

The Effect of Specific Exercises According to Specific Areas in Developing the Performance and Tactical Knowledge of Futsal Players

Dr. Razaq Hussein Oudh¹

Abstract: The study aims to know the effect of training according to special exercises on performance and tactical knowledge based on training theories and important methods that must be applied in the game of futsal since the nature of performance is different in this game. The researcher used the experimental method in the style of two equal groups (experimental and control) through pre- and post-measurement to suit the nature and objectives of the research. The experimental factor was applied to a research sample consisting of (20) players. The research sample of (16) players was determined and divided randomly into two equal groups: an experimental group of (8) players and (4) players were used for the exploratory sample. The following results were reached: The exercises prepared according to special exercises had a positive effect in developing the performance and tactical knowledge of futsal players. We recommend adopting special exercises to develop some functional variables and some basic skills and tactical aspects of futsal players. Use special exercises for all age groups of futsal players. The researcher recommends using this type of training due to the lack of use of training supplies as well as the use of more than one group working on the field, which helps in saving time and effort.

Keywords: Special exercises according to specific areas, performance and tactical knowledge, futsal.

أثر تمارين خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء والمعرفة الخطئية لدى لاعبي كرة القدم الصالات
مستخلص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى معرفة اثر التدريب وفق التمارين الخاصة في الأداء والمعرفة الخطئية مستندا الى نظريات التدريب والأساليب المهمة والتي يجب تطبيقها في لعبة كرة الصالات كون طبيعة الأداء مختلفة في هذه اللعبة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) عن طريق القياس القبلي والبعدى لملائمته طبيعة واهداف البحث حيث تم تطبيق العامل التجريبي على عينة بحث مكونه من (20) لاعباً، وتم تحديد عينة البحث البالغة (16) لاعباً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وعددها (8) لاعبين واستخدمت (4) لاعبين للعينة الاستطلاعية وتوصل الى النتائج التالية: أن التمارين المعدة وفق تدريبات الخاصة كان لها الأثر الإيجابي في تطوير الأداء والمعرفة الخطئية لدى لاعبي كرة القدم للصالات . ونوصي باعتماد التدريبات الخاصة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية وبعض المهارات الاساسية والنواحي الخطئية لدى لاعبي كرة القدم للصالات. استخدام التمارين الخاصة لجميع الفئات العمرية للاعبين كرة القدم للصالات. يوصي الباحث باستخدام هذا النوع من التدريبات نتيجة قلة استخدام المستلزمات التدريبية وكذلك استخدام أكثر من مجموعة يعملون في الملعب وذلك يساعد في اختصار الوقت والجهد.

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة وفق مناطق محددة، الأداء والمعرفة الخطئية، كرة القدم الصالات
المقدمة واهمية البحث:

كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي انتشرت واتسمت بانتشار وشعبية واسعة ولما تتمتع بها من مواصفات ومهارات فردية وجماعية جعل المهتمين بها من العمل على تطوير جميع جوانبها البدنية والمهارية والخطئية والأداء والمعرفة الخطئية فيها لتحقيق الإنجازات المتميزة.

¹Lecturer, College of physical Education and sport science, University of Thi- Qar, Thi- Qar 64001, Iraq



ويسعى التدريب الرياضي الى تحقيق كفاءة اللاعب واستعداده من جميع النواحي للوصول الى اعلى المستويات في اللعبة فيكون التدريب في لعبة كرة القدم الصالات بتدريبات خاصة من شأنها رفع مستوى الجوانب البدنية والمهارية فضلا عن التطور الذي يحصل في الأداء والمعرفة الخططية.

وان لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالأعداد البدني بوصفه الأساس في تنفيذ الجوانب الأخرى من اللعبة والذي له الدور والعلاقة في الشروط المختلفة المصاحبة للأداء سواء كانت هذه الشروط فنية او خططية على المستوى الفردي والجماعي وان تطبيق الأداء الخططية يحتاج لان يكون اللاعب ممتلكا لهكذا جوانب بدنية من شأنها تطبيق الأداء الخططية بشكل جيد وهذا ماتم العمل به في تلك التمارين الخاصة التي من شأنها تمكن اللاعب من الأداء الخططية بشكل جيد وبالتالي المعرفة الخططية أيضا

وتعد التمارين الخاصة المستخدمة واحدة من التدريبات التي تعمل على تطوير الجانب المهاري والخططية للاعب كرة القدم الصالات كونها مشابه لما يحدث في المباريات من واجبات لطروف اللعب في هذا الأسلوب من العمل التدريبي تمكن اللاعب من على الجوانب البدنية والمهارية وتمكنه من الأداء الخططية والقدرة على فهم وتطبيق استراتيجيات اللعب بشكل افضل وتمكنه كذلك من المعرفة الخططية التي ممكن تنفيذها اثناء المباراة ، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة من شأنها تطوير الأداء والمعرفة الخططية وذلك من خلال تنفيذ تلك التمارين بمناطق محددة وذات اشكال مختلفة حسب طبيعة الفعالية وبنفس ما يحدث في المباريات .

مشكلة البحث:

ان تحديد المشكلة والوقوف عليها جزء من الحلول التي ممكن ان يقدمها البحث العلمي وتصحيحها وفق الأسس العلمية الصحيحة وبالتالي تطوير المستوى في الأداء الذي نبحث عنه في جميع البرامج التدريبية. ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته لمباريات كرة القدم الصالات ظهر وجود ضعف في تطبيق الأداء الخططية اثناء المباريات وكيفية التصرف في المواقف المختلفة في المباريات وعدم تنفيذ اللاعب للواجب الخططية نتيجة عدم المعرفة الخططية وتنفيذها وهذا اكيد نتيجة تدني مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية وبالتالي عدم القدرة على الأداء والمعرفة الخططية الامر الذي جعل الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف على القدرات البدنية والمهارية المؤثرة على الأداء والمعرفة الخططية باستخدام تمارين خاصة من شأنها تطوير تلك الجوانب وبالتالي الوصول الى أداء ومعرفة خططية جيدة التي تعتبر أساس لعبة كرة القدم الصالات .

اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين خاصة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم الصالات.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالاختبار القبلي والبعدي في تطوير الأداء والمعرفة الخططية.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء والمعرفة الخططية للاعبين كرة القدم الصالات.

فروض البحث:

- 1- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية.
- 2- وجود فروق بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية ولصالح الاختبارات البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي في ذي قار للموسم 2023-2024

المجال الزمني: الفترة من 15/5/2024 ولغاية 15/7/2024

المجال المكاني: منتدى سومر / ذي قار

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه مستخدما أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث وعينته:

قبل الدخول في تفاصيل عينة البحث لابد لنا من التعرف على مجتمع البحث، شمل مجتمع البحث لاعبي المركز التخصصي في محافظة ذي قار بكرة القدم الصالات للموسم الرياضي 2023-2024 والبالغ عددهم 20 لاعب، وتم تحديد عينة البحث من المجتمع نفسة وكان عددهم 16 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة 8 لاعبين وبذلك تكون نسبة العينة 80% من مجتمع البحث.

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) (قبلي – قبلي)



مستوى الدلالة	درجة sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.727	0.447	0.64087	3.1250	0.46291	3.2500	الاداء الخططي
غير معنوي	0.143	865.	0.8647	12.987	0.987	13.543	المعرفة الخططية

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتقييم التمرينات المعدة من قبل الباحث
- فريق العمل المساعد
- الاختبارات والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

: الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت الكترونية نوع (pc396)
- لابتوب نوع (DELL)
- صافرة
- كرