DOI prefix: 10.33170, 2026, Vol (19), Issue (5): 353-369

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The Effectiveness of Specific Repetition-Method Exercises in Developing Leg Muscular Power and Shooting Accuracy among Youth Futsal Players of Shahraban Sports Club

Abbas Fadhil Hammad
College of Science, University of Diyala, Iraq
Email: abbasfadhil@uodiyala.edu.iq
Arey Akram Yawar
College of Law, University of Diyala, Iraq
Email: areyareycr@gmail.com

Submission Date: December 28, 2025 Publication Date: October 28, 2026

Abstract
This study addresses the use of specific exercises based on the repetition training method to develop leg muscular power and shooting accuracy among youth futsal players. The significance of the study lies in designing and implementing specialized exercises using this training method, characterized by relatively short rest intervals, which the researchers expected to influence players' leg muscular power and improve their shooting accuracy. These exercises are intended to enhance players' ability to maintain a high level of performance throughout a futsal match, thereby contributing to overall team performance. Futsal players are required to sustain effective physical and technical performance for the entire duration of a match. Drawing on their field experience, the researchers observed weaknesses in players' physical fitness that could limit their ability to maintain performance until the end of a match. Accordingly, they proposed developing specific exercises based on the repetition training method to positively influence leg muscular power and shooting accuracy among youth futsal players. The study aimed to design specialized exercises for futsal players and investigate their effects on the performance of youth players.

Keywords: Specific Exercises, Leg Muscular Power, Shooting Accuracy, Futsal.

فاعلية تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين ودقة التهديف للاعبي نادي شهربان الرياضي بكرة الصالات الشباب

عباس فاضل حماد

العراق. جامعة ديالى. كلية العلوم

abbasfadhil@uodiyala.edu.iq

اري اكرم ياور

العراق. جامعة ديالى. كلية القانون

areyareycr@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/12/28 تاريخ نشر البحث 2026/10/28

الملخص

تناولت هذه الدراسة عدة محاور منها مقدمة البحث وأهمية والتي تكمن في استخدام تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية اذ تكمن اهمية البحث في اعداد هذه التمرينات وذلك من خلال العمل بهذا الاسلوب من التمرينات الخاصة وتكون فترات الراحة مختصرة، اذ يرى الباحثان أنها تؤثر في القدرة العضلية للرجلين للاعبي كرة الصالات، فضلاً عن ذلك تطوير مهارة دقة التهديف للاعبي كرة الصالات الشباب، إذ إن هذه التمرينات تحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين في كرة الصالات الشباب وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين الوظيفية والمهارية طوال مدة المباراة. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية لا حضوا ان هناك ضعف في الجانب البدني وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة. لذا ارتأى الباحثان اعداد تمرينات خاصة بالطريقة التدريب التكراري، والتي من شأنها احداث تأثير ايجابي في القدرة العضلية للرجلين للاعبي كرة الصالات الشباب، كذلك مهارة دقة التهديف للاعبي كرة الصالات وتهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة للاعبي بكرة الصالات وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة للاعبي كرة الصالات الشباب.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، القدرة العضلية، دقة التهديف، كرة الصالات.

1- المقدمة:

ان الهدف الأساسي لعملية التدريب الرياضي هو تحقيق مستوى انجاز مثالي، أي الوصول باللاعب إلى الفورمه الرياضية، والتي تعتبر خليط من العديد من المتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية في توقيت مستهدف، وان التميز في كره الصالات بتعدد الأداء ومهاراتها وتتضمن الحركات الأساسية المتنوعة بين الدفاع والهجوم، معتمدة على ما يقدمه اللاعب من جهود بدنية ومهارات فنية وخطط استراتيجية وكذلك استعدادات نفسية، بهدف الوصول إلى أفضل أداء وتحقيق النتائج الإيجابية المرجوة، وتعتبر صفتي السرعة والقوة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية، وتعتبر القدرة العضلية مركب من هاتين الصفتين (القوة السرعة) والقدرة على دمجهما معا، وهي نوع من أنواع القوة التي بدأت تأخذ الدور الفعال في تطوير الاداء الرياضي عموما ومستوى الأداء المهاري في كرة الصالات بصفة خاصة. وبالنظر إلى أهمية عنصر القدرة العضلية ونتيجة للارتباط الوثيق بين المستوى البدني والمهاري أصبح من الضرورة التركيز على تطوير هاته الجوانب، تُمارَس غالبية الأنشطة الرياضية بكفاءة أعلى عندما يكتسب الرياضيون القدرة التي تجمع بين القوة والسرعة .ويُعد التدريب من أبرز الوسائل التي تسهم في تطوير هذا النوع من القدرة الانفجارية على نحو فعّال. (زكي محمود درويش، 1997، 5)

وبأن استخدام التمرينات الخاصة يساهم بفاعلية تطوير وتحسين القوة بشكل كاف، يتمتع هذا العنصر بشكل أساسي بتأثيره الإيجابي على تعزيز القدرة العضلية وتقوية المفاصل، مما يجعلها أكثر ثباتًا وقوة. ويشمل ذلك الحركات التي تتميز بالانطلاق الفوري والقوة السريعة، حيث تسهم في تمكين الرياضي من تحقيق أقصى فعالية وزيادة ملحوظة في الأداء. يعتبر التهديف البعيد في كرة الصالات من أهم الأسلحة التي يحتاجها اللاعبون في مواقف معينة من المباريات وهذا نظرا لتطور اللعب وسرعته الكبيرة بالإضافة إلى تطور الأنظمة التكتيكية أين أصبح من الصعب تجاوز بعض التشكيلات الدفاعية كما نشاهده لدى الفرق الكبيرة من خلال التهديف هذا دليل على وجوب تسلح لاعب الكرة الحديثة بالمهارة التي ترتبط مباشرة بالقدرة العضلية المتفجرة. وتكمن أهمية البحث في، معرفة فاعلية تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للاعبي كرة الصالات، من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تطوير قوة التصويب للاعبي كرة الصالات. ومن خلال ما اطلع علية الباحثان من الدراسات السابقة والتي أشارت إلى أهمية تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين ودقة التهديف للاعبي بكرة الصالات المهارى وتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين وقد لاحظ الباحثان انخفاض مستوى الأداء المهارى لفريق نادي شربان الرياضية وخاصة في الشوط الثاني وإنهاء الجمل المهارية بعدم تسجيل هدف مما دفع الباحثان

إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على فاعلية تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين ودقة التهديف للاعبي نادي شربان الرياضي بكرة الصالات.

ويهدف البحث الى:

1- هل يؤثر البرنامج المقترح باستعمال تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين للاعبي كرة الصالات؟

2- هل يؤثر البرنامج المقترح في تطوير دقة التهديف للاعبي كرة الصالات؟

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإجراء الاختبار القبلي وتطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث ليشمل لاعبي فريق الشباب في نادي شربان الرياضي للموسم الرياضي 2024-2025، والذي يضم (27) لاعباً، قام الباحثان باختيار عينة استطلاعية مكونة من (7) لاعبين من نفس المجتمع، ما يشكل نسبة 25.92%من إجمالي عدد اللاعبين. كما اختار الباحثان عينة رئيسية للتجربة مكونة من 20لاعباً، وهو ما يمثل نسبة 74%من مجتمع البحث .وتم توزيع أفراد المجتمع وعينة البحث باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة (القرعة).

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استخدام أسلوب الملاحظة لتوثيق الظواهر والمعطيات.
- تطبيق الاختبارات وإجراء القياسات للحصول على معلومات دقيقة .
- حاسبة يدوية.
- شواخص.
- شريط قياس.
- كرات سلة مطابقة للمواصفات القانونية.
- طباشير.
- ساحة كرة قدم.
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

لتحقيق الهدف الرئيسي الذي يسعى الباحثان للوصول إليه، اعتمد على مجموعة من الخطوات الأساسية المحددة، بالإضافة إلى بعض الخطوات التفصيلية، والتي يمكن تلخيصها كالتالي:

2-4-1 تحديد الاختبارات:

لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرة العضلية للرجلين ودقة التهديف، قام الباحثان بمراجعة شاملة للمصادر والمراجع المتاحة. وقد أسفر ذلك عن اختيار اختبارين رئيسيين:

- اختبار الوثب العريض من الثبات، الذي يركز على قياس المكون البدني والمتمثل في القدرة الانفجارية للرجلين.
- اختبار دقة التهديف، والمصمم لقياس المكون المهاري الخاص بالتصويب.

2-4-2 الوصف العام للاختبارات:

1- اختبار القوة الانفجارية: (الخشاب واخرون ،1999، 137)

- **اسم الاختبار:** الوثب العريض من الثبات.
- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية.

يُجرى الاختبار عن طريق رسم خط البداية بطول متر واحد، حيث يقف اللاعب خلفه مع تثبيت القدمين بشكل متباعد قليلاً بحيث تلامسان الخط من الخارج، يتم بعد ذلك تحديد المسافة من خط البداية وتأشيرها بنقاط متباعدة بمقدار خمس سنتيمترات وصولًا لمسافة ثلاثة أمتار .يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف عن طريق تحريك الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلًا نحو الأمام .بعدها، ينفذ اللاعب القفزة إلى الأمام بأقصى قوته عبر مد الركبتين والورك، والدفع بالقدمين مع تأرجح الذراعين للأمام .ينبغي أن تتم القفزة باستخدام القدمين معًا لتحقيق الأداء الأمثل.

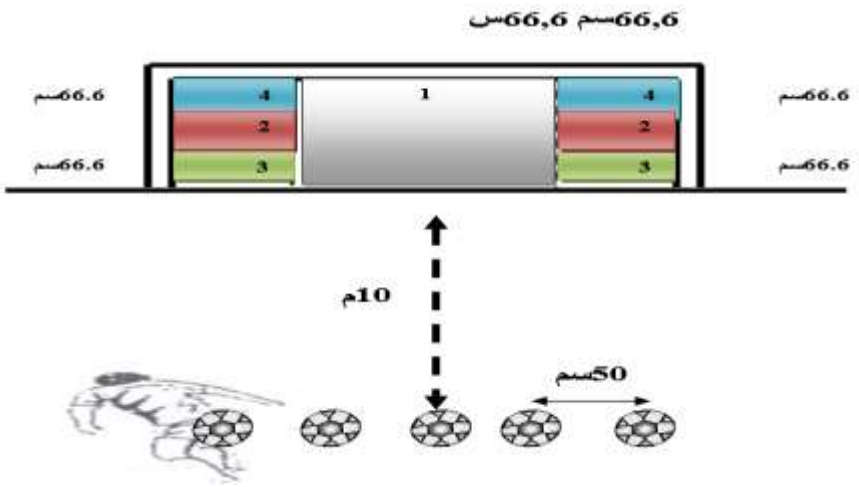
- **القياس:** تعطى محاولتين وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى أخر جزء من جسم اللاعب يلامس الارض والقياس بالسنتمتر.



الشكل (1) يوضح طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية

2- اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين. (ريسان خربيط، 1989، 376)

- **توصيف اختبار:** دقة التهديف بكرة الصالات.
- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف.
- **الادوات:** كرات قدم للصالات -شريط لتحديد منطقة التهديف أثناء الاختبار -مرمى كرة قدم خاص بالصالات - ملعب كرة قدم مخصص للصالات.
- **طريقة الاداء:** يتم وضع خمس كرات في مواقع مختلفة ومحددة، تفصلها مسافة 10أمتار عن الهدف . يقوم المختبر بتصويب الكرات نحو المناطق المحددة في الاختبار، بحيث يتم تقييم المحاولات بناءً على أهمية وصعوبة كل منطقة .يتم التصويب بشكل متسلسل، كرة تلو الأخرى، مع ترك مسافة 50سم بين كل كرة والتي تليها، كما هو موضح في الشكل 2.
- **شروط الاداء:** يبدأ الاختبار من الكرة رقم 1 وينتهي بالكرة رقم 5.
- **طريقة التسجيل:** يتم احتساب عدد الإصابات التي تصيب الأهداف أو تلامس جوانبها على النحو التالي:
- درجات عند التهديف في المجال رقم 4.
- درجات عند التهديف في المجال رقم 3.
- درجتان عند التهديف في المجال رقم 2.
- درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم 1.
- صفر - خارج حدود التهديف.
- تعطى للمختبر محاولة واحدة.
- قياس كل مربع في كلا الجانبين يبلغ 66,6 سم. وقياس المربع في الوسط يبلغ 166,8سم.



الشكل (2) يوضح اختبار التهديف.

2-5 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان التجربة الاولية (استطلاعية) خلال الفترة من (2025/11/1) يوم السبت على جميع إفراد مجتمع البحث والبالغ عددهم (7) لاعبي أراد الباحثان من خلالها تحقيق عدة أغراض منها:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار وضمان فهم اللاعبين للسياقات المرتبطة به.
- توثيق نتائج الاختبارات في استمارة مخصصة، مصممة لضمان دقة البيانات وسهولة تصنيفها وتنظيمها .
- تحديد الزمن اللازم لكل اختبار بدق.
- تأهيل وتدريب فريق العمل المساعد لضمان الكفاءة في أداء المهام.
- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (صدق، ثبات، موضوعية).

2-5-1 استخراج المعاملات العلمية للاختبار/الصدق، الثبات، الموضوعية :

قام الباحثان بإجراء عملية استخراج معاملات الصدق، الثبات، والموضوعية للاختبارات المطبّقة على مجتمع البحث في إطار التجربة الاستطلاعية .كان الهدف من هذه الخطوة التأكد من مدى صلاحية الاختبارات ودقتها في قياس القوة الانفجارية ودقة التهديف في كرة الصالات.

الجدول (1) يبين الأسس العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات – الموضوعية)

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الموضوع
القفز العريض من الثبات	سم	0.93	0.79	0.91
التهديف بالقدم	درجة	0.86	0.84	0.93

2-7 التجربة الرئيسة:

قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية في مقر نادي شهربان الرياضي بتاريخ 2025/11/4 وبدأت الوحدة التدريبية يوم (الاربعاء) بتاريخ 2025/11/5.

2-8 الاختبارات القبلية (التكافؤ):

لتقليل الفروقات بين المجموعتين وضمان وجود نقطة انطلاق موحدة، قام الباحثان بإثبات التكافؤ بينهما باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة. الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين تكافؤ إفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

الاختبارات	مج 1		مج 2		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع	المحسوبة	الجدولية	
الوثب العريض من الثبات	1.945	0.048	1.988	0.043	1.359	2.211	غير معنوي
دقة التهديف	14.200	2.160	14.400	1.976	1.516		غير معنوي

بناءً على ملاحظة الجدول أعلاه، يتضح أن قيمة (ت) لمتغيري البحث بلغت على التوالي (1.359 و1.516) هاتان القيمتان أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.211)عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة .(0.05) يشير ذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن العينتين متكافئتان فيما يتعلق بكلا المتغيرين.

2-9 تطبيق فاعلية تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية من قبل مجموعة البحث:

أجرى الباحثان تطبيق البرنامج يوم الأربعاء الموافق 2025/11/5 ولغاية 2025/12/15، وأعتمد الباحثان المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب، للمجموعة الضابطة، واستخدم تمرينات خاصة بالطريقة التكرارية للمجموعة التجريبية، تمت معالجة بعض القضايا بعد مناقشتها للوصول إلى الصيغة المثلى للعمل، بما يضمن تحقيق الأهداف التي صُمم من أجلها المنهج من جانب، ويعزز تحقيق أهداف الدراسة الحالية من جانب آخر. يعني ذلك أن فريق البحث اعتمد منهجاً تدريبياً تم إعداده من قبل الباحثان، بهدف توفير نفس الظروف في جميع الوحدات التدريبية وضمان التحكم في متغيرات البحث .وقد تم تدريب أفراد المجموعتين معاً كمجموعة واحدة في جميع أجزاء الوحدة التدريبية تحت إدارة المدرب المختص وبإشراف مباشر من الباحثان .أما خلال الفترات التي يتم فيها تطبيق طريقة التدريب التكراري باستخدام تمرينات خاصة لعينة البحث في الجزء الرئيسي، فقد كان اللاعبون يُقسّمون إلى مجموعتين بحيث تخضع كل مجموعة لنوع معين من التمرينات وفق طريقة التدريب التكراري على النحو التالي:

- **المجموعة الأولى:** تقوم بتطبيق التدريب المقترح من قبل المدرب.
- **المجموعة الثانية:** تقوم بتطبيق التدريب التمرينات الخاصة بالطريقة التكراري.

تم تنفيذ المنهج التدريبي خلال فترة امتدت لـ (6) أسابيع، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً توزعت على أيام الاثنين، الأربعاء، والجمعة، ليصل إجمالي الوحدات التدريبية إلى (18) وحدة تراوح زمن كل وحدة تدريبية بين (60–90 دقيقة)، منها فترة مخصصة لتمارين)طريقة التدريب التكراري والتمرينات الخاصة التي تتراوح مدتها ما بين 20–30 دقيقة) وقد أخذ الباحثان بعين الاعتبار مجموعة من النقاط الأساسية عند تصميم تمارين (طريقة التدريب التكراري والتمرينات الخاصة)، كان أبرزها:

1– ضرورة وضع أهداف واقعية تتناسب مع قدرات اللاعبين لكل مجموعة.

2–ضمان أن تكون الأحمال التدريبية المقدَّمة ملائمة لإمكانات اللاعبين.

3– التأكد من أن الأحمال التدريبية تساهم في تحقيق أهداف المنهج والخطط الموضوعة لكل مجموعة

4– العمل على توفير تمارين مرنة قابلة للتطبيق العملي بفعالية.

عمل الباحثان على التأكد من فعالية المنهج التدريبي التمرينات الخاصة بالقوة الانفجارية ودقة التهديف من خلال تحقيق التوازن بين العناصر الأساسية لحمل التدريب، مثل الشدة والحجم بما في ذلك المسافات والتكرارات، وكذلك توزيع الكثافة التدريبية مدة الراحة بشكل مدروس. سعى المدرب إلى منح اللاعبين فترات راحة كافية لضمان أقصى استجابة ممكنة للتمارين البدنية .تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات لتتراوح بين 12 إلى 20ثانية، وبين كل مجموعة وأخرى من دقيقة إلى دقيقتين، بينما تتراوح فترة الاستراحة بين الوحدات التدريبية من 48 إلى 72ساعة.

2–10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية لكلتا المجموعتين، تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 18 ديسمبر 2025، وذلك في نفس الظروف التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية .تم توثيق النتائج ومعالجتها إحصائياً.

2-11 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الأتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة
- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- معامل الارتباط البسيط بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	قيمة ت	الخطأ المعياري
الوثب العريض من الثبات	ثانية	الاختبار القبلي	1.954	0.048	10	1.988	0،007
		الاختبار البعدي	2.093	0.046	10	4.745	0،021
دقة التهديف	درجة	الاختبار القبلي	14.200	1،221	10	1.609	0،023
		الاختبار البعدي	15.200	1.650	10	7.601	0.102

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	قيمة ت	الخطأ المعياري
الوثب العريض من الثبات	ثانية	الاختبار القبلي	1.988	0،047	10	1.516	0،014
		الاختبار البعدي	2.223	0،036	10	3،383	0،011
دقة التهديف	درجة	الاختبار القبلي	14.500	1.400	10	1.359	0،307
		الاختبار البعدي	16.200	1.575	10	3،660	0،109

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و(4) لاختبار الوثب العريض من الثبات ودقة التهديف، على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى ان التدريبات التي تم استخدمها من قبل المدرب كان لها دور في نسبة هذا التطور، من خلال التمرينات وتكراراتها التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية المعدة من قبل المدرب، وكذلك للانتظام والاستمرار في عملية التدريب يؤدي الى حدوث تكيفات وظيفية، وهذا ما اشار اليه (قاسم حسن حسين، ١٩٩٠) الى ان مزاولة التدريب الرياضي بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث متغيرات وظيفية إيجابية. (قاسم حسن حسين، ١٩٩٠، ١٣٤)

اما عن افراد المجموعة التجريبية فيرى الباحثان ان سبب حدوث الفروق المعنوية يعود الى طبيعة التمرينات الخاصة التي تم اعدادها وصممها في برنامجهم التدريبي اذ كانت تركز على العمل بشدة تتناسب مع مكونات الحمل التدريبي من (شدة, حجم, كثافة) وان هذا المتغير يكون مرتبط بعمل وكفاءة عدة اجهزة وهي (الجهاز، الدوري، العضلي) ولغرض أحداث تغيرات ايجابية في هذا المؤشر الحقيقي عن الحالة التدريبية لابد من الأخذ بنظر الاعتبار جوانب متعددة، أي ان تكون مفردات الوحدة التدريبية هادفة الى تحسين عمل تلك الأجهزة بالدرجة الأولى، فضلا عن مقدرة الجهاز الدوري في إيصال اكبر كمية من الأوكسجين الواصل لها وهذا ما اكده (إبراهيم السكار ،١٩٩٨).

