

The Effect of TABATB Compound Exercises on the Development of Speed and Scoring Accuracy of Football Players

*Hussein Awad Hamad¹ Tariq Daye Mohammed²

University of Samarra / College of Physical Education and Sports Sciences

ARTICLE

Received: 8 /5/ 2026

Revised: 16/5/ 2026

Accepted: 18 /5/ 2026

Available online: / / 2026

Keywords

- Compound Training
- TABATB
- Speed Strength
- Scoring Accuracy
- Football

ABSTRACT

The research aimed to prepare compound exercises using the Tabata method (TABATB) in developing the strength characterized by speed and scoring accuracy for football players, and to identify its effect on the variables under study, and to detect the differences between the results of the post-tests of the control and experimental groups.

The research community included the players of Al-Hawija Sports Club, and the research sample that was selected by the deliberate method of the players of Al-Hawija Sports Club, which was (30) players, of whom (6) was excluded, so that the final number becomes (24) players, who were divided into Two control and experimental groups using the random method (draw with 12%) players for each group, and the researchers applied compound exercises using the Tabata method (TABATA) where the data obtained were processed by the appropriate statistical means, and the researchers reached the most important conclusions, which are: that the compound exercises in the Tabata method (TABATA) had a positive impact on the development of the speed and accuracy of the soccer players, and that the experimental group that developed clearly and achieved better results than the control group that was trained on the traditional exercises used by the coach.



تأثير تمارينات مركبة بأسلوب تاباتا في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم

حسين عواد حمد الجبوري¹ طارق ضايح محمد الغزاوي²

جامعة سامراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة

تفاصيل المقال

هدف البحث إلى: اعداد تمارينات مركبة بأسلوب تاباتا (TABATB) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم، والتعرف على تأثيرها في المتغيرات قيد البحث، الكشف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، واشتمل مجتمع البحث بلعبي نادي الحويجة الرياضي وتمثلت عينة البحث التي اختوت بالطريقة العمدية للاعبين نادي الحويجة لرياضي البالغ عددهم (30) لاعباً، استبعد منهم (6) ليصبح العدد النهائي (24) لاعباً، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية باستخدام الطريقة العشوائية (الوقعة) (وبواقع 12)) لاعباً لكل مجموعة، وقام الباحثان بتطبيق تمارينات مركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) اذ تمت معالجة البيانات المتحصلة بالوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصل الباحثان لأهم الاستنتاجات وهي: أن التمارينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) كانت لها الأثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم، وأن المجموعة التجريبية التي تطورت بشكل واضح وحقت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة التي تثربت على التمارينات التقليدية المستخدمة من قبل المدرب.

تاريخ الاستلام: 2026 /5/8

النسخة المعدلة : 2026 /5/ 16

تاريخ القبول: 2026/5/18

متوفر على الانترنت : 2026/ 8/1

الكلمات المفتاحية

- القوة المميزة بالسرعة
- دقة التهديف
- كرة القدم



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أصبح التقدم الرياضي اليوم ثمرة للتخطيط المنهجي القائم على الأسس العلمية التي يُعَدُّ علم التدريب الرياضي أحد أهم محاورها، كونه يسهم في بناء المستوى المتكامل للاعبين وتحقيق الإنجازات في البطولات.

أن "الفرد الناجح قادر على التفكير في كيفية إدارة عمله إذ أن الانسان يمتاز بقدرته الفريدة على التفكير من أجل تجاوز العقبات وقيود الحياة"، (محمود وعلي، 2025، 128)، ومن هنا يسعى المختصون في مجال التدريب الرياضي باستمرار إلى البحث عن أساليب تدريبية حديثة وفعالة تهدف إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين، ومن بين تلك الأساليب تأتي التمرينات المركبة، التي تُعَدُّ من الوسائل التدريبية المتطورة، إذ تقوم على الدمج بين تمرينات بدنية وأخرى مهارية في وحدة تدريبية واحدة، وبذلك تسهم في تطوير الصفات البدنية جنباً إلى جنب مع المهارات الأساسية للاعبين، ويتميز هذا النوع من التمرينات بقدرته على تقريب ظروف التدريب من متطلبات اللعب الفعلية، مما يساعد في إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً بصورة متكاملة، ويحقق مبدأ الشمول والتكامل في الإعداد الرياضي الحديث، إذ يشير (طارق ضايح وآخرون، 2019) نقلاً عن (محمد الهجرسي، 2007) أن التدريب الرياضي "يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات العامة والخاصة المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي من خلال التخطيط الجيد لبرامجها" (طارق ضايح وآخرون، 2019، 2).

وفي ضوء التطور المستمر في طرائق التدريب، برز أسلوب تاباتا (TABATA) كأحد الأساليب الحديثة التي يمكن توظيفها في أداء التمرينات المركبة، كونه يعتمد على تمرينات عالية الشدة تُنفَّذ ضمن فترات زمنية قصيرة تتخللها فترات راحة محدودة، مما يضمن تحقيق أقصى استفادة بدنية ومهارية خلال زمن تدريب قصير، ويسهم هذا الأسلوب في تطوير القدرات القوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن تحسين دقة التهديف وتختلف تأثيرات هذه التمرينات تبعاً لنوعها وسرعة أدائها ومدى ارتباطها بمواقف اللعب الواقعية، مما يجعل استخدامها بأسلوب علمي منظم وسيلة فعالة في رفع المستوى التدريبي للاعبين وتطوير أدائهم الشامل، إذ أن "الوصول إلى النجاح يعتمد على اتقان المهارات بالشكل الأفضل" (الدليمي و آخرون، 2023، صفحة 19)

تكمن أهمية هذا البحث في تصميم تمرينات مركبة بأسلوب (TABATA) تختلف عن التمرينات التقليدية من حيث طبيعة الأداء وعدد المجموعات والزمن المخصص لكل مجموعة وفترات

الراحة، إذ يُتوقع أن تسهم هذه التمرينات في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم، لما توفره من تكامل بين الجهد البدني والمهاري في آن واحد.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان كلاعب كرة قدم ومتابعان للمباريات والتدريبات الميدانية وتحليلهم للمباريات وباستشارة المدربين للأندية، لاحظا وجود قصور لدى بعض اللاعبين في التكامل بين القوة المميزة بالسرعة وتنفيذ مهارة التهديف، إذ يُظهر اللاعب كفاءة بدنية عالية في بعض الحالات، لكنه يفتقر إلى التنسيق الحركي والدقة عند تنفيذ المهارة في ظروف اللعب الفعلية، وهذا ما يشير إلى أن البرامج التدريبية التقليدية لا تفي تمامًا بمتطلبات الأداء الحديث الذي يتطلب انسجامًا عاليًا بين الجانب البدني والمهاري.

ومن هنا برزت الحاجة إلى اختبار تأثير التمرينات المركبة بأسلوب التاباتا (TABATA) لمعرفة مدى إسهامها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم، بما ينسجم مع متطلبات الأداء الحديث للعبة.

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل تسهم التمرينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم؟

1-3 أهداف البحث

1-3-1 اعداد تمرينات مركبة بأسلوب تاباتا (TABATB) في تطوير بعض القدرات البيو حركية والمهارات الاساسية للاعب كرة القدم.

1-3-2 التعرف على تأثير تمرينات مركبة بأسلوب تاباتا (TABATB) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

1-3-3 الكشف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

1-4 فروض البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعب كرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الحويجة لكرة القدم في الموسم الرياضي 2025-2026.

2-5-1 المجال الزمني : من 2025/11/1 الى 2026/1/7.

3-5-1 المجال المكاني : العراق / محافظة كركوك / الحويجة / ملعب نادي الحويجة الرياضي .

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 اسلوب تمارينات (TABATA)

هي تمارينات تهدف إلى جعل الجسم يبذل أقصى جهد ممكن، ويصل بعضلاته إلى أقصى حد ممكن من تقديم الأداء ، وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة، لكي تعود بعد نهاية التمرين بشحن طاقة كبير وطويل لساعات، وان تمارين (TABATA) تعتمد على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمان قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين القيام بتمارين (TABATA) يتطلب 4 دقائق يقسم إلى 8 مجموعات وتدريب 20 ثانية وأخذ استراحة لمدة 10 ثوان.⁽¹⁾

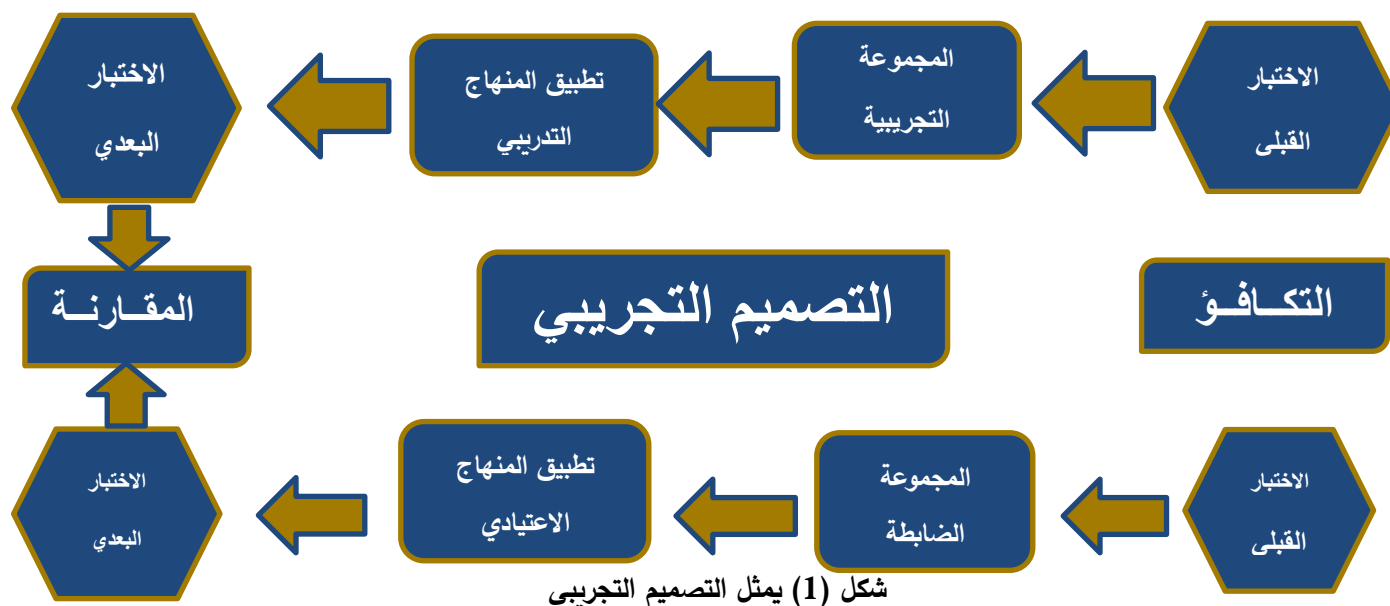
2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

1-1-2 تصميم المنهج التجريبي

من أجل توضيح إجراءات البحث الحالي وفق ما تضمنته الفروض من متغيرات مستقلة وتابعية، تم اعتماد المنهج التجريبي الذي يقوم على وجود مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، مع تطبيق اختبارات قبلية وبعدية لضمان دقة النتائج، كما هو مبين في الشكل (2) :



(1) <https://arabianbodybuilding.com>.

2-2 مجتمع وعينة البحث

يذكر (محسن و اخران، 2023) بأن مجتمع البحث "يعد الأمور المهمة في عملية إجراء البحث فهو يتكون من جميع الأفراد أو الاحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". (محسن و اخران، 2023، صفحة 606)، لذا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الحويجة الرياضي بكرة القدم في محافظة كركوك للموسم الكروي (2025-2026) والبالغ عددهم (30) لاعبا وتكون عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستعمال القرعة وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، إذ يذكر (عيدان، 2024) في اختيار العينة إلى أنه "يتم اختيار العينة الملائمة للبحث بحسب التقدير من الباحثان لاحتياج المعلومات التي تحقق غرض البحث" (عيدان وآخرون 2024، 305)،

وقد راعى الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث ما يأتي

تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث والذين كان عددهم (2) .

تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (4) لاعبين من عينة البحث .

وكان اختيار الباحثان لافراد عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية

1- توفر ملعب مخصص للتدريب، إضافةً إلى استعداد إدارة النادي والجهاز التدريبي لتقديم الدعم اللازم للباحثين، أسهم في تهيئة الظروف المناسبة لخدمة المسيرة العلمية.

2-ضمان تواجد العينة بشكل مستمر الإبداء الاختبارات وتنفيذ التمرينات المعدة من الباحثان.

3-قرب مكان ملعب التدريب وتوفير مستلزمات التدريب.

جدول رقم (1)

يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين فضلا عن النسب المئوية كما موضع

بالجدول

الاعيين المستبعدين		عينة البحث		مجتمع البحث	المتغيرات
(4) عينة استطلاعية	6	(12) ضابطة	24	30	عدد الاعيين
(2) حراس مرمى		(12) تجريبية			
20 %		80 %		100%	النسبة المئوية

4-2 إجراءات البحث الميدانية

تجانس وتكافؤ عينة البحث

2-4-1 تجانس العينة

قام الباحثان بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وأرجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئات عمرية مختلفة فئة الدرجة الاولى ولغرض التحقق من تجانسها استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة الجدول (2) يبين ذلك.

جدول رقم (2)

تجانس العينة في متغيرات (الكتلة - الطول - العمر - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	76.653	5.253	75	0,314
2	الطول	سم	178.333	4.949	177	0,269
3	العمر	سنة	25,476	5.412	24	0,272
4	العمر التدريبي	شهر	39.291	3.961	40	0,178-

يتبين من الجدول (3) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (-1 و +1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة ، الطول، العمر، العمر التدريبي) .

2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة القدم والتي تم الاعتماد عليها في البحث وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول(3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة (sig)
القوة المميزة بالسرعة	التجريبية	7,500	0,908	0,045	0,964
	الضابطة	7,516	0,901		
التهديف	التجريبية	20,083	2,234	0,294	0,772
	الضابطة	20,333	1,922		

* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05)

يتبين من الجدول ان قيمة (sig) للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبي كرة القدم أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية مما يدل ذلك على تكافئهما.

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

2-5-1 الأجهزة المستعملة

ساعة توقيت عدد (3) ، ميزان ، لابتوب نوع (Hp)

2-5-2 والأدوات المستعملة

كرات عدد (12) ، الملعب ، شواخص عدد (20) ، بورك ، شريط قياس ، استمارة تسجيل وتفرغ البيانات ، صافرة عدد (4) ، شريط مطاطي ، هدف 1×1م عدد (4) ، هدف قانوني عدد (2) ، اقلام عدد (4) ، شريط لاصق

2-5-3 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية) ، الاستبيان ، القياسات والاختبارات.

2-6 تحديد الاختبارات قيد البحث

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالقياس والتوقيت في كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وعرضها على شكل استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم، ملحق (2)، ورشحت الاختبارين الآتيين:

2-6-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة (موفق أسعد محمود، 2009، 37):

- اسم الاختبار: الحجل على الساق لمسافة (30) م.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين.
- الادوات المستعملة
- شريط قياس
- ساعة توقيت ، مراقب يراقب اللاعب ، ساحة مخططة لها بداية وخط، نهاية
- وصف الأداء
- يقف اللاعب ملاصقاً خط البداية بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف.
- عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل(القفز) على ساق واحدة إلى نهاية الخط المحدد لمسافة (30) م، كما في الشكل (4).

• طريقة التسجيل

- يحسب للاعب الوقت المستغرق من قطع مسافة (30) م.
- تعطى محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل.



الشكل (2)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة

2-6-2 اختبار دقة التهديف (عبد المعين صبحي خالد، 1997، 39)

اسم الاختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة

الأدوات المستخدمة : كرات قدم، ساعة إيقاف إلكترونية

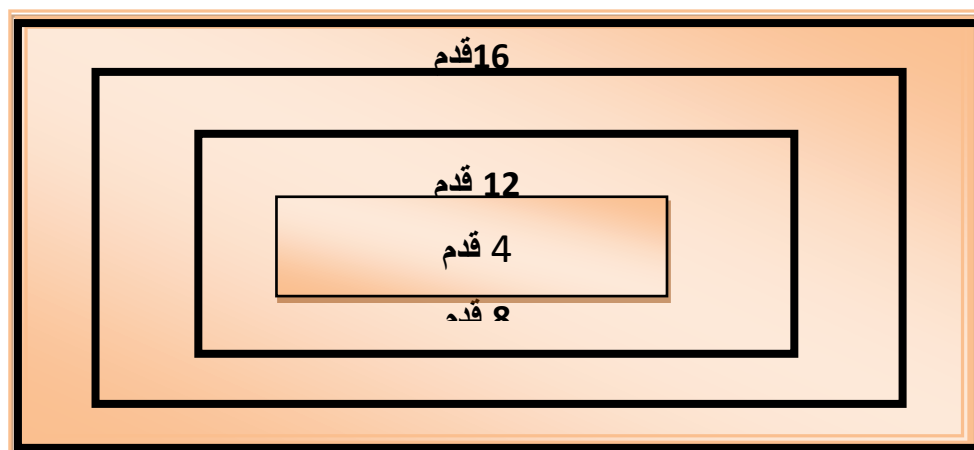
وصف الاختبار : نرسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط، أملس عمودي على الأرض أبعادها كالتالي :

ت	اسم المستطيل	ت	اسم المستطيل
1	المستطيل الأول : 4×2 قدم	2	المستطيل الثاني : 8×4 قدم
3	المستطيل الثالث : 12×6 قدم	4	المستطيل الرابع : 16×8 قدم

يرسم خط موازي للحائط على بعد (20) قدما من الهدف، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بإحدى قدميه نحو الحائط محاولا تهديفها نحو الهدف الصغير (4×2) قدم أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30) ثانية صفر عندما لا تلمس الكرة أي من المستطيلات .

طريقة التسجيل:

ت	المستطيل	الدرجة	ت	المستطيل	الدرجة
1	المستطيل الأول	4 درجة	2	المستطيل الثاني	3 درجة
3	المستطيل الثالث	2 درجة	4	المستطيل الرابع	1 درجة



شكل (3) يوضح اختبار التهديد على المستويات المتداخلة

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

ان اختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد واختبارات الاداء المهاري المركب تم استعمالها سابقا في نفس البيئة وعينات مماثلة في كرة القدم فھيه تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية وهذا مايدل على استخدامها وملائمتها على عينة البحث الحالية .

2-8 التجربة الاستطلاعية

يشير (غيث محمد كريم وآخرون، 2023) إلى أن التجربة الاستطلاعية "تعد تدريباً عملياً للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسة بغية تجاوزها" (غيث محمد كريم وآخرون، 2023، 290)، أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد*¹ بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثان والمساعدین واللاعبين خلال تنفيذ الاختبارات والتمرينات ووضع الحلول المناسبة لها .

2-8-1: التجربة الاستطلاعية الأولى

أجريت هذه التجربة يوم الاثنين بتاريخ (2025/10/20) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحثان الذي تم ذكره انفاً وقد كان الغرض من اجرائها ما يلي :

مدرّب نادي الحويجة الرياضي

مدرّب كرة قدم / نادي الحويجة

مدرّب كرة قدم

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية كركوك

علي هلال¹

حيدر حسين كريم

وطبان محمود خلف

مصطفى حسين مصطفى

- ❖ التأكد من كفاءة وجاهزية الفريق المساعد للباحثان في تطبيق الاختبارات.
- ❖ التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
- ❖ التأكد من مدى ملاءمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث من لاعبي كرة القدم.
- ❖ التعرف على المشكلات والمعوقات المحتمل ظهورها أثناء تنفيذ الاختبارات، والعمل على معالجتها قبل الشروع بالتجربة الرئيسية.
- ❖ الكشف عن أخطاء القياس المحتملة وتصحيحها بما يضمن دقة النتائج وموضوعيتها.
- ❖ تحديد الزمن اللازم لأداء كل اختبار من الاختبارات.

2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحثان، وبمساعدة مدربي الفريق، وحدة تدريبية بأسلوب تمرينات تاباتا (TABATA) في يوم الأربعاء (22 / 10 / 2025) على لاعبي عينة البحث، وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه المدرب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية بأسلوب التاباتا، ومعالجة الأخطاء إن وجدت وتلافيها.
- التحقق من مدى ملاءمة التمرينات المركبة المطبقة بأسلوب التاباتا مع مستوى وقدرات عينة البحث.
- التأكد من الزمن الفعلي اللازم لتنفيذ التمرينات وأجزاء الوحدة التدريبية كاملة.
- التأكد من ملاءمة فترات الراحة البينية بين التمرينات وذلك من خلال قياس النبض والتأكد من عودته إلى (110-120) نبضة/دقيقة.

2-9 تصميم التمارين المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA)

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، قام الباحثان بتصميم مجموعة من التمرينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA)، وقد عُرِضت هذه التمرينات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم، حيث أبدوا موافقتهم عليها بنسبة اتفاق بلغت (100%). وبناءً على ذلك

- تم بناء مجموعة من التمرينات بأسلوب (TABATA) التي تلائم مستوى العينة.
- تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم تطبيق التمرينات في فترة الاعداد الخاص.
- نفذت التمرينات بأسلوب التدريب، الفترتي مرتفع الشدة.

- استمرت فترة تطبيق التمرينات، لمدة شهرين (8) اسابيع وبواقع (3 وحدات تدريبية) في الاسبوع وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- نفذت الوحدات التدريبية في ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) من كل اسبوع.
- نفذت جميع التمرينات، في الوحدات التدريبية بنظام الحمل 1:1.
- تضمنت التدريبات التنوع في التمارين وكذلك التدرج من السهل الى الصعب.
- شدة التمارين في الوحدة التدريبية تتراوح بين (80% الى 90%) وفقاً لنبضات القلب.

2-10 الاختبارات القبلية

- تمّ إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث وعلى ملعب نادي الحويجة الرياضي بكرة القدم وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب الفريق ومساعديه، وكانت الاختبارات في الساعة (3) عصرا من يومي السبت والأحد الموافق (1-2/11/2025) وكالاتي:
- ❖ اليوم الأول تمّ إجراء الاختبارات للقدرات، البيومترية .
 - ❖ اليوم الثاني تمّ إجراء الاختبارات للمهارات الأساسية بكرة القدم .

2-11 تطبيق التجربة الرئيسة

- تم تطبيق التجربة الرئيسة على عينة البحث يوم السبت بتاريخ (8/11/2025) لغاية يوم الاربعاء المصادف (7/1/2026) من مدرّب الفريق* بواقع (24) وحدة تدريبية ، إذ تمّ إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع .

2-12 الاختبارات البعدية

- تمّ إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثان ، وذلك للتعرف على تأثير التمرينات ومدى تطور مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) ، وكانت الاختبارات هي نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية وفي التوقيات والظروف نفسها ، وكانت الاختبارات يومي السبت والأحد الموافق (10-11/1/2025) وبنفس التسلسل في الاختبارات القبلية.

2-13 الوسائل الإحصائية

- استعمل الباحثان القوانين الإحصائية من خلال نظام (SPSS) الإحصائي وهي :

- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- ❖ المنوال .
- ❖ معامل الالتواء .

❖ النسبة المئوية .

❖ اختبار T-test للعينات المرتبطة .

❖ اختبار T-test للعينات المستقلة .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			س	ع	س	ع		
1	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	7,500	0,908	6,291	0,499	4,881	0,000

* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة:

الجدول (5)

تُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			س	ع	س	ع		
1	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	7,516	0,901	6,908	0,662	5,544	0,000

* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			س	ع	س	ع		
1	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	6,291	0,499	6,908	0,662	2,574	0,017

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال النتائج التي تبين لنا الفرق في الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح اللاعبين، التجريبية ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى خضوع أفراد المجموعة التجريبية إلى تمارين بأسلوب (TABATA) والتي طبقت على مدار شهرين ولجميع لاعبي المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على مبدأ التدرج في الحمل وكذلك التنوع من أجل تجنب الملل واحداث التشويق للاعبين والتي أعدها الباحثان بصورة علمية مستنداً إلى المصادر ورأي الخبراء والتي ساعدت لاعبي المجموعة التجريبية على أحداث تكيفات جيدة للعضلات العاملة والمعاكسة ويذكر (مفتي إبراهيم, 2001, 180) " انه كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المعاكسة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القدرة العضلية ."

وقد اعتمد الباحثان في أداء تمارين بأسلوب (TABATA) على أن تكون ذات قوة وسرعة عاليتين وبالتكنيك الصحيح، وبشدة عالية تتراوح ما بين (80% - 90%) والتي أدت إلى إعطاء مردودات ايجابية لتحقيق أفضل مستوى في المتغيرات البيومترية، والتي ساعدت بشكل كبير على تطور مستوى أفراد عينة المجموعة التجريبية، إذ أن التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي عملت على تطوير التوافق العصبي العضلي، وهذا ما اتفق مع (محمد مصطفى, 2017) التي اكدت ان التمارين المستخدمة في الاعداد للمباريات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البيومترية والمهارات الاساسية في كرة القدم مما يسهم في تحسين الاداء، (محمد مصطفى يونس, 2017, 23) وكما يؤكد (Miller وآخرون) في ضرورة استخدام التمارين بأسلوب (TABATA) في المناهج التدريبية " لأنها تحقق زيادة القوة بدون زيادة وزن ، اذ ان من اهم خصائص التكيف العصبي _ العضلي هو ان بإمكانك ان تصبح اقوى دون ان تكتسب حجماً اكبر او وزناً اكثر، ويعمل هذا التوزيع على تخفيف الضغط على العضلات، ومع التمارين بأسلوب (TABATA) لا تكون هناك صرخات لعضلة واحدة ، بدلا من ذلك سينشئ الجسم بكامله وهذا جوهر زيادة القوة من خلال التوافق العصبي _ العضلي"، (Miller وآخرون, 2015, 6) وأشار الى ذلك ايضاً (Matte Dixon , 2011, 65) في " ان التدريب الذي يشمل كل العضلات الاساسية والثانوية التي تسهم في تنفيذ الاداء الحركي ، وتخلق ما يسمى بالاستقرار المهاري اثناء الاداء ، هي قوة موازنة العمل العصبي العضلي المستمر مع تجديد للوحدات الحركية داخل العضلة "، وهذا ما عمل به الباحثان واكده (محمد الديسبي) " ان استخدام الاساليب الحديثة يعد احد اهم البدائل لزيادة فاعلية العملية التدريبية والتي تسهم في تطوير نواحي القصور ". (محمد الديسبي, 2015, 7)

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج دقة التهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية
1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية دقة التهديف للمجموعة التجريبية

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			ع	س	ع	س		
1	التهديف	الدرجة	2,234	20,083	1,621	24,916	8,403	0,000

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

2-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية دقة التهديف للمجموعة الضابطة

الجدول (8)

تُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين في القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			ع	س	ع	س		
1	التهديف	الدرجة	1,922	20,333	1,381	22,500	6,289	0,000

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية دقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			ع	س	ع	س		
1	التهديف	الدرجة	1,621	24,916	1,381	22,500	3,930	0,000

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0,05)$.

3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات دقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة

يتبين لنا من خلال الجداول السابقة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك هناك تطور لأفراد المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك إلى التدريب بأسلوب (TABATA)، واستخدم طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة (الشدة عالية) تتراوح ما بين (80% - 90%) ساعد ذلك على تطور المجموعة التجريبية بصورة أكبر وأيضاً أن التدريبات المستمرة ساعدت على تطور المجموعتين في أداء التهديف.

ويتبين لنا من النتائج أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب (TABATA) التدريبي، ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى تأثير التمرينات المستخدمة والتي أعدها الباحثان لأفراد المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على التدرج في الصعوبة والتنوع في التمرينات بخلاف المجموعة الضابطة وهذا ما اثبتته النتائج للاختبارات البعدية وأن التمرينات التي أعدها الباحثان لها الأثر الكبير في تفوق عينة المجموعة التجريبية على الضابطة لما تضمنته من تمرينات متنوعة ساعدت على زيادة قدرة اللاعبين على أداء المهارات بانسيابية وتوافق وقدرة عالية على التحرك داخل الملعب إذ كانت تؤدي التمرينات بكرة وبدونها وبشدد مختلفة وصولاً للشدة العالية مع تقارب تلك التمرينات مع مواقف اللعب الفعلية، بالإضافة إلى أن التدرج في شدة وصعوبة التمرينات المعدة من قبل الباحثان ساهمت في زيادة قدرة التوافق العضلي العصبي وتكيف الأجهزة الوظيفية بشكل أكبر مما زاد من قدرة اللاعبين على أداء المهارات بشكل أفضل.

إن التطور الحاصل في أداء التهديف والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بصورة عشوائية أو عن طريق الصدفة وإنما أتى نتيجة التدريب مما أدى باللاعبين لأداء المهارات بهذه الصورة، مما يؤكد ذلك إلى القدرة العالية للتمرينات على تطوير مستوى الأداء للاعبين والارتقاء بمستواهم، بالإضافة لذلك يعزو الباحثان أسباب ذلك التطور إلى التنظيم في الأسلوب التدريبي المتبع مع المجموعة التجريبية إذ أن عملية تنظيم التدريب يؤثر بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضرورية سنحصل على النتائج الإيجابية في مستوى الأداء المهاري للاعبين، فإن " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات "، ويشير لذلك (قاسم حسن حسين، 1998، 178) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ

هدف محدد، فضلا عن انه تمارينات لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

من خلال ما تم عرضه من نتائج استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- أن التمارينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) كانت لها الأثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاعبين كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- أن المجموعة التجريبية التي تدربت على التمارينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) تطورت بشكل واضح وحقت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة التي تدربت على التمارينات التقليدية المستخدمة من قبل المدرب.

- 1- تنظيم العمل والالتزام من أفراد العينة وكذلك السيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال التدريب في الوحدات التدريبية له أثر فعال في تطوير مستوى اللاعبين بكرة القدم.
- 2- أن التدريب بأسلوب تاباتا، (TABATA) له الأثر الايجابي في تطوير المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاعبين كرة القدم.

التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي

- 1- التأكيد على استخدام التمارينات المركبة بأسلوب تاباتا (TABATA) مع بعض الوسائل والأدوات الحديثة المساعدة لتنمية وتطوير المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاعبين كرة القدم.
- 2- ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير مستوى الأداء لدى اللاعبين في الجوانب كافة.
- 3- اجراء بحوث أخرى تركز على تأثيرات التمارينات المركبة باستخدام أسلوب تاباتا (TABATA) لإلعاب أخرى غير كرة القدم.
- 4- ضرورة إجراء بحوث مشابهة للفئات العمرية الأخرى أو للأنثى.

References

1. Abd Al-Mu'in, S. K. (1997). *The effect of using selected devices and instructional aids on learning some basic football skills* (Master's thesis, University of Mosul, College of Physical Education).
2. Al-Dulaimi, N. A. Z., et al. (2023). The effect of the REACT strategy on learning enjoyment and the accuracy of performing some volleyball skills among students. *Sports Culture Journal*, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University.
3. Eidan, M. J., et al. (2024). The effect of rehabilitation exercises using shockwave therapy on improving pain levels and strengthening wrist joint muscles in patients with De Quervain syndrome. *Sports Culture Journal*, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University.
4. Faraj, T. D. M., et al. (2019). The effect of special exercises on developing motor coordination and physical fitness and their reflection on the accuracy of overhead and underhand volleyball serving skills. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 22(12).
5. Hamad, M. I. (2001). *Football player's skill and preparation planning* (2nd ed.). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
6. Hussein, Q. H. (1998). *The comprehensive encyclopedia of sport and physical fitness*. Amman: Dar Al-Fikr.
7. Kareem, G. M., et al. (2023). The effect of precision teaching on overhead and underhand passing skills in volleyball. *Sports Culture Journal*, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University.
8. Khayoun, Y. (2010). *Motor learning: Between theory and practice* (Vol. 2). Baghdad: Dar Al-Kutub.
9. Mahmoud, M. A. (2009). *Tests and tactics in football* (2nd ed.). Amman: Dar Dijlah for Publishing and Distribution.
10. Mahmoud, N. S., & Mahmoud, A. M. S. (2000). *Vol. 2*. University of Mosul Press.
11. Miller, L. G., D'Acquisto, L. J., D'Acquisto, D. M., Roemer, K., & Fischer, M. J. (2015). Cardiorespiratory responses to a 20-minute shallow-water Tabata exercise session. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(3).
12. Mohammed, A. S. (2005). *Educational and training technology* (Vol. 1). Amman: Haneen Publishing and Distribution.
13. Mohsen, B. N., et al. (2023). Predicting information processing based on the visual memory test in volleyball among colleges of physical education and sport sciences in Iraq. *Sports Culture Journal*, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University.
14. Shamoun, M. A. (2001). *Mental training in sport* (Vol. 2). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
15. Shawkat, H. A., et al. (1991). *Technical preparation and planning in tennis*. University of Mosul Press.
16. Sultan, A. (2005). *Educational and training technology* (Vol. 1). Amman: Haneen Publishing and Distribution.

17. Awad, M. A. A. (2015). The effect of total-body resistance training on arm and leg muscle balance and the 400-meter hurdles performance level. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, (41, Part 2).
18. Younis, M. M. (2017). *High-intensity complex training* (1st ed.). Alexandria: World of Sport Publishing.
19. _____
20. **Online Sources**
21. <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/22/f16c200c603aab0f80cf40542d81fc9f.pdf>
22. <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/16/eb4394da3aad766824a2106f9e4426b3.pdf>
23. Issa, N. M., & Ali, J. A. (2025). Developing a scale for irrational beliefs among students of the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Anbar. *Sports Culture Journal*, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University.
24. <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/06/30/815b4c0cf4568540115364916f2243f7.pdf>
25. <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/22/87ab54dad41fbdf0ec37c67d5c90d690.pdf>
26. <https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/23/def6f4f8a0ee1c6a19eeb2123144407d.pdf>

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية (الأسبوع السابع)

فترة الإعداد الخاص

نوع التدريب الفترتي مرتفع الشدة

الوحدة التدريبية (19)

ت	رقم التمرين	زمن الأداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	المجموعة	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي	فترة الراحة الكلية	الزمن الكلي للتمرين مع الراحة
الاحد	1	16ثا	8	45ثا	1	4ثا	128ثا	9,15ثا	11,23ثا
	2	18ثا	7	45ثا	1	4ثا	126ثا	8,30ثا	10,36ثا
	3	18ثا	7	45ثا	1	-	126ثا	4,30ثا	6,36ثا
	4	16ثا	8	45ثا	1	4ثا	128ثا	9,15ثا	11,23ثا
	5	17ثا	7	45ثا	1	4ثا	119ثا	8,30ثا	10,29ثا
الثلاثاء	7	20ثا	7	45ثا	1	-	140ثا	4,30ثا	6,50ثا
	6	20ثا	7	45ثا	1	4ثا	140ثا	8,30ثا	10,50ثا
	8	20ثا	7	45ثا	1	4ثا	140ثا	8,30ثا	10,50ثا
	9	20ثا	8	45ثا	1	-	160ثا	5,15ثا	7,55ثا

10,50	8,30	140	4	1	45	7	20	11	
11,07	9,15	112	4	1	45	8	14	10	
7,07	5,15	112	-	1	45	8	14	12	
10,51	9,15	96	4	1	45	8	12	8	الخميس
11,07	9,15	112	4	1	45	8	14	5	
7,07	5,15	112	-	1	45	8	14	9	

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	التخصص العلمي	مكان العمل
1	شيماء جعفر ابراهيم	م.م	التدريب الرياضي	جامعة تكريت اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	شهاب احمد حسن	م.ا.د	القياس والتقويم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	سيف رشيد غانم	م.د	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عاطف عبدالخالق الاغا	م.ا	علم التدريب - كرة قدم	جامعة تكريت اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سيف علي محمد	م.ا.د	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	محمود حمدون يونس	ا.د	علم التدريب - كرة قدم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عمار شهاب احمد	م.ا.د	القياس والتقويم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عبدالرحمن إبراهيم عبد الكريم	م.ا.د	التعلم الحركي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	التخصص العلمي	مكان العمل
1	شيماء جعفر ابراهيم	م.م	التدريب الرياضي	جامعة تكريت اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	شهاب احمد حسن	م.ا.د	القياس والتقويم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	سيف رشيد غانم	م.د	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عاطف عبدالخالق الاغا	م.ا	علم التدريب - كرة قدم	جامعة تكريت اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سيف علي محمد	م.ا.د	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	محمود حمدون يونس	ا.د	علم التدريب - كرة قدم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عمار شهاب احمد	م.ا.د	القياس والتقويم	جامعة الموصل اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عبدالرحمن إبراهيم عبد الكريم	م.ا.د	التعلم الحركي	جامعة سامراء اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة