



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of speed manipulation exercises on developing some physical abilities of deaf futsal players

Ahmed Oreibi Saba ¹ ✉ Hanan Adnan Abaoub ² ✉ Alaa Khalaf Haider ³ ✉

University of Diyala/ College of Education and Sports Sciences^{1,2,3}

Article information

Article history:

Received 26/1/2025

Accepted 15/3/2025

Available online 15, Mar,2025

Keywords:

speed manipulation – basic skills – futsa

Abstract

The research aimed to develop the athlete's abilities and reach the highest possible level to achieve the best achievement. The researchers used the single-sample experimental method using pre- and post-measurement to suit the nature of the research. The research sample was futsal players in Diyala Governorate. After that, homogeneity was conducted for the individuals of the research sample in (height, weight, age, and training age) and then the equivalence of the sample was conducted in the pre-tests. The researchers concluded that the effect of speed manipulation exercises led to a development and statistical significance in physical abilities between the pre- and post-tests in favor of the post-test. Accordingly, it was recommended to use the effect of speed manipulation exercises in developing the physical abilities of deaf futsal players and to pay attention to providing special devices and tools and applying these exercises to different samples.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات الصم

احمد عريبي سبيع¹ ✉ حنان عدنان عبيوب² ✉ علاء خلف حيدر³ ✉
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2,3}

المخلص

هدف البحث الى تطوير قدرات الرياضي والوصول الى اعلى مستوى ممكن لتحقيق افضل انجاز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو العينة الواحد باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث، وكانت عينة البحث لاعبين كرة القدم الصالات في محافظة ديالى، وبعد ذلك تم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث في (الطول، والوزن، والعمر، والعمر التدريبي) ومن ثم اجراء التكافؤ للعينة بالاختبارات القبلية واستنتج الباحثون ان تأثير تمارينات التلاعب بالسرع أدت الى حدوث تطور وبدلالة احصائية في القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وعلية أوصى استخدام تأثير تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الصالات الصم والاهتمام بتوفير الأجهزة والادوات الخاصة وتطبيق هذه التمارينات على عينات مختلفة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/1/26
القبول: 2025/3/ 15
التوفر على الانترنت: 15, مارس, 2025

الكلمات المفتاحية:

التلاعب بالسرع – القدرات البدنية– كرة القدم الصالات الصم.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تحظى كرة القدم الصالات باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية وذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة . وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الامكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة وبنظرة موضوعية لطبيعة تلك المقومات نجد أن:

ومن الواضح ان للقدرة البدنية بكرة القدم الصالات (A. A. J. Hussein, Ahmed, et al., 2018) من اللوازم المهمة في تحقيق الانجازات في معظم الالعاب التي يكون الاداء البدني عامل اساسي في الحصول على التفوق، وان خصوصية لعبة كرة القدم الصالات تتطلب من اللاعب اداء قدرات عديدة مثل الركض السريع ، القفز والمرونة والرشاقة وسرعة الانتقال من مكان لآخر... الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمن قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى تسعون دقيقة ويكمن ان يزيد في المباريات الفاصلة او ذات التصفية الفردية للبطولة مما يحتم على احد الفريقين ان يفوز بالمباراة مما يطلب وقت اضفي امده ثلاثون دقيقة مما يجعل وقت المباراة الاصلي ساعتين، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الحركات بأقصى سرعة وقوة خلال المباراة" (Jassim, 2022)

ويرى الباحثون أن تمارين التلاعب بالسرعة تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم الصالات لفئة الصم والتي تتميز بتحمل الاداء والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والقدرة البدنية والفنية حتي آخر أوقات المنافسة.

وان لأهمية الدراسة التي لم يتم التطرق الى استخدام تمارين التلاعب بالسرعة في برامج التي تعنى بالإعداد البدني للاعبين كرة القدم الصالات (الصم) حسب علم الباحثون ومن هنا جاءت الحاجة إلى وجود برامج تدريبية باستخدام تمارين التلاعب بالسرعة ومعرفة مدى تأثيرها على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات (الصم) .

1-2 مشكلة الدراسة :

ومن خلال ملاحظة وعمل الباحثون في مجال تدريب الرياضي والاختبار والقياس في كرة القدم الصالات وأكاديميون وايضا مختصون في مجال رياضة الخواص لاحظا وجود بعض المشاكل في تنفيذ الاداء المهاري داخل الملعب وهذا يحدث بعد استمرار اللاعب في اداء واجباته طول فترة المباراة، واعزو ذلك الى هبوط في اللياقة البدنية مما يضعف تنفيذ بعض المهارات الاساسية ومن هنا وجد الباحثون مشكلته وعمل على ايجاد حل من خلال تمارين التلاعب بالسرعة وعلى ذلك يرى الباحثون أن تطبيق هذه التمارين على لاعبي كرة القدم الصالات لذوي الاعاقة السمعية فئة (الصم) قد يساهم وبشكل واضح في رفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم الصالات (الصم) إلى الحدود المطلوبة في ظل متطلبات لعبة كرة القدم الصالات الحديثة والتي سبق وتم التتويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة، صولاً الى تطور مستواهم بما يخدم العملية التدريبية، ويكسبهم الاداء المثالي ومن ثم التفاعل مع اقرانهم الاسوياء لأنهم جزء من المجتمع .

