

تأثير تمارين المقاومة الخاصة في تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات

*The effect of special resistance exercises in developing the endurance of the muscles of the legs and the performance of some offensive skills for the players of the Diyala University football team*

م. تركي هلال كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

*Turki Hilal Kazem*

*Faculty of Physical Education and Sports Sciences*

*Diyala University*

الكلمات المفتاحية: المقاومة الخاصة، تحمل القوة، المهارات الهجومية، كرة القدم صالات.

**Keywords: special resistance, endurance of force, offensive skills, futsal.**

الملخص:

إنّ لعبة كرة القدم صالات من الألعاب التي يتسم لاعبوها بإمكانيات ومواصفات بدنية ومهارية عالية من اجل تحقيق مستوى متقدم وبما انه مطاولة القوة من الصفات المهمة في مجال تدريب كرة القدم صالات ولكونها تكتسب الأهمية الكبرى في تدريبات المهارات الهجومية لما تحتويه المباراة من متغيرات سريعة اذ تحتم على اللاعب القيام بحركات ذي ايقاع مختلف في مدد زمنية مختلفة وشدة عالية او منخفضة احياناً، ومن خبرة الباحث وتجربته الميدانية في المجال التطبيقي العملي والنظري كونه لاعب منتخب جامعي ومدرّب في مجال رياضة كرة القدم صالات ومن خلال تحليله للمباريات والمشاهدات المختلفة لاداء فرق منتخبات الجامعات لاحظ هبوط في مستوى الاداء البدني والمهاري اذ ينخفض عند لاعبي هذه الفرق ويصبح اداء المهاري ضعيف من ناحية قوة الاداء للتهديف على المرمى ودقته وينعكس هذا الاداء في التحرك الهجومية والانتقال الى الهجوم على طول فترة المباراة لذا لجأ الباحث الى وضع تمارين من خلال المنهج التدريبي الذي يحتوي على مفردات بدنية خاصة بصفة المطاولة القوة للتطوير نقاط الضعف اثناء اداء المهارات الهجومية ومحاولة تلافيتها من خلال التمارين مقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة والتي تعمل على مساعدة اللاعبين في التدريب بالشكل الصحيح والتطور في الاداء المهاري ورفع القدرة البدنية، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وتألف مجتمع البحث من لاعبي منتخبات الجامعات بكرة القدم صالات، أما عينة البحث فتألفت من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (20) لاعباً إذ اختارهم كمجموعة واحدة مثلت المجموعة التجريبية وبلغ عددهم (16) وتم استبعاد (2) لاعبين كحراس مرمى، و(2) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية.

## Summary:

The game of football halls is one of the games whose players are characterized by high physical and skill capabilities and specifications in order to achieve an advanced level, and since strength is one of the important qualities in the field of football training halls, and because it acquires great importance in offensive skills training because of the rapid variables that the match contains, as it is necessary to The player performs movements of different rhythm in different periods of time and with high or sometimes low intensity, and from the researcher's experience and field experience in the practical and theoretical field of application as a university team player and coach in the field of football in the halls, and through his analysis of the various matches and observations of the performance of the university teams' teams, he noticed a drop in The level of physical and skill performance decreases in the players of these teams and the skill performance becomes weak in terms of performance strength and accuracy for scoring on the goal and this performance is reflected in the offensive movement and the transition to attack throughout the match period. Especially in terms of strength to develop weaknesses during the performance of offensive skills and try to avoid them through exercises, resistance, etc. Specific to the development of strength endurance, which works to help players in training correctly and developing in skill performance and raising physical ability, as the researcher used the experimental method with a single experimental group, and the research community consisted of university team players in football halls, and the research sample consisted of university team players Diyala in futsal football, numbering (20) players, as they were chosen as one group that represented the experimental group, and their number was (16), and (2) players were excluded as goalkeepers, and (2) players were to conduct the exploratory experiment.

## 1- المقدمة:

إنَّ التّقدم والتّطور المذهل الذي شهدته الألعاب الرياضية في العالم قد فاق التّصور والذي استندت عليه النظريات العلمية والأسس الصحيحة للتدريب الرياضي إذ استطاعت بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال وهو نتيجة إبداعات العقول البشرية ما بين أساتذة وعلماء وخبراء ومدربين، وكما هو معروف إن التدريب الرياضي في مفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يؤدي إلى تحقيق أفضل الانجازات والمستويات البدنية والمهارات والتي تحققت بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي، إذ أن التّقدم البدني والمهاري الذي يحققه الرياضي في النشاط الممارس ما هو إلا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد له من قبل المدرب وفي كرة قدم صالات، ويلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً مهماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى

حاله الفورمة الرياضية في نهاية مدة الإعداد (العام والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج في أداء اللاعب بكرة القدم صالات لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، والقدرة، والسرعة، والتحمل بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق).

وعليه فإن لعبة كرة القدم صالات من الألعاب الفرقية والتي تمتاز بالاداء الحركي المستمر والمتغير طيلة فترة المباريات ومن خلال تحركات الهجومية التي تحتاج الى سرعه التحرك وتغير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق للهدف، لذا يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بتوتر عضلي عالي لفترة طويلة وليبقى محافظاً على الاستمرار بإظهار مستوى القوة المناسبة في الاداء لأطول مدة ممكنة خلال المنافسات وادائه القوي طيلة فترة المباريات تحتاج إلى مهارات ولياقة بدنية عالية من حيث الأداء الفني (التكتيكي والتكتيكي) الفردي والجماعي للمهارات الهجومية، إذ نجد من خلال تمارين المقاومة أن الأداء فيها لمطاوله القوة يتأثر بعدة صفات وقدرات.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والذي سيتضمن "إجراء التجربة على مجموعة واحدة تخضع لقياس قبلي ثم سيتم إدخال المتغير التجريبي المراد اختباره وتأثيره ثم يجري قياس بعدي وتقرن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق.

### 2-2 مجتمع البحث :

إن اختيار مجتمع البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً فان أهداف البحث كذلك تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث وعلى هذا الأساس تم اختيار لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات للموسم الدراسي 2021/2020 البالغ عددهم (20 لاعباً) يمثلون نسبة (100%) من أصل مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

### 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة وأدوات البحث المستخدمة:

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الدراسات والبحوث.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل البيانات.
- استمارة تفرغ البيانات.

## 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب لكرة قدم صالات قانوني.
- ساعات توقيت الكترونية عدد (6).
- كرات قدم صالات قانونيه خاصة للرجال عدد (16).
- شواخص تدريب متنوعة عدد (12).
- كاميرة تصوير فيديو للبرنامج التدريبي.
- موانع خاصة بالقفز عدد (10) بارتفاع (50) سم ومصاطب قفز عدد (8) بارتفاع (30سم)
- جهاز حاسوب.
- الحبال المطاطية.

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 تحديد اختبارات البحث :

#### 2-4-1-1 تحديد الاختبارات البدنية (تحمل القوة الرجلين)

اولاً: اختبار القدرة العمودية للوثب ( الشغل ) ( علاوي:1982: 89 )  
ثانياً: اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي (علاوي:1982: 244)

#### 2-4-1-2 تحديد الاختبارات المهاريه(الهجومية)

اولاً: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10م)  
(هزاع:2005: 209)

ثانياً: اختبار المناولة. المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) (الزبيدي:2002:  
116).

ثالثاً: اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) و الرجوع.(الخشاب:1999: 46)

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية ولكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية عمد إلى إجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين عدد (2) من افراد عينة البحث بتاريخ (2020/10/2)، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحث هو التعرف على الآتي:

- التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الميدانية
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات
- ملاحظة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

• التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل تلافيها عن التطبيق الاختبارات بالتجربة الرئيسة.

## 2-5 إجراء التجربة الرئيسة:

### 2-5-1 الاختبارات القبلي لمجتمع البحث:

تم إجراء الاختبارات القبلي على أفراد عينة البحث في (2020/10/8) وذلك في قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وقد راعى الباحث تثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من مكان ، وزمان ، وأدوات ، وطريقة تنفيذ الإختبار والقائمين بالإختبار، بهدف إيجاد الظروف نفسها في الإختبارات البعدي.

### 2-5-2 مفردات المنهج التدريبي المستخدم لتمرينات المقاومة الخاصة.

قام الباحث بإعداد وتنظيم وتصميم منهج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الخاصة لتطوير صفة مطاولة القوة لعضلات الرجلين وأثرها في أداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم صالات على مجموعة واحدة، إذ تم تطبيق المنهاج عليهم وتم تحديد التمرينات المقترحة وتكراراتها والأوزان والمسافات على وفق قابلية اللاعبين.

• وتم تطبيق التمرينات في يوم (2020/10/11) ولغاية (2020/12/3) على مجموعة تجريبية واحدة على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعباً.

• تضمن المنهج التدريبي (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، إذ كانت أيام (السبت والاثنين والأربعاء) أياماً تدريبية. وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، وهذا يتفق مع (87: Klinzing:1996) إذ يذكر أنّ عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور.

• مدة الوحدة التدريبية الواحدة كانت (120) دقيقة حصة الجانب البدني والمهاري منها (90) دقيقة.

• نُفذ المنهج في مدة الإعداد الخاص.

• تم إتباع التموج في حمل التدريب (3 : 1).

• تم تقسيم الوحدات التدريبية على وفق أقسام الوحدة التدريبية الثلاثة وهي (القسم التحضيرية والقسم الرئيسي والقسم الختامي).

• تم تطبيق المنهج في القسم الرئيسي

• استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب المستمر.

• تم تقنين الحمل التدريبي الخارجي والداخلي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة.

- تم استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والمهاري للاعبين
  - قام الباحث أيضاً بتقنين حمل التدريب من حيث الشدة الحجم والراحة اعتماداً على بعض المصادر العلمية والمقابلات الشخصية.
  - تم زيادة الأحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعبين البدنية والمهارية من حيث حجم التمرين الواحد بالتكرار أو الزمن وعدد التمارين الموضوعه في الوحدة التدريبية ومستوى الحجم التدريبي الكلي، إذ يشير (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين) إن الجسم البشري يتكيف ببطء وتدرجياً للحمل المتكرر والمتدرج وان الارتفاع التدريجي لدرجة الحمل يزداد حيث الاستمرار بمستوى الحمل من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً على مدار المدة الزمنية للبرنامج. (درويش:2000: 75)
- 3-5-3 الاختبارات البعدية لمجتمع البحث:**

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي الذي استغرق (8) أسبوعاً وذلك يوم (2020/12/3) في قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وحرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

**3-6 الوسائل الإحصائية:**

تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لاتخراج النتائج والمعالجات الإحصائية.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات تحمل القوة للرجلين قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.**

#### الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
0.63	2.21	1.34	1.86	متر	اختبار القدرة العمودية للوثب
0.92	6.32	1.54	3.62	سم	اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي

**3-1-2 عرض نتائج اختبار الفروق (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات تحمل القوة للرجلين وتحليلها.**

## الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	مستوى دلالة الفرق
اختبار القدرة العمودية للوثب	متر	1.03	0.67	0.000 معنوي
اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي	متر	1.94	0.86	0.000 معنوي

3-1-3 عرض نتائج النسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تحمل القوة للرجلين وتحليلها.

## الجدول (3)

يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين في اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي		فرق الوسطين
		القبلي	البعدي	
الحجرات على القدم للارتقاء في خط مستقيم	متر	1.86	2.21	0.35
القفز على صندوق بارتفاع 30 سم بالقدمين	متر	3.62	6.32	2.7

3-1-4 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات تحمل القوة للرجلين.

في ضوء عرض وتحليل النتائج للاختبارات البدنية لتحمل القوة للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي، يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح البعدي وكذلك وجود نسبة تتطور على العضلات العاملة للرجلين ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية استخدام تمارين المقاومة الخاصة والمتنوعة والتي يكون من شأنها تطوير مختلف العضلات العاملة في الجسم بشكل عام. هذا فضلاً عن الأثر في استخدام المنهج التدريبي المقترح للتدريبات المقاومة ومدى تأثيرها على تحمل القوة للرجلين وربطها بالأداء المهاري إذ تعمل فيها نفس المجاميع العضلية المشتركة للأداء المهاري والبدني.

ويرى الباحث ان الفرق المعنوي والتطور الحاصل في اختبارات الى تمارينات القفز التي تخللت المنهج باستخدام وزن الجسم كمقاومه بشدة مرتفعه ومنخفضه وباداء مستمر، اذا كانت تسلط عبئا اذا تمارينات القفز العمودي والعميق يستفاد منها من الناحية القسيولوجية من خلال مبدأ اطاله الالياف العضلية عن طريق الانقباض العضلي اللامركزي يليه انقباض عضلي مركزي للعضلة وبذلك تتم دورة اطاله الالياف العضلية وتقصيرها للانتاج حركه تتميز بالقوة الكبيرة

لحركات الرجلين وهذا ما اظهرته نسب التطور بين الاختبارين ولصالح البعدي اذا انه كلما زادت (القوة العضلية للرجلين زادت السرعة نسبياً)

