



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Proposed Exercises Using the Pendulum Training Method on Certain Physical Abilities and Basic Skills of Youth Futsal Players

Author: Hussein Saddam Omran  

University of Baghdad / Student Activities Department

Article information

Article history:

Received 18/02/2026

Accepted 24/06/2026

Available online 15, July ,2026

Keywords:

Pendulum Training, Futsal, Physical Abilities.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i4.1244>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:434-448

Abstract

The significance of this research lies in enhancing the performance levels of youth futsal players by employing the Pendulum Training method. It aims to provide coaches with scientific insights into the importance of this training style and its direct impact on the technical skills of young players. The researcher observed a decline in the performance of national futsal teams and a lack of significant achievements recently. Consequently, the use of modern and diverse training methods has become an urgent necessity to reach international standards. To address this, the researcher proposed specific exercises using the pendulum training method to develop certain physical abilities and skill performance among youth futsal players. Research Importance & Objectives The Goal: Elevate the physical and technical levels of youth players to facilitate athletic achievement. Primary Objective: To determine the effect of the proposed pendulum-style exercises on key physical capacities and fundamental skills in youth futsal. Methodology :The researcher utilized the experimental approach due to its suitability for the nature of the research problem and objectives. The study was conducted on a sample of (12) players.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مقترحة بأسلوب التدريب البندولي على بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة الصالات للشباب

حسين صدام عمران

جامعة بغداد ١ قسم النشاطات الطلابية

الملخص

تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى لاعبي كرة الصالات للشباب من خلال استخدام أسلوب التدريب البندولي وإيصال معلومة علمية للمدربين عن أهمية هذا النوع من التدريب ومدى تأثيره على مهارات لاعبي كرة الصالات للشباب ، وإن الباحث رأى هبوط في مستوى لاعبي المنتخبات الوطنية وغياب الإنجاز في الفترة الماضية حيث فكر باستخدام أساليب التدريب الفعالة والمتنوعة لكونها ضرورة قصوى لتحقيق الإنجاز الدولي فاستخدم الباحث تمرينات مقترحة بأسلوب التدريب البندولي لتطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة الصالات للشباب ، ويهدف البحث الحالي الى الكشف عن تأثير التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب البندولي على بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبين كرة الصالات للشباب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واهدافه وتم تطبيق مفردات البحث على عينة البحث البالغ عددها (12) لاعبين .

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/02/18

القبول: 2026/06/24

التوفر على الانترنت: 15 تموز، 2026

الكلمات المفتاحية:

التدريب البندولي ، كرة الصالات ، القدرات البدنية.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 434-448

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان كرة الصالات من الألعاب الجماعية السريعة والتي تلعب في مساحات صغيرة مقارنة بلعبة كرة القدم الاعتيادية كذلك تحتاج الى مواصفات بدنية ومهارية وخططية وذهنية كبيرة، يجب ان يبني التدريب في هذه اللعبة وفق أسس علمية سليمة من اجل مساعدة اللاعبين للارتقاء بمستوياتهم للوصول الى الإنجاز الرياضي في البطولات إضافة الى الاعتماد من قبل المدربين على طريقة أو أسلوب تدريبي حديث أو فعال ضرورة قصوى لتطوير اللاعبين ولهذا فان الباحث استخدم أسلوب التدريب البندولي الذي يعد احد الأساليب الفعالة التي تساهم في رفع الجانب البدني والمهاري والخططي والذهني للاعبين اثناء المنافسات. (Abdulkreem, 2016; Fahd, 2024)

ويشير (Adil, 2000) ان التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الاعداد للرياضي باعتباره العملية الخاصة القائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية (Naji & Aseel, 2024a)

ويرى (Al Shaikhli, 2006) " أسلوب التدريب البندولي بانه من الأساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعب وتزويده بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة، إضافة الى ان هذا التدريب يرفع كفاءة اللاعب ومستوى أدائه البدني"

وتكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب البندولي لرفع المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة الصالات للشباب حيث قام الباحث بتطبيق هذه التمرينات المقترحة والتي تتميز بكونها مشابهة لأداء اللاعبين اثناء المنافسات على امل تحقيق نتائج إيجابية للارتقاء بمستوى اللاعبين اثناء المنافسات.

