، ويتم تقسيم الى السعة اللاهوائية

الى ثلاث فئات رئيسية هي القصيرة والمتوسطة والطويلة وسيعتمد الباحث السعة اللاهوائية

المتوسطة والتي تشير الى الشغل الكلي الذي يتم انتاجه اثناء اقصى جهد بدني يدوم حوالي 30

ثانية حيث يعبر الأداء على المقدرة اللاهوائية لتشكيل الجلزة اللاهوائية ( تشكيل حامض

اللاكتيك).

---

(<sup>1</sup>) **Positions and systems**, (2019). Retrieved by 'Costa Mrcio . **Futsal Tactics**  
<https://www.dicaseducacaofisica.info> , 16/3/2020.

(<sup>2</sup>)Forthomme , B.& Others ,Factors correlated ,With volleyball spike velocity, Sport Med, vol (33),  
No10, p.p 13.15.2005.

## الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 التدريب الرياضي.

1-1-1-2 تشكيلات اللعب الهجومية.

1-1-1-1-2 تشكيل ال 3\*1.

2-1-1-1-2 تشكيل ال 2\*2.

3-1-1-1-2 تشكيل ال 4\*0.

4-1-1-1-2 تشكيل ال 5\*0.

2-1-1-2 القدرات اللاهوائية.

1-2-1-1-2 السعة اللاهوائية القصوى.

3-1-1-2 المهارة.

1-3-1-1-2 المهارات في كرة قدم الصالات.

2-3-1-1-2 المهارات المركبة.

2-1-1-3-2 المهارات المركبة بكرة قدم الصالات.

2-1-1-4 كرة قدم الصالات.

2-1-1-5 حامض اللاكتيك LA .

2-2 الدراسات السابقة ومناقشتها ومدى الاستفادة منها.

2-2-1 دراسة تحسين محمد فرحان (2021).

2-2-2 دراسة لبنى عبد الرسول شاكر عبود الخفاجي (2017).

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة.

2-2-4 مميزات الدراسة الحالية.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التدريب الرياضي:

ينفق علماء التدريب الرياضي على انه عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى مستوى ممكن بدنياً وظيفياً وخطياً ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمرينات البدنية التي تحدث تغييرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية (1)، وعرف (فاضل دحام) التدريب الرياضي بشكل عام هو مجموعة التغييرات التي يتطلب إجرائها إلى معلومات وخبرات العاملين وإيصالهم إلى درجة معينة تجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل من جهة زيادة المعلومات في مجال الاختصاص والاختصاصات الأخرى فضلاً عن طرائق العمل المستخدمة من قبلهم ودرجة الأداء اعتماداً على ارتفاع مستوى المهارة والسلوك (2).

كما عرفت (اسراء الويس) التدريب الرياضي هو "مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق أسس ومبادئ علمية وتراعي الفروق الفردية أو لمدة زمنية من أجل رفع كفاءة وقدرة الفرد المدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة" (3)

في حين يرى (أمر الله احمد البساطي) أن التدريب الخاص هو " تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجهاً نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات" (4)، كما إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً ، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم

(1) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008 ، ص6.

(2) فاضل دحام منصور المياحي : الشامل في التدريب الرياضي، ط1، بغداد ، مطبعة الرفاه ، 2022، ص21.

(3) اسراء فؤاد صالح الويس وسهاد قاسم سعيد الموسوي : أبعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ ، ط2، العراق ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2019 ، ص17.

(4) أمر الله احمد البساطي: التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، السعودية، منشأة المعارف، 2016، ص24.



الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به .

والتدريب الرياضي الحديث "عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات".<sup>(1)</sup> ويؤكد (وجدي مصطفى) مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في احدى الالعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل قدرة للاعب وجاهزيته للأداء<sup>(2)</sup>

وعليه فإنّ تدريب كرة القدم عبارة عن نشاط متعدد الجوانب الغرض منه رفع المستوى البدني والمهاري والخططي والتربوي والنفسي للاعب عن طريق منهج طويل الأمد، ويعد التدريب الصحيح أساساً للنهوض بالعبة ورفع مستواها ولا يكفي أن يكون المدرب لاعباً ممتازاً قبل مزاولته مهنة التدريب وذلك لأن التدريب يحتاج إلى دراسة وتحليل لفن اللعبة والإلمام بعلم التدريب الرياضي والتعمق في أحدث الطرق التي تؤدي إلى النجاح المطلوب والمعرفة بأسرار اللعبة وجميع فنونها كالمهارات الأساسية وواجبات كل لاعب وطرائق اللعب المختلفة وخططه والوسائل العلمية وبأسلوب علمي لتنفيذ هذه الخطط وكذلك سرعة ومعرفة خطط لعب الفريق المنافس وكذلك ملماً بأصول التدريب وعلم النفس الرياضي والتحليل الحركي والفسلجة الرياضية..... الخ<sup>(3)</sup>

**ويرى الباحث ان التدريب الرياضي بأنه عملية اعداد شاملة للاعب من الناحية الفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية والذهنية والتدرج بالأعداد وفقاً للأسس العلمية والوصول الى تحقيق الإنجاز.**

(1) ياسر طه صلاح محمد : استراتيجية التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، مصر ، الاسكندرية ، دار الكتب والوثائق القومية ، 2022 ، ص17.

(2) وجدي مصطفى ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، ط1 ، مصر ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، 2002 ، ص 13 .

(3) عبد الله حسين اللامي: كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط، ب ط ، القادسية ، 2012 ، ص12.

## 1-1-1-2 تشكيلات اللعب الهجومية:

هي الطريقة لكيفية اخذ المواقع من قبل اللاعبين في الملعب بكرة وبدون كرة لخلق تحركات هجومية تصنع الفارق وصولاً لتحقيق الهدف<sup>(1)</sup> ، كما انه عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين او ثلاث او اكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه مرمى المنافس بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن احراز هدف منها.

ويرى اندرادي (2021) ان هناك الية لاختيار التشكيل الخططي الهجومي المتبع لفريق كرة الصالات الذي يعتمد بالأساس على خصائص اللاعبين الذين يشكلون الفريق، وحالتهم البدنية، ومستوى الفريق المنافس الذي يلعب ضدهم، فلا يجب على المدربين تحديد او فرض تشكيل هجومي قبل مراعاة هذه الأسس الثلاث<sup>(2)</sup>.

### 1-1-1-1-2 تشكيل ال 1\*3 (المعيني):

هو واحد من أكثر التشكيلات شيوعاً في كرة الصالات ، فهو يوفر توازناً بين الدفاع والهجوم ، في هذا التشكيل هناك لاعب مخصص للهجوم (المحور) ، في حين ان هناك لاعب مخصص للدفاع (الثابت) وهناك ايضاً جناحان ،الجناح الأيمن والجناح الايسر اللذان يجب ان يساندوا الدفاع والهجوم . ولهذا التشكيل الخططي مزايا منها ان هناك لاعب متخصص بالدفاع ولاعب متخصص في الهجوم، فضلاً عن ان الفريق اكثر احكاما للدفاع والهجوم و كما انه يأمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس . اما ما ذكر عن عيوب هذا التشكيل لخصها الباحث بأذا ركز كلا الجناحين كثيراً على الهجوم فسوف يترك الدفاع مكشوفاً يتحمل فوق طاقته ( ضغط )، كذلك، يكون الضغط على المحور اذا كان الجناح يعاني من صعوبات هجومية .

### 1-1-1-2 تشكيل ال 2\*2 (المربع):

يعد هذا التشكيل من اقدم التشكيلات المعتمدة بكرة الصالات ويستخدم هذا التشكيل بشكل اكبر مع الفئات العمرية الأصغر او مع الفرق الأقل خبرة تكتيكية وذلك بسبب انخفاض مستوى الأداء الخططي وسهولة تنفيذ الهجوم والدفاع بتوازن، ويرى بعض الخبراء ان فرق المستويات

(1) Costa Mrcio . **Futsal Tactics: Positions and systems**, (2019). Retrieved by <https://www.dicaseducacaoofisica.info> , 16/3/2020.

(2) Thiago Andrade. **Futsal game formations-The tactical systems of play**, (2021). Retrieved by <https://www.futsalta.com/post/futsal-formations> , 1/11/2022.

العليا يمكن ان تستخدم هذا التشكيل في أوقات معينة من المباراة عند وجود الحاجة اليه، ويقسم التشكيل التكتيكي 2\*2 والمعروف ايضاً باسم (المربع) بشكل أساسي اللاعبين الأربعة للفريق في منطقتين رئيسيين للمسؤولية: الدفاع والهجوم، وينصح المدربون بان يكون اللاعبان أكثر تقدماً (في الهجوم) واثنان بالعودة الى الخلف (في الدفاع) ، إلا أن هذه الأدوار ستحتاج إلى أن تكون مرنة للغاية ومتغيرة، إذ سيحتاج المهاجمون إلى مساعدة الدفاع والعكس صحيح. **ويخلص الباحث مزايا** هذا التشكيل بأنه رائع للمبتدئين، ويعطي التوازن بين الهجوم والدفاع. **اما عيوبه** فهو يقيد حركة اللاعبين، ويمكن ان يكون ضعيفاً دفاعياً اذا انظم المدافعون للهجوم وكان المهاجمون غير مستعدين في أداء الوظائف الدفاعية، بالإضافة الى اذا كان الفريق غير متدرب تدريباً جيداً او لا يتواصل بشكل جيد داخل الصالة فقد يكون هناك ارتباك بين المهاجم الذي من المفروض ان يسند الدفاع والمدافع الذي يجب ان يسند الهجوم .

### **2-1-1-1-3 تشكيل ال 0\*4:**

هو التشكيل الأكثر تعقيداً من الناحية الخطئية، إذ يتم استخدامه من قبل فرق عالية المستوى مثل الفرق المحترفة ذات الجاهزية الفنية والبدنية، فالفكرة هي ان يتحرك جميع اللاعبين ال 4 في وقت واحد ، مما يعزز الحركة التي تسمح بالعديد من الخيارات للتمرير واحتلال الفراغ وفرص الهجوم. **ويرى الباحث** ان هذا التشكيل تكون فيه تغيير الأدوار لكل لاعب ثابتة كتحركات تخلق وتملأ الفراغات في الملعب من اجل اجبار الفريق المنافس على ارتكاب الأخطاء وجعل عملية الدفاع أكثر صعوبة . **ومن مزايا** هذا التشكيل انه يعزز حركة أكثر ديناميكية للفريق، ويسمح دائماً بخيارات التمرير، كذلك من الصعب على الفريق المنافس الدفاع ، بسبب الحركة المستمرة للاعبين، فضلاً عن انه ممكن ان يكون مرهقاً للفريق المدافع ، وتتحرك الكرة بسرعة كبيرة، وسهولة التمركز واحتلال الفراغات، ويعد افضل طريق للخروج من تحت الضغط، اما بخصوص **عيوب** هذه التشكيل فيحدد **الباحث** انه يجب على كل لاعب في الملعب ان يفهم التشكيل والا سوف لن يعمل بصورة صحيحة، يجب ان يكون اللاعبون جاهزون بدنياً وفنياً بشكل جيد للغاية، اذا ركز اللاعبون كثيراً على الحركة فسيكون الفريق متوقفاً واقل هجومياً.

### **2-1-1-1-4 تشكيل ال 0\*5 أو ما يسمى (POWER):**

يطبق هذا التشكيل التكتيكي عندما يغادر حارس المرمى منطقتة للمشاركة في التحركات الهجومية لفريقه، عادتاً ما يتم استبدال حارس المرمى بلاعب عادي لجعل تنظيم الفريق أكثر كفاءة من الناحية الهجومية ، ومع هذا التشكيل لا يغير اللاعبون مراكزهم كثيراً فهم يحاولون

ارهاق المدافعين عن طريق تمرير الكرة بسرعة في جميع اركان الملعب اذ يتم وضع حارس المرمى في المنطقة الامامية من الملعب وذلك لان قاعدة كرة الصالات تقيد حيازة حارس المرمى للكرة في ملعب الدفاع (المنطقة الخلفية) ولا يمكنه استلام الكرة اكثر من مرة ، ولا يمكنه البقاء معها اكثر من 4 ثواني (كونه في الملعب الخلفي).

ويرى الباحث ان في هذا التشكيل من المهم ان يتمتع اللاعبون بالكثير من الدقة في التمريرات وان يتوقعوا في كل تمريرة فرصة واضحة جداً لتسديد الكرة باتجاه مرمى المنافس لان التسديدة المتسارعة او التمريرة الخاطئة يمكن ان تكون قاتلة وقد تسبب هدف عكسي وذلك لان حارس المرمى سيكون خارج مرماه. ومن مزايا هذا التشكيل انه يخلق ميزة عديدة عند الهجوم، كذلك يسهل خلق فرص فراغ واضحة في ملعب الفريق المنافس. ويمكن تلخيص عيوبه بأن هناك مخاطرة كبيرة في تلقي هدف من هجمة مرتدة حيث ان حارس المرمى خارج المرمى في هذا التشكيل، فضلاً عن انه يمكن للفريق للعب مع حارس مرمى غير متخصص.

## 2-1-1-2 القدرات اللاهوائية: (1)

تعتمد القدرات اللاهوائية على التشكيل اللاهوائي في انتاج الطاقة ، وقد تم اتفاق على ان هناك نوعين من نظم انتاج الطاقة اللاهوائية هما تشكيل انتاج الطاقة السريعة المفاجئة (التشكيل الفوسفاتي (ATP- PC) وتشكيل الطاقة قصير المدى (الجلزمة اللاهوائية\_ تشكيل اللاكتيك) .

## 1-2-1-1-2 انواع القدرات اللاهوائية : تنقسم القدرات اللاهوائية الى نوعين هما:

### 1-1-2-1-1-2 القدرات اللاهوائية القصوى :

وهي القدرة على انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالتشكيل اللاهوائي الفوسفاتي ، وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة وفي اقل زمن ممكن مثل رمي الجلة – رمي الرمح – رمي القرص – الوثب الطويل – عدو (40-50-60) .

### 2-1-2-1-1-2 السعة اللاهوائية القصوى:

(1) علي فهمي البيك (واخرون): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات -تطبيقات " ، ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2009، ص103-105.

تعرف السعة اللاهوائية على انها المقدرة على دوام الاحتفاظ بالانقباضات العضلية العنيفة التي تعتمد على العملية الميكانيكية اللاهوائية والتي تستمر لأكثر من عشر ثواني وحتى اقل من دقيقتين ، ويتم تقسيم السعات اللاهوائية الى ثلاث فئات رئيسة هي :

#### اولاً: السعة اللاهوائية القصيرة:

وهي تشير الى شغل الكلي الذي يتم أنتاجة اثناء اقصى جهد بدني يدوم حوالي عشر ثواني والذي يعتمد بشكل رئيسي على التشكيل الفوسفاتي (ATP-PC) ومساهمته تشكيل الجلزمة اللاهوائية (تشكيل حامض اللاكتيك) .

#### ثانياً: السعة اللاهوائية المتوسطة : (1)

وهي تشير الى الشغل الكلي الذي يتم أنتاجة اثناء اقصى جهد بدني يدوم حوالي 30 ثانية حيث يعبر الاداء على المقدرة اللاهوائية لتشكيل الجلزمة اللاهوائية (تشكيل حامض اللاكتيك) .

#### ثالثاً: السعة اللاهوائية الطويلة:

وهي تشير الى الشغل الكلي الذي يتم أنتاجة اثناء اداء اقصى جهد بدني يدوم حوالي 90 ثانية حيث يعتمد الاداء على تشكيل الجلزمة اللاهوائية ومساهمته التشكيل اللاهوائي.

### السعة اللاهوائية Anaerobic capacity :

يعرف احمد نصر الدين السيد السعة اللاهوائية بأنها القدرة على المثابرة في تكرار انقباضات عضلية شديدة ومتكررة تعتمد على انتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وتمتد لأكثر من (10) ثوان وحتى اقل من دقيقتين .(2)

ويتفق كل من Adams (3) ورضوان (4) وعبد السلام جابر حسين والهنداوي (5) بأنه يمكن تصنيف السعة اللاهوائية وفقاً لمتغير الزمن الى ثلاث فئات رئيسية يمكن الاستفادة منها بالنسبة لعمليات القياس وهذه الفئات هي :

#### اولاً : السعة اللاهوائية القصيرة :

(1) علي فهمي البيك (واخرون): مصدر سبق ذكره، ص104 .

(2) أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003، ص86 .  
(3) Adam, GM. Exercise physiology Laboratory Manual. Wm. C Brown publishers ,1St Ed, Usa (1990) .

(4) محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص56.

(5) محمد عادل تركي الهنداوي و عبد السلام جابر حسين : أثر تدريبات السعة اللاهوائية الطويلة في تحسين تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد (27)، العدد 7 ،الأردن ، 1999.

تشير إلى الشغل الكلي الذي يتم إنتاجه أثناء أقصى جهد بدني يدوم حوالي (١٠) ثواني، حيث يتم استخدامها كمقياس للأداء اللاهوائي الذي يستند بشكل رئيسي على تركيز ثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP في العضلة، وعلى التشكيل الفوسفاتي اللاهوائي ATP-CP System، وعلى تشكيل اللاكتيك اللاهوائي Anaerobic Glycolysis ويدل أعلى إنتاج في الأداء لكل ثانية خلال الاختبار على القدرة القصوى الفورية، وإن اختبارات السعة اللاهوائية القصيرة تتطلب العمل البدني بأقصى جهد نصل حوالي (١٠-٣٠) ثانية، وتدخل في أنشطة مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ... إلخ).

#### ثانياً : السعة اللاهوائية المتوسطة :

تشير إلى الشغل الكلي الذي يتم إنتاجه أثناء أقصى جهد بدني يدوم حوالي (٣٠) ثانية ويمكن النظر إلى (اختبار الثلاثين ثانية لوينجات - Wingate Test) على أنه مثالا حقيقيا لهذا النوع من السعة اللاهوائية من حيث الشدة وفترة دوام الشغل البدني (الأداء)، حيث يعبر الأداء وفقا لهذه الشروط عن القدرة اللاهوائية لتشكيل حامض اللاكتيك الذي يتمثل في تكسير الجليكوجين في غياب الأكسجين لإنتاج طاقة لاهوائية تبلغ حوالي ٧٠%، بينما تسهم الطاقة الهوائية بنسبة تبلغ حوالي ٣٠%، ويدل معدل الشغل في نهاية الزمن المقرر لأداء الاختبار (مثال: الخمسة ثواني الأخيرة على ناتج القدرة اللاهوائية بتشكيل حامض اللاكتيك، وإن اختبارات السعة اللاهوائية المتوسطة يدوم أداؤها في العادة حوالي (٢٠ - ٥٠) ثانية .

#### ثالثاً: السعة اللاهوائية الطويلة:

تشير إلى الشغل الكلي الذي يتم إنتاجه أثناء أداء أقصى جهد بدني يدوم حوالي (٩٠) ثانية، حيث يعتمد الأداء في مثل هذه الحالة على تشكيلي إنتاج الطاقة اللاهوائي والهوائي ، وإن اختبارات السعة اللاهوائية الطويلة يدوم استخدامها حوالي (٦٠-١٢٠) ثانية، وهناك تصنيف رابع للسعة اللاهوائية من وجهة نظر البعض يقع تحت مسمى السعة اللاهوائية المختلطة وهي تشير إلى أقصى مجهود يبذله الفرد لفترة زمنية طويلة نسبيا، ولكن بمستوى شدة وسرعة أقل من السعة اللاهوائية الطويلة ويستغرق أداؤها حوالي (٦٠ - ٩٠) ثانية كحد أدنى ومن دقيقتين إلى ثلاثة كحد أقصى، بحيث تعتمد على تشكيل حامض اللاكتيك كمصدر لإنتاج الطاقة.

### 3-1-1-2 المهارة:

للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي ، والمهارة هي مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية الاداء(1).

ويرى (عبد الله اللامي واخرون: 2018) ان المهارة تدل على مدى كفاءة الفرد في اداء الواجب الحركي المطلوب، أي انها تمكن الفرد من انجاز عمل بدقة متناهية وسرعة في التنفيذ، والمهارة الرياضية تعني الاداء الحركي الضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين للرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس، كما ان المهارة هي عصب الاداء وجوهره في أي رياضة، وانجازها يعتمد على الاعداد البدني والتوافق الحركي الذي يحسن وينظم ويرتب عمل المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الاداء دون بذل أي مجهود اضافي(2). كما عرف (وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف) المهارة الرياضية "بأنها قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة او بدونها"(3). ويمكن تعريف المهارة في أي لعبة من الالعاب على انها "تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لإنجاز اداء رياضي".(4)

## 2-1-1-3-1 المهارات في كرة قدم الصالات:

ان المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز ولا يمكن لأي فريق ان يطبق الواجبات الخطئية مالم يكن ذا مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الواجبات فضلاً عن توافر مستوى بدني يساعد على ذلك ، وتعد المهارة سلاح اللاعب في الملعب وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد ، فضلاً عن انها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس اكثر من مره ، وانها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس امام مرماه ، وان امتلاك اللاعب للمهارة يساعده في تطبيق خطط اللعب.(5)

كما يرى البعض و يفهم من كلمة المهارة بكرة القدم أنها " كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها كما ان المهارات الاساسية هي مركب من عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباراة كالمهارة الفردية

(1) هيثم محمد كاظم الجبوري واخرون : كرة قدم الصالات – الفن الحديث ، ط1 ، بابل ، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، 2020 ، ص19 .

(2) عبد الله اللامي (واخرون) : تقنيات التعلم الحركي ، ط1 ، النجف ، مطبعة جامعة الكوفة ، 2018 ، ص140.

(3) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، (بيروت ، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر 2013) ص90.

(4) فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم ، ط1، عمان ، شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري ، 2011، ص197.

(5) فرات جبار، هافال خورشيد : التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم ، ط1، عمان ، دار دجلة ، 2011 ، ص198.

واللعب الجماعي ومعرفة قوانين اللعبة (1)، و ان المهارات الاساسية هي الركيزة الاولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة الصالات، اذ تحتل جانباً مهماً في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها اللاعب لمدة طويلة ، اذ ان اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب الجماعي .

ويذكر ايضا" ان المهارة في كرة الصالات هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب بإتقان سواء بالكرة أو بدونها و بشكل دقيق وبجهد اقل. لذا تعد المهارة سلاح لأنها تساعد اللاعب في التغلب على اكثر من منافس كما انها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس امام مرماه." (2)

ونظراً لكون كرة الصالات لعبة جماعية فإنها تحتاج إلى الدقة في أداء المهارات لتنفيذ الواجبات الخططية المرسومة وتوجيهها لخدمة الفريق بأكمله حتى تصل بالفريق إلى أفضل النتائج فلا بد من إجادة المهارات وعلى مستوى اللاعبين جميعهم، كما يشير مصطلح مهارة كرة الصالات الى " كل حركة ضرورية تستخدم خلال المباريات وتنفذ بهدف محدود خلال الهجوم أو الدفاع في إطار قانون كرة القدم(3).

ومن خلال المفاهيم والتعاريف السابقة للمهارات يتضح للباحث بأن المهارة في كرة الصالات هي جميع الحركات المتقنة من قبل اللاعب بكرة او بدونها والتي تؤدي بشكل سريع وهادف واقتصادي ضمن قانون اللعبة.

## 2-3-1-1-2 المهارات المركبة:

### 1-2-3-1-1-2 مهارة الاستلام ( الاخماد ) :

تعد السيطرة على الكرة احد المهارات الأساسية في كرة القدم ويقصد بها إخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة ، ومتطلبات اللعب الحديث في كرة القدم تفرض على اللاعب إتقان السيطرة على الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم وبأي مسافة بالملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممررة اليه (أرضية – متوسطة – عالية) ومن أي اتجاه (يمين –يسار – امام –خلف) او حسب المسافة

(1) يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم (مهارات – تدريب) ، الأردن ، دار الخليج ، 2017 ، ص15.

(2) مكي محمود حسين الراوي : بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001م، ص13 .

(3) مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013 ، ص129.



سواء اكانت قصيرة او طويلة وبأي جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس - الصدر - البطن - الفخذ - الساقين - القدم)<sup>(1)</sup>.

كما تعد مهارة الاستلام الكرة والسيطرة عليها من المهارات المهمة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن لفريق احراز النصر او فرصة السيادة على مجريات اللعب او تسجيل الاهداف مالم يجيد لاعبه اداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة<sup>(2)</sup>. كما عرف (عادل تركي) استلام الكرة "قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة"<sup>(3)</sup>.

ويذكر (عادل تركي و سلام جبار: 2009) ان من خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية استقبال الكرة بكم الكرة او تمويت الكرة من خلال حصرها بين القدم والارض كون الاداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم، وبعدها انتقلت التسمية الى مصطلح (الاخماد) والذي يكون قريباً الى الكتم، اما اليوم فأغلب المواقف في الاستقبال تتطلب ادائها مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا ان يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين :-

**اولاً:** الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة او المستقبل لها اصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.

**ثانياً:** ان الفرق اصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومتحشد الى درجة اصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها الا من خلال عمل مناوولات سريعة واحتلال الفراغات وتغيير المراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم الا من خلال تسريع اللعب والاخير لا يتم الا من خلال الاستقبال من الحركة، وان تسمية الاستقبال لها ما يبررها :

1. ان تسمية الاخمد توشي بايقاف الكرة ، في حين استقبال الكرة توشي بتقليل سرعة الكرة القادمة على ان لا تصل سرعتها الى الصفر.
2. الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الاسس هي :  
- تحرك اللاعب باتجاه الكرة.

(1) محمد كشك وامر الله البساطي : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 38 .

(2) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم ، مصر ، دار السعادة للطباعة والنشر ، 2003 ، ص 152.

(3) عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ، ص 46.

- عمل الخداع اللازم او المناورة لاختيار الطريقة الانسب لوضع الكرة تحت السيطرة.
- عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه(1).

## 2-2-3-1-1-2 مهارة الدرجة:

تعد مهارة الدرجة بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلتجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التميرير او لأجتياز المنافس وإعطاء زملاء الفرص للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة او للاحتفاظ بالكرة في حيازة وملكية الفريق او عند الحاجة الى اكتساب مساحة خالية او بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعي(2). كما انها " قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان الى آخر في مناطق ضيقة بوجود منافس او أكثر ويتم التحرك اما بشكل مستقيم او عرضي او قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة " (3) ، بينما يرى البعض ان الدرجة هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون تحويل اللعب ، وهناك شروط اساسية يجب على اللاعب مراعاتها عند استخدام الدرجة بالكرة وهي :-

1. النظر الى الكرة عند مسها بالقدم .
2. انحناء الجسم الى الامام قليلا .
3. توزيع النظر بين الساحة واللاعبين .
4. يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم اثناء المزاومة من قبل الخصم .
5. وان من اهم اهداف قيام اللاعب بالدرجة هو اجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في عملية الهجوم (4) .

ويذكر (Thomas Dooley) ان المواقف التي يمكن خلالها استعمال الدرجة بالكرة هي

كالآتي : (5)

1. التمهيد للتهديف على المرمى بالاقتراب اكثر منه.

(1) عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب : مصدر سيق ذكره ، ص46-47.

(2) ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص53 .

(3) Jeff Raymer ; Youth Futsal Skills and Strategies : ( B.T Bats ford Ltd , London , 2014 ) .p10

(4) موفق اسعد الهيبي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009 ، ص104 .

(5) Thomas Dooley ; Soccer –passing and ball control : ( New York , USA , 2015 ) p.15.

2. الرغبة في استغلال مساحات خالية يمكن أن يتقدم بها المهاجم في اتجاه المرمى للفريق المنافس.
3. العمل على جذب مدافع لخلق مساحة خالية.
4. هروب اللاعب من رقابة مدافع او اكثر.
5. اللاعب المستحوذ على الكرة لا يجد زميلاً له في مكان مناسب يمكن التمرير إليه.

### 2-1-1-3-2 مهارة المراوغة:

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء كان لممارستها أو لمشاهدة مبارياتها ومن بين هذه المهارات المراوغة وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجري بالكرة (الدرجة) والتمريرة فالمراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المنافس عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة أو التهديف (1).

ويرى الباحث ان المراوغة هي احدى الوسائل التي تستخدم في الاداء الخططي الهجومي وبدون اجادة اللاعب لتأدية المراوغة بصورة وكفاءة عالية يصعب عليه التغلب على المدافع والمرور والتخلص منه، ويجب أن يجيد اللاعب عدة طرق وأنواع من المراوغة و يختار احداها في التنفيذ حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة أمام الفريق المنافس وفقاً للقدرات البدنية والفنية .

### 2-1-1-3-4 مهارة التمريرة (المناولة):

تعد المناولة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة في أثناء المباراة إذ إن الفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة والمحكمة يصعب التغلب عليه حتى لو كان هذا الفريق ضعيفاً نسبياً في مهارة التهديف نظراً لتمكنه من توصيل الكرة إلى اقرب مكان من الهدف في اقصر وقت ومن ثم يصبح من السهل عليه تسجيل الاهداف من مسافات قريبة، ويرى (عادل تركي وسلام جبار 2009) التمريرة هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجح في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى المنافس . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أم في شكل مباشر (2).

(1) موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان ، دار ،دجلة ،2011،ص167 .  
 (2) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب : مصدر سبق ذكره، 1995 ص38.

ويشير ( نيكولاس. ب برونك الى ان ( المناولة امر أساسي لكل لاعب كرة قدم لأنه يستخدمها اثناء اللعب اكثر من أي مهارة أخرى ، فبعد استلام الكرة اثناء المباراة يفكر بصورة مباشرة بمناولتها الى الزميل بنسبة 80% و 20% الباقية اما ان يدرج اللاعب الكرة او يهدف نحو المرمى لذلك من الأهمية ان يطور الفريق والافراد أسلوب المناولة الجيدة والمفيدة (1).

فالمناولة عنصر أساسي في اللعب الجماعي بالإضافة إلى كسب مساحة واسعة من ارض الملعب إضافة لتقليل الجهد وتطلب التمريرة من اللاعب توقع عدة احتمالات أثناء عمليتي تنفيذها أو استلامها . وللمناولة فوائد عدة منها التهدئة ، وكسب الوقت ، وتقليل الجهد ، وتطبيقات العمل الجماعي . وللمناولة مبادئ أساسية عدة منها تنفيذها، استغلال الموقع المناسب لاستلامها، تغيير المركز(2) .

### وهناك أنواع رئيسة من المناولات تستخدم في كرة الصالات وهي(3):

1. المناولات العميقة : وتكون باتجاه مرمى المنافس وهي خطيرة إذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض إنجاحها .
2. المناولات العرضية : وتستخدم لتغيير اتجاه اللعب في منطقة الهجوم الرئيسية (ساحة المنافس).
3. المناولات القطرية : وتستخدم لغرض الحصول على منطقة من رقابة المنافس وتغيير مجرى اللعب ، ومن الضروري جدا إتقانها واستخدامها من قبل كافة اللاعبين .
4. المناولات الخلفية : أي إرجاع الكرة إلى ساحة الفريق والغرض من استخدامها خلق فرصة جديدة للتهديف أو لفتح ثغرات في صفوف الفريق المنافس أو لزميل خال من الرقابة.
5. المناولات العالية : وهذه المناولات قليلة الاستخدام في كرة القدم الصالات ونسبة نجاحها قليلة أيضا لصعوبة السيطرة عليها لان المنافس يكون في كل لحظة قريبا من اللاعب.
6. المناولات الجدارية : وتعد المناولات الجدارية والتي تعرف لدى المدربين واللاعبين (2) × (1) وهي من أهم الأساليب الفعالة ضد دفاع المنافس .

وفي كرة الصالات تفضل المناولات الأرضية القوية ، وهي من أسرع المناولات لكونها تصل إلى الزميل بأسرع وقت وتستخدم بكثرة في اللعب ولبناء الهجمات نظرا إلى سهولة السيطرة

(3) Nicolas P. Pronk "The soccer push "National and conditioning association journal.Vol.12no2,1999,p.8.

(2) فرات جبار وهبة فال خورشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي كرة القدم ، ط 1 ، بغداد ، دار دجلة ، 2011 ، ص 205.

(3) عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط 1 ، بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005 ، ص 112.

على الكرة من جانب اللاعب المستقبل لها مما يؤدي إلى تنفيذ الهجمات في أقل زمن ممكن وقبل أن ينظم الفريق المنافس دفاعه .

**ولكي تكون التمريرة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب أن تتصف بصفات عدة منها:(1)**

1. أن تكون التمريرة للاعب المناسب.

2. توقيت أداء التمريرة.

3. قوة التمريرة.

4. الدقة في التمريرة.

### أهمية المناولة :

ان مناولة الكرة هي واحدة من المهارات الفنية المهمة اذ تكمن اهميتها فيما يأتي :- (2)

1. تسمح للفريق في تحريك الكرة بسرعة في الملعب والحفاظ على الحيابة.

2. تخلق مساحة من الانتشار في الملعب.

3. تهيئة الفرص في تسجيل الاهداف.

ويرى الباحث ان الفريق الذي يجيد أفراده المناولة يصبح دائماً في موقف المهاجم بحيث يهدد الفريق المنافس طوال المباراة فيخفض من روحه المعنوية ومن لياقته البدنية ويكتسب هو الثقة طوال مدة احتفائه بالكرة، كما يرى ان من العوامل المهمة في نجاح المناولة هي الدقة والتوقيت الصحيح والقوة والسرعة المناسبة وإن المناولة لا تكفي بأن تكون مضمونة فقط ، بل يجب أن تكون فاعلة لكي يتمكن اللاعب من الاستفادة منها لحظة استلامه الكرة .

### 2-1-1-3-2 مهارة التهديف:

يعني التهديف "المحاولة الفعلية لجميع لاعبي الفريق لإدخال الكرة في مرمى المنافس ، وتعد من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وذلك لأنها تمثل المحصلة النهائية لمجهود الفريق والتي تؤدي الى حسم نتيجة المباراة" (3) ويعد التهديف "من اهم المهارات واكثرها اثارة وعلى

(1) عماد زبير احمد : مصدر سبق ذكرة ، 2005 ، ص76 .

(2) Laprath , Debra .Coaching girls' soccer successfully .Usa :human kinetics,2009.p.72.

(3) عبد الله محمد طبواي : التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها في القدرة اللاهوائية القصوى للاعبين كرة القدم الشباب ، ط1 ، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ، 2018 ، ص 41.

ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة".<sup>(1)</sup> كما انه يعد "مهارة مركبة من مجموعة المهارات المتداخلة منها الدحرجة والتمرير والمرأوة".<sup>(2)</sup>

فالتهديف له أهمية كبيرة حيث يحتاج الى دقة والسرعة والتوقيت المناسب .<sup>(3)</sup>

ويقسم التهديف في كرة القدم الى : <sup>(4)</sup>

(التهديف بخارج القدم، التهديف بداخل القدم، التهديف بوجه القدم، التهديف بمقدمة القدم، التهديف بالرأس) . كما ذكر ( غازي صالح وهاشم ياسر) يمكن ان يكون التهديف بعدة اشكال ، فيمكن ان يكون بالرأس أو القدم أو بكافة أجزاء الجسم عدا الذراعين ، الا ان التهديف بالقدم يعد الافضل والأكثر ضماناً اذ ان التهديف بالقدم اقوى انواع التهديف لان الكرة تسير أطول مسافة ممكنة بالإضافة إلى وصولها في اقل زمن ممكن. <sup>(5)</sup>

وعرفه (يوسف لازم وصالح بشير، 2006) بأنه "فن اطلاق الكرة تجاه الهدف بسرعة

ودقة وباستخدام مهارات التصويب المناسبة لمواقف وظروف الاداء" . <sup>(6)</sup>

**ويرى الباحث** ان مهارة التهديف من اهم المهارات واجملها لأثرها الرئيس في تحديد نتائج المباراة ، كما انها الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بهدف فضلا عن أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

## 2-1-1-4 كرة قدم الصالات:

تعد كرة الصالات من الألعاب الرياضية القديمة وتطورت بتطور الزمن واصبحت واضحة واعتمدت مدلولاتها النظرية مبنية على مبادئ وفقرات معلومة وموصوفة لدى اللاعب والمدرب والحكم وحاول المشرعون والمهتمون بهذا النوع من الرياضة تطوير مناهجها ونظرياتها حيث بدأ الاهتمام بأخذ منحني بدني وخططي وخصوصا خلال السنوات الاخيرة هناك الكثير من المصادر التي بينت كرة الصالات ونشأتها وقواعد أدائها سابقاً وكيف تطورت حتى وصلت ما

<sup>(1)</sup> موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر ، 2000 ، ص 161.

<sup>(4)</sup> صالح محمود ، هاشم حسين : مصدر سبق لكرة ، 2013 ، ص 142 .

<sup>(3)</sup> Dorrance, Anson. coaching youth soccer . Usa :human kinetics,2011.p91.

<sup>(4)</sup> ظافر احمد منصور : تحليل الاداء الفني ( المهارى) لكرة القدم دراسة تحليل ومقارنة ، عمان ، دار غيداء ، 2009 ، ص 33 .

<sup>(5)</sup> غازي صالح وهاشم ياسر : كرة القدم \_التدريب البدني ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجمع العربي ، 2013 ، ص 55 .

<sup>(6)</sup> يوسف لازم وصالح بشير : الاسس الفسيولوجية في كرة القدم ، الاسكندرية ، دار الوفاء ، 2006 ، ص 77.

وصلت الية الان حيث وضح (مارسيو كوستا)<sup>(1)</sup> أنّ تاريخ نشوء لعبة كرة الصالات انطلق من جنوب شرق أمريكا الجنوبية تحديداً في جمهورية الأوروغواي بمدينة ( مونتيفيديو ) ، في جمعية الشباب المسيحي ( ACM ) عام 1930 ، وفي ذلك الوقت كان من الصعب بالفعل العثور على ملاعب كرة قدم مجانية للعب هذه الرياضة وكان الحل هو استخدام ملاعب كرة السلة والهوكي للعب فيها ، حيث صمم ( خوان كارلوس سيريانى ) شكلاً مكون من خمس لاعبين لكل فريق ، وفي سبتمبر 1969 في اسونسيون / باراغواي تأسس اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة الصالات بحضور ممثلين عن كرة الصالات ، وفي يوليو من عام 1971 في ساوباولو/ البرازيل تم تأسيس الاتحاد الدولي بحضور ممثلين عن البرازيل والأرجنتين والباراغواي والاوروغواي وبوليفيا والبيرو، وفي عام 1980 أقيمت اول بطولة لكرة الصالات في المكسيك بمشاركة عدة منتخبات وفازت البرازيل بهذه المسابقة وفي عام 1982 اقام الاتحاد الدولي لكرة الصالات اول بطولة عالمية في ساوباولو وشارك فيها كل من إيطاليا وهولندا والمكسيك والبرازيل وكوستاريكا وتشيكو سلوفاكيا والبرازيل وكولومبيا والاوروغواي واليابان حيث كانت البرازيل اول بطلة عالمية لكرة الصالات . ويطلق على كرة قدم الصالات عندما تلعب داخل الصالات والقاعات المغلقة باللغة الإنكليزية مصطلح ( Futsal ) لأنه يمثل المصطلح المستخدم دولياً وهو مشتق من اللغة الإسبانية او البرتغالية وال ( Futbol ) او ( Futebol ) تعني كرة القدم والكلمة الفرنسية أو الإسبانية SALON أو SALA تعني داخلي وبذلك تصبح كرة قدم الصالات الداخلية<sup>(2)</sup>

وان هذه اللعبة محببة تمارس من قبل مجموعة من اللاعبين وتحتاج الى لياقة بدنية عالية ومهارات حتى يتم ممارستها بشكل جيد ولها بطولات عالمية ينظمها الاتحاد الدولي بكرة القدم وملعبها صغير الحجم والشكل التالي يوضح الملعب الرسمي لكرة الصالات .

(1) Costa Mrcio.2019.OP. Cit.

(2) Vic Herman & Rainer angler; Futsal Technique – Tactics – Training UK, Ltd, London,2015 ,p8.



شكل (1)

### يوضح ملعب كرة الصالات

وكرتها اصغر من حجم الكرة العادية ويدير المباراة حكمان داخل الميدان ولها قانون خاص. (1) فلعبة الخماسي بكرة القدم "من الألعاب الجماعية السريعة التي تحتاج إلى مواصفات بدنية ومهارية عالية فضلا عن القدرات الذهنية والتربوية والخطوية " (2) .

وان ما يميز كرة الصالات بانها : (3)

● لعبة ديناميكية سريعة تلعب على ملعب صغير.

● لعبة جذابة تتطلب درجة عالية من المهارة.

● تُعد مقدمة مثالية لتعلم تقنيات كرة القدم.

في حين ذكر ( وميض شامل ) بأن لاعب كرة القدم للصالات لا يقل أهمية عن لاعب كرة القدم الاعتيادية بل قد يكون أفضل منه اذا ما تم نقله إلى الملاعب المكشوفة " (4) .

ويرى الباحث بأن لعبة كرة الصالات هي من الألعاب الرياضية التي تمتاز بصعوبتها نظراً لما تتطلبه من قدرات بدنية وفنية ونفسية وعقلية وذلك لأنها تسير تحت ظروف سريعة دائمة التغيير ضمن مواقف لعب تختلف في درجة صعوبتها ويمكن تحديد الصعوبة على ضوء ما يمتلكه المتدرب من مهارات فنية وخطوية وقدرات ذهنية .

(1) عبد السلام محمد الشناق : رياضات الألعاب الجماعية ، ط1، القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012، ص281.

(2) غازي صالح محمود ورياض مزهر خريبط : خماسي كرة القدم (الصالات) ، ط 1 ، بغداد ، مكتب النيراس للطباعة والتصميم ، 2014 ، ص 7 .

(3) Hermans, Vic. Engler, Rainer. Futsal: technique, Tactics, Training. UK: Meyer and meyer Verlag, 2011, p. 14.

(4) وميض شامل كامل ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012 ، ص 30 .



## 2-1-1-5 حامض اللاكتيك LA:

"هو مركب كيميائي يرمز له بـ  $C_3H_6O_3$ " (1)، يتكون في العضلات وينتقل إلى الدم نتيجة لتحلل الكلوكوز لا أوكسجينياً خلال (10) تفاعلات كيميائية التي تشترك فيها عدة أنزيمات خاصة بكل تفاعل حيث تتم هذه التفاعلات في السيتوبلازم ويتراكم حامض اللاكتيك في الدم والعضلات في التدريبات ذات الشدة القصوى أو أقل من القصوى والتي تستمر لفترة أقل من (3) دقائق) وتتم في ظروف عدم كفاية الأوكسجين (2)

كما يعتبر حامض اللاكتيك من أهم نواتج عملية تحلل الكلوكوز وتحويله إلى البيروفيك الذي يتحول إلى اللاكتيك بعدم كفاية الأوكسجين والذي يترسب تدريجياً في أنسجة الجسم وخاصة الأنسجة العضلية وعند الأحوال الفسيولوجية العادية تكون هناك كميات طبيعية من حامض اللاكتيك الذي يحمل إلى الكبد حيث يتحول هناك إلى كلوكوز عن طريق دورة كوري وبمساعدة انزيم LDH. (3) "وان المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك في الدم يقدر ما بين (10-20 ملي غرام / 100 مليلتر) دم في اثناء الراحة اما في اثناء المجهود الشاق فان معدله يصل ما بين (100-200 ملغ/100 مليلتر) دم" (4)

ومن وجهة نظر علم التدريب الرياضي فإن حامض اللاكتيك يتجمع في العضلات والدم عندما يُنفذ الشخص التدريب بالشدة القصوى أو أقل من القصوى أي من (85-100%) من الشدة القصوى للمسافة التدريبية وتكون مدة تنفيذ هذه المسافة أكثر من حوالي 10 ثواني وأقل من ثلاث دقائق، وهذا يعني أن كل تدريب بهذه المواصفات يتجمع حامض اللاكتيك في العضلات والدم، ويمثل هذا تدريب يُسمى التدريب لأوكسجيني بتشكيل حامض اللاكتيك، أي أن التدريب يتم تنفيذه بعدم وجود الأوكسجين في أجهزة وأعضاء جسم الرياضي لإنتاج الطاقة.

كما ان هنالك عوامل المهمة تزيد من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك الموجود في الدم بعد التدريبات ذات الشدة القصوى هو أداء تمرينات خفيفة خلال فترة الاستشفاء تكون عند

(1) بهاء الدين سلامة: الكيمياء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012، ص107.

(2) جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، الدوحة، مطابع قطر الوطنية، 2007، ص225.

(3) حسني شكري فرح: الكيمياء الحيوية السريرية، ط1، عمان، الحامد للنشر والتوزيع، 2000، ص141.

(4) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: فسيولوجية الرياضة، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص109.

مستوى 50-65% من  $V_{O2max}$  . وبالنسبة لمصير حامض اللاكتيك الذي يتم التخلص منه فهناك عدة طرق كالاتي: (1)

1. **التحول الى جليكوز أو جليكوجين:** ويحدث ذلك في الكبد ، وفي العضلات يتحول الى جليكوجين للمساعدة في امداد الطاقة مع العلم أن تحويله هذا يتم بطريقة بطيئة ولذا الكمية التي يتم تحويلها تمثل جزء بسيط من الكمية الكلية لحمض اللاكتيك.

2. **تحول حامض اللاكتيك الى بروتين :** يمكن تحوله الى بروتين مباشرة في الفترة الأولى من الاستشفاء.

3. **أكسدة حامض اللاكتيك :** وتحويله الى ثاني أكسيد الكربون والماء لاستخدامه كوقود لتشكيل انتاج الطاقة الهوائي ويتم ذلك بواسطة العضلات الهيكلية الا أن أنسجة القلب والمخ والكبد والكلى تشترك أيضا في هذه الوظيفة، ففي وجود الأكسجين يتحول حامض اللاكتيك أولا الى حامض البيروفيك ثم الى ثاني أكسيد الكربون والماء من خلال دائرة كرابس وتشكيل النقل الإلكتروني على التوالي ، ويمثل هذا الجزء الأكبر للتخلص من حامض اللاكتيك. ويتوجب ضرورة التمييز بين حامض اللاكتيك و اللاكتات حيث هما ليس نفس المركب ، فحامض اللاكتيك هو عبارة عن حامض له تركيبة  $C_3 H_6 O_3$  و اللاكتات هي عبارة عن ملح من أملاح حامض اللاكتيك فعندما ينتج حامض اللاكتيك وبعد تخلصه من  $H^+$  فإن المركب المتبقي يتحد مع الصوديوم أو البوتاسيوم ليكون ملحاً . (2)

## 2-2 الدراسات السابقة ومناقشتها ومدى الاستفادة منها.

### 1-2-2 دراسة تحسين محمد فرحان (2021) (2):

#### • عنوان الدراسة :

(تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض

القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم)

#### • اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات الساكيو للاعبين كرة القدم الشباب .

(1) لوح هشام و عسلي حسين : **فسيولوجيا الجهد البدني** ، الجزائر ، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا ، 2018، ص62 .  
(2) فلاح حسن عبد الله : تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2008 ، ص46.  
(2) تحسين محمد فرحان: تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.

2. التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.
3. التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .

• **منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث وأهدافها.

• **عينة الدراسة:**

اشتمل مجتمع البحث على (23) لاعب فقد تم تحديدهم بلاعبين كرة القدم المتمثلة بنادي الحسين الرياضي بأعمار دون (19سنة)- للعام الدراسي (2020-2021)، وتم اختيار (14) لاعب من عينة البحث بالطريقة العمدية .

• **اهم الاستنتاجات :**

1. ن تمرينات الساكيو كان لها الأثر الإيجابي في تطور المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية القصوى).
2. ان لتمرينات الساكيو الأثر الكبير في تطور القابليات البيوحركية ( القدرة الانفجارية للرجلين، الرشاقة ، سرعة الاستجابة، التوافق ) والمهارية (الاحماد، الدرجة، التهديف).

**2-2-2 دراسة لبنى عبد الرسول شاكر عبود الخفاجي (2017) (1):**

• **عنوان الدراسة :**

(تأثير تداخل تمرينات البلايومترك والباليستك في اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية وبعض المهارات المركبة بكرة القدم للصالات للاعبات نادي الغاضرية)

(1) لبنى عبد الرسول شاكر عبود الخفاجي: تأثير تداخل تمرينات البلايومترك والباليستك في اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية وبعض المهارات المركبة بكرة القدم للصالات للاعبات نادي الغاضرية ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2017.

• **اهداف البحث:**

1. اعداد تمارينات (البلايومترك والباليستك) لتطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات للاعبات نادي الغاضرية.
2. التعرف على تأثير تمارينات البلايومترك والباليستك لتطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات للاعبات نادي الغاضرية.
3. التعرف على افضلية المجموعات الثلاث في تطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات للاعبات نادي الغاضرية.

• **منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لحل مشكلة البحث وأهدافها.

• **عينة الدراسة:**

اشتمل مجتمع البحث على (40) لاعبة فقد تم تحديده بلاعبات نادي الغاضرية في محافظة كربلاء لفئة المتقدمات - للعام الدراسي (2016-2017) ، وتم اختيار (30) لاعبة من عينة البحث بالطريقة العمدية

• **اهم الاستنتاجات :**

1. ظهور تأثير ايجابي في تطوير اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية والمهارات المركبة بكرة القدم للصالات لثلاث مجموعات ولكن اكثر تأثير ايجابي واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمارينات البلايومترك والباليستك
2. ان المنهج التدريبي لتمرينات البلايومترك والباليستك الذي تم استخدامه كان تأثير ايجابي وذو فاعلية في تطوير أهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية مما انعكس تأثيره على تطور المهارات المركبة.
3. تتمتع افراد عينة البحث بمستوى مرتفع من دافعية الانجاز الرياضي.

**3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة:**

إنَّ استعراض الباحث للدراسات المشابهة بموضوع هذه الدراسة قد ساهم في إلقاء الضوء على كثير من النواحي والجوانب المهمة التي تفيد هذا البحث في خطواته وإجراءاته التي سيتبعها الباحث في موضوعه، فإنَّ الاطلاع على الدراسات المشابهة ساعد في إنارة درب الباحث بما يتعلق بتحديد متغيرات البحث واختيار العينة والمنهج المتبع وكذلك الاختبارات الملائمة والمناسبة

لقياس المتغيرات بما ينسجم والمرحلة العمرية لعينة البحث، كما قد توصل الباحث الى النقاط الأهم مقارنة بين دراستها مع الدراستين السابقتين، والتي يمكن تلخيصها على النحو الآتي :

### جدول (1)

يبين المقارنة بين الدراسة الحالية والدراستين السابقتين

الدراسات المقارنة	تحسين محمد فرحان (2021)	لبنى عبد الرسول شاكر (2017)	الدراسة الحالية
المنهج المستخدم	- المنهج التجريبي.	- المنهج التجريبي	- المنهج التجريبي
عدد المجاميع	- مجموعتين (تجريبية- ضابطة)	- ثلاث مجموعات (تجريبية – ضابطة- ضابطة)	- مجموعتين (تجريبية وضابطة)
نوع العينة	- لاعبي كرة القدم المتمثلة بنادي الحسين الرياضي بأعمار دون (19سنة) في	- بلاعبات نادي الغاضرية في محافظة كربلاء لفئة المتقدمات - للعام	- لاعبي نادي النضال بكرة قدم الصالات المشاركون في دوري أندية الدرجة الأولى والمسجلين رسمياً في الاتحاد العراقي بكرة

الصالات فرع محافظة كربلاء للموسم الرياضي (2022- 2023).	الدراسي (2016- 2017).	محافظة كربلاء للموسم الرياضي (2021-2020).	
- (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.	- (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع.	- (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع.	عدد الوحدات
المتغير المستقل: - تدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية. أما المتغير التابع: - السعة اللاهوائية القصوى. - بعض المهارات المركبة.	المتغير المستقل: - تمرينات البلايومترك. - تمرينات الباليستك أما المتغير التابع: - المتغيرات الفسولوجية. - المتغيرات البدنية. - المتغيرات النفسية. - المهارات المركبة.	المتغير المستقل: -تمرينات الساكيو. أما المتغير التابع: - القدرة اللاهوائية القصوى. - مهارة التهديف بداخل القدم. - القابليات البيوحركية والمهارية.	المتغير المستقل والتابع
- (10) لاعبين	(40) لاعبة	- (14) لاعب	حجم العينة
- كرة الصالات	- كرة الصالات	- كرة القدم	نوع اللعبة
- 3 مهارات	- مهارة مركبة واحدة	- 3 مهارات	عدد المهارات

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستلام- الجري- التهديد.</li> <li>- الاستلام- المراوغة- التهديد.</li> <li>- الاستلام- الجري- المناولة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدرجة</li> <li>- التسليم</li> <li>- الاستلام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإخماد</li> <li>- الدرجة</li> <li>- التهديد.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">نوع المهارة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار Wingate test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار Wingate test</li> </ul>	<p style="text-align: center;">أسم الأختبار</p>

#### 4-2-2 مميزات الدراسة الحالية:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراساتين السابقتين إذ اعتمد التعرف على اثر تدريبات خطية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في السعة اللاهوائية القصوى ودقة بعض المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات و تناول مجموعة من لاعبي نادي النضال في محافظة كربلاء دوري الدرجة الاولى للموسم التدريبي (٢٠٢٢\_٢٠٢٣)، إذ تعد الدراسة الاولى في استخدام السعة اللاهوائية القصوى على حد علم الباحث في المجال الرياضي وبالخصوص في كرة الصالات.

## الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته.

1-2-3 تجانس عينة البحث.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.

1-3-3 وسائل جمع البيانات.

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

4-3 إجراءات البحث الميدانية .

1-4-3 تحديد بعض المهارات المركبة واختباراتها.

2-4-3 تحديد اختبار السعة اللاهوائية القصوى.

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث.



3-5 التجربة الاستطلاعية .

3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات.

3-6 الاختبارات والقياسات القبليية.

3-6-1 تكافؤ أفراد العينة.

3-6-2 اجراءات التجربة الرئيسية .

3-6-3 الاختبارات البعديية.

3-7 الوسائل الإحصائية.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

يعد منهج البحث ذات أهمية في البحوث العلمية كون قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، لذا يعد " المنهج التجريبي من أدق أنواع المناهج الأخرى ويمكن اعتماد نتائجه وتعميمها وتطبيقها، كما انه لا يكتفي بما هو كائن من الظواهر والأحداث، بل يدرس الأسباب والعوامل التي تقف وراء حدوثها ويحاول تفسيرها وتحليلها، كما يمكن استخدام نتائجه في توقع ما سيحدث في المستقبل من الظواهر" (1). وبذلك يعد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي أكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

#### جدول (2)

##### يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعات
السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة	منهج المدرب المتبع	السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة	الضابطة
	تدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية+ منهج المدرب المتبع		التجريبية

(1) محمد جاسم الياسري : البحث التربوي (مناهجه وتصميمه) ، ط1 ، العراق، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ،

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

"إنّ مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث"<sup>(1)</sup>، وهو الخطوة الثانية في خطوات إجراءات البحث لذا حدد الباحث مجتمع البحث الحالي متمثلاً بلاعبي أندية محافظة كربلاء لكرة الصالات للموسم التدريبي (2022- 2023) والبالغ عددهم (9) أندية المذكورة في جدول رقم (3) الذين شاركوا في دوري اندية الدرجة الأولى هذه السنة والمسجلة رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة الصالات في المحافظة، وقد بلغ مجتمع البحث (120) لاعباً ، اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والمتمثلة بنادي النضال البالغ عددهم (14) لاعباً من المجتمع الكلي الذين يشكلون نسبة ( 11.66 % ) بعد ان تم استبعاد اربع لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية فأصبح عدد العينة (10) لاعبين ،الذين يشكلون نسبة ( 8.33 % ) ثم قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبنفس الطريقة عن طريق القرعة.

#### جدول (3)

يبين حجم مجتمع البحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليهم

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	المتقين	14
2	النضال	14
3	الأسرة	12
4	العراق	13
5	الخيرات	14
6	شباب الحسين	13
7	القمة	12
8	الحر	14
9	كربلاء	14
	المجموع	120

(2) ذوقان عبيدات (واخرون): البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبيه ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2009 ، 23.

### 1-2-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث المقسمين الى مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) لغرض ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير المستقل من حيث ( الوزن، العمر التدريبي ، الطول ، العمر الزمني ) وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي ( معامل ليفين )، وكما مبين في الجدول (4).

#### جدول(4)

يبين التجانس افراد عينة البحث في متغيرات الوزن والعمر والطول والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الوزن	كغم	1	8	0.45	0.52	عشوائي
العمر	شهر	1	8	0.02	0.89	عشوائي
الطول	سم	1	8	0.18	0.68	عشوائي
العمر التدريبي	شهر	1	8	0.99	0.35	عشوائي

يتبين من الجدول (4) ان مستويات المعنوية لاختبار ( ليفين ) لجميع المتغيرات هي اكبر من مستوى دلالة البالغ (0.05) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات المبحوثة .

### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :

### 3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1. الملاحظة
2. المقابلة
3. الاختبار والقياس

### 3-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- دراجة مونارك عدد (1) سويدية الصنع .
- حاسبة لابتوب نوع DELL عدد ( 1 ) .
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صيني عدد ( 2 ) .
- جهاز قياس الطول والوزن نوع (Ariston) ، صيني المنشأ عدد (1)
- طابعة HB ملون ، طابعة ( Canon ) عادي .
- كامرة نوع ( SONY ) يابانية الصنع .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1).
- بطاقات ذاكرة (SD) سعة (16) كيكا بايت نوع (TOSHIBA) عدد (3).
- حامل ثلاثي لآلة التصوير (الكاميرات) عدد (3).
- صافرة نوع ( FOX ) عدد ( 3 ) .
- شريط لاصق عدد ( 4 ) .
- شريط قياس .
- كرات قدم صالات قانونية عدد (10) نوع MIKASA حجم (4) وزن 440 غرام
- شاخص عدد ( 20 ) مختلفة الارتفاع .
- أدوات مكتبية متنوعه (أقلام، مسطرة ، اوراق).
- أقراص ليزرية DVD.

### 3-4-4 اجراءات البحث الميدانية:

### 3-4-4-1تحديد بعض المهارات المركبة واختباراتها:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والرسائل و الاطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث واستشارة السيد المشرف والمداولة مع اللجنة العلمية لأقرار العنوان تم تحديد المهارات المركبة واختباراتها والجدول رقم (5) يبين ذلك :

### جدول (5)

يبين المهارات المركبة المختارة واختباراتها

الاختبارات المرشحة	المهارة المختارة
اختبار الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
اختبار الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة والتمرير	الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة والتمرير
اختبار الاستلام ثم مراوغة ثم تهديف نحو هدف مقسم الى مربعات	الاستلام ثم مراوغة ثم تهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

### 3-4-2 تحديد اختبار السعة اللاهوائية القصوى:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والرسائل والاطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث والخبرة المتواضعة للباحث فضلا عن الخبرة التي يتمتع بها السيد المشرف والمداولة مع اللجنة العلمية لأقرار العنوان \* تم تحديد اختبار ( Wingate test ) ، لقياس السعة اللاهوائية القصوى.

\* ينظر ملحق ( 1 )

### 3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :-

أولاً : اختبار السعة اللاهوائية القصوى :

#### - اختبار ( Wingate test ) (1).

- الغرض من الاختبار: قياس السعة اللاهوائية القصوى حيث يمكن من خلاله التعرف على مجموعة من المتغيرات أقصى سعة وأدنى سعة ومتوسط السعة اللاهوائية .
- متطلبات الاختبار: قاعة مغلقة ، حاسبة ، ساعة توقيت، دراجة الجهد البدني مونارك ، ميزان طبي لأخذ الطول و الوزن .
- إجراءات الاختبار: يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز مونارك وفقاً للخطوات الآتية :
  1. يتم أخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلو غرام صحيح.
  2. يقوم المفحوص بأجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (4.3) دقائق حيث توضع مقاومة من 1\_2 كيلو كغم تبعاً لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة 3\_5 ثانية ويكرر ذلك الى مرتين او ثلاث مرات .
  3. تدخل بيانات المفحوص الى الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لوزن المفحوص والتي تعادل 7.5% من وزن الجسم .
  4. يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طولة بحيث تكون هناك ثنية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود 10 درجات ثم يضبط حزام القدم، وتشرح لإجراءات للمفحوص على ان ينبه بأن يتم التحريك عند تلقي الإشارة.
  5. يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعه لا تقل عن 80 دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة 30 ثانية على ان يتم تشجيعه وتحريكه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .

(1) هزاع بن محمد هزاع : فسيولوجية الجهد البدني ، الأسس النظرية و الإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود، 2009، ص313.

- **التسجيل :** يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال توصيل الدراجة ببرنامج مثبت في الحاسبة الالكترونية لغرض حساب المتغيرات .



شكل (2) يوضح اختبار ( Wingate test )

ثانياً : اختبارات المهارات المركبة: (1)

أ - الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير.

- **هدف الاختبار:** قياس الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير.
- **الأدوات المستخدمة:** كرات قدم صالات – ساعة إيقاف – شريط قياس – مؤقت -استمارة تسجيل - شواخص – أهداف صغيرة عدد (3) .
- **طريقة الاختبار:** يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) يعقبه الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة لمسافة (10م) ثم تمرير الكرة قبل الخط بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على الهدف الذي يبلغ ارتفاعه(1م) وعرضه (1م) والذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (12م)، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كامله، وكما موضح في الشكل رقم (3).

● **طريقة التسجيل:**

(1) حسن ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، الإسكندرية ،ماهي للطباعة والنشر ، 2014 . ص324.



- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.
- تسجيل دقة التمرير بالدرجات وتحسب كالتالي:
  - تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل الهدف.
  - تعطى (2) درجة للكرة التي تصطدم بالشاخص.
  - تعطى (1) درجة للكرة التي تخرج.
- تحسب الدرجة النهائية لثلاث محاولات من حيث الزمن ودقة الأداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية.



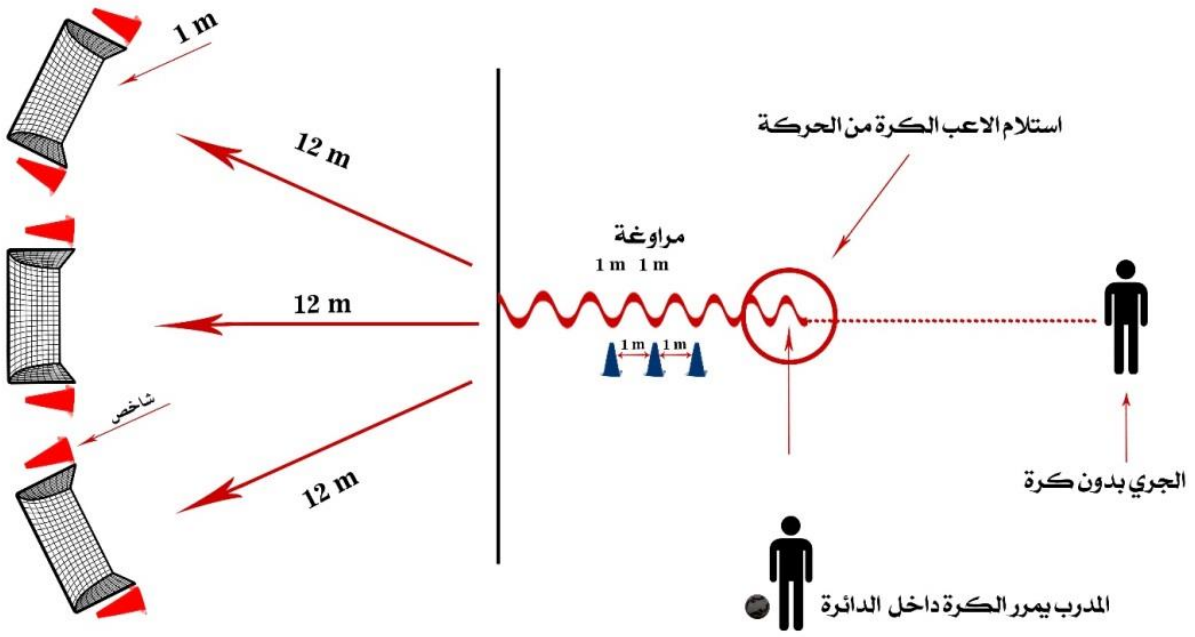
شكل (3)

يوضح أداء اختبار الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير.

## ب - الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير.(1)

- هدف الاختبار: قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم صالات - ساعة إيقاف - شريط قياس - مؤقت - استمارة تسجيل - شواخص - أهداف صغيرة عدد (3) .
- طريقة الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين شواخص (المسافة بينهما 1م) يعقبها التمرير بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على الهدف الذي يبلغ ارتفاعه (1م) وعرضه (1م)، والذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (12م)، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كاملة وكما موضح في الشكل رقم (4).
- طريقة التسجيل:
- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.
- تسجيل دقة التمرير بالدرجات وتحسب كالتالي:
- تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل في الهدف.
- تعطى (2) درجة للكرة التي تصطدم بالشاخص.
- تعطى (1) درجة للكرة التي تخرج خارج الهدف.
- تحسب الدرجة النهائية لثلاث محاولات من حيث الزمن ودقة الأداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية.

(1) حسن ابو عبده: مصدر سابق ذكره، ص325.



شكل (4)

يوضح أداء اختبار الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير.

### ج - الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات<sup>(1)</sup>.

- هدف الاختبار: -الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم صالات – ساعة ايقاف – شريط قياس – مؤقت -استمارة تسجيل - شواخص – أهداف صغيرة عدد (3) .
- طريقة الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممرة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الشواخص (المسافة بينهما 1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) وطوله (1م) والذي يبعد (2م) عن الشاخص بالقدم المفضلة على هدف كرة قدم الصالات المقسم والذي يبعد عن مكان التصويب (10م)، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كامله على الهدف كما هو موضح في الشكل رقم (5).
- طريقة التسجيل:
- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.
- تسجيل دقة التصويب على الهدف بالدرجات وتحسب كالآتي :
  - تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل في مربع رقم (3).
  - تعطى (2) درجة للكرة التي تدخل في مربع رقم (2).
  - تعطى (1) درجة للكرة التي تدخل في مربع رقم (1).
  - يعطى (صفر) للكرة التي تخرج خارج الهدف.
  - تحسب الدرجة النهائية لثلاث محاولات من حيث الزمن ودقة الأداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية.

(1) حسن ابو عبده: مصدر سبق ذكره، ص332.



شكل (5)

يوضح أداء اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية "هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب فريق العمل المساعد\* على العمل"<sup>(1)</sup>، تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته، اجرى الباحث تجربة استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية المتمثل بنادي (امام المتقين) وعلى مدار يومان، تم في الساعة (العاشرة) صباحاً يوم (الأثنين) الموافق 2022-12-12 لاختبار السعة اللاهوائية القصوى في مختبر الفسلجة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، وفي تمام الساعة (العاشرة) صباحاً يوم (الثلاثاء) الموافق 2022-12-13 لاختبار المهارات المركبة على قاعة الحكيم المغلقة \_ كربلاء ، وقد كان الغرض منها :-

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات والقياسات وكم يستغرق الأجراء.
- 3- التعرف على قابلية أفراد العينة لتنفيذ الاختبارات والقياسات ومدى ملاءمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها .
- 5- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

### 3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:

من أجل الوصول إلى أدق النتائج ومن أجل التأكد من صلاحية الاختبارات تم اخضاع اختبارات البحث إلى الأسس العلمية التي تتحدد بالثبات والصدق والموضوعية . حيث يذكر (محمد الياسري) "بانه لا يعد الاختبار اداة صالحة للقياس الا اذا توافرت فيه شروط معينه وصدق هذه الاداة ، وثباتها ، وموضوعيتها يعد من اهم تلك الشروط "<sup>(2)</sup>

\* ينظر ملحق (2)

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2015 ، ص 128.

(2) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية للاختبارات التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 49.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة وكما يأتي :

### أولاً : صدق الاختبار:

استخدم الباحث صدق المحتوى في الاختبارات والمقصود بصدق الاختبار ان الاختبار يقيس ما وضع من اجله، أي يعطي درجة انعكاس او تمثيلاً لقدرة الفرد<sup>(1)</sup>. وقد قام الباحث باختبار الاختبارات من المصادر العلمية والرسائل والاطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث والخبرة التي يتمتع بها السيد المشرف والمداولة مع اللجنة العلمية لأقرار العنوان وقد اثبتت انها تقيس الصفة المراد قياسها.

### ثانياً : ثبات الاختبار:

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من اهم الأسس العلمية للاختبار او القياس الجيد.... ويمكن تعريفه على انه ( اذا ما اعيد الاختبار مرة او مرات أخرى على نفس العينة او على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الشروط يعطي نتائج معنوية، أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجري فيها ). وقد استخدم الباحث في إيجاد معامل ثبات الاختبار طريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) اذ قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبار على نفس افراد عينة التجربة الاستطلاعية وبنفس الإجراءات وذلك في يوم الثلاثاء المصادف (20-12-2022) واستخرج الباحث ثبات الاختبار عن طريق ( معنوية الارتباط بين قيم التطبيق الأول والتطبيق الثاني، اذ اظهرت النتائج بان قيم (T) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) والبالغة (3.182) مما يدل على تمتع الاختبارات بثبات عالي وكما مبين في جدول (6).

### ثالثاً: موضوعية الاختبار:

تعني موضوعية الاختبار " ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار.. أي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكّمين"<sup>(2)</sup>. وقام الباحث باستخدام معنوية

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط1، البصرة، دار

الغدير للطباعة والنشر المحدود، 2015، ص.121

(2) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبار التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة

والتصميم، 2010، ص.77.

الارتباط (T) بين درجات حكمين \* عند إعادة الاختبار، إذ أظهرت النتائج بان قيم (T) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) والبالغة (3.182) مما يدل على تمتع الاختبارات وكما مبين في جدول (6).

### جدول (6)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	اسم الاختبارات المهارية	معامل الثبات	قيمة T المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة T المحسوبة
1	الاستلام من الحركة ثم الجري ثم التمرير	0.888	3.345	0.895	3.475
2	الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة ثم التمرير	0.901	3.597	0.899	3.555
3	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات	0.904	3.662	0.906	3.707

\* القيمة الجدولية T تساوي (3.182) عند درجة حرية (3) وقيمة الخطأ (0.05)

### 6-3 الاختبارات والقياسات القبليّة:-

اجرى الباحث الاختبارات والقياسات القبليّة على مجموعة البحث التجريبية والضابطة ووزعت الاختبارات على يومان، تم اختبار السعة اللاهوائية القصوى في يوم الاربعاء الموافق ( 2022-12-21 ) في اليوم الأول بمختبر الفلسجي (جامعة بغداد) واختبار المهارات المركبة في يوم الخميس الموافق (2022- 12-22) على قاعة الحكيم المغلقة في تمام الساعة العاشرة صباحاً بمحافظة كربلاء، وذلك لتثبيت درجة قياسها والتعرف على مستوى افراد عينة البحث في هذه المتغيرات والعمل على ضوء هذه المستويات عند إعداد التدريبات .



### 3-6-1 تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ، من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة) وكما مبين في الجدول (7).

#### جدول (7)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد الدراسة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
السعة اللاهوائية القصوى	واط	الضابطة	60.04	0.84	-0.012	0.984	عشوائي
		التجريبية	60.05	0.18			
الاستلام من الحركة ثم الجري ثم التمرير	درجة زمن	الضابطة	0.89	0.09	-0.35	0.74	عشوائي
		التجريبية	0.91	0.11			
الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة ثم التمرير	درجة زمن	الضابطة	0.73	0.13	-0.13	0.90	عشوائي
		التجريبية	0.74	0.13			
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات	درجة زمن	الضابطة	0.87	0.09	0.12	0.91	عشوائي
		التجريبية	0.86	0.10			

يبين من الجدول (7) ان جميع قيم مستوى المعنوية لاختبار (T) كانت اكبر من 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهما في متغيرات الدراسة .

### 3-6-2 اجراءات التجربة الرئيسية:

بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر و المراجع العلمية وبالتشاور مع السيد المشرف تم أعداد تدريبات وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية \* وأدرجت ضمن المنهج التدريبي للاعبين لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ، وقام الباحث بمراعات تدريبات افراد عينة البحث (المجموعتين) لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب واحد وذلك من خلال

\* ينظر ملحق (3)

التنسيق مع المدربين لضبط جميع الظروف حتى يكون التأثير للمتغير المستقل حصرًا، وامتازت التدريبات بما يأتي :

1. نفذت التدريبات في مرحلة الاعداد الخاص.
2. تم البدء بالتدريبات يوم الاحد الموافق (2022-12-25) .
3. مدة التدريبات ( 8 ) أسابيع مستمرة ضمن البرنامج التدريبي.
4. كانت أيام التدريب ثلاثة ايام : ( الاحد – الثلاثاء – الخميس).
5. سيكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية
6. استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري.
7. بلغت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (85% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية اللاعب.
8. اعتمد الباحث راحة بين التكرارات بعودة النبض الى (130) نبضة بالدقيقة وبين التدريبات والمجموعات الى (120) نبضة بالدقيقة بالنسبة لطريقة التدريب مرتفع الشدة، اما بالنسبة لطريقة التدريب التكراري فأعتمد الباحث الراحة بين التكرارات من ( 1:30 دقيقة – 2:30 دقيقة وبالنسبة للمجاميع والتدريبات اعتمد من ( 3 دقيقة – 4 دقيقة ).
9. تم الانتهاء من التدريبات المعدة في المنهج التدريبي يوم الخميس الموافق (2023-2-16).

### 3-6-3 الاختبارات البعدية.

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات التي أعدها والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في القبلية وبنفس المكان والخطوات للاختبارات والقياسات القبلية لمتغيرات البحث قدر الإمكان .

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

سيلجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية، والاستعانة بتشكيل الرزم الإحصائية **spss** ، وبما يأتي:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ليفين للوسط الحسابي

- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار t للعينات المتناظرة
- اختبار t للعينات المستقلة

## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث وتحليلها

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها.

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث وتحليلها.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث

## الفصل الرابع

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في هذا الفصل التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق تدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية عليهم، مع معرفة تأثيرها في المتغيرات المبحوثة، بعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

### 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

### 1-1-4 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (8-9).

## جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة معنوي	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق	وسط الفروق	الانحرافات	الأوساط	الاختبارات	المعالم الإحصائية المتغيرات (الاختبارات)
معنوي	0.00	16.25	0.56	-9.10	0.18	60.05	قبلي	السعة اللاهوائية القصوى
					1.41	69.15	بعدي	
معنوي	0.00	-22.78	0.04	-0.90	0.11	0.91	قبلي	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
					0.10	1.81	بعدي	
معنوي	0.00	-7.63	0.11	-0.84	0.13	0.74	قبلي	الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير
					0.18	1.58	بعدي	
معنوي	0.00	-9.46	0.05	-0.49	0.10	0.86	قبلي	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات
					0.17	1.35	بعدي	

يبين الجدول (8) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي أن القيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات (السعة اللاهوائية القصوى ، الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات ) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

## جدول ( 9 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة معنوي	مستوى الدلالة 0.00	قيمة t المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق	فرق الأوساط	الانحرافات	الأوساط	الاختبارات	المعالم الإحصائية
								المتغيرات (الاختبارات)
معنوي	0.00	5.81	0.55	-3.20	0.84	60.04	قبلي	السعة اللاهوائية القصوى
					1.25	63.24	بعدي	
معنوي	0.00	-6.84	0.05	-0.32	0.09	0.89	قبلي	الاستلام من الحركة ثم الجري ثم التمرير
					0.02	1.21	بعدي	
معنوي	0.03	-6.58	0.05	-0.36	0.13	0.73	قبلي	الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير
					0.13	1.09	بعدي	
معنوي	0.03	-3.14	0.06	-0.19	0.09	0.87	قبلي	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات
					0.08	1.06	بعدي	

يبين الجدول (9) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي أن القيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات (السعة اللاهوائية القصوى ، الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام من داخل الدائرة ثم المراوغة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات ) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

#### 2-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

فيما يخص المجموعة الضابطة فيعزو الباحث أن السبب في هذا التطور الذي حصل لها ولجميع المتغيرات المبحوثة هو الانتظام في العملية التدريبية والعمل على وفق منهج معد ومنظم أيضاً من قبل مدربين اكفاء والذين تم اختيارهم من قبل وزارة الشباب والرياضة لهذا الغرض، فمن المؤكد أن يحدث تطور لأفراد هذه لمجموعة. إذ أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار<sup>(1)</sup>. إذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"<sup>(2)</sup>

وهذا ما أكده (أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب) " أن التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمراً مهماً ، فهو يعتمد على فطنة المدرب وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية"<sup>(3)</sup>، وأن التكرار دور كبير في عملية التدريب وبالأخص الفئات العمرية الصغيرة، وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي) لا يستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك وما إلى ذلك من مرة واحدة فقط، إذ لا بد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والاتقان.<sup>(4)</sup>

أما عن المجموعة التجريبية، فيعزو الباحث إلى أثر التدريبات الخطئية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية المعدة من قبل الباحث سبب تطوير المتغيرات المدروسة مع الاستمرار والالتزام بها وفق المواعيد المحددة لنتائجها، حيث تؤدي التدريبات حتماً لتطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين، "إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب واستعمال الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين

(1) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

(2) سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 98 .

(3) أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب : التربية الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983 ، ص151.

(4) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص55.



متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة<sup>(1)</sup>، ولهذا التدريب من دور في تطوير السعة اللاهوائية القسوى وبعض المهارات المركبة للاعب كرة الصالات .

اذ راعى الباحث التدرج بمكونات الحمل من حيث الشدة والتكرار وفترات الراحة البيئية وكذلك التغير في التدريبات والتي تعد ذات أهمية كبيرة وله خصوصية عالية في التدريب ، وهذا ما اكده البساطي (1998) بان التدريب سلسلة من تكرارات وفترات التدريب بين كل تكرار واخر فواصل زمنية للراحة وتمتد الفواصل طبقاً لإنجاز التنمية<sup>(2)</sup>

وكذلك راعى الباحث في تدريباته إجراء التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي استعملت فيها الشدد القسوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك لإتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات، وهذا يتفق مع ما جاء به جمال صبري فرج ( عند أداء التدريبات ذات الشدد القسوى او دون القسوى يكون الرياضي بحاجة إلى ما بين (36-48 ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أداؤها، والسبب في ذلك لأجل استعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمرينات وكذلك لاستشفاء للجهاز العصبي المركزي الذي يتلقى العبء الأكبر في مثل هذه التدريبات<sup>(3)</sup>).

(1) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، بغداد: 1996، ص98.

(2) امر الله احمد البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1998 ، ص 88.

(3) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012، ص88

## 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها

### 1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث وتحليلها

#### جدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية

نوع الدلالة معنوي	مستوى الدلالة 0.00	قيمة t المحسوبة	الانحرافات	الأوساط	المجموعة	المعالم الإحصائية المتغيرات (الاختبارات)
معنوي	0.00	6.28	1.25	63.24	ضابطة	السعة اللاهوائية القصوى
			1.41	69.15	تجريبية	
معنوي	0.00	12.90	0.02	1.21	ضابطة	الاستلام من الحركة ثم الجري ثم التمرير
			0.10	1.81	تجريبية	
معنوي	0.00	4.85	0.13	1.09	ضابطة	الاستلام من داخل دائرة ثم المراوغة ثم التمرير
			0.18	1.58	تجريبية	
معنوي	0.01	3.56	0.08	1.06	ضابطة	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات
			0.17	1.35	تجريبية	

لغرض اختبار الفرضية الثانية والتي تنص على أن (افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة للاعبين كرة الصالات وقد استخدم الباحث اختبار T لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في المتغيرات قيد البحث، وكما مبين في جدول (10). من خلال النتائج التي ظهرت في جدول (10)، وعند مراجعتها يتضح لنا أن هناك فروقا ايجابية بين قياس الاختبارات البعدية بين المجموعتين، ولمصلحة المجموعة التجريبية.

## 4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

سيتم مناقشة المتغيرات بالشكل الآتي:

### - السعة اللاهوائية القصوى

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (البعدي - البعدي) لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على انه هنالك تطور في متغير السعة اللاهوائية القصوى ولصالح هذه المجموعة و يعزو الباحث هذا التطور الى تدريبات الخطئية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية التي اعدّها الباحث اذ عملت هذه التدريبات بأنواعها وتشكيلاتها بشدد علميه دقيقه وبتكرارات كافية وفترات الراحة البيئية وكذلك التغير في التدريبات الذي يعد ذات أهمية كبيرة وله خصوصية عالية في التدريب بتطور السعة اللاهوائية القصوى

وهذا ما يتفق مع (محمد نصر الدين رضوان ) " بأن الاختبارات اللاهوائية تتطلب العمل البدني بأقصى جهد وبمدة تصل الى حوالي (10) ثواني لمعظم الاشخاص و (30) ثانيه كحد اقصى بالنسبة لبعض الرياضيين والتي تبدو حيث يتصف الانجاز في هذه اللعبة بأن يستخدم 100% من السرعة القصوى ولكون مصادر الطاقة في الجسم محدودة لذا يصبح من النادر استمرار الفرد في بذل اقصى جهد في اكثر من 30 ثانيه(1)

كما ان التدريبات الخطئية كانت منسجمة مع قابليات الاعبين ومشابهة لظروف المباراة اذ تم العمل بها بما جاء فيه دون تلوؤ او تردد لان الواجبات التدريبية كانت تتناسب مع قدراتهم مما يولد الرغبة والحماس والاثارة وحب الاستمرار في العمل .

فقد كان التدريبات لها أثر فعال ونتائج إيجابية إذ اشتملت على مفردات تدريبية وطرق مميزة مواكبة للأساليب الحديثة في تدريب العينة والانتظام في التدريب الامر الذي ادى الى تحسينها وتطويرها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (اندرادي) حول التدريبات الخطئية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية " الى ان هناك الية لاستخدام التشكيل الخططي الهجومي المتبع لفريق كرة الصالات الذي يعتمد بالأساس على خصائص اللاعبين الذين يشكلون الفريق ، وحالتهم البدنية ومستوى الفريق المنافس الذي يلعب ضدهم فلا يجب على المدربين تحديد او فرض تشكيل هجومي قبل مراعاة هذه الاسس الثلاثة " (2) . ويرى الباحث ان التقنين المستخدم في التمرينات من حيث الشدة

(1) محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2013 ، ص125

(2) Thiago Andrade. (2021). Op. cit.

والتكرار والمجاميع ونسبه الراحة بينهما ساهمت على تطور متغير السعة اللاهوائية القصوى بما ينسجم مع لعبة كرة الصالات .

كما راعى الباحث تطبيق التدريبات الخططية في فترة الإعداد الخاص بحيث تكون تدريبات اللاعبين في ظروف مقاربة لما يحدث في أثناء المنافسات بزمن وتكرار مناسب مع إعطاء أوقات راحة تناسب مع أوقات العمل، وان القدرة تقع ضمن حدود عمل تشكيل الطاقة اللاكتيك، ويتطلب تطويرها استخدام الشدة العالية والتي تتراوح بين 85- 100 % وان تحسنها مرتبط بتوجيه مكونات حمل التدريب بما يجعل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أكبر من معدل التخلص منه، ومن خلاله يمكن الوصول إلى التكاليف الوظيفية لتحمل نقص الاوكسجين والتي تمكن الرياضي من المحافظة على مستوى عالٍ من سرعته الاداء. وهذا ما تم استخدامه في المنهج التدريبي (1).

وان من التدريبات التي تخدم الإعداد الخاص هي التدريبات الخططية، التي تناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين التي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم زيادة صعوبتها تدريجياً مع مرور الزمن". (2) إذ أن التدريبات الخططية تميزت بتكرار الأداء خلال الوحدات التدريبية والاستمرارية في أداء المهارات المركبة، فضلاً عن توقيت إعطائها ضمن الوحدة التدريبية إذ أكد الباحث على التكرار في أداء هذه التدريبات لأن "تكرار التدريبات الخططية التي تتشابه مع ظروف اللعب على وجه الخصوص يمكن أن تقصّر زمن إدراك اللاعب للمواقف، وإنها تزيد من قدرته على الأداء الخططي السريع الدقيق" (3) وإن الاستمرار في التدريب يزيد معه العمل اللاهوائي اللاكتيكي كما يقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم عند أداء حمل بدني مقنن نتيجة الاقتصاد في الجهد وزيادة كفاءة التخلص من حامض اللاكتيك (4).

كما يعزو الباحث هذا التطور الى التدريبات وفقاً لأنظمة الخططية، والى مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث، إذ صيغت التمرينات الخططية بما يتلاءم مع قدرات وقابليات

(1) جبار رحيمة الكعبي ؛ الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي: قطر، مطابع قطر الوطنية، 2007، ص97.

(2) مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي التربوي ، ط1 ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 ، ص35.

(3) عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص187.

(4) أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص 34-35.

افراد عينة البحث، فضلاً عن التدرج في صعوبة الاداء من خلال الارتفاع بشدة الوحدات التدريبية والتدرج والتموج في الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة اذا انها سببت حصول ظاهرة الدين الأوكسجيني لدى فئة اللاعبين من الدرجة الأولى وبالتالي زيادة امكانية العضلات على التكيف للجهد البدني وتأخير ظهور الاحساس بالتعب، وهذا ما اشار اليه (عبد الزهرة حميدي وفاضل دحام منصور: 2017) " ان العنصر المميز لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة هو ان العضلات فيها تؤدي دورها بالقيام بالعمل بعدم كفاية الاوكسجين بسبب شدة الحمل العالية مما يسبب حصول ظاهرة الدين الأوكسجيني وان استعمال هذه الطريقة يزيد من امكانية تكيف العضلات للجهد البدني وبالتالي تأخير ظهور التعب(1)، مما نتج عنه هذا التحسن في قدرة عضلات الرجلين على مواجهة التعب الناتج عن الاداء المتكرر للانقباضات العضلية التي تتميز بدرجة عالية من القوة لأطول فترة ممكنة ، ان زياده المخزون العضلي من ATP\_CP و زياده نشاط انزيم الكرياتين كاينيز اسهم في اعاده بناء ثلاثي فوسفات الأدينوسين وهذه العوامل تعمل على زياده قدره انتاج الطاقة اللاهوائية وبالتالي زياده القدرة اللاهوائية القصوى"(2).

كما يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى فاعلية التدريبات الخطئية المركبة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من اللعب داخل مساحات صغيرة وتدريبات الهجوم ساهمت في تطوير هذه السعة اللاهوائية القصوى التي ترتبط بالصفة اللاهوائية اللاكتيكية التي وضعها الباحث بعد استشارة المختصين في صيغة التدريبات من حيث الشدد والحجوم واوقات الراحة الغير كاملة بين التكرارات ليتمكن اجهزة الجسم الحيوية التعامل مع النقص الأوكسجيني و التكيف على شدة الاداء والراحة بين المجاميع (لضمان اعادة مصادر الطاقة المستهلكة من ATP-CP والكلايوجين) وكذلك تنظيم التدريبات وهيكلية تركيبها والتخطيط المنظم لتموجها والتدرج والارتفاع بالشدد واختيار الشدد المناسبة لفترة الاعداد الخاص وعدد التكرارات وعدد المجاميع واستشفاء ونسبة استشفاء العضلات مراعي اوقات اعطاء التدريبات الخطئية التي تتعلق بالسعة اللاهوائية القصوى وان التدريبات التي استخدمها الباحث اغلبها موافق واقعية للمباراة والفترات التدريبية واختيار ايام التدريب هي التي كان لها الدور في تطوير السعة اللاهوائية القصوى لدى عينة البحث حيث مكنت التدريبات الخطئية للاعبين من الاستمرار باللعب لفترات متواصلة من

(1) عبد الزهرة حميدي، فاضل دحام منصور : اسس وقواعد فسيولوجية وبيوكيميائية في التدريب الرياضي، ط1، بغداد مكتبة اليمامة للطباعة والنشر، 2017، ص89.

(2) سعد سعدون جواد : تأثير تمرينات خاصة بالانتقال الحرة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى (الفوسفاجينية ) للاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (15) سنة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد30، العدد 2 ، 2018.

دون انخفاض مستوى الأداء ويعزو الباحث تأثير التدريبات على وظائف أجهزة الجسم الداخلية في تحسين تنظيم أجهزة القلب والدوران، وتبادل الغازات والتوافق العصبي العضلي وتطوير القابلية الأوكسجينية ومن هذا يمكن ملاحظة زيادة تبادل الغازات في اثناء اللعب او التدريب وفي فترات الراحة والغرض من ذلك هو التخلص من الدين الأوكسجيني الناتج من عمليات تبادل فترت بذل الجهد مع فواصل راحة اذ يتم خلال فترات الراحة القليلة نسبياً سد النقص للمخزون العضلي من ( فوسفات الكرياتين وثلاثي فوسفات الأدينوسين الذي استنفذ خلال فترات بذل الجهد القصوى او الاقل منه وبهذا يستفاد الجسم من فترات الراحة لتزويد الجسم بالأوكسجين وتقليل تراكم اللاكتيك الناتج عن التعب وعليه نلاحظ تأخر ظهور التعب وزيادة حجم ضربات القلب (كمية الدم المدفوع عند كل ضربة ) وبالتالي تطوير سعة تشكيل الأوكسجين وكفاءة القلب مما يؤدي الى حصول العضلات على كمية كبيرة من الدم المحمل بالأوكسجين الذي يمكن البيروفيك من الاتحاد مع الاوكسجين وتكوين طاقة ويسهل خروج ثاني اوكسيد الكربون عن طريق التنفس والواصر الهيدروجينية عن طريق التعرق وبالتالي التقليل من حموضة الدم المعيقة لكفاءة استمرار الاداء وهذ يوافق ما ذكره اسعد الصافي ( أن زيادة حامض اللاكتيك تؤثر على نقص ( PH ) الدم ( حمضية وقلوية الدم ) والتي تؤدي إلى عدم حدوث اندماج الميوسين والاكيتين لحدوث الانقباض ، وأيضاً يثبط نشاط عمل الإنزيمات الخاصة بالطاقة نتيجة زيادة حامض اللبنيك كما أن زيادة الحموضة يمكن أن تؤثر على الإشارات العصبية خلال النهايات العصبية(1).

### - المهارات المركبة

ومن خلال عرض نتائج اختبارات المهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر هناك فرق معنوي في جميع هذه المهارات المركبة بين الاختبارين البعدي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .  
ان في كرة الصالات "لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب مال لم تتوفر لديه إمكانيات عالية في الأداء المهاري (التكنيك) يساعده على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة"(2) .  
ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير تدريبات الخطئية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية التي طبقها الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، والعمل على تنظيم وقت التدريب وكذلك تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات الراحة البيئية والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي

(1) اسعد عدنان عزيز الصافي : فسيولوجيا الانسان العامة وفسيولوجية الرياضة ، ط2، 2018 ، ص111.

(2) موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية، عمان، دار دجلة ، 2011، ص66.

أسهم بشكل واضح على مستوى الأداء الفني، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وجيه محجوب(2001) إلى أنه " من الأهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى إلى التدريب المؤثر زيادة وقت التدريب أو زيادة الكفاءة في وقت محدد للتدريب وأنّ وقت التدريب هو ليس العنصر الوحيد المؤثر المهم أنّ ينظم مقدار من التدريب للحصول على درجة عالية من الكفاءة " (1)

، ويعزو أيضاً الى وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات المهارات المركبة إلى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية والذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري المركب نتيجة لتطبيق التدريبات الخططية التي تميزت بالتنوع والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على مستوى الاداء الفني ، أشار (Bira Mackenzie) " من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها في البرنامج تكون مقاربة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها أثناء المسابقات" (2)

وهذا ما حصل لدى عينة البحث إذ إنّ جميع هذه المهارات المركبة تحتاج إلى تهيئة ونمو عضلات خاصة من أجل تكامل الأداء المهاري المركب عند اللاعبين وكذلك لاحتوائها على تمارين معقدة ومركبة فضلاً عن تمارين تغيير السرعة والاتجاهات سواء من الركض أو من الركض المتعرج ، ولأن هذه التمارين مصممة بشكل مشابه للأداء الحقيقي الذي يحدث في المباريات (العمل الحركي للعضلات) مما أدى إلى التأثير في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء إذ يحتوي التمرين على بعض المواقف أو الحركات المتغيرة ولكن هذه الحركات تكسب اللاعب السعة اللاهوائية القصوى المطلوبة وتحاكي جو الاداء الحقيقي للعبة كرة الصالات . إذ أن التدريبات الخططية تميزت بتكرار الأداء خلال الوحدات التدريبية والاستمرارية في أداء المهارات المركبة ، فضلاً عن توقيت إعطائها ضمن الوحدة التدريبية وأن التدريبات الخططية تنوعت ودمجت بين المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات سواء أكانت تلك التدريبات بالكرة كالدحرجة والمناولة والتهديف وغيرها، أو من دون الكرة القطع والتمويه والخداع وغيرها، تم زيادة صعوبة الأداء المهاري المركب من خلال ربط مهارات كرة القدم للصالات مع بعضها البعض، يذكر (كمال جمال) " أنّ الهدف الاساسي لكل التمارين هو تطوير قدرة اللاعب وزيادة قابليته من أجل أن يصل إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهّله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى

(1) وجيه محجوب : علم الحركة و التعلم الحركي ، بغداد ، جامعة بغداد ، 1989 ، ص 201 .

(1) Biran Mackenzie : Sports Coach – Plyometrier ,BBC Education , web Guide , 2002  
,http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk,10:37.

وقابليات اخرى تتمثل باللاعب المنافس " (1) وأن جدولة التمرينات وتنظيمها بما يخدم العملية التدريبية عند تدريب المهارات المركبة وتطوير آلية المهارة وذلك بزيادة محاولات التكرارات والتمرين وتجنب الاخطاء " (2) .

وكذلك يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى فاعلية التدريبات الخطئية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في أثناء الوحدات التدريبية التي كان لها الأثر الواضح في تطوير السعة اللاهوائية القصوى فضلاً عن تطوير المهارات المركبة قيد البحث ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل أدت إلى زيادة قدرة العينة على تنفيذ ما يطلب منها وقد تطور الجانب الخطئي مع المهاري المركب كون التمرينات المستخدمة هي تمرينات خطئية وفق خطة اللعب ومشابهة لظروف المنافسة الخاصة بكرة الصالات.

كما امتازت بالتركيب والتنويع والتغير المستمر طيلة مدة تطبيقها في الوحدات التدريبية وكذلك أن تطبيق هذه التدريبات إذ عملت على زيادة رغبة اللاعبين لتلك التدريبات التي تم اعدادها وتنفيذها ، إذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها لأن "الأداء المهاري يحتاج إلى تدريب متواصل ليتمكن اللاعب من مواجهة اللاعب المنافس" (3) كما أن "التنفيذ الجيد للأداء المهاري من اللاعبين يضمن لهم السيطرة على الكرة والتحكم بمجريات المباريات من خلال أداء المناولات ومراوغة المنافس واجتيازه وإجادة الخداع والتهديف من مسافات مختلفة وهذا ما يتطلب السرعة والقوة والدقة في الأداء من خلال التدريب المستمر والمتواصل" (4) وإن ممارسة وتطبيق افراد عينة البحث للتدريبات الخطئية قد اثر بشكل ايجابي على تطوير السعة اللاهوائية والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم للصالات ، وإن نجاح أية طريقة تدريبية يتم من خلال التركيز على اتباع الأسلوب الصحيح على وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تلك المهارة المركبة وهنا يبين (أرنولد) " إن المطلوب للرياضي أن يقوم بتطبيق حركات أو تمرينات متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة ، وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات حركات اللعبة أو الفعالية قدر الإمكان" (3).

(1) كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1999، ص54.

(3) Schmid and lea : motor control and learning , il.homan kinetics , 2005 , p 330-332.

(3) محمود غازي صالح وهاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره، 2013، ص25.

(4) موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية، عمان، دار دجلة ، 2011، ص66.

(3) Arnold, Reek : developing sport skills, new jersy, monograph motor skills, 1981 , p 78.



وذلك نتيجة الانتظام في التدريب وأداء التدريبات خلال فترة الإعداد الخاص ويعود التطور الى التدريبات المستعملة من قبل الباحث التي كان لها الاثر الايجابي في تطوير السعة اللاهوائية القسوى والمهارات المركبة ، والذي قابل ذلك فائدته على الجانب الخططي، والتي راعى المدرب عند وضعها بعض الأسس العلمية للتدريب، وإنَّ العملية التدريبية كانت متدرجة التنفيذ، الأمر الذي أدى الى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين ودفعتهم الى أداء اختبارات البحث ، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش 1999) " إذ تعمل وحدة التدريبات اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية الخططية على الرغم من كثرتها وتنوعها لذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية، فالتنفيذ الخططي لكرة القدم يشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأنَّ الإعداد الخططي السريع، وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنَّ اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون لاعباً جيداً إذا أستوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب وبذلك فإنَّ أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية"(1).

ويعزو الباحث أنَّ هذه النتائج تعكس نوعية التدريبات الخططية المعدة المستخدمة الذي اعتمد على التدريبات المشابهة للأداء الحقيقي اثناء المباريات وهذا ما أشار له (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003 ) إذ إنَّ استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل " (2) .

(4) يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية لكرة القدم - تعليم - قانون، عمان، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1999، ص16.

(1) يوسف لازم كماش: مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص16.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003 ، ص98.

# **الفصل الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات :**

**1-5 الاستنتاجات**

**2-5 التوصيات**

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

بعد تحليل نتائج البحث إحصائياً ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- اثبتت التدريبات الخططية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تأثير إيجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية ( السعة اللاهوائية القصوى ).
- 2- اثبتت التدريبات الخططية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة الصالات من فئة الدرجة الاولى .
- 3- ان طبيعة تنظيم واستخدام التدريبات والشدة التي تضمنتها التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية وأزمة الراحة المناسبة مع لاعبي فئة الدرجة الاولى بين التكرارات ساهمت برفع مستوى المتغيرات قيد البحث.
- 4- أن تطور السعة اللاهوائية انعكس إيجابياً على تطور الأداء المهاري المركب بكرة الصالات لمجموعة البحث التجريبية.

## 5- 2 التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي :-

- 1- ضرورة استخدام التدريبات الخططية الحديثة لمواكبة التطور وتحقيق الفائدة المرجوة ورفع مستوى كفاءة اللاعب.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين في كرة الصالات والفعاليات الأخرى ذات الإيقاع السريع بالإلمام بكيفية استخدام التدريبات الخططية وفقاً لتشكيلات اللعب الهجومية في التدريب لضمان التقدم في مستويات اللاعبين وخاصة للاعبين الدرجة الأولى.
- 3- ضرورة تقنين الاحمال التدريبية بما يتلاءم مع المرحلة العمرية والعمر التدريبي لما له من تأثير ايجابي على جسم اللاعب.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارات مركبة بالكرة الصالات وفعاليات فردية وجماعية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

# المراجع و المصادر العربية والاجنبية

## • المراجع و المصادر العربية :

- القرآن الكريم .
- ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- اسراء فؤاد صالح الويس و سهاد قاسم سعيد الموسوي : أبعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ ، ط2، العراق ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2019.
- أمر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، السعودية، منشأة المعارف، 2016.
- بهاء الدين سلامة: الكيمياء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
- تحسين محمد فرحان : تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021.
- جبار رحيمة الكعبي : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007.
- حسن ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، الإسكندرية ، ماهي للطباعة والنشر ، 2014.
- حسني شكري فرح : الكيمياء الحيوية السريرية ، ط1، عمان ، الحامد للنشر والتوزيع ، 2000.
- حيدر عبد الرزاق كاظم : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2015.
- ذوقان عبيدات (واخرون): البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبه ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2009.
- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح: فسيولوجية الرياضه ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان ، 1999.
- ظافر احمد منصور : تحليل الاداء الفني ( المهاري) لكرة القدم دراسة تحليل ومقارنة ، عمان ، دار غيداء ، 2009.

- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009.
- عبد السلام محمد الشناق : رياضات الألعاب الجماعية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012.
- عبد الله اللامي (واخرون) : تقنيات التعلم الحركي ، ط1 ، النجف ، مطبعة جامعة الكوفة ، 2018.
- عبد الله حسين اللامي: كرة القدم تعلم وتدريب – خطط وتخطيط ، القادسية ، 2012.
- عبد الله محمد طباطبائي : التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها في القدرة اللاهوائية القصوى للاعبين كرة القدم الشباب ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ، 2018.
- علي فهمي البيك (واخرون): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات – تطبيقات " ، ط1 ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2009.
- عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 ، بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005.
- غازي صالح محمود ورياض مزهر خربيط : خماسي كرة القدم (الصالات) ، ط1 ، بغداد ، مكتب النبراس للطباعة والتصميم ، 2014.
- غازي صالح وهاشم ياسر: كرة القدم التدريب البدني ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجمع العربي ، 2013.
- فاضل دحام منصور المياحي : الشامل في التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الرفاه ، 2022.
- فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان ، شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري ، 2011.
- فرات جبار وهه فال خورشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي كرة القدم ، ط1 ، بغداد ، دار دجلة ، 2011.
- فلاح حسن عبد الله :تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008.
- لبنى عبد الرسول شاكر عبود الخفاجي : تأثير تداخل تمرينات البلايومترك والباليستك في اهم المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية وبعض المهارات المركبة بكرة القدم للصالات

- للاعبات نادي الغاضرية ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2017.
- لوح هشام و عسلي حسين : فسيولوجيا الجهد البدني ، الجزائر ، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا ، 2018.
  - محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية للاختبارات التدريبية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010.
  - محمد جاسم الياسري : البحث التربوي (مناهجه وتصميمه) ، ط1 ، العراق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017.
  - محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008.
  - محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، مصر ، دار السعادة للطباعة والنشر ، 2003.
  - محمد عادل تركي الهنداوي وعبد السلام جابر حسين : أثر تدريبات السعة اللاهوائية الطويلة في تحسين تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، المجلد (27) ، العدد 7 ، الأردن ، 1999.
  - محمد كاشك وامر الله البساطي : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
  - محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
  - مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013.
  - مكي محمود حسين الراوي : بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001.
  - موفق اسعد الهيتي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ط2 ، عمان ، دار دجلة ، 2009.
  - موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط2 ، عمان ، دار ، دجلة ، 2011.
  - موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر ، 2000.
  - هزاع بن محمد هزاع : فسيولوجية الجهد البدني ، الأسس النظرية و الإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود ، 2009.



- هيثم محمد كاظم الجبوري واخرون : كرة قدم الصالات – الفن الحديث ، ط1 ، بابل ، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، 2020.
- وجدي مصطفى ومحمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، ط1 ، مصر ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، 2002.
- وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، بيروت ، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر 2013.
- وميض شامل كامل : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2012.
- ياسر طه صلاح محمد : أستراتيجية التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، مصر ، الاسكندرية، دار الكتب والوثائق القومية ، 2022.
- يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم (مهارات – تدريب) ، الأردن ، دار الخليج ، 2017.
- يوسف لازم وصالح بشير : الاسس الفسيولوجية في كرة القدم ، الاسكندرية ، دار الوفاء ، 2006 .

## المراجع و المصادر الاجنبية :

- Costa Mrcio . Futsal Tactics؛ Positions and systems, (2019). Retrieved by <https://www.dicaseducacaofisica.info>16/3/2020.
- Forthomme , B.& Others ,Factors correlated ,With volleyball spike velocity, Sport Med, vol (33), No10,.2005.
- Costa Mrcio . Futsal Tactics; Positions and systems, (2019). Retrieved by <https://www.dicaseducacaofisica.info> 16/3/2020.
- Thiago Andrade. Futsal game formations-The tactical systems of play, (2021). Retrieved by <https://www.futsalta.com/post/futsal-formations> , 1/11/2022.
- Adam, GM. Exercise physiology Laboratory Manual. Wm. C Brown publishers ,1St Ed, Usa (1990) .
- Jeff Raymer ; Youth Futsal Skills and Strategies : B.T Batsford Ltd , London , 2014.
- Thomas Dooley ;Soccer –passing and ball control : New York , USA , 2015.
- Nicolas P. Pronk "The soccer push "National and conditioning association journal.Vol.12no2,1999.
- Laprath , Debra .Coaching girls' soccer successfully .Usa :human kinetics,2009.
- Dorrance, Anson. coaching youth soccer . Usa :human kinetics,2011.
- Vic Herman & Rainer angler; Futsal Technique – Tactics – Training UK, Ltd, London,2015.

- Hermans, Vic. Engler, Rainer. Futsal: technique, Tactics, Training. UK: Meyer and meyer Verlag, 2011.

الملاحق

## ملحق رقم ( 1 )

## يبين أعضاء لجنة إقرار العنوان

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	حسين حسون عباس	تدريب رياضي	أ.د.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
2	احمد مرتضى عبد الحسين	تدريب رياضي كرة القدم	أ.د.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
3	عماد عودة جودة	تدريب رياضي كرة الصالات	أ.د.	جامعة القادسية/ قسم النشاطات الطلابية

ملحق رقم ( 2 )  
يبين فريق العمل المساعد

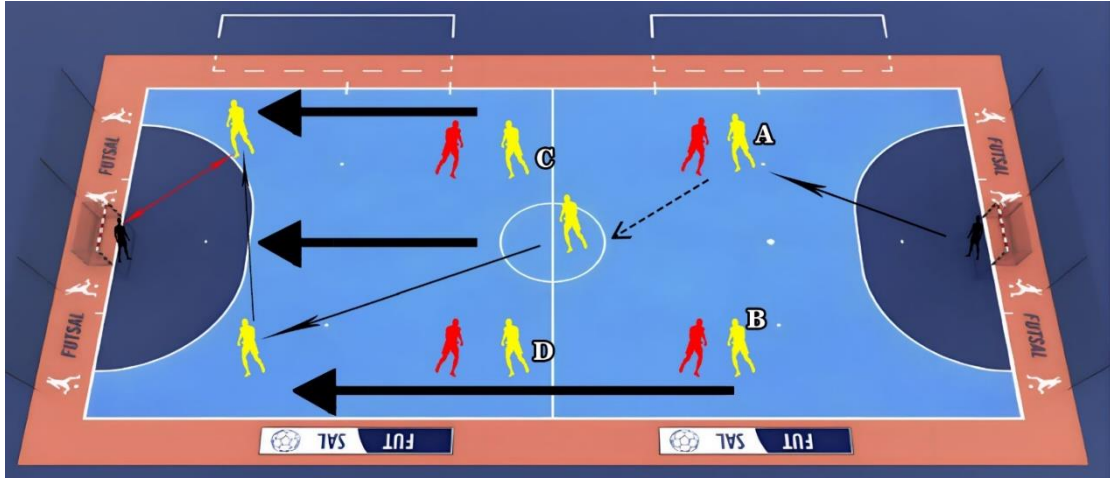
مكان العمل	الاختصاص	الاسم
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه	أ.د أحمد مرتضى عبد الحسين
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	م.م محمد بجاي عطية
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	م.م علي عبد الأمير حسين
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طالب دراسات عليا (ماجستير)	علي صبحي عاصي

### ملحق (3)

#### بين التدريبات المستخدمة من قبل الباحث

##### التدريب الاول

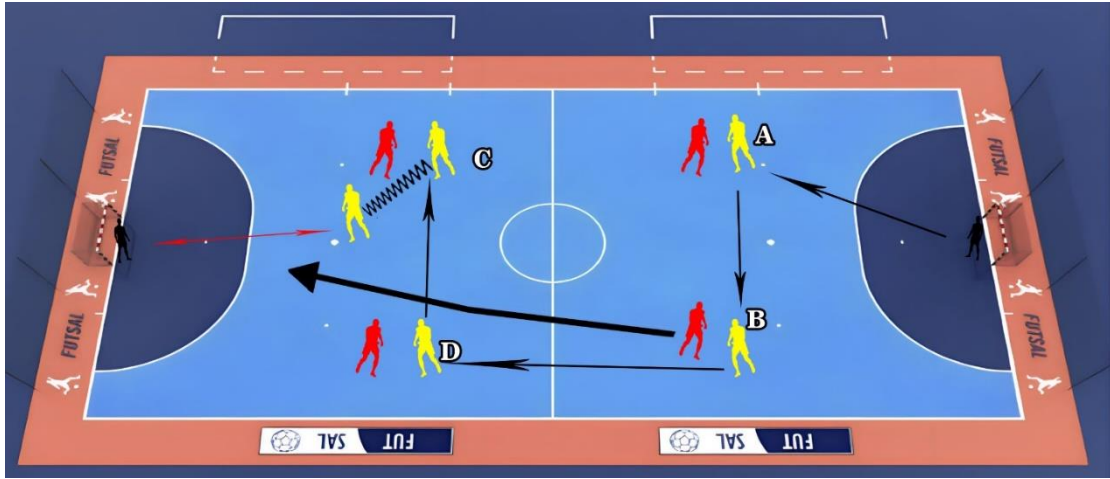
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (2-2) يبدأ التدريب الكرة بيد حارس المرمى يمررها الى اللاعب الذي يقطع امام المرمى A ليستلم الكرة و يقوم بالجري واجتياز اللاعب المنافس ثم الدحرجة بالكرة الى منتصف ميدان اللعب بعدها يقوم بتمريرها الى الزميل القادم من الخلف B الذي قام بالانطلاق بسرعة وبدوره يستلمها لينطلق الى الجانب ليصل الى مرمى الفريق المنافس ويمررها الى الزميل الذي قام بالتقدم للأمام C المتواجد في العمود البعيد من المرمى ويسدها على المرمى او يمررها الى الزميل القادم من الخلف A الذي يقوم بعملية التهديف وان الهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة والتقدم بالعمق الهجومي والرسم التوضيحي ادنى يبين نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة (2-2)

## التدريب الثاني

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (2-2) يبدأ التدريب الكرة بيد حارس المرمى يمررها الى اللاعب A الذي بدوره يمررها الى اللاعب B على جهة اليسار والذي يمرر الى اللاعب D الذي يقوم بحجز الكرة والسيطرة عليها منتظرا المساندة من اللاعب C المتقدم من جهة اليمين ليمرر له الذي يقوم بمراوغة اللاعب والتهديف المباشر على مرمى الفريق المنافس مع تقدم اللاعب B لأكمال الكرة في حالة ارتطامها بالعمود او صدها من قبل الحارس ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والاسناد الهجومي والرسم التوضيحي ادنى يبين نهاية الهجمة .

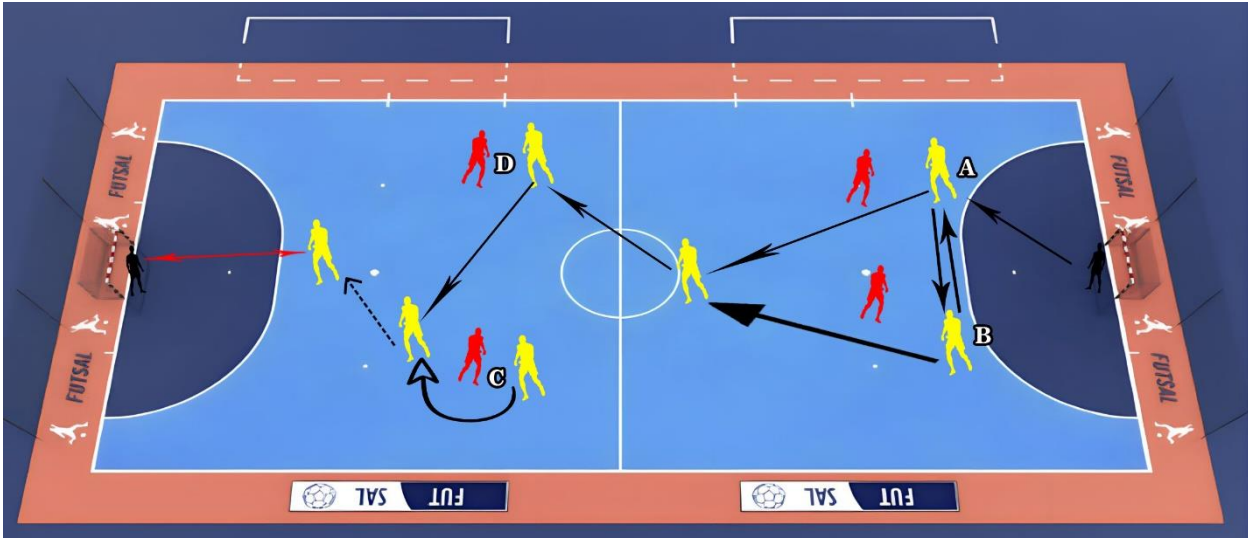


الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة (2-2)



### التدريب الثالث

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (2-2) يلزم على الفريق المكتمل العدد اي المهاجم بلعب الكرة بلمسة واحدة للكرة فقط اي يكون شرط عليه ، اما الفريق المنقوص العدد يلعب لعب حر بدون عدد لمسات ويكون هدف التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة و كيفية الاستحواذ على الكرة والاستفادة منها بلمسة واحدة واحراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس واختراق الدفاع والرسم التوضيحي ادنى يبين نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة (2-2)

## التدريب الرابع

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل ( 3 - 1 ) يقوم الحارس بتمرير الكرة الى اللاعب المتواجد A على جهة اليسار الذي يمرر الكرة الى اللاعب B المتراجع على جهة اليمين ويقوم بعملية التمويه سحب ضغط الفريق المنافس بعدها يمرر للاعب C الذي ينتظر تحرك اللاعب A ليمرر له الكرة وينطلق بها الى منتصف ميدان المنافس بعدها يمرر الى اللاعب D الذي يناولها بلمسة واحدة الى C القادم من الخلف ليقوم بعملية التهديد على المرمى ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (3-1)

## التدريب الخامس

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 4 بتشكيل (0 - 4) يقوم الحارس بتمرير الكرة الى منتصف ميدان اللعب للاعب المتواجد في الوسط A ومن ثم تمرير الكرة الى اللاعب الزميل B الذي يقف الى جانبه والذي يعيد الكرة الى اللاعب نفسه ثم يقوم بعد استلامه للكرة بتمريرها الى اللاعب في جانب الايمن لميدان اللعب C والذي يقوم بإعادتها للاعب A الذي قام بالتحرك والإسناد ثم يقوم بمناولة في عرض ميدان اللعب للاعب الزميل B بعدما اخذ الفراغ لاستلام الكرة ليقوم بالتمرير للاعب المتواجد في جهة اليسار D الذي بدوره يقوم بالدوران خلف اللاعب والتهديف على المرمى كما ان الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة و العمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (0 - 4)

## التدريب السادس

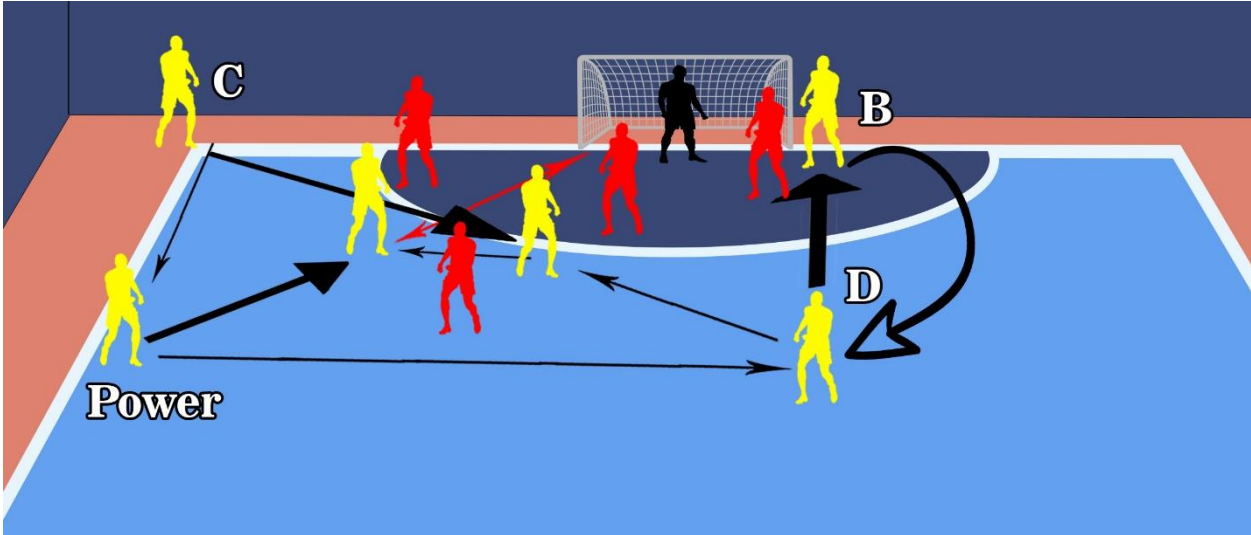
يطبق هذا التدريب بتشكيل ال **POWER** يبدأ التدريب بمناولة الكرة من اللاعب A الى اللاعب B مع تحرك ال **POWER** باتجاه رقم C ليحتل مكان البور اللاعب A ويقوم اللاعب C بالمرور بين اللاعبين لعمل تشتيت بتمرکز دفاع الخصم بتبديل مركزة مع اللاعب D الذي قام بالرجوع لاستلام الكرة من B الذي قام بالدوران والجري بالكرة ويناولها الى اللاعب المتحرك **POWER** الذي ينهي الهجمة بالتهديف والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة و كيفية الاستحواذ على الكرة بطريقة ايجابية و تبادل المراكز بالعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## التدريب السابع

يطبق هذا التدريب بتشكيل ال **POWER** في حالة طرد اللاعب في اثناء تنفيذ ركلة الزاوية من قبل اللاعب **C** الذي يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب **POWER** بعد تحرك ودوران كل من اللاعب **B** و **D** وتبديل مراكزهم لتشتيت تمرکز دفاع المنافس ثم يقوم اللاعب ال **POWER** بالمنولة الى اللاعب **B** الذي قام باستلام الكرة وتمريرها الى اللاعب **C** المتحرك والذي بدوره يمررها الى **POWER** ليقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى ، ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة واستغلال العمق الهجومي اثناء النقص العددي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## التدريب الثامن

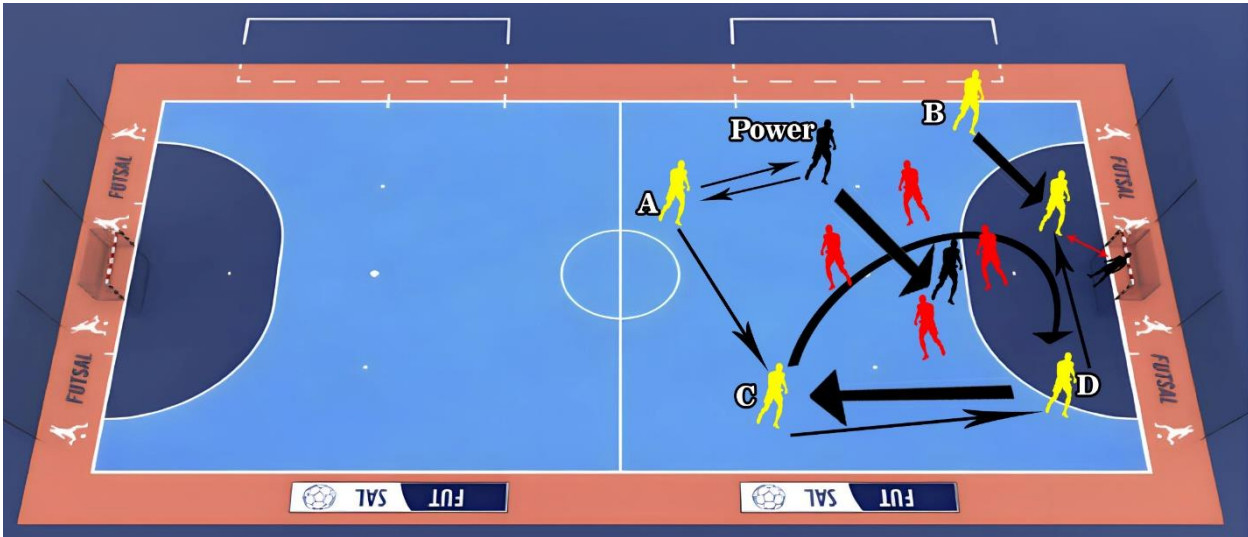
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل **POWER** عندما يقوم حارس المرمى بصد الكرة القادمة من حالة التهديد للفريق المنافس ومن ثم يمرر الكرة الى اللاعب A ويسرع بالخروج من الملعب ليُدخل بديله لاعب ال **POWER** ليضيف زيادة عددية عند الهجوم ثم يقوم اللاعب A بالتمرير الى اللاعب C الذي بدوره يمرر الكرة بكعب القدم الى اللاعب B المتقدم ومن ثم يمرر اللاعب B الكرة الى احد اللاعبين المتقدمين من الجهة الثانية **POWER** او اللاعب D لينفذ عملية التهديد على المرمى والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والزيادة العددية والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## التدريب التاسع

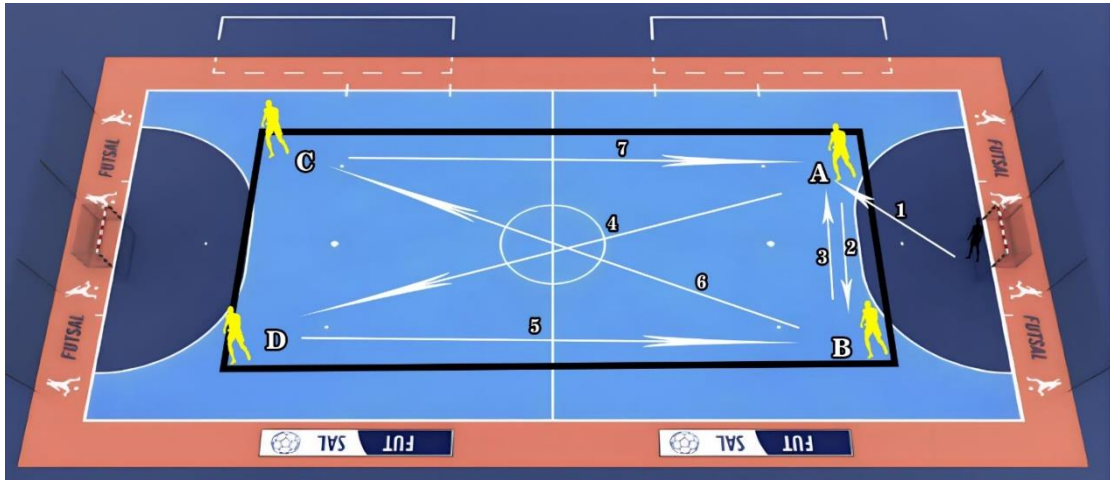
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل **POWER** يبدأ التدريب لعب الكرة من اللاعب A بتمريرها الى **POWER** وعمل تمريرات متبادلة بينهما في نفس الوقت يقوم اللاعب C بالتقدم للأمام وعمل دوران في منطقة قوس ال 6 متر لتشتيت دفاع الفريق المنافس وتبادل المراكز مع اللاعب D الذي يستلم الكرة من اللاعب A ليمررها الى D مع تقدم وعمل المساندة الهجومية من قبل اللاعب **POWER** واللاعب B المواجه للمرمى ليقوم بعملية التهديف ويكون هدف التدريب هو بعض المهارات المركبة وكيفية الاستحواذ على الكرة بطريقة ايجابية بغيه الوصول لمرمى الفريق المنافس واحراز الهدف والرسم التكتيكي ادنى يبين نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## التدريب العاشر

يطبق هذا التدريب بتشكيل 2\_2 بدون لاعبين خصم ( منافس ) يبدأ بتمريرة من حارس المرمى الى اللاعب A والذي يمرر الى اللاعب B والذي يقوم بأعادة الكرة الى اللاعب A الذي يمرر الكرة بشكل قطري الى اللاعب D والذي يعيد الكرة الى اللاعب B والذي يمرر تمريرة قطرية الى اللاعب C والذي يرجع الكرة الى اللاعب A وهكذا مع تحرك مستمر مع تمريرات جانبية وقطرية لتجاوز الفريق المنافس ويكون الهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة والاستحواذ على الكرة واتقان المناولة بلمسة واحدة .

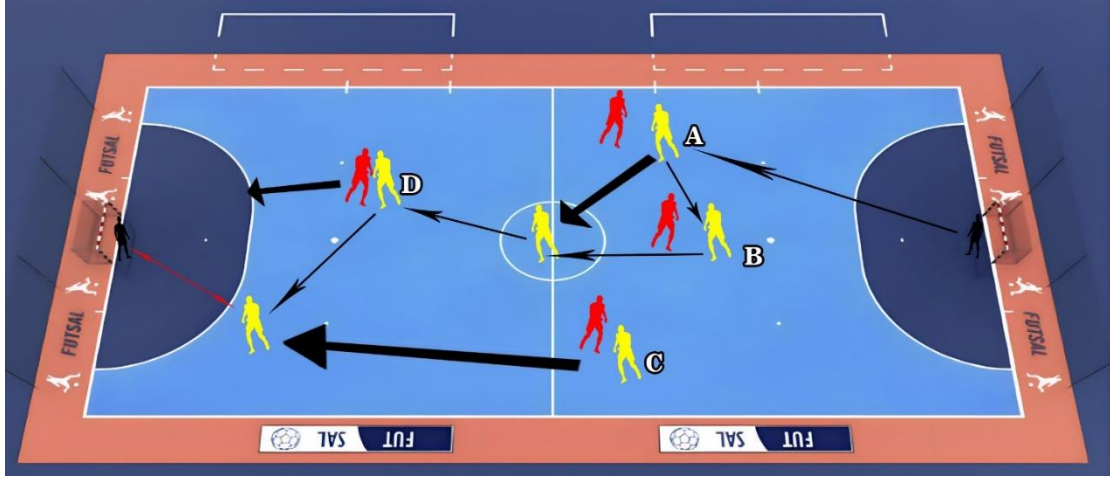


الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( 2 - 2 )



## التدريب الحادي عشر

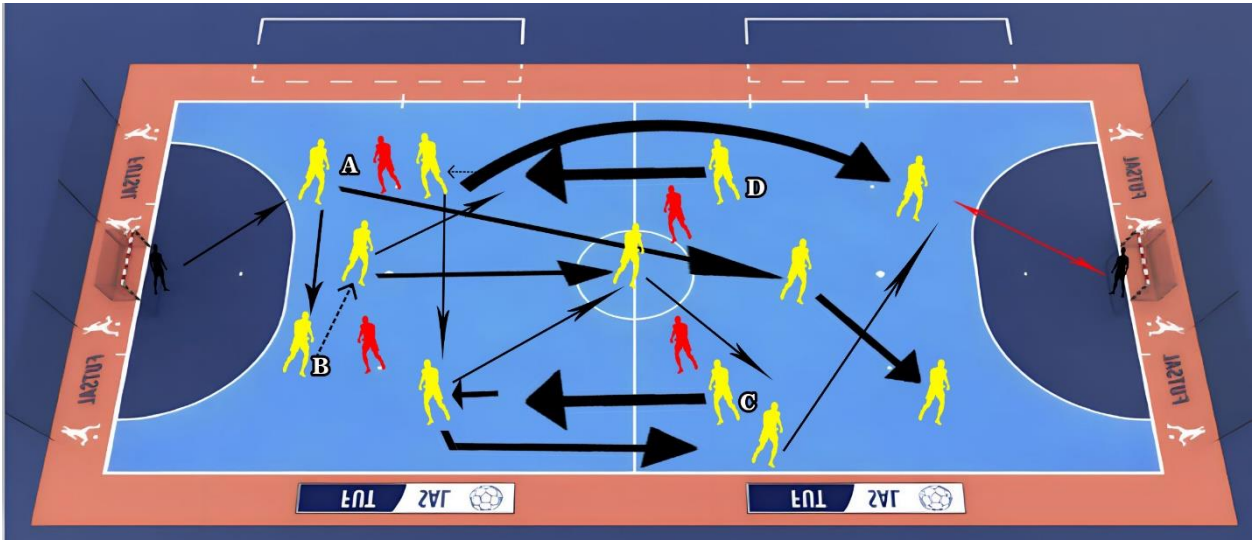
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (1-3) يقوم الحارس بتمرير الكرة الى اللاعب المتواجد على جهة اليمين A ثم يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب B ثم إعادة الكرة للاعب A الذي قام بالجري والتقدم للأمام لاستلام الكرة الذي بدوره يناول للاعب المتقدم D منتظر المساندة من اللاعب الزميل القادم سريعاً من الخلف C ليمرر له الكرة ويقوم بعملية التهديد ويكون الهدف من التدريب بعض المهارات المركبة والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (3-1)

## التدريب الثاني عشر

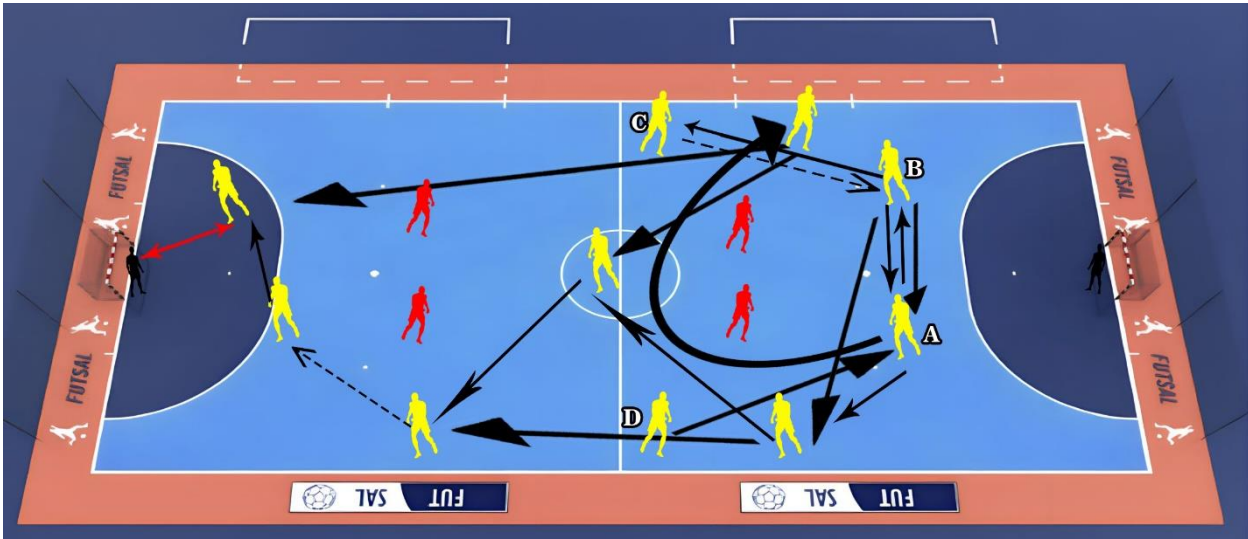
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (2-2) ضد 3 يقوم الحارس بتمرير الكرة للاعب A المتمركز بجهة اليسار الذي يمرر الكرة الى اللاعب B ويجري للأمام لاحتلال الفراغ بينما يقوم اللاعب B بالجري بعرض ميدان اللعب منتظر المساندة والرجوع الى الخلف من قبل اللاعب C واللاعب D ليمرر له الكرة والتقدم الى منتصف الملعب ثم يقوم اللاعب D بإخماد الكرة والدرجة الى الخلف منتظر المساندة من اللاعب C المتراجع ايضاً الى الخلف ليمرر له الذي يقوم بإخماد الكرة وتمريرها الى اللاعب B ثم الجري بسرعة الى الامام لاستلام الكرة وتمريرها بلمسة واحدة للاعب القادم الى الخلف D الذي يقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى مع تقدم اللاعب لخلق المساحة للاعب الزميل وإتاحة الفرصة للتمرير ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والاستحواذ على الكرة والرسم التكتيكي ادنى يبين نهاية الهجمة.



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( 2 - 2 )

## التدريب الثالث عشر

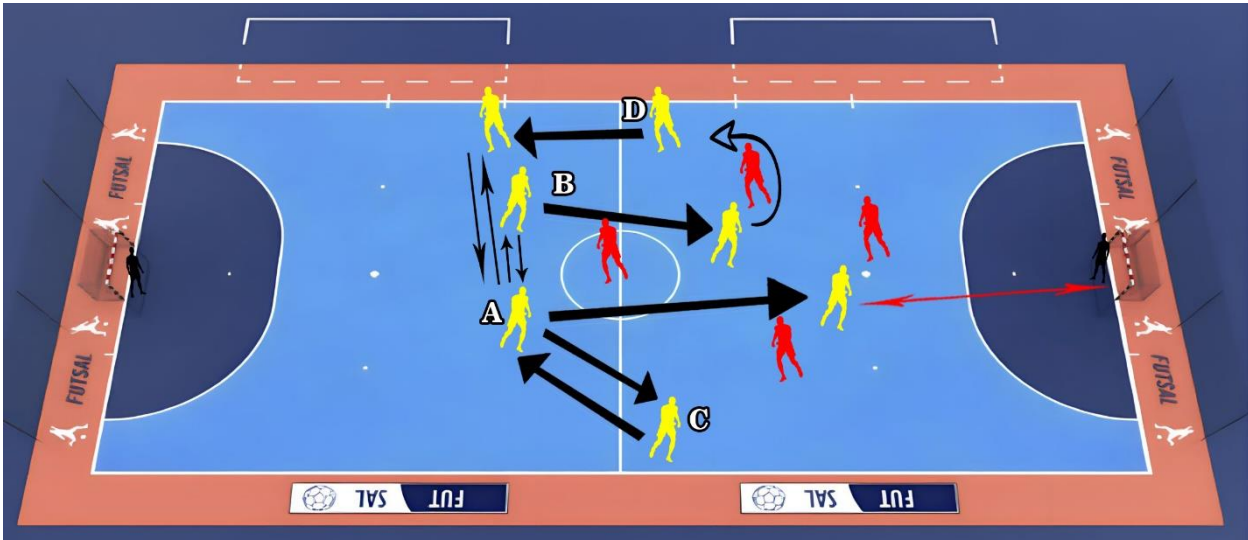
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (4 - صفر) تبدأ من حارس المرمى الى اللاعب A الذي بدوره يمرر الى B ومن ثم الى C الذي يقوم باستلام (الاخماد) الكرة والجري الى الخلف مع دوران وتبديل المراكز من قبل اللاعب B ليحل محل D واللاعب A يحل محل اللاعب C واللاعب D يحل محل اللاعب A ثم يمرر اللاعب C الى اللاعب D الذي يمرر الكرة الى B ويقوم بالدوران وتبديل مركزه مع اللاعب A مع جري وتقدم اللاعب A الى الامام ثم يمرر الكرة ويقوم بالتقدم الى الامام ( الجري بدون كرة ) للاعب A الذي يعيدها الى نفس اللاعب مع تقدم اللاعب B المواجه للمرمى ليقوم بإنهاء الهجمة بالتهديف على المرمى والهدف من التدريب هو وبعض المهارات المركبة و المساندة و الاستفادة من الدوران وتبديل المراكز و العمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (4 - 0)

## التدريب الرابع عشر

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (4 - صفر) يبدأ التدريب بتمرير الكرة من اللاعب B الذي بدوره يمرر الكرة الى اللاعب A ثم يقوم بعملية التحرك والدوران (B) ليأخذ مكان اللاعب D الذي تراجع للخلف لاستلام الكرة من اللاعب A الذي قام بعملية التقدم للأمام بعد التمرير الكرة وتبديل مركزه مع اللاعب C الذي قام باستلام الكرة وتمريرها الى اللاعب B الذي قام بعملية تبديل مركزه مع اللاعب D الذي يمرر الى اللاعب C الذي ينتظر المساعدة من اللاعب B ليمرر له والتقدم للأمام واستغلال المساحة لاستلام الكرة والانفراد بالحارس وانهاء الهجمة بالتهديف علماً ان الهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (4 - 0)

## التدريب الخامس عشر

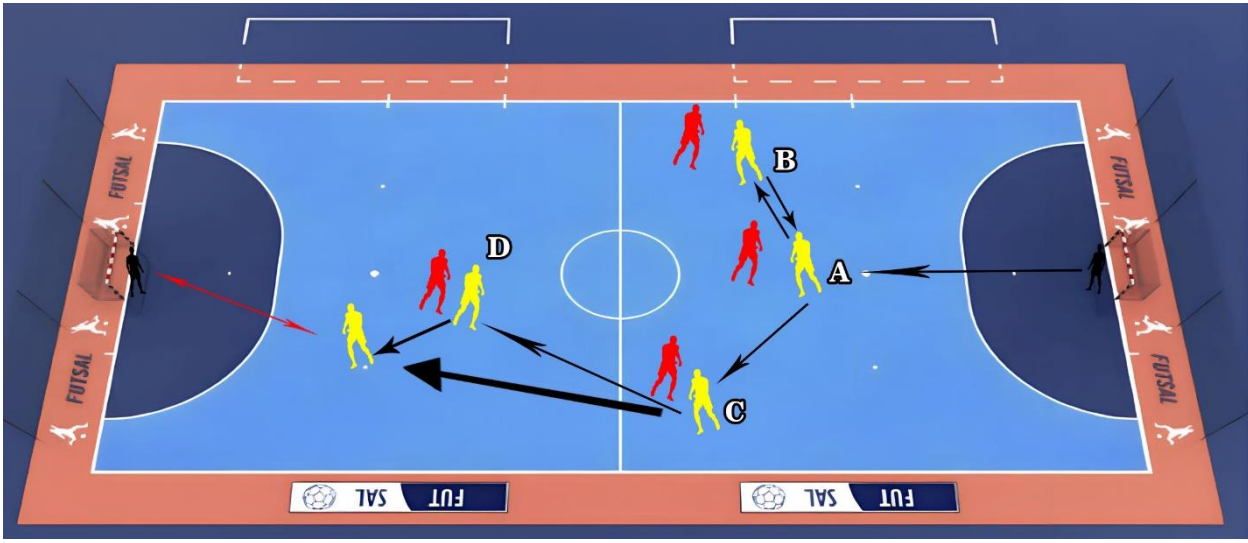
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 4 بتشكيل (0 - 4) في نصف ميدان اللعب يقوم اللاعب المتواجد في الوسط A باستلام الكرة من الحارس ومن ثم تمرير الكرة الى اللاعب الزميل B الذي يقف الى جانبه والذي بدوره يعيد الكرة الى نفس اللاعب ثم يقوم بعد استلامه للكرة بتمريرها الى اللاعب المتواجد في جانب ميدان اللعب اليمين C الذي قام بمناولة في عرض ميدان اللعب للاعب الزميل B بعدما اخذ الفراغ لاستلام الكرة ليقوم بالتمرير للاعب المتواجد في الجانب الايسر D الذي بدوره يقوم بالمناولة بلمسة واحدة للاعب C الذي قام بالإسناد الهجومي والتهديف على المرمى و ان الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة ( 0 - 4 )

## التدريب السادس عشر

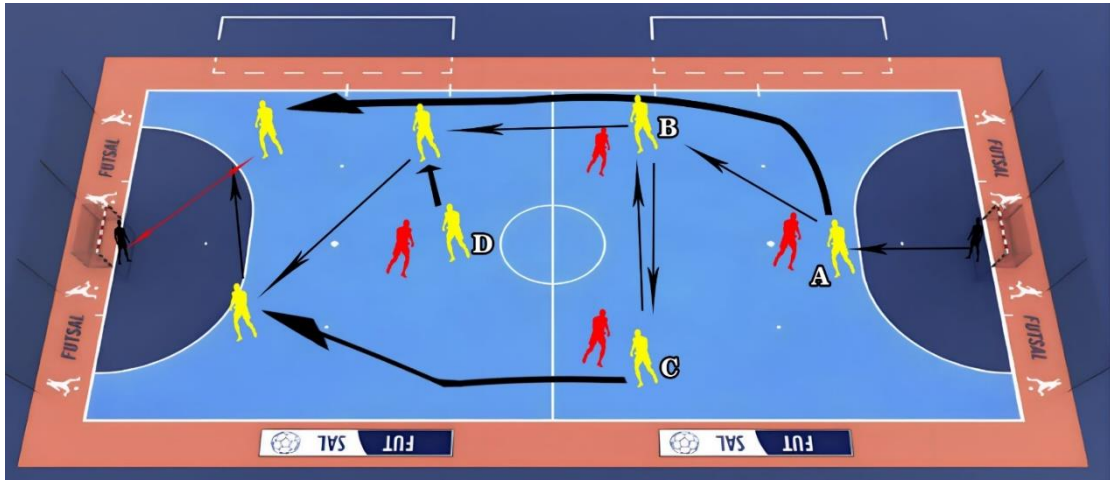
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (3-1) يقوم الحارس بتمرير الكرة الى اللاعب A الذي يمررها الى اللاعب B الذي يرجع الكرة الى اللاعب A والذي بدوره يمرر الكرة الى اللاعب المتجه نحوه لاستلام الكرة C وبدوره يمررها الى اللاعب D في العمق الهجومي الذي يكون ظهره على مرمى الفريق المنافس ليقوم بإخماد الكرة والسيطرة عليها وتهيئتها ( مناولة ) منتظر المساندة من اللاعب رقم C ليقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (3-1)

## التدريب السابع عشر

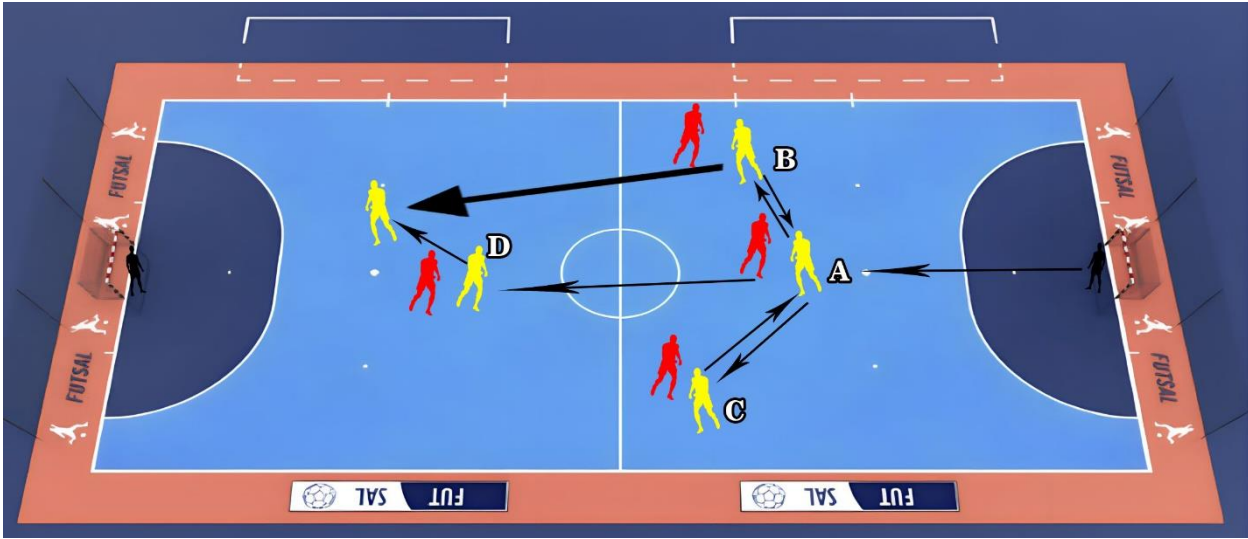
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل ( 3 - 1 ) يقوم الحارس بتمرير الكرة للمدافع A الذي يقوم بتمرير الكرة بدوره الى اللاعب B الذي يقف في الجهة اليمين وسط ميدان اللعب ويقوم بتمرير الكرة بعد تحرك اللاعب C على جهة اليسار ثم إعادة تدوير الكرة بلمسة واحدة للاعب B الذي بدوره يمرر الكرة الى اللاعب D الذي يقوم بإخماد الكرة وحجزها من ثم انتظار المساندة من اللاعب C المهاجم ليمرر له بعد التحرك الى الفراغ واستلام الكرة ومن ثم تمرير الى اللاعب المدافع القادم من الخلف A الذي يقوم بالإسناد والتهديف المباشر على المرمى ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والمساندة بالعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة ( 3 - 1 )

## التدريب الثامن عشر

يطبق هذا التدريب بتشكيل ( 3-1 ) يمرر حارس المرمى الكرة للاعب المرتكز في الوسط A الذي يمرر الكرة للاعب B على جانب اليمين الذي يعيد الكرة الى نفس اللاعب A وبعدها يمررها الى اللاعب C الذي يعيد الكرة الى لاعب A ومن ثم التمرير الى B عمل مناولات ( لمسها باص ) بينهما ومن ثم التمويه و التمرير الى اللاعب الهجوم D المتقدم في نفس الاتجاه الذي بدوره يقوم بتهيئة منتظراً مساندة اللاعب B ليمرر له والذي يقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى ويكون الهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .

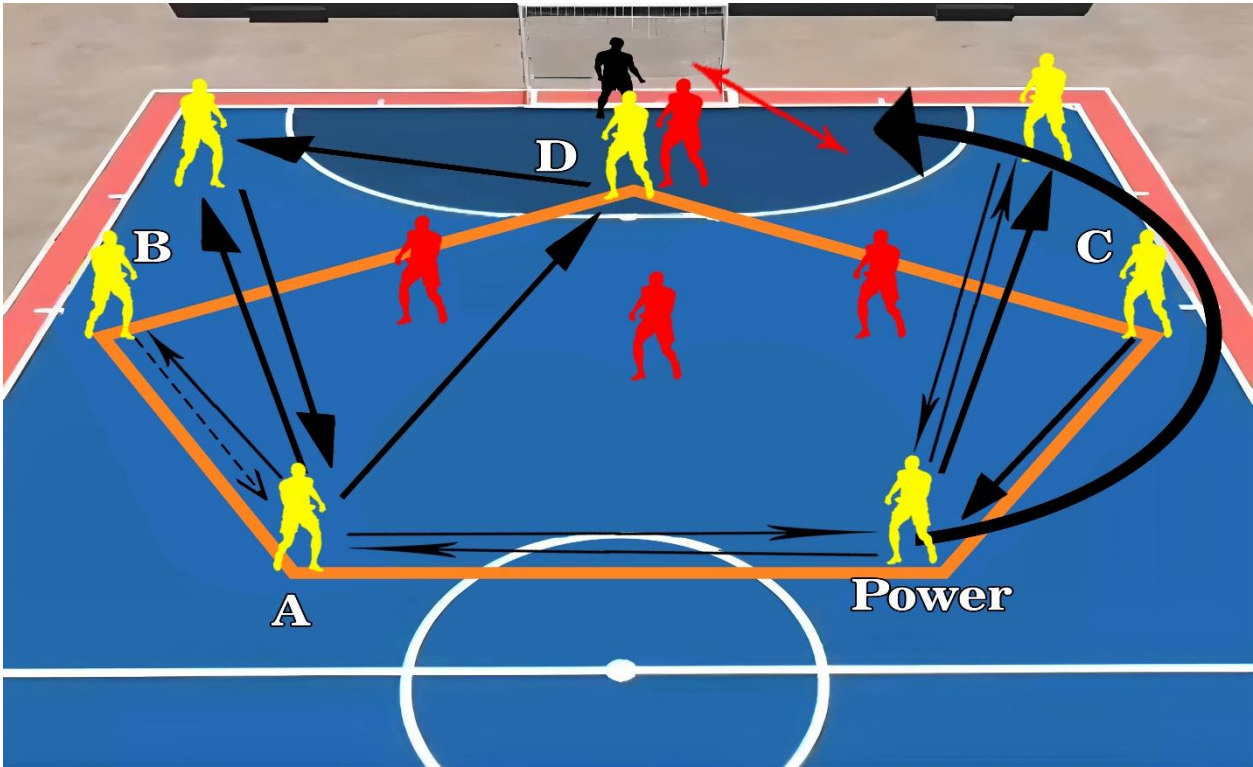


الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (3-1)



## التدريب التاسع عشر

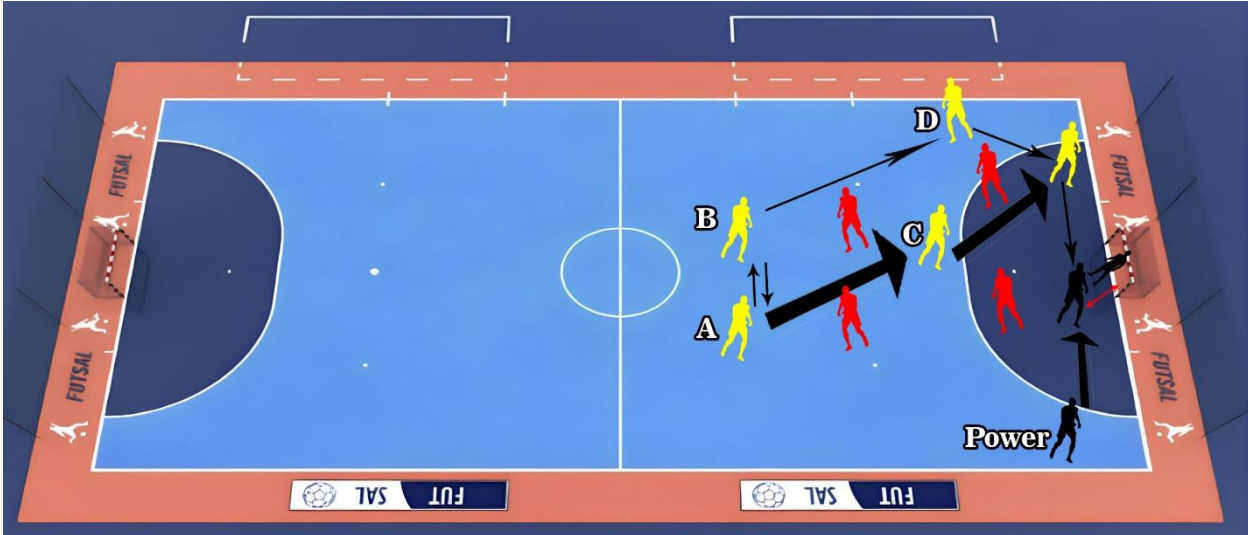
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل **POWER** يبدأ التدريب من منتصف ميدان اللعب بتمرير الكرة من اللاعب A الى اللاعب POWER الذي يعيد الكرة الى نفس اللاعب من ثم التمرير وجري الاعبان ( A و POWER ) للأمام الى زوايا ملعب الفريق المنافس وتراجع الى الخلف كل من اللاعبين C و B التي تكون بحيازته الكرة الذي يمررها الى C بنفس الوقت بينما يتم تبادل مراكز اللعب بين اللاعب D و A و B لتشتيت تمرکز الفريق المدافع ثم يقوم اللاعب POWER بأرجاع الكرة الى اللاعب C الذي يمررها الى A ومن ثم الى D في الوقت نفسه يقوم اللاعب ال POWER بالرجوع الى الخلف التمويه (سحب لاعب) بينما تمرر الكرة الى اللاعب القادم من الخلف C ليواجه المرمى ليقوم بعملية التهديف والهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة والزيادة العددية والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## تدريب العشرون

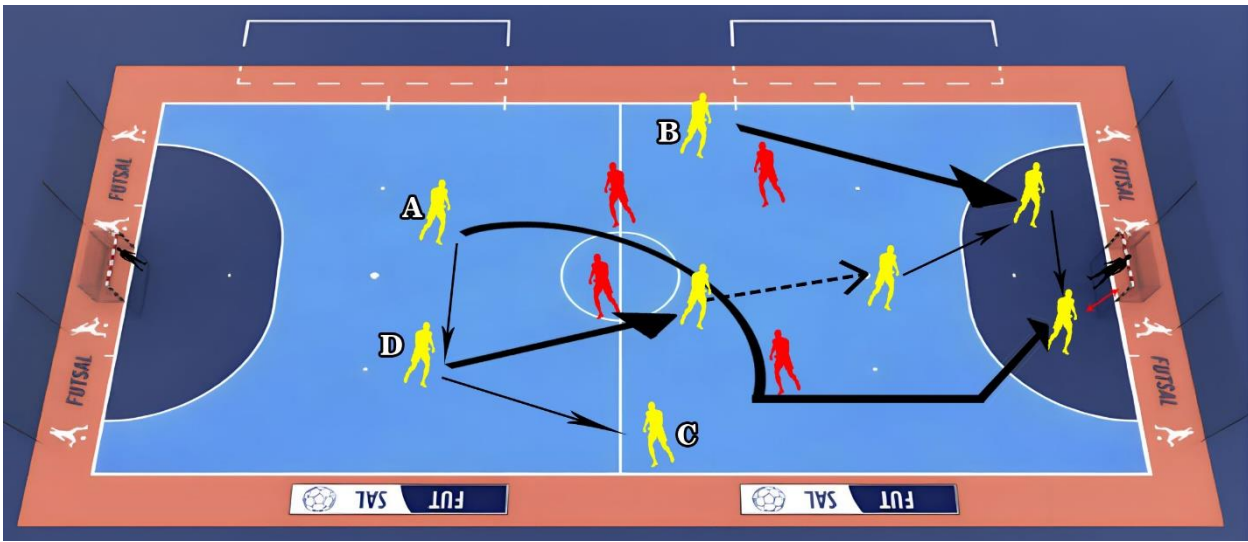
يتضمن التدريب لعب فريقين (5 ضد 5) بتشكيل ال **POWER** يبدأ التدريب من منتصف ميدان اللعب بتمرير الكرة من اللاعب A ومن ثم الى اللاعب B عمل تمريرات متبادلة بينهما بينما يقوم اللاعبان ال **POWER** بالتقدم الى مرمى الفريق المنافس واللاعب C بالتقدم وتبديل مركزه مع اللاعب D لاستلام الكرة مع التقدم والمساندة الهجومية من قبل اللاعب A لعمل تشتت وارباك في دفاع المنافس بينما يمرر اللاعب C الى **POWER** المتقدم باتجاه الهدف ليقوم بعملية التهديف المباشر ويكون الهدف من التدريب هو السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة وكيفية استحواذ الكرة بطريقة ايجابية و العمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( POWER )

## تدريب الواحد وعشرون

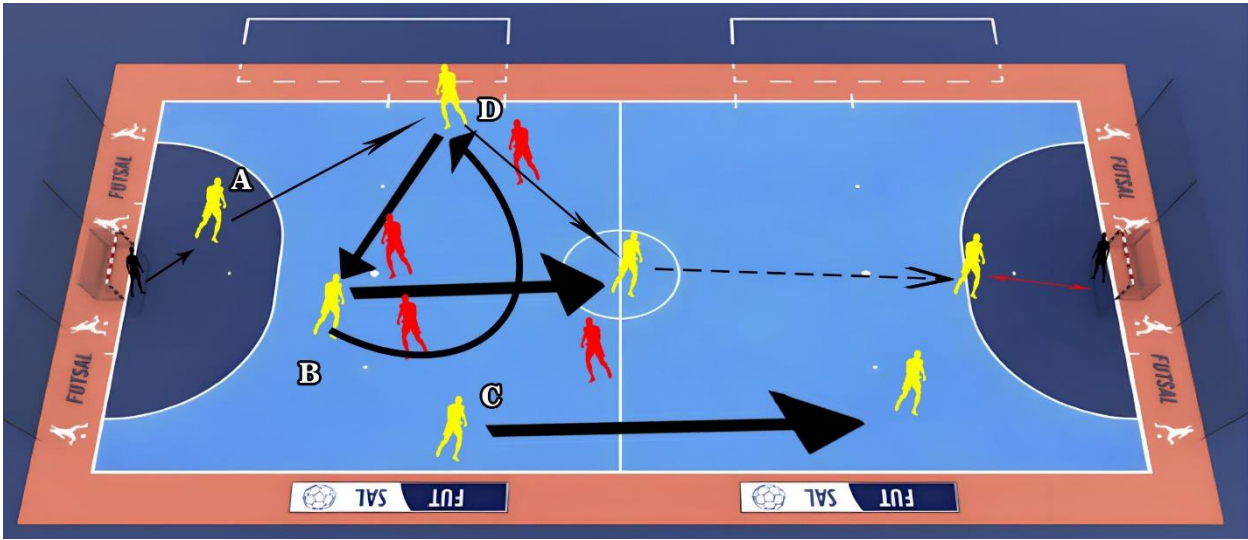
يتضمن التمرين لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (4 - صفر) يبدأ التدريب بلعب الكرة من اللاعب A بتمرير الكرة للاعب D وعمل مساندة و دوران وتبادل المراكز مع اللاعب C الذي استلم الكرة من D و منتظر تقدم اللاعب D للأمام ليمرر له الكرة والجري بها مع تقدم و المساندة من الخلف من قبل اللاعب B لاستلام الكرة وتمريرها بلمسة واحدة للاعب المساند A الذي يقوم بأنهاء الهجمة بالتهديف والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة على المرمى والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (4 - 0)

## التدريب الثاني وعشرون

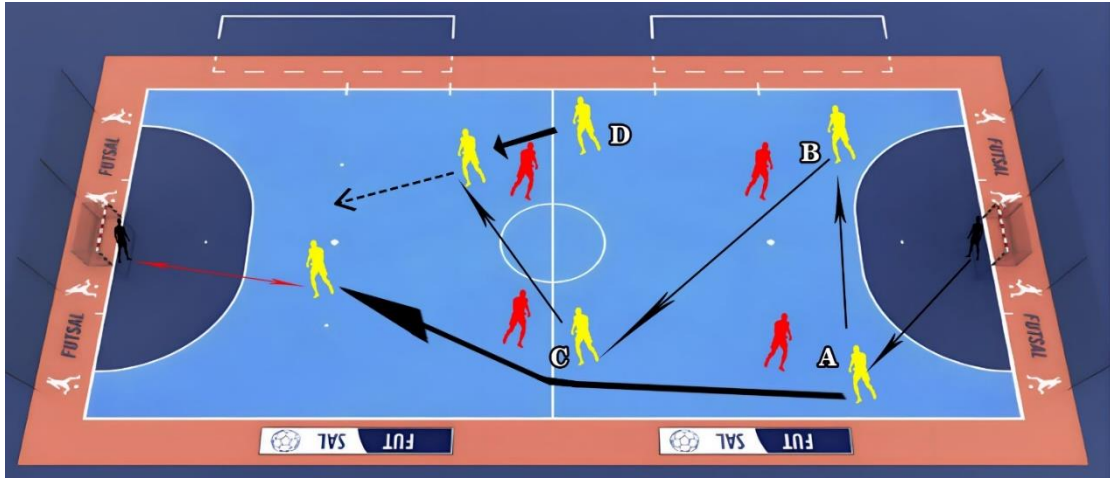
يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل (4 - 0) يبدأ التدريب لعب الكرة من حارس المرمى الى اللاعب A في نفس الوقت يقوم اللاعب B بالجري والدوران بتبديل مركزه مع اللاعب D لاستلام الكرة منتظر تقدم وانتقال اللاعب D بسرعة نحو العمق باتجاه منطقة المنافس لاستلام الكرة والانفراد بالمرمى وانهاء الهجمة بالتهديف بينما اللاعب C يقوم بالمساندة الهجومية في حال ارتدادها من حارس المرمى والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والتخلص من رقابة اللاعب والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة (4 - 0)

## تدريب الثالث وعشرون

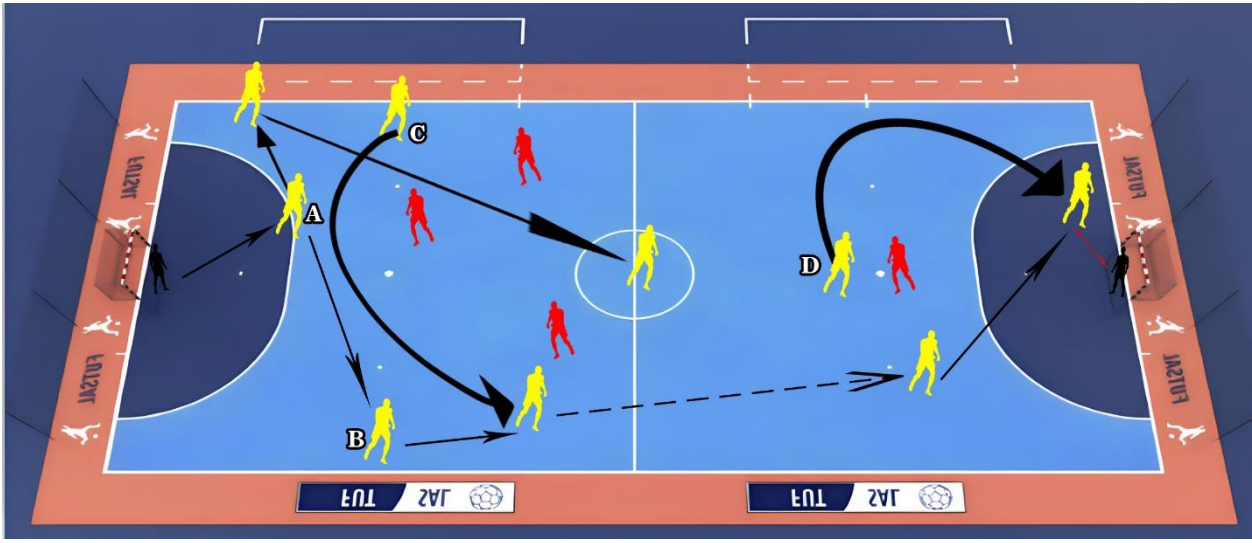
يطبق هذا التدريب بتشكيل ( 2\_2 ) يبدأ بتمرير الكرة من حارس المرمى الى اللاعب بالجهة اليسار A والذي يمرر بدوره الكرة الى اللاعب على جهة اليمين B منتظر المساندة وخلق الفراغ من اللاعب الزميل المتقدم C لاستلام الكرة ويقوم بتهيئة بلمسة واحدة للكرة الى لاعب A القادم بسرعة من الخلف باتجاه مرمى المنافس ليقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى المنافس ويكون الهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة .



الرسم التوضيحي لنهاية الهجمة ( 2 - 2 )




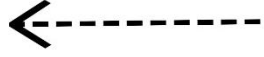






## تدريب الرابع وعشرون

يتضمن التدريب لعب فريقين 5 ضد 5 بتشكيل ( 3-1 ) يقوم الحارس بتمرير الكرة الى اللاعب A الذي يمررها الى اللاعب B ثم يقوم بالجري الى الجانب الايسر من الملعب والتقدم الى الامام ويقوم اللاعب C بالمساندة والجري بعرض الملعب ودوران والتقدم الى الامام لاستلام الكرة من اللاعب B بعدها يتقدم للأمام والدرجة بالكرة وتمريرها الى اللاعب الذي قام بتغيير مركزه وبالدوران ليقوم بعملية التهديف المباشر على المرمى والهدف من التدريب هو بعض المهارات المركبة والعمق الهجومي والرسم التكتيكي ادنى يوضح نهاية الهجمة.



الرسم التكتيكي لنهاية الهجمة ( 3-1 )

الشكل التوضيحي للاختصارات المستخدمة في التدريبات

توضيحه	الشكل
اللاعب	
اللاعب المنافس	
الحارس	
الجرى بالكرة	
حركة اللاعب بدون كرة	
مناولة الكرة	
التهديف	
المراوغة	
الدوران	
تمريرة طويلة	

## ملحق ( 4 )

الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي النضال الرياضي

الأسبوع الأول : ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2022 / 12 / 25

شدة الوحدة التدريبية: ( 85 - 90% )

زمن التدريبات : ( 46.00 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية: ( السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( فترتي مرتفع الشدة )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن أداء التكرار	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	10	85 %	30 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.00 د
	13	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	18	85 %	42 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.36 د
الثلاثاء	10	85 %	30 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.00 د
	13	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	18	85 %	42 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.36 د
الخميس	10	85 %	30 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.00 د
	13	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	18	85 %	42 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.36 د



الأسبوع الثاني : ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_1\_1

شدة الوحدة التدريبية : (85-90%)

زمن التدريبات : ( 44.24 ) دقيقة من الجزء الرئيسي

هدف الوحدة التدريبية : ( السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة)

طريقة التدريب : ( فترتي مرتفع الشدة )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	2	90 %	26 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.36 د
	14	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	16	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
الثلاثاء	2	90 %	26 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.36 د
	14	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	16	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
الخميس	2	90 %	26 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.36 د
	14	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	16	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د

الأسبوع الثالث : ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_1\_8

شدة الوحدة التدريبية : ( 85 - 90% )

زمن التدريبات : ( 45.48 ) دقيقة من الجزء الرئيسي

هدف الوحدة التدريبية : ( السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( فترتي مرتفع الشدة )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	20	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د
	12	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	19	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د
الثلاثاء	20	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د
	12	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	19	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د
الخميس	20	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د
	12	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	19	85 %	36 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.48 د

الأسبوع : الرابع ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_1\_15

شدة الوحدة التدريبية : ( 85 - 95% )

زمن التدريبات : ( 42.16 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية : ( السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( فترتي مرتفع الشدة + تكراري )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	23	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	4	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	3	85 %	39 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.12 د
الثلاثاء	23	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	4	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	3	85 %	39 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.12 د
الخميس	23	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	4	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	3	85 %	39 ث	4	2	1 د	2.30 د	16.12 د

الأسبوع : الخامس ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_1\_22

شدة الوحدة التدريبية : ( 95 - 100% )

زمن التدريبات : ( 38.04 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية : ( بعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( التكراري )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	15	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	8	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	21	95 %	15 ث	2	2	2 د	3.30 د	12.00 د
الثلاثاء	15	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	8	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	21	95 %	15 ث	2	2	2 د	3.30 د	12.00 د
الخميس	15	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	8	90 %	22 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.12 د
	21	95 %	15 ث	2	2	2 د	3.30 د	12.00 د

الأسبوع : السادس ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_1\_29

شدة الوحدة التدريبية : ( 85 - 90% )

زمن التدريبات : ( 43.12 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية : ( السعة اللاهوائية القصوى وبعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( فترتي مرتفع الشدة )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التدريب الكلي
الاحد	5	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	1	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	6	90 %	14 ث	3	2	1.30 د	3 د	13.24 د
الثلاثاء	5	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	1	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	6	90 %	14 ث	3	2	1.30 د	3 د	13.24 د
الخميس	5	90 %	24 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.24 د
	1	85 %	33 ث	4	2	1 د	2.30 د	15.24 د
	6	90 %	14 ث	3	2	1.30 د	3 د	13.24 د

الأسبوع : السابع ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد

شدة الوحدة التدريبية : ( 90 - 100% )

زمن التدريبات : ( 39.28 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية : ( بعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( التكراري )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التدريب الكلي
الاحد	17	95 %	14 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.56 د
	7	100 %	8 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.32 د
	9	90 %	20 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.00 د
الثلاثاء	17	95 %	14 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.56 د
	7	100 %	8 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.32 د
	9	90 %	20 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.00 د
الخميس	17	95 %	14 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.56 د
	7	100 %	8 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.32 د
	9	90 %	20 ث	3	2	1.30 د	3 د	14.00 د

الأسبوع : الثامن ( الاحد - الثلاثاء - الخميس )

اليوم والتاريخ : الاحد 2023\_2\_12

شدة الوحدة التدريبية : ( 95 - 100% )

زمن التدريبات : ( 37.24 ) دقيقة من الجزء الرئيسي .

هدف الوحدة التدريبية : ( بعض المهارات المركبة )

طريقة التدريب : ( التكراري )

اليوم	رقم التدريب	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التدريب الكلي
الاحد	22	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	11	100 %	10 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.40 د
	24	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
الثلاثاء	22	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	11	100 %	10 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.40 د
	24	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
الخميس	22	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د
	11	100 %	10 ث	2	2	2.30 د	4 د	13.40 د
	24	95 %	13 ث	2	2	2 د	3.30 د	11.52 د

As for the previous studies, they included two studies to support the research from the scientific point of view. As for the research methodology and field procedures, the researcher used the experimental approach with two groups, the control and the experimental, with the pre and post test. As for the research community, it was represented by the players of the Karbala governorate clubs for futsal for the training season (2022-2023), whose number is (9) clubs who participated in this first-class league. The year and officially registered in the lists of the Futsal Sub-Federation in the province. The research community reached (120) players, and the research sample included the Al-Nidal Club players, who numbered (14) players from the total community, and the actual sample was (10) players, at a rate of (0.8%) from the research community.

This chapter included the means, tools, and devices used, and determining Study variables and exploratory experiments, finding the scientific basis for tests of validity, reliability and objectivity), and conducting the main experiment as well as statistical methods. Among the most important conclusions in the fifth chapter, the researcher concluded that the tactical exercises according to.

Offensive playing formations have a positive effect on the development of maximum anaerobic capacity and some compound skills of first class futsal players. The most important recommendations are: the need to use modern tactical exercises to keep pace with development, achieve the desired benefit and raise the player's level of efficiency, conducting similar studies on complex skills in futsal and other individual and group activities and on different age groups.

لجنة الترجمة وسلامة  
اللغة الانكليزية



## C

As for the problem of the research, and through the researcher's follow-up to the competitions that took place within the first-division league for Karbala governorate clubs, and the researcher's field experience, the fact that the researcher is a former player like many clubs and holds an Asian training certificate (1 level), he found that there is a clear weakness in the performance of some skills. The vehicle that represents the skillful side and the fact that the skillful side comes from a physical and then physiological side (represented by the maximum anaerobic capacity) which represents the lack of adaptations of the body's organs and systems for training, which is reflected negatively on the team's performance and its results, which the researcher decided to prepare training according to offensive play formations included in the curriculum demo for players. In your preparation phase may contribute to the development of maximum anaerobic capacity and some accuracy. Complex skills of futsal players. The objectives of the research were to prepare tactical exercises according to the players' offensive play formations. Identifying the effect of tactical exercises according to offensive playing formations on the maximum anaerobic capacity and accuracy of some complex skills of futsal players, and identifying the differences between.

The experimental and control groups in the maximum anaerobic capacity and the accuracy of some composite skills of futsal players in the post tests. As for the research hypotheses for tactical exercises according to the offensive playing formations, a positive effect on the maximum anaerobic capacity and the accuracy of some compound skills for futsal players, so the human field was the players of Karbala governorate clubs in futsal football for the season (2022 AD-2023) .

In the theoretical aspect, the researcher touched on the vocabulary mentioned in the title, such as tactical exercises according to offensive play formations, maximum anaerobic capacity, and accuracy of some skills

## **Abstract of the message in Arabic**

### **(The Effect of Tactical Exercises According To the Offensive Playing Formations In the Maximum Anaerobic Capacity and Accuracy of Some Compound Skills For Futsal Players)**

#### **Researcher**

**Ahmed Sabah Abed Jasim**

#### **Supervisors**

**Dr. Khaled Mohammed Reda**

Achieving the goal of training and making the best use of it requires the coaches to focus on training the players on the tactical and offensive side, maintaining at the same time their level of physical fitness at one level until the end of the match, developing the maximum anaerobic capacity and mastering the compound skills that are used mostly at all times of the match, which the researcher believes will give returns Positive in the proper preparation of the players in terms of training and planning, by preparing a set of exercises that simulate the tactical aspect according to the selected playing formations for futsal, which are (3-1), (2-2), (4-0) and (5 -0), which the players must possess to apply a high level of physical fitness to implement these tactical formations and employ them to serve the performance during the match of the futsal players to achieve the goal. Hence, the importance of research emerges, and through what was mentioned, the importance of research has achieved two important directions, the first: enriching scientific research in the sports field by providing new knowledge information that can be used by many coaches, players, and researchers, and the second: is that the data that the researcher will obtain through His study will be an important reference for many researchers, coaches and players to take advantage of.



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University OF Kerbala

College of Physical Education and Sport Sciences

Postgraduate studies / Masters

**The Effect of Tactical Exercises According To the  
Offensive Playing Formations In the Maximum  
Anaerobic Capacity and Accuracy of Some  
Compound Skills For Futsal Players**

*by*

**Ahmed Sabah Abed Jasim**

To Council of the College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Karbala As a part of a Master's degree in  
Physical Education and Sports Science Requirements

Supervised by

**Dr. Khaled Mohammed Reda**

**Ramadan / 1444**

**April /**