وان طرقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة والتدريب المستمر له التأثير الكبير في تطوير تحمل القوة للرجلين مما يساعد اللاعبين على أداء متنوع وطويل على وفق متغيرات اللعبة، وان التدريب بالمقاومات سواء أكان حراً أم بالأجهزة والأدوات يؤدي إلى زيادة التحمل العضلي، فان التمرينات المستخدمة والتي تأخذ طابع الحركة مثل (الحجل على قدم الارتقاء بخط مستقيم، والحجل المستمر لقطع اكبر مسافة والجري في المكان ) ويعزو الباحث تطورها الى التمرينات المصطبة والتصويب وتمرينات المناولة والاستلام مع الزميل اذا انها احدثت زيادة في القوة العضلات العاملة في الرجلين من الناحية التدريبية كلما زادت القوة العضلية كان الاداء افضل ومن الناحية الفسلجية كلما قصرت مدة الانقباض العضلي كانت قوة الانقباض اعلى وكما أن التدريب بالأثقال أو مقاومات محدودة تستخدم لتنمية القوة ممكن أن تستخدم في تنمية تحمل القوة ولكن الاختلاف يرجع إلى نسبة شدة الحمل المستخدم. (حسام الدين:1997: 63)

ويرى الباحث بان الفروق الموجودة نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المتنوع للمقاومات المختلفة لتطوير تحمل القوة للرجلين أدى إلى زيادة في عنصر تحمل القوة لدى عينة البحث مما أدى في تحسين مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين، ويؤكد (إبراهيم احمد سلامة) إن القوة العضلية هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة الجاذبية للعمل الخارجي والداخلي للعضلة لتحقيق أفضل النتائج سيما وان التمرينات المستخدمة لتنمية القوة بأنواعها المختلفة لعضلات الطرف السفلي قد شغلت حوالي ثلث تمرينات البرنامج التدريبي المستخدم وبدرجات من الشدة والتكرار تتناسب مع متطلبات تنمية القوة (سلامة:1982: 15) وان لهذه الصفة أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم صالات وذلك من خلال تكرار الحركة وبقوة كبيرة في أثناء التحرك الهجومي.

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

3-2-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الهجومية.

#### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

المهارات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
الهجومية	القياس	س	ع

0.98	4.22	1.23	2.68	درجة	التهدف
1.65	3.62	1.84	5.69	ثانية	الدرجة
1.2	2.82	1.52	1.65	درجة	المناوله

3-2-2 عرض نتائج اختبار الفروق (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية وتحليلها.

#### الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

المهارات الهجومية	وحدة القياس	ف	ع ف	مستوى دلالة الفروق
التهدف	درجة	1.64	0.84	0.002 معنوي
الدرجة	ثانية	3.24	1.23	0.003 معنوي
المناوله	درجة	0.75	0.67	0.000 معنوي

#### 3-2-4 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات المهارات الهجومية.

في ضوء النتائج التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، تعزو الباحثة هذا التطور الحاصل في المهارات الهجومية بكرة القدم صالات إلى تأثير التمرينات الخاصة بالإحساس في دقة التهدف على الهدف وان هذه المهارات تحتاج إلى التكرارات الكثيرة ضمن إطار الوحدات التدريبية. وبما إن المنهج احتوى على تمرينات مقاومة لتطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين فان اللاعبين قاموا بتنفيذها بالشكل الصحيح خلال أزمته الوحدات التدريبية وبتكرارات مبرمجة فضلاً عن أنّ مهارات التصويب تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة بتنفيذها مثل المهارة التصويب التي تعد التتويج النهائي لمجمل المهارات التي تحتويها لعبة كرة اليد، ومن المهارات الأساسية الحركية المركبة فضلاً عن الدقة التي تعد العامل الحاسم في تسجيل إصابة مرمى الخصم، لان مهارات الهجوم السريع الجماعي يجب أن تتوج بإصابة المرمى بدقة عالية.

وإنّ الفروق التي حصل عليها اللاعبين في الاختبارات البعدية هي انعكاس حقيقي لما يمتلكه اللاعبين من المهارات، إذ أنّ التمرينات المتنوعة في أداء هذه المهارة الهجومية تعمل على خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية، إذ أنّ "الدقة عنصر رئيس ومهم للتصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تميتها". وكما إن حسن ترتيب الإعداد البدني والقدرات البدنية الخاصة في قوة وسرعة وتحمل الأداء أدى إلى ظهور نسبة تطور عالية في الأداء المهاري

للاعبين. ويعزو الباحث ان انخفاض زمن الاداء في الدرجة والتهديف في الاختبار البعدي الى فاعليه التمرينات التي طبقت على افراد العينة التي تتضمنت تمرينات القفز على ارتفاعات مختلفه فضلا عن تمرينات السرعة قد طور المجاميع العضليه العامله للتغلب على المقاومة الخارجية (الجنب الارضي) وبسرعه اكبر مما طور تردد الخطوات من خلال تقليل زمن تماس القدم مع الارض مما يدل على اللاعب بذل قوة كبيرة في زمن قليل مما جعله يحسن من زمن الاداء في الطبطة في الاختبار البعدي. " (حماد:1988: 213) هذا وكان لاستخدام طريقة التدريب التكراري هي الأخرى لها الأثر في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالسرعة "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري في تطوير العمليات اللاأوكسجينية المرتبطة بتطوير القوة ". (الربيعي:1988: 93) أن تنمية الصفات البدنية التي جاءت نتيجة استخدام تمارين تدريبية خاصة جديدة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنظم يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب لما لذلك من أهمية ، " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ويصوب بسرعة فإن بطئ التفكير والتردد يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التصويب ". (مختار:2001: 87) فضلاً عن القدرات البدنية والتي كانت مرتبطة مع حركات الخفة والتوازن الرشاقة في التمرينات الخاصة والتي عملت على تحسين سرعة الأداء مما أثبت ان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

#### 4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إنَّ لاستخدام تمرينات المقاومة تأثير ايجابي في تطوير صفه مطاولة القوة لعضلات الرجلين باستخدام كل من طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقه التدريب المستمر، وإنَّ لاستخدام تمرينات المقاومة الخاصة تأثير ايجابي في تطوير مطاولة القوة لعضلات الرجلين لاداء المهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث، وإنَّ لاستمرار التدريب على تمرينات المقاومة الخاصة المتنوعة لتطوير صفة القوة العضلية ومطاولتها اذ عزز من زيادة تطوير المهارات الهجومية بكرة القدم صالات لدى افراد عينة البحث، وإنَّ تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث في المهارات الهجومية وكذلك بالنسبة مطاولة القوة لعضلات الرجلين أعطى دلالة على أن التمرينات جميعها التي استخدمها الباحث كانت وفقاً للأداء المهاري الصحيح وعلى وفق منهج تدريبي مدروس، وإنَّ التدريبات جميعها التي نفذت وساهمت في تطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية والحصول على نسبة تطور في مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

#### المصادر:

- Klinzing, Basketball for Strength and atars. Championship Books, USA, 1996

- إبراهيم احمد سلامة: الياقة البدنية (اختبارات تدريب): نبع الفكر، الإسكندرية، 1982.
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001.
- حنفي مختار ومفتي إبراهيم . الأعداد البدني في كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار زهرت ، 1989.
- رحيم عطية الزبيدي . بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق . اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة،2002.
- زهير قاسم الخشاب ( وآخرون ) . كرة القدم . ط2 . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن ؛ تطوير المطاولة ، كليه التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1979 .
- كاظم الربيعي وموفق المولى . الأعداد البدني بكرة القدم . جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ الجديد في التدريب الدائري، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ؛ اختبار الاداء الحركي : ( ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1982 )
- محمد عبد الله هزاع ومختار احمد اينوبلي . المهارات الأساسية بكرة القدم . ب.ط . مطابع صوت الخليج ، 2005 .

## الملاحق

### أنموذج من مفردات المنهج التدريبي

الشهر: الأول الوحدة: الرابعة الهدف من الوحدة التدريبية: بدني، مهاري

الملاحظات	الشدة الجزئية	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة ثا	التكرار	معدل النبض	زمن مسافة ثانية	التمرينات
-	-	-	-	-	-	-	-	القسم الإعدادي: المقدمة + الإحماء
التدريب في الفترات المنخفضه الشدة والمرتفعه الشدة	73.17	120 ثا	3	56 ثا	6	150	30 ثا	القسم الرئيسي: 1. تمرين القفز من فوق موانع بارتفاع 30سم عدد (5) والتهديف على المرمى. 2- القفز في البقعة لـ (5) ثانية ومن ثم الانطلاق نحو الهدف والتهديف. 3- الاستناد الأمامي ( الشناو ) لمدة 30 ثا مع تمرين بطن ( 30 ثا ) وظهر ( 30 ثا).
	75.60	120 ثا	3	70 ثا	6	155	35 ثا	
	79.02	150 ثا	3	120 ثا	5	162	60 ثا	

	78.04	120 ثا	3	65 ثا	6	160	30 ثا	4- الحجل على قدم اليسار مع ومناولة الكرة إلى زميل والذين يقوم بالحجل عند تسليم الكرة إلى منتصف الملعب.
	73.17	120 ثا	3	65 ثا	5	150	30 ثا	5- القفز المتناوب بالقدمين على مصطبة بارتفاع ( 30 سم ) لمدة (30 ثا ) .
	-	-	-	-	-	-	-	القسم الختامي