2.1 مشكلة البحث:

من خلال كون الباحث حارس مرمى بلعبة كرة القدم ومتابع للدوري العراقي لكرة للصالات رأى هبوط في مستوى لاعبي الأندية والمنتخبات للصالات وغياب الإنجاز في الفترة الماضية حيث فكر الباحث باستخدام أساليب التدريب الأكثر فعالية وتنوع لكونها ضرورة قصوى لتحقيق الإنجاز المحلي والدولي وان الباحث ارتى أن يولج هذه المشكلة ليضع الحلول لها من خلال الإجابة على التساؤل الآتي: -

السؤال؟ هل التمرينات المقترحة المعدة من قبل الباحث باستخدام أسلوب البندولي تسهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الصالات للشباب ...؟ والإجابة على هذا

التساؤل.... هي من خلال النتائج التي سيحصل عليها الباحث لجميع الإجراءات الميدانية التي سيقوم بإعدادها وتنفيذها على عينة البحث في بحثه.

3.1 اهداف البحث:

1. اعداد التمرينات المقترحة بأسلوب البندولي للاعبي كرة الصالات للشباب.
2. معرفة تأثير التدريبات المقترحة بأسلوب البندولي لتطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة الصالات للشباب.
2. معرفة تأثير تدريبات بأسلوب البندولي لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الصالات للشباب.

4.1 فروض البحث:

1. يوجد تأثير إيجابي للتمرينات المقترحة بأسلوب البندولي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية لبعض القدرات البدنية للاعبي كرة الصالات للشباب.
2. يوجد تأثير إيجابي للتمرينات المقترحة بأسلوب البندولي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الصالات للشباب.

5.1 مجالات البحث:

1.5.1 المجال البشري: لاعبي نادي الحشد الشعبي بكرة الصالات للشباب.

2.5.1 المجال المكاني: صالة الحكيم الرياضية

1. 3.5 المجال الزمني: المدة من 2025\3\1 الى 2025\5\7

6.1 تحديد المصطلحات:

1.6.1 التدريب البندولي:

يذكر (Wajdi & Muhammad, 2002) "انه يمكن ان نستخدم أسلوب التدريب البندولي في البطولات التي لها نظام خاص للمباريات، فيحدث غالبا في الألعاب الجماعية فمثلا الفرق التي تلعب في البطولات التي يكون فيها التنافس كل ثلاث أيام او اقل هنا يكون التدريب قبل البدء بالبطولة حوالي عشرين يوم ماثلا تماما للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات، فيقوم المدرب بعمل وحدات

تدريبية على شكل مباريات تدريبية قوية حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي في البطولة " .

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة التي يريد الباحث معالجتها.

1.1.2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الحشد الشعبي الذي يستعد للدوري العراقي لكرة الصالات للموسم الكروي 2025 والبالغ عددهم 12 لاعب، فيما بلغ حجم العينة 6 لاعبين وهم يمثلون (50%) من مجتمع الأصل، وإن اختيار العينة ضرورة وركيزة من مفردات او ركائز البحث العلمي الرئيسية كونه " يمثل مجتمع البحث الأصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه " . (Mahjoub, 1993).

وقام الباحث بأجراء التجانس من ناحية الطول والعمر التدريبي والوزن والعمر البايولوجي عن طريقة استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتوفير التجانس والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والوسيط وقيمة معامل الالتواء والانحرافات المعيارية في الطول والعمر والوزن لدى افراد العينة للبحث.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر البيولوجي	سنة	18.21	0.858	19.28	-0.725
2	الوزن	كيلو غرام	75.35	7.111	84.10	-0.730
3	الطول	سنتيمتر	160.20	1.550	175.00	-0.522
4	العمر التدريبي	سنة	7.50	0.984	6.33	-0.885

تبين لنا ان معامل الالتواء بين (-1) و (+1) أي ان هنالك تجانس في المتغيرات وان افراد العينة متجانسون من حيث العمر والوزن والطول.

2.2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(صالة رياضية، كرات قدم عدد (10)، شواخص، حواجز، سلم ارضي، مثقلات، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، وجهاز حاسوب نوعية (hp)، جهاز تلفون نوعية (ايفون 15 برو ماكس).

1.2.2 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والأجنبية، الانترنت، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية)

3.3 وصف اختبارات المهارات الأساسية للاعبين كرة الصالات المستخدمة في البحث:

1. "اختبار قياس دقة التمرير": (Shamil, 1998)

- اسم الاختبار: التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110) سم x (63) سم.

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1)م كخط بداية على مسافة (20) مترا عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة ع خط البداية.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بتمرير الكرة نحو الهدف لتدخل الية، وتعطي لكل لاعب (5) محاولات متتالية

- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من تمرير الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير .

درجة واحدة اده مست الكرة القائم الو العارضة ولم تدخل الهدف.

صفر في حل خروج الكرة عن الهدف الصغير .

2. "الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم": (Mufti, 1994)

- الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة اثناء الجري بها بين القوائم

- الأدوات: ملعب كرة قدم، كرة القدم، صافرة، شريط القياس، شواخص.

- وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم اخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول القوائم (2) متر أيضا، يقف اللاعب مع الكرة ع خط البداية وعند إعطاء - الإشارة بالبداية، يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل اخر قائم يدور حوله ويعو الى خط البداية بالطريقة نفسها.

- القياس: يحتسب للاعب الزمن الأقرب ثانية من لحظه إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الاتي يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم.

3. اختبار تهديف الكرات: (Raed, 2003)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم الى مناطق محددة.

- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيسد ثم يعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع جميع الكرات، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللاعب الحرية في اختيار أي قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض. - طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الاتي:

يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).

يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

يمنح اللاعب صفرا اذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

1.3.3 وصف اختبارات البدنية للاعبي كرة الصالات:

1. اختبار تحمل القوة": (Qasim & Bastawisi, 1979).

- اسم الاختبار: القفز العامودي القرفصاء لمدة 30 ثانية.

- الهدف من الاختبار: تحمل القوة لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

- وصف الأداء: عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز عاليا بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، ويستمر المختبر بالقفز لمدة 30 ثانية.

- تعليمات الاختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء وتعطى محاولة واحدة لكل مختبر.

- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (30) ثانية.

2. "اختبار تحمل السرعة": (Atheer, 1983)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة (30متر x 5) مرات باستمرار.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، شواخص عدد (2)، كرة قدم، شريط قياس، صافرة.

- وصف الأداء: من وضع البدء العلي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدرجعة الكرة بأقصى سرعة الى نهاية مسافة (30) مترا والدوران حول الشاخص والعودة الى خط البداية ويكرر (5) مرات.

- تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (30) م ويعين خط للبداية وخط للنهاية بواسطة بورك وتوضع شواخص على تلك النقاط ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط ز

- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق هابا وإيابا ولخمس مرات ويسجل لأقرب الزمن.

2.3 إجراءات البحث الميدانية:

1.2.3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025\3\1) على (4) لاعبين من ضمن مجتمع البحث ولم يدخلوا في التجربة الرئيسة وكان الهدف منها هو التأكيد من مدى صلاحية (التمرينات المعدة) للتطبيق، التعرف على مدى ملائمة التمرينات المعدة المستخدمة مع مستوى افراد العينة، ومعرفة الوقت الكافي لتنفيذ الوحدات التدريبية، تجاوز الاخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسة، التعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبار.

2.2.3 الاختبارات القبلية:

تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ (2025\3\2) المصادف يوم الاحد على العينة من قبل الباحث وفريق العمل المساعد وتم تسجيل نتائج الاختبارات في الاستمارة

3.2.3 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات المقترحة من الباحث على العينة من (2025\3\5) ولغاية (2025\5\5) حيث استخدام مجموعة من التمرينات لتطوير القدرات البدنية والمهارات المبحوثة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وتم عرض التمرينات على مجموعة من الخبراء للتأكد من مناسبتها للعينة لكي تكون اكثر دقة ولتحقيق الغرض من اعدادها المتمثل بتطوير القدرات البدنية والمهارات للعينة البحث ، وكانت عدد الوحدات التدريبية (3) كل أسبوع ، مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة، وكان زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية مدة التدريب (75.50) دقيقة، حيث تم استخراج الحد الأقصى لكل لاعب لمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند التمرين، إذ يؤدي كل لاعب تمريناً كاملاً (سلم، حجل، قفز فوق حاجز + أداء مهاري بأقصى سرعة وتركيز عالٍ للتسجيل)، ويحسب الوقت من لحظة البدء إلى لحظة خروج الكرة من القدم (تمرير أو تهديف)، ثم اختيار أفضل زمن للاعب وهو يمثل شدة 100%. أما شدة التمرين فكانت من (85-100%) على وفق المعادلة (أفضل زمن للاعب | الشدة المطلوبة) * 100%. أما عدد التكرارات فكان من (4-6) تكرارات، وعدد المجموعات من (4-5) مجموعات، أما الكثافة وهي العلاقة بين العمل التدريبي والراحة فكانت بين كل تكرار وآخر داخل المجموعة من (30 إلى 60) ثانية، وبين المجموعات من (120-180) ثانية، وتم تحديد شكل الحمل التدريبي لمكونات الحمل التدريبي بنسبة (2:1) أثناء تنفيذ التمرينات.

4.2.3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة في التجربة الرئيسية الاختبارات قام الباحث بتاريخ (2025\5\7) المصادف يوم الاربعاء بأجراء الاختبارات البعدية في الساعة (2 ظهرا) وحرص الباحث على تهيئة نفس الظروف في الاختبارين القبلي والبعدى للحصول على نتائج صحيحة.

3.3 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القيم لمتغيرات البحث.

جدول (1)

يبين قيم فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيم T المحسوبة وقيمة الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية ومهارات العينة المبحوثة

ت	المتغيرات	قبلي		بعدي		فرق الايوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		س ⁻	ع	س ⁻	ع					
1	تحمل القوة	2.27	0.320	4.95	0.844	0.675	0.175	5.010	0.003	معنوي
2	تحمل السرعة	3.22	0.295	4.58	0.755	0.587	2.176	3.337	0.001	معنوي
3	المناوله نحو هدف صغير	2.65	0.310	5.43	0.535	2.65	1.040	4.718	0.002	معنوي
4	الدحرجة بالكرة	8.45	0.520	3.24	1.12	0.525	0.110	7.806	0.001	معنوي
5	تهديف الكرات	7.63	0.486	6.50	0.478	1.99	1.12	9.220	0.000	معنوي

معنوي إذا كانت قيمة الدلالة أصغر من (0.05) عند درجة حرية (3)

4. مناقشة النتائج.

الجدول (1) يبين نتائج اختبار الفروق في الاختبارات القبلية والبعدي للتمارين البدنية والمهارية ان عينة البحث قد حققت فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين مما يدل على تطورها جراء تنفيذها للتمارين التي وضعها الباحث،

ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والمهارات المبحوثة الى فاعلية التمرينات المستخدمة من قبل الباحث بأسلوب التدريب البندولي والتي تتميز بكونها قريبة من اجواء المباريات من حيث التنافس اثناء الاداء للتمارين وهذا يساعد في تطوير الاداء المهاري للاعبين بالإضافة ان التمرينات المستخدمة تتناسب مع قدرات أفراد عينة البحث من حيث الشدة والحجم والكثافة ، حيث كانت التمرينات تتميز بالتنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم افضل مستوى ممكن، وبالإضافة الى التنوع في التمرينات والتدرج في الصعوبة عند الاداء طول مدة تنفيذها ، مما أعطت أفراد عينة البحث الرغبة الكبيرة في الالتزام في تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية والاستمرار في مواصلة الحضور من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل بسبب التشويق ، اما (Edictin, 1979)(Mohammed Ali Qadir & Karim Ali, 2024) فيؤكد " أن

التدريب ينتج عنه زيادة قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية ايام او اسابيع أو أشهر عدة وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الاداء الأمثل لتلك التمرينات" ، كما يشير (Abu Al-Ala, 1996) نقلا عن كل من (كوستل و ويلمور) إلى أن التغيرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الاولى من تطبيق التمرينات في غضون 6 - 8 اسابيع " ، وجرى التدرج فيها عند تنفيذها مما أسهم ايضا في ظهور التحسن وهذا ما أشار اليه كل من (Hamdi & Mohamed, 1999) بان " تعطى أهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب " ، ومراعات الأداء المهاري الجيد وان الغرض من ذلك هو الأداء بكفاءة عالية أثناء المنافسة، وهذا ما اكده (Naji (Amar Allah, 1997) (Aseel, 2024b) & " يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريبات يجب على المدرب اخضاع اللاعبين لأشكال متنوعة من التمرين " ، وهذا ما يذكره (Abd Ali, 1982) " أن التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الأداء" و يذكر (Qassem, 1998) ان التمارين " تعد الأساس في الانجاز والتقدم" .

5. الاستنتاجات والتوصيات:

1.5 الاستنتاجات

1. التمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب البندولي ساهمت في تطوير القدرات البدنية المبحوثة.
2. التمرينات المستخدمة مشابهه للأداء اثناء المباريات ساهمت في تطوير الاداء المهاري للاعبين.

2.5 التوصيات

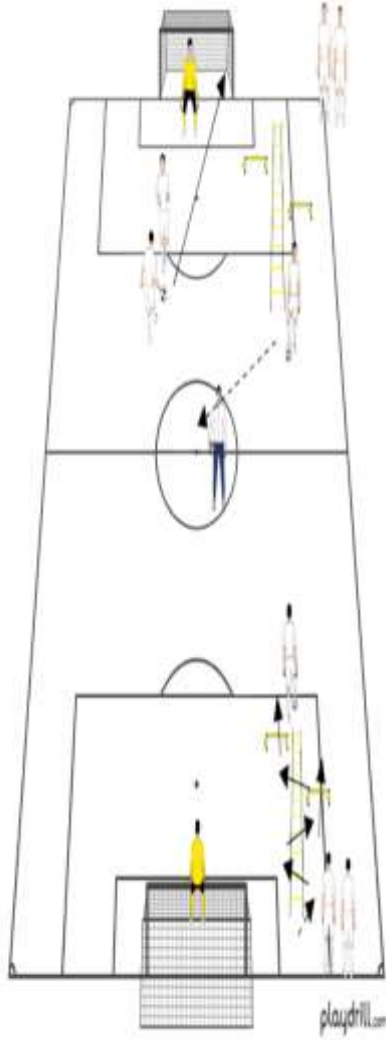
1. استخدام تمرينات المشابهة للأداء بأسلوب التدريب البندولي لتطوير اداء اللاعبين في الالعاب الجماعية الاخرى
2. استخدام التمرينات بأسلوب التدريب البندولي لرفع القدرات البدنية للاعبين كونها تساهم بصورة فعالة في تطوير القدرات او الصفات البدنية للاعبين.

الملحق (1) أنموذج للوحدة التدريبية

القسم	زمن التمرين	الؤمن الكلي للتمرين	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	شدة التمرين
الرئيسي (67) دقيقة	10 ثانية	18.3 دقيقة	5	6	40 ثانية	120 ثانية	85%
	8 ثانية	14.8 دقيقة	4	5	55 ثانية	130 ثانية	90%
	9 ثانية	18.1 دقيقة	5	5	50 ثانية	125 ثانية	87%
	7 ثانية	15.8 دقيقة	4	4	60 ثانية	150 ثانية	95%

ملحق (2) أنموذج للتمرينات في الوحدة التدريبية

اسم التمرين: الركض بين مربعات السلم ثم القفز الامامي فوق مانع ثم تمرير الكرات ثم الانطلاق لاستلام الكرة والتهديف على المرمى الهدف من التمرين: تطوير تحمل القوة، تحمل السرعة، التمرير، التهديف. أدوات التمرين: لاعبين، حراس مرمى، نصف ملعب، كرات، حاجز، سلم ارضي، مرمى 1متر.
--



طريقة الأداء: يقف كل لاعب بجهة من الملعب خلف السلم عند سماع الصافرة من المدرب يركض اللاعب بين مربعات السلم والقفز فوق الحاجز ثم استلام الكرة والتمرير نحو المرمى الصغير ثم الانطلاق لوسط الملعب واللاعب الذي يصل أسرع يستلم الكرة ويهجم على المرمى والتهديف ثم الانتهاء للتمرين

ملاحظة: يجب ان يكون الأداء بأقصى سرعة مع التركيز والدقة عند اداء التمريرات والتهديف على المرمى لضمان الاستفادة القصوى من التمرين.

References

- Abdulkreem, A. (2016). The Impact of the Curriculum under a Strategy (SWOM) to Teach some Basic Skills and Cognitive Achievement of Futsal for the Girl Students of the of Physical Education and Sports Science College–Basra University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49.
- Abd Al-Khaliq, I. (2001). *Experimental designs in psychological and educational studies*. Dar Ammar for Publishing.
- Abu Al-Ela, A. (1996). *Training load and athletes' health*. Dar Al-Fikr Al-Arabi. [In Arabic]
- Al-Basati, A. A. (1997). *Rules and foundations of sports training*. Mansha'at Al-Maaref Library. [In Arabic]
- Al-Fateh, W. M., & Al-Sayed, M. L. (n.d.). *Scientific foundations of sports training for athletes and coaches (1st ed.)*. Dar Al-Huda for Publishing and Distribution. [In Arabic]
- Al-Jumaili, A. M. S. (1983). *The effect of developing strength endurance on middle-distance running performance* [Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education]. [In Arabic]
- Hamad, M. I. (1994). *New approaches to physical, technical, and tactical preparation of football players*. Dar Al-Fikr Al-Arabi. [In Arabic]
- Hamza, R. H. (2003). *The effect of special exercises on developing specific endurance and its relationship with skill performance in football* [Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education]. [In Arabic]
- Hussein, Q. H. (1998). *Teaching the principles of physical fitness (1st ed.)*. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution. [In Arabic]
- Hussein, Q. H., & Ahmed, B. (1979). *Isotonic muscular training (1st ed.)*. Al-Watan Al-Arabi Press, University of Baghdad. [In Arabic]
- Fahd, A. N. (2024). *Psychological well-being and its relationship to performance in futsal for third-year female students at the two colleges of physical education and sports*

- at my university (Baghdad–Anbar). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 728–746. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.765>
- Mohammed Ali Qadir, J., & Karim Ali, A. (2024). Short-term phosphagen anoxic functional efficiency and its relationship to the accuracy of skill performance High head butting in futsal players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 28(1), 147–159. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/962>
- Kamel, O. S. (1998). Motives for excellence in sports activity. *Dar Al-Fikr Al-Arabi*. [In Arabic]
- Mahjoub, W. (1993). Scientific research methods and approaches in physical education. *Dar Al-Hikma for Printing*. [In Arabic]
- Mun'im, H. A., & Abd Al-Ghani, M. (1999). Sports training science notes for second-year students. *College of Physical Education*. [In Arabic]
- Naji, F., & Aseel, A. (2024a). Composite test (ball control and scoring accuracy) and its relationship to the sense of self among the players of Baghdad Futsal Club. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 97–112.
- Nasif, A. A. (1987). Motor learning (1st ed.). Higher Education and Scientific Research Press. [In Arabic]
- Edgerton, D. W., & Edgerton, V. R. (1979). *The biology of physical activity*. Houghton Mifflin Company.