لذى ارتأى الباحثون استخدام تمارين التلاعب بالسرعة للوصول بلاعبين كرة القدم الصالات فئة (الصم) الى مستوى جيد في الاداء التي يتم عن طريقها تقييم مستوى اللاعبين وذلك لما لها من أهمية في إعداد الرياضي لتحمل الجهد ومتطلبات اللعبة إذ أن هذه الرياضة الجماعية تتطلب استعداداً وبنياً ومهارياً عالياً، مما ينعكس على الاداء المهاري للاعبين لتكوين لديهم الأداء العالي.

1-3 هدف الدراسة:

- 1- اعداد تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات التلاعب بالسرع في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم)

1-3 فرض الدراسة :

- 1- توجد فروق دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الصالات (الصم) لصالح الاختبارات البعدية.

1-4 مجالات الدراسة:

- 1-4-1 البشري: لاعبين كرة القدم الصالات في محافظة ديالى.
- 1-4-2 الزمني: للمدة من 2024/5/22 ولغاية 2024/7/30.
- 1-4-3 المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي / محافظة ديالى.

1-5 التعريف بالمصطلحات

1-5-1 التلاعب بالسرع:

ويعني اللعب بسرعة ومن اساليب تدريبية يستخدم لكسب السرع والتحملات من السرعة والقوة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية ويطبق من خلال تنوع الركض بطيء .. سريع.... بطيء وبالهرولة اي جميع انواع الركض. (muafaq majid , 2017)

1-5-2 الاصم :

"هو ذلك الشخص الذي لا يستطيع استخدام حاسة السمع نهائيا في حياته اليومية وبالتالي لا يمكنه الاعتماد على نفسه لتكوين وتطوير لغته

2- اجراءات الدراسة:

1-2 منهج الدراسة :

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة الدراسة، إذ إن المنهج يمكن معرفة الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقة فقد تم اتباع التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى .

2-2 مجتمع الدراسة وعينته:

قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي ديالى بكرة القدم الصالات الصم، وقد بلغ عينة الدراسة الكلية (16) لاعبا، أما مجتمع الدراسة الاساسية فقد بلغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع الكلي، اما العينة الاستطلاعية وقد بلغ عدد أفرادها (6) لاعبين من لاعبي ديالى بكرة القدم الصالات الصم خارج عينة الدراسة الاساسية.

2-3 الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة.

- المصادر العربية والأجنبية ، الملاحظة والتجريب ، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) ، استمارات تفرغ البيانات ، حاسبة لابتوب نوع HP ، ساعة توقيت عدد(2) نوع sewan ، كاميرا ديجتال لتسجيل الاختبارات نوع (SONY HDD) ، الاختبارات المستخدمة ، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة ، كرات قدم قانونية عدد (12) نوع adidas ، حجم (4) ، شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع (30سم)، شريط قياس طول(50م)، سجل لتسجيل ، شواخص بلاستيك عدد (10)، صدريّة عدد (24) ، شريط قياس.

2-4 تحديد اجراءات الدراسة الميدانية:

2-4-1 تحديد اهم القدرات البدنية بكرة القدم الصالات:

كما يبين (Al-Tarfi, 2013) عند تصفح المصادر الخاصة بالقدرات البدنية بكرة القدم الصالات نجد ترابط بين جميع القدرات البدنية بكرة القدم الصالات من حيث الاهمية وهنا يتطلب من اللاعبين اتقان وإجادة اغلب القدرات البدنية بكرة القدم الصالات, لدى قام الباحثون بعملية الاطلاع على مصادر علمية مهتمة في هذا المجال بكرة القدم الصالات ورياضة المعاقين سمعيا وستخلص منها (8) من القدرات البدنية بكرة القدم الصالات، وادراجها في استمارة استبيان وعرضها من قبل الباحثون على مختصين في مجال تدريب بكرة القدم الصالات ملحق (1) من ثم استخرجت النسب المئوية وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	الاتفاق	نسبة الاتفاق
-1	الرشاقة	6	6	100%
-2	السرعة الانتقالية	6	5	83.33%
-3	القوة المميزة بالسرعة	6	3	100%
-4	تحمل القوة	6	2	33.33%
-5	المرونة	6	2	33.33%
-6	التوافق	6	6	50%
-7	التوازن	6	صفر	صفر%

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض القدرات البدنية بكرة القدم الصالات التي كانت عليها نسبة اتفاق وكما يلي

1. الرشاقة وحققت نسبة اتفاق (100%)

2. السرعة الانتقالية وحققت نسبة اتفاق (83%).

3. القوة المميزة بالسرعة وحققت نسبة اتفاق (100%)

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية في كرة القدم الصالات (الصم):

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية، وبعدها تم تصميم استبيان ملحق (2) ضم مجموعة من الاختبارات البدنية في كرة الصالات ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي و كرة القدم ملحق (1) والجدول (2) يبين قيمة اتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح الاختبارات البدنية الأكثر أهمية .

جدول (2)

يبين الموافقين والنسبة في المئوية قبول اختبارات القدرات البدنية حسب رأي (6) من الخبراء

اختبارات البدنية	اسم الاختبار	عدد الخبراء	الاتفاق	النسبة المئوية للاتفاق
الرشاقة	الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8	6	5	83.33%
	الجري الى الجانب -والأمام -والخلف الى الاتجاهات الأربعة	6	1	16.66%
السرعة الانتقالية	نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	6	4	66.66%
	ركض 15 متر من بداية متحركة	6	2	33.33%
	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	6	6	100%

القوة المميزة بالسرعة	الحجل لأقصى مسافة بـ 10 ثا	6	صفر	صفر %
-----------------------------	----------------------------	---	-----	-------

2-2-3 الاختبارات القدرات البدنية المستخدمة بالدراسة (الرشاقة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة) في كرة القدم الصالات الصم:

تتاول الباحثون اختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء ، والتي كانت من اجل اختيار بعض القدرات البدنية في كرة القدم الصالات الصم. تم اجراء الاختبارات الساعة العاشرة صباحا.
اولا: اختبار السرعة الانتقالية:

- ❖ اسم الاختبار: اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير.
- ❖ الأدوات: منطقة خالية من العوائق بطول (20م) والعرض (2م) + ساعة إيقاف + شريط قياس.
- ❖ الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40م) وطول الخط (1م).
- ❖ مواصفات الأداء:

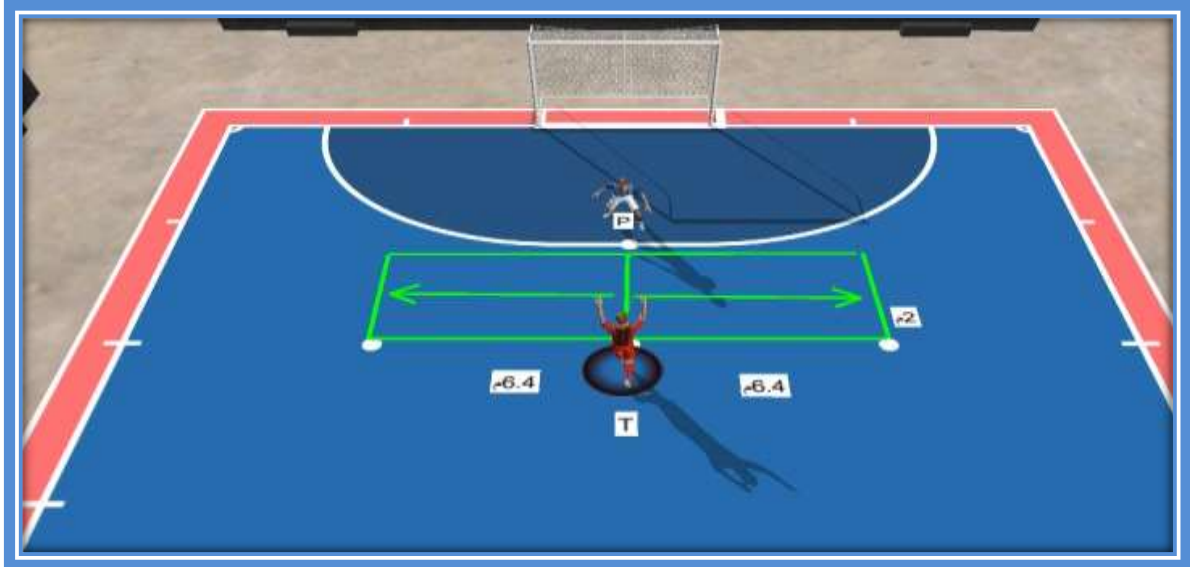
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط (انظر الشكل التالي).
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا".
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لاشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م.
- وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى عشرين ثانية، وبواقع خمس محاولات بكل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة : يسار وعلى الخمس الأخرى كلمة : يمين ثم تطلب جيدا" وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها.

❖ تعليمات الاختبار:

- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
- يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من العطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.

- يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجل الزمن لكل مختبر على حدة. وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
 - يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وانما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر.
 - يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطى المحكم الإشارة التالية: استعداد/ابداً وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفقرة الزمنية بين كلمتي (استعد/ابداً) في مدى يتراوح ما بين (0.5-2 ثانية).
 - يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف ، ويجب إن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موانع.
- ❖ التسجيل:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لا قرب ثانية.
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشرة (Muhammad & Radwan, 2002)

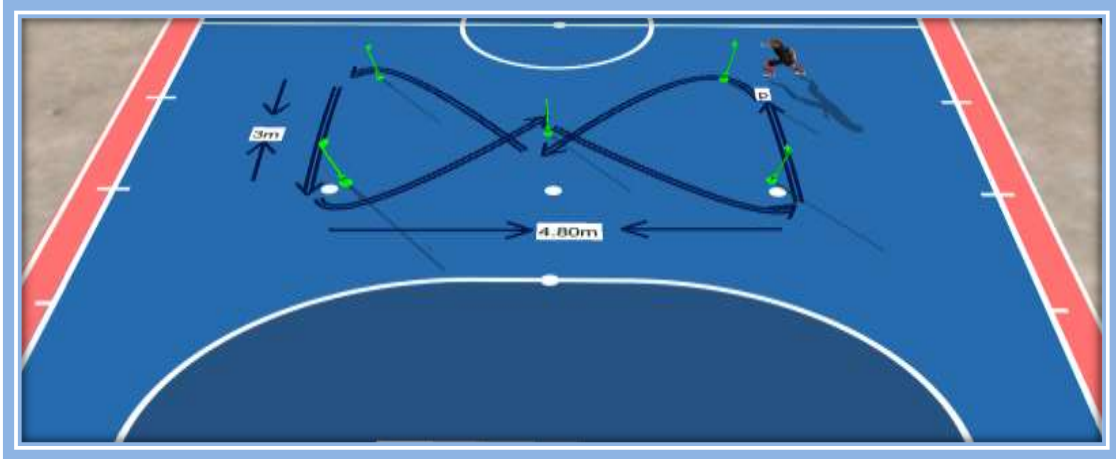


الشكل(1): يوضح رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

ثانياً- اختبار الرشاقة:

- ❖ اسم اختبار: الجري متعدد الاتجاهات على شكل 2
- ❖ غرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، شريط قياس ، شواخص عدد (5)، ملعب كرة الصالات.
- ❖ الاجراءات : توضع الشواخص كل واحدة على شكل رقم 8 بعد 4.5 في 3 عن نقطة المنصف وكما موضح في الشكل التالي (2).
- ❖ طريقة الأداء :
- ❖ يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

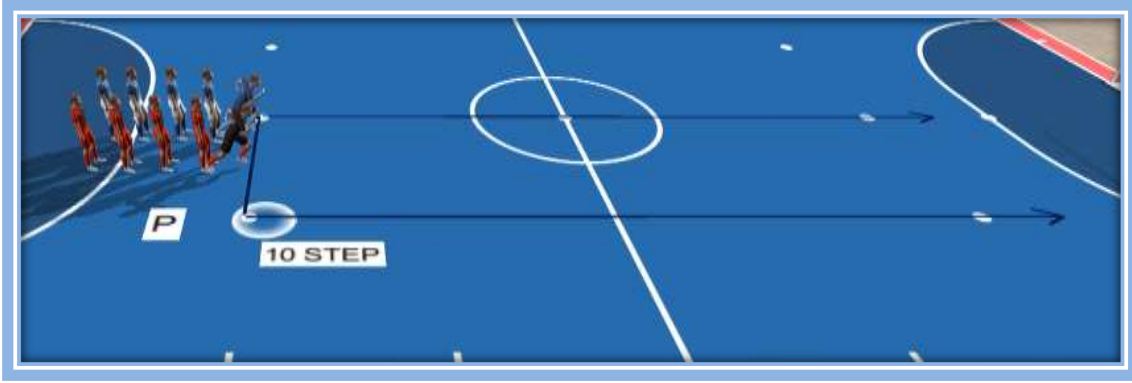
- ❖ عند اعطاء الإشارة يجري بسرعة من النقطة (1) الى نقطة المنتصف ثم يدور حولة بزواوية 90 درجة جهة اليمين وهو متجه الى النقطة (2) ثم يدور حولها الى النقطة (3) ثم يعود الى النقطة المنتصف ليدور حولها متجها الى النقطة (4) ويعود الى نقطة المنتصف ومنها الى النقطة النهائية بأقصى سرعة ممكنة كما هو موضح في الشكل (2)
- ❖ شروط الأداء:
- ❖ يجب اتباع خط السير في أثناء الجري - يجب عدم لمس الشواخص في أثناء الجري.
- ❖ التسجيل: درجة اللاعب المختبر بالزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى قطع خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية
- ❖ عدد المحاولات: للاعب محاولة واحد وإذا فشل يمنح محاولة ثانية تحتسب المحاولة الناجحة (Kamil, 2003)



الشكل (2): يوضح اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص

ثالثا- اختبار القوة المميزة بالسرعة:

- ❖ اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة:
- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ❖ الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم الصالات، شريط قياس، شريط لاصق.
- ❖ وصف الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس حجرات لكل رجل) لأبعد مسافة.
- ❖ شروط الأداء: يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف- يبدأ بالقفز عند سماع إشارة البدء .
- ❖ للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين -على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.
- طريقة التسجيل: يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل



الشكل (3) يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاربعاء الموافق 2024/5/22 على القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي للصالات في تمام الساعة الثالثة عصراً وكانت التجربة تخص اختبارات القدرات البدنية المستخدمة بالدراسة وهي كل من اختبار (الرشاقة- السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة)، واجريت التجربة على (6) لاعبين من كرة القدم الصالات الصم في ديالى، والهدف من التجربة الاستطلاعية هو ضبط الاختبارات المعدة وفق السياق العلمي الصحيح وللوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق فيها، أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية التي هي تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة، قبل قيامه بدراسته بهدف اختيار أساليب الدراسة وأدواته، وقد هدفت إلى ما يأتي :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
 - 2- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد* وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
 - 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
 - 4- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
 - 5- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند اجراء التجربة الرئيسية.
- وقد توصل الباحثون الى مجموعة من النقاط التي استفاد منها عند تنفيذ التجربة الرئيسية وهي:
- 1- كانت الاختبارات ملائمة لمستوى العينة.
 - 2- الوقت الخاص بالاختبارات كان كافياً جداً.
 - 3- مكان اداء الاختبارات جيد وملائم للاختبارات وطريقة ادائها.
 - 4- استخراج المعاملات العلمية لمتغيرات الدراسة قيد البحث.
- 6-2 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:
- قام الباحثون بإجراءات علمية قبل البدء بعملية تنفيذ الاجراءات الدراسة من اجل الوقوف على صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات قيد البحث.

2-6-1 صدق الاختبار :

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله (Kamash, 2002) ولحساب صدق اختبارات متغيرات الدراسة استخدم الباحثون صدق الظاهري، من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين ، وقد اجمعوا على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله .

2-6-2 ثبات الاختبار :

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (Fahmy & Alian, 2005) وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب(طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبارات المرشحة اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (6) لاعبين هم العينة الاستطلاعية في يوم 24 / 5 / 2024 وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (5) أيام تم إعادة الاختبارات على نفس العينة يوم 29 / 5 / 2024 وتحت نفس الظروف والقدرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً، من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (3).

2-6-3 الموضوعية:

تعرف الموضوعية بأنها" مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية (Farhat, 2001) هي عدم الاختلاف المحكمين في الحكم على الاختبارات لذى اعتمد المحكمين (أ.م د علي خليفة ، م.د تركي هلال) وقد اشاروا جميعهم الى ان هذه الاختبارات تقيس الهدف الموضوع من اجله وهي بعيدة عن التحيزات الذاتية وتم استخراج معامل الموضوعية كما مبين في الجداول التالي (3) .

جدول (3)

معامل الموضوعية	معامل الثبات	معامل الصدق	اسم الاختبار	القدرات البدنية
0,92	0,91	0,94	الجري باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8	الرشاقة
0,93	0,95	0,93	نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	السرعة الانتقالية
0.84	0,86	0.85	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة

جدول (3) يبين القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي (2.015).

2-7-2 تطبيق منهج البحث.

تم تطبيق (تمرينات التلاعب بالسرعة) على عينة الدراسة يوم السبت، الموافق 2024/6/1 ولغاية يوم السبت الموافق 2024/7/27 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، الثلاثاء، الخميس) اذ استغرق تطبيق المناهج ثمانية اسابيع، بمجموع (24) وحدة تدريبية، إذ كان تطبيق التدريبات للاعبين ديابي بكرة القدم الصالات الصم، وقد تم اضافة تمرينات التلاعب بالسرعة قيد الدراسة الذي أعده الباحثون إلى المجموعة الدراسة، وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات والتي كان موقعها في الجزء الرئيسي وحسب متطلبات المدرب، ومن ثم ينتقل اللاعبون إلى تكملة باقي مفردات الوحدة التدريبية مع المدرب، وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق التمرينات من قبل الباحثون إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في

المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، إذ استخدم الباحثون مبدأ (1:3) في زيادة شدة التدريب، أما بالنسبة إلى الراحة بين التمارين فكانت تعطى بنسبة العمل إلى الراحة تامة، واستخدم الباحثون طرق التدريب فترية منخفضة الشدة ومرتفع الشدة، اعتمد الباحثون على مبدأ التدرج في صعوبة أداء التمرينات من السهل إلى الصعب حسب قواعد علم التدريب، وتم تخفيض الشدة التدريبية إلى المستوى العالي في الأسبوع الأخير لأخذ الراحة تامة لمدة يومين لإجراء الاختبارات البعدية.

2-8 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق (التمرينات التلاعب بالسرعة) على مدى ثمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (الرشاقة - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة) بكرة القدم الصالات الصم، وإجري الاختبارات على قاعة نادي ديالى، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبلية من حيث مكان الاختبار والزمان وادوات الاختبار المستخدمة وحتى من حيث تسلسل اداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث ، وكما يأتي:

❖ تم اجراء اختبار القدرات البدنية قيد الدراسة (الرشاقة - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة) على حوالي يوم الاحد موافق 2024/7/30 على لأفراد مجموعة الدراسة الاساسية للاعبين ديالى بكرة القدم الصالات الصم.

2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية بكرة القدم الصالات الصم (القبلي - بعدي) لأفراد عينة البحث كما مبين في جدول (4) و (5).

ن = 10

الخطأ المعياري	القياس البعدي		الخطأ المعياري	القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات البدنية	
0.088	0.280	6.604	0.087	0.257	7.524	الرشاقة	الجرى باتجاهات مختلفة حول 5 شواخص 8
0.013	0.043	3.158	0.065	0.207	4.255	السرعة الانتقالية	نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
0.208	0.660	22.110	0.283	0.895	19.172	القوة المميزة بالسرعة	عشر قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

جدول (5) متغيرات اختبارات القدرات البدنية للأفراد عينة البحث

القدرات البدنية	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	ت	نسبة الخطأ	نسبة التحسن
الرشاقة	ثانية	0.920	0.188	0.059	15.429	0.000	13,930
السرعة الانتقالية	ثانية	1.097	0.218	0.068	15.907	0.000	34.737
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	2.938	1.057	0.334	-8.785	0.000	13,288

*معنوي عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (9) والجدولية = (2.262)

يتضح من جداول (4) و (5) الخاص بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وبالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي وقيم (ت) المحسوبة وقيم (هـ) ونسبة التحسن لأفراد عينة الدراسة في اختبارات القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات الصم ، للقياس القبلي والبعدي حيث وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات الدراسة للقدرات البدنية بكرة القدم الصالات الصم لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (-8.785 إلى 15.907) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 بدرجة حرية (9) هي (2,262)، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (11.606% - 34.737%) للقدرات البدنية.

مناقشة نتائج القدرات البدنية بكرة الصالات الصم (القبلي- بعدي) لأفراد عينة البحث:

بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها في المحاور السابقة وكما بين في الجدولين (7) و (8) لجأ الباحثون الى مناقشة النتائج وعلى النحو الآتي:

حيث استخدم الباحثون اختبار t.test (ت) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) والجدول (4) يبين الإحصاءات الوصفية لمجموعة عينة البحث للقدرات البدنية لمعرفة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي في متغيرات البحث (الرشاقة- السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة) بلغت ما بين (13.385-4.225-7.524) اما الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية بلغت (11.461- 3.158-6.604)، اما الخطأ المعياري للقدرات البدنية لعينة البحث القبلي بلغت ما بين (0.102-0.065-0.087) ، اما الخطأ المعياري البعدي فقد بلغ (0.157-0.013-0.088) ونلاحظ من الجدول (4) ان نسبة الخطأ المعياري لجميع متغيرات البحث كانت اكبر من (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية يعزو الباحثون ذلك الى التمرينات التلاعب بالسرعة وفق ما حدده الباحثون من اهداف في الوحدات التدريبية والتي قام بأعدادها وكذلك الترابط التسلسلي للأهداف التي وضعت لكل وحدة تدريبية مع الهدف التالي، كما ان استخدام التمرينات التلاعب بالسرعة ساعد في ظهور الفروق في الاختبارات وكانت مثير قوي لأفراد عينة البحث. وحرص الباحثون على ان يكون المحتوى العام للتمرينات متناسبا مع قدراته لاعبي كرة الصالات الصم.

اما ما يخص الجدول رقم (5) الخاص بمتغيرات البحث الاستدلالية للتحقق من دلالة الفروق، إذ نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم (ت) في اختبار الرشاقة (15,429) وبنسبة خطأ (0,000)، وما في اختبار السرعة الانتقالية قد بلغت (15.907) وبنسبة خطأ (0,000)، وبلغت قيمة (ت) وفي اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد كانت قيمة (ت) قد بلغت (-8.785) (وبنسبة خطأ وصلت (0,000)، ونلاحظ من الجدول اعلاه ان نسبة الخطأ لجميع متغيرات البحث كانت اقل من (0,005) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

أولاً: الرشاقة

أما ما يخص الرشاقة أن التطور الحاصل في (الرشاقة) يرجع إلى طبيعة المنهج التدريبي الذي استخدمه وهو تأثير تمارين التلاعب بالسرعة مقرونة بالأداء المهاري حيث تم ربط التمارين البدنية والمهارية بالأداء مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمارين تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق من إن الرشاقة تعني " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي أو اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين أو بالقدم أو الرأس مثلاً (Al-Khashab, 1999)

فإن تمارين التلاعب بالسرعة كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع أو الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فإن ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتأسس عليه أعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي أهميتها من كونها صفة جامعة لمعظم الصفات الأخرى إذ إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة الصالات الصم تتطلب القوة الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة مع مرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً وإن عملية التناسق بالأداء هي ادق مفهوم للرشاقة إذ يشير (Suleiman, 2013) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على الأداء والتناسق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من أجل تغيير اتجاه الحركة

وتلعب صفة الرشاقة دوراً مهماً لدى اللاعبين في القدرة على أداء الحركة بسرعة ودقة تامة تحت ظروف اللعب المختلفة، فقد تظهر في المواقف التي تتطلب التغيير المفاجئ في المراكز والمواقف التي تتطلب تغيير الأداء الحركي ليتناسب مع التغيير المفاجئ في زمن قصير وتوقيت مناسب، الأمر الذي يوضح أن الأداء البدني لصفة الرشاقة يعتمد على تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وإعادة التوازن السريع في الحركات المركبة (Badri, 2018)

ثانياً: السرعة الانتقالية:

يتضح أن التطور في السرعة الانتقالية يعود إلى التمارين البدنية التي تم تضمينها في المنهج التدريبي المعد، فقد ساهمت هذه التمارين في تحفيز أفراد العينة على الأداء في جو من التنافس فيما بينهم، مما أدى إلى استغلال طاقاتهم البدنية والعقلية بشكل أفضل خلال التدريب، كما أن التدريب بالكرة أو بدونها كان له دور كبير في تعزيز وتحسين هذه الصفة التي يتم البحث عنها. (Aldewan et al., 2006)

يعتمد الأداء البدني لصفة السرعة الانتقالية على أداء اللاعبين أثناء تغيير الاتجاهية الجري أثناء التحرك من مكان إلى مكان آخر، حيث تلعب صفة السرعة لدى اللاعبين مهما في الأداء المهاري الذي يتمثل في التمرير والاستلام والتصويب في أقل زمن ممكن، خروج الحارس من المرمى في توقيت مناسب، السرعة في إيقاف مراوغة وخداع المنافس، سرعة اتخاذ القرار في التمريرات غير المتوقعة، وتلعب صفة السرعة الانتقالية أيضاً دوراً مهماً في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية والهجومية، حيث أن حالة الهجوم تتطلب سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم في وجود أقل عدد ممكن من المدافعين، وأما في حالة الدفاع فإن الأمر يتطلب التحول من الهجوم إلى الدفاع بأسلوب منظم في أقل وقت ممكن، الأمر الذي يشير إلى أن الأداء البدني لصفة السرعة الانتقالية يتمثل في القدرة على الأداء المهاري والخططي بدقة واتقان في أقل زمن ممكن (Badri, 2018)

يتضمن المنهج التدريبي التركيز على استخدام مجموعة متنوعة من التمارين التي تتلاعب بالسرعة، حيث تم التأكيد على أهمية التركيز سواء بالكرة أو بدونها، وقد ساهم ذلك في تطوير هذه الصفة البدنية الخاصة، بالإضافة إلى ذلك تم الاهتمام بتقديم مجموعة من التمارين للمجموعات العضلية المشاركة في متطلبات الأداء، فضلاً عن اختبار التمارين التي تربط بين

السرعة والتقل في أرجاء الملعب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية، وهذا ما أكده (Muhammad & Radwan, 2002) "إذ أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات(علاوي:، ص26)". وان السرعة الانتقالية من القدرات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة الصالات لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر القدرات البديلة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد . " (DIWAN et al., 2013) وتعرف بانها "محاولة الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن (Abdel Basir, 1999)

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة:

اما التطور الحاصل بالقوة المميزة بالسرعة حيث يعزو الباحثون هذه الفروق ان البرنامج التدريبي في تمرينات التلاعب بالسرعة الذي جعل من افراد العينة يتدربون وكأنهم يؤدون مباراة رسميه تحمل المتدربين على التنافس فيما بينهم وان هذا التنافس اثر على القوه العضلية مما حسنهما وان تمرينات التلاعب بالسرعة تحمل الانقباضات العضلية قد ساهمت في تحسين القوه المميزة بالسرعة وان تحسن القوة العضلية ادى الى تحسين وزيادة اشكال القوى الاخرى قيد الدراسة ، ويرجع سبب التحسن هذا الى التداخل الايجابي بين عناصر اللياقة البدنية الاخرى ولكن بنسب متفاوتة ويتفق الباحثون مع شميت (scchmidt) من ان تحسن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالقوى العضلية وتحمل عضلي المرتبطة بالأداء الرياضي مثل القوه المميزة بالسرعة.(Lazem et al., 2024)

وهذا يعني ان كلما تمتع اللاعبين بقدرة القوة المميزة بالسرعة، زادت إمكانياتهم على أداء اكبر عدد من المرات لاختبار السيطرة خلال وقت الاختبار المحدد، وكما هو معروف فان القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية(Abdel Maqsoud, 1997) لذا فان كل النشاطات التي تنضوي تحت هذا المفهوم يتمتع لاعبوها بقدرة القوة المميزة بالسرعة ومن هذه النشاطات السيطرة عند لاعبي كرة الصالات بصورة عامة وتميز كرة قدم الصالات بصورة خاصة وما تحوي هذه اللعبة من مواقف عديدة وحالات مختلفة لأسلوب اللعب كحالة التهديد القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع (A. A. J. Hussein, Jassim, et al., 2018) التي يحتاجها اللاعب في المباراة وبالنظر لأهمية هذا النوع من القوة فلا بد من أن هناك وقتاً كافياً لتنمية القوة المميزة بالسرعة ضمن الوحدة التدريبية وبالتالي يتم إكتساب لاعب مؤهل لخوض ضمار المنافسة فضلاً عن أن لاعبي كرة قدم الصالات يحتاجون إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عالٍ (Mashkoo & Othman, 2025) وسرعة حركية كبيرة ، لذلك فإن القوة السريعة ترتبط بالجهاز العصبي بشكل كبير. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة قدم الصالات فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة المميزة بالسرعة في المناهج التدريبية تتميز تمارين التلاعب بالسرعة بالشدة العالية والحجم القليل نسبياً، وهذا الاسلوب يمثل حلقة الوصل بين القوة والسرعة، وان معظم حركات الرياضيين المنفجرة تحدث بصورة عشوائية سواء الهدف هو التسريع بالعمل كالتحرك بسرعة اكبر حول الساحة والقفز بأعلى ما يمكن، حيث ان (المفتاح لتطوير القدرة والاداء يمكن بإنتاج اعلى قوة ممكنة بأقل وقت ممكن، وهنا يبرز لدينا مدى هذه القدرة في رياضة كرة قدم الصالات بأن تخرج القوة العضلية بصورة سريعة وهذا النوع من القوة يكون سائداً في رياضة كرة قدم الصالات ويشترط لتوفر هذا النوع من القوة في لاعبي كرة قدم الصالات ما يأتي (Kamil, 2003)

- أ. درجة عالية من القوة العضلية .
- ب. درجة عالية من السرعة .
- ج. درجة عالية من المهارة الحركية .
- د. درجة عالية من الاستجابة .
- هـ. درجة عالية من سرعة اتخاذ القرار .

وان التطور الكبير الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن حصول تطور في صفة القوة والسرعة , كما يتفق الباحثون مع ما أكد (قاسم حسن حسين) فذكر " ان احدى الطرائق الاساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة (Q. H. Hussein, 1998)

الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. توصل الباحثون للتمرينات التلاعب بالسرع تأثير ملحوظ مجموعة الدراسة في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة (الرشاقة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة) لدى اللاعبين ديالى الرياضي بكرة القدم الصالات الصم.

2-4 التوصيات :

1. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية بكرة القدم الصالات للاعبين كافة الاندية من خلال تنوع الاساليب التدريبية .
2. استخدام التمرينات التلاعب بالسرع في تطوير القدرات البدنية كافة للاعبين بكرة القدم الصالات.
3. استخدام هذا الاسلوب على الالعاب التي تتطلب التلاعب بالسرع لكافة الالعاب الجماعية.
4. استخدام هذه المنهج عللا لالعبين اخرين من ذوي الاحتياجات الخاصة.
5. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمرينات التلاعب بالسرع وتأثيرها في القدرات البدنية الاخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبين كرة القدم الصالات في محافظة ديالى

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

احمد عريبي سبع Ahmedoreibi100@gmail.com

References

- Abdel Basir, A. (1999). *Sports training and integration between theory and practice* (1st edition, p. 104). Al-Kitab Center for Publishing.
- Abdel Maqsood, E. (1997). *Sports training theories: Strength training and physiology*. Cairo: Al-Kitab Publishing Center.
- Aldewan, L. H., Saleh, Z., & Ashour, A. R. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic soccer skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19.
- Al-Khashab, Z. (1999). *Football* (2nd edition). Dar Al-Kutub Printing.
- Al-Tarfi, A. S. (2013). *Applied tests in physical education-physical-motor-skill*. Baghdad, Al-Nour Office.
- Badri, S. M. (2018). *Foundations and Principles of Technical Analysis in Football* (1st ed, p. 96). Kitab Publishing Center.
- DIWAN, L. A. L., Mahdi, H., & JAWAD, S. (2013). PREPARING OF LEARNING PORTFOLIO TO TEACH THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE LONG JUMP ACTIVITY FOR DEAF. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13.
- Fahmy, N., & Alian, H. A. (2005). *Principles of measurement and evaluation in education* (3rd edition, p. 145). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Farhat, L. E.-S. (2001). *Measurement and testing in physical education*. Cairo: Book Center for Publishing.
- Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.
- Hussein, A. A. J., Jassim, L. K., & Ahmed, M. S. (2018). Study of the inter-correlations of some physical, skill and functional abilities among Anbar football club players. *Research of the First International Scientific Conference of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala*. <http://148.72.244.84/xmlui/handle/xmlui/12668>
- Hussein, Q. H. (1998). *Sports Training Science in Different Ages* (1st ed, p. 84). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Jassim, L. I. (2022). *The effect of the proposed training method to develop speed endurance among handball players* [Master's thesis]. Diyala.

- Kamash, Y. L. (2002). *Physical Fitness for Football Players* (p. 149). Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution.
- Kamil, W. S. (2003). *The effect of special exercises in developing speed, agility, and motor speed and their relationship to some basic skills in football* [Master's thesis]. University of Baghdad.
- Lazem, M. A., Abbas, N. Y. H., & Mohammed, L. H. (2024). The Effectiveness of The Blended Learning Strategy in Learning Some Complex Offensive Skills in Futsal for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.480>
- Mashkooor, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 57–75.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005>
- muafaq majid almawlaa et al. (2017). *Modern methodology in football planning and training* (Al Faisal Typing Center, Ed.).
- Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (2002). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Suleiman, K. I. (2013). *Motor Learning* (p. 38). Dar Al Arab, Dar Al Nour for Studies, Publishing and Translation.

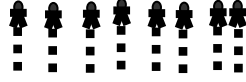
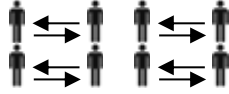

نموذج لوحة تدريبية

رقم الوحدة التدريبية: الأولى من الأسبوع الأول التاريخ: 2024/5/1 زمن الوحدة: (80)

دقيقة

الهدف منها: تطوير القدرات البدنية عدد اللاعبين: (10) لاعب

الحضور والغياب وفكرة عن صفات ومهارات الوحدة				(10) دقائق	المقدمة		القسم التحضيري (30) دقيقة	
تهيئة جميع عضلات الجسم التي تخدم اللياقة البدنية				(20) دقيقة	احماء عام وخاص			
زمن الانتقال إلى تمرين أخرى	زمن الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	زمن الانتقال من تمرين إلى أخرى	زمن العمل في التمرين	زمن الراحة بين تكرارا وآخر	زمن العمل في التكرار	عدد التكرارات	القسم الرئيسي 35 دقيقة
180 ثانية	90 ثانية	3	60 ثانية	90 ثانية	5 ثانية	10 ثانية	8	الرشاقة
180 ثانية	90 ثانية	3	60 ثانية	90 ثانية	5 ثانية	10 ثانية	8	السرعة الانتقالية
	90 ثانية	3	60	90 ثانية	5 ثانية	10 ثانية	8	القوة المميزة بالسرعة

خطوات أداء التمرين	رسم شكل التمرين	التمرين
مسافة (6متر) يقف لاعب وامامه (4) شواخص مقسمة على المسافة يقوم اللاعب بالجزري بين الشواخص الى نهاية المسافة وينتظر إشارة العودة مرة اخرى الى محله من خلال المرور بالشواخص ايضا.		الرشاقة
لاعبين متقابلين ولمسافة بينهما (7متر) وعند الإشارة يقومون بالركض وتبديل محلها ذهابا وايابا. ارتداء حزام رملي زنة (1) كغم.		السرعة الانتقالية
لاعبين متقابلين والمسافة بينهما (6متر) من وضع الاستلقاء الكامل ويحمل احد اللاعبين كرة طبية زنة (1) كغم، عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية من وضع الجلوس الطويل الى زميله وهكذا.		القوة المميزة بالسرعة
تمارين تهدئة واسترخاء وتمطية ويفضل أن ينزع الأحذية وأحزمة الرمل في القسم الختامي.		القسم الختامي (15) د
موانع على ارتفاع (90سم). كرات صالات. أعلام (شواخص). قمصان صفراء وخضراء. أعلام تحكيم صفراء وخضراء.		الأدوات