كذلك اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و(4) الاختبار دقة التهديف بكرة الصالات الشباب عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرى الباحثان أن سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع الى المنهج الذي اعده المدرب والذي كان له دور فعال في تطوير وارتفاع مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة، اذ كان عدد من التمارين التي طبقتها المجموعة الضابطة تركز على التنويع بالأداء المهاري مع دمجها تمرينات خاصة, فضلا عن التكرارات التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية والمباراة، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان أسباب ذلك التطور إلى التمرينات المركبة تمرينات خاصة التي تم اعدادها اذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرص كافية لتطويرها" فالمستوى المهاري العالي يسهم في تقليل ضياع القدرة للاعب على اداء المهارات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فأن ثبات المستوى الفني الجيد طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافيا فأن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة

للضعف في اللياقة البدنية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة ، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء.

(معتصم غوتوق، ١٩٩٥، ٨١)

بالإضافة إلى التركيز على تصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء وتكرار التمارين، تم اكتساب صفة الدقة في تنفيذ المهارات المختلفة قيد الدراسة من خلال تحسين تقدير المسافات، مما ساهم بشكل ملحوظ في تطور هذه المهارات، فالتهديف الناجح الذي يعتمد على وجود عاملين أساسين هما السرعة والدقة، فالتهديف السريع والدقة العالية في إصابة الهدف سوف تفاجئ المنافس وتمنعه من التصرف لمنع التهديف، وإن نسبة كبيرة من التمرينات كانت تشابهه المنافسة من حيث الدفاع والهجوم والضغط الذي يشابهه اللعب بغية تطوير والتهديف ليصبح قادرا للوصول الى الهدف وتحقيق المستوى المطلوب في المنافسات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية والاختيار الدقيق للتمرينات اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع, وهذا بما جاء به (إبراهيم، 1988) اذ يرى بأن اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد من خبرات بعض اللاعبين. (مفتي ابراهيم حماده، ١٩٨٨، ١١٩)

وكذلك التمرينات الخاصة اثرت بدنيا على اللاعب مما ساعد على تطوير مهارة التهديف، عملية استلام الكرة والسيطرة عليها ثم التهديف تتطلب تناغمًا كاملاً لحركة الجسم، مما يُسهل على اللاعب اتخاذ الوضعية المثلى للاستحواذ على الكرة بغض النظر عن نوعها أو اتجاهها، هذا الأسلوب يُعد من سمات اللعب الحديث الذي يستوجب من اللاعب تمتُّعًا بحس كروي عالٍ، إلى جانب الرشاقة والمرونة في مفاصل وعضلات الجسم، لضمان تنفيذ الحركات بشكل صحيح ومتكامل.

(عياش فيصل وعبد الحق الأحمر، ١٩٩٧، ٤١)

3-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

3-4-1 عرض نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

الجدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	قيمة ت	الخطأ المعياري
الوثب العريض من الثبات	سم	بعدي ضابطة	2.093	0،046	10	4.745	0،021
		البعدي تجريبي	2.223	0،036	10	3،383	0،011
دقة التهديف	درجة	البعدي ضابطة	15.200	1.650	10	7.601	0.102
		البعدي تجريبي	16.200	1.575	10	3،660	0،109

3-4-2 مناقشة نتائج اختبارات (البعدي، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (5) في اختبار الوثب العريض من الثبات ومهارة دقة التهديف في الاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحثان ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث، فإن التدريب تمرينات خاصة أدى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدوري والعضلي وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد المجموعة التجريبية، ويفسر الباحثان ذلك نتيجة التطور الحاصل في متغيرات القلب والعضلات والناتج من استجابة المجموعة التجريبية الى التمرينات التي تم اعدادها وكانت تتضمن تمرينات مركبة ومشابهة لحالة المنافسة التي ادت الى زيادة كفاءة الجهاز الدوري والعضلي وزيادة بيوت الطاقة داخل الألياف العضلية مما انعكس على قدرة العضلات على انتاج اكبر قدر من القوة ولأطول فترة ممكنة، اذ كلما زادت قدرة العضلات على الاستهلاك زادت قيم معدل القلب، وهذا ناتج عن طبيعة الجهد البدني المقنن وفق الأسلوب العلمي الصحيح وخلال فترة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والتي كانت مناسبة وكافية لأحداث مثل هذا التطور، وهذا ما أكده العديد من العلماء اذ ان (التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على أجهزة الجسم تأتي نتيجة الجهد البدني المقنن الذي يستمر لأكثر من (6) أسابيع وان هذه التغيرات هي المسؤولة عن زيادة قدرة العضلة على استهلاك الاوكسجين وانتاج الطاقة الهوائية). (Bassett. 1997.p599-607)

ويرى الباحثان ان لاعب كرة الصالات الشباب الذي يبذل جهد بدني خلال التدريب والمباريات بحيث يعد القدرة العضلية للرجلين من المتطلبات الأساسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند بناء المناهج التدريبية وأعداد تمرينات لاعبي كرة الصالات الشباب، وذلك لأنه يؤثر تأثيرا مباشرا وله علاقة كبيرة مع قدرة اللاعب وفاعليته خلال المباراة، ومن هنا نؤكد على ضرورة تطوير هذا المتغير البدني من خلال التدريب، اذ ان التدريب الذي يستغرق فترة زمنية تزيد على الشهرين تكون كفيلة بزيادة قدرة اللاعب اثناء اداء الواجبات بأقصى اداء، وهذا ما استطاع الباحثان القيام به من خلال المنهج التدريبي المعد لعينة البحث التجريبية التي كان لها الدور في الانتظام بالتدريب والتي ادت الى حصول تكيف في الجهاز العضلي مما زاد من قدرته في الاداء مما يعكس خصوصية اللياقة القلبية والتنفسية). (عبد الله حويل فرحان، ٢٠٠٨، ١١١)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- فاعلية التمرينات الخاصة بالطريقة التكرارية ادت الى حدوث تطور القوة الانفجارية ودقة التهديف.

2- ان التمرينات المستخدمة ساعدت على تطوير مهارة (التهديف) بكرة الصالات لدى أفراد المجموعة التجريبية أكثر من أفراد المجموعة الضابطة.

3- انعكاس التمرينات المستخدمة في القوة الانفجارية على تطور مهارة (التهديف) بكرة الصالات الشباب.

4-2 التوصيات:

1- يوصي الباحثان بالاهتمام باستخدام التمرينات الخاصة بالطريقة التكرارية وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة الصالات الشباب بدنيا ومهاريا.

2- يوصي الباحثان الاهتمام بتمرينات المعدة كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة الصالات الشباب.

3- يوصي الباحثان مدربي الفرق في المؤسسات الرياضية في وزارة الشباب والرياضة ومدربي الاندية الطرق العلمية الحديثة في مناهجهم التدريبية لما لها من وقع وتأثير ايجابي على اللاعبين.

المصادر

- إبراهيم السكار واخرون: موسوعة فسيولوجية – مسابقات المضمار، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨
- معتصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة الصالات، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، ١٩٩٥
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، بغداد، مطابع الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- عبد الله حويل فرحان: تأثير منهج تدريبي بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية البدنية والاداء المهاري للناشئين بكرة الصالات، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2008
- زهير قاسم الخشاب ،(وآخرون)؛ كرة الصالات لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2 : الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، لسنة 1999 .
- عياش فيصل وعبد الحق الأحمر: كرة الصالات تعليم تكنيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس، الجزائر، 1997.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الإسكندرية، 1999
- زكي محمود درويش: التدريب البلومتريه تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئة سلسله الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية القاهرة، 1997
- Bassett, D.R.and E.T. Ltowley. maximal oxygen up classical versus contem porar view point. med sie sport exer. 29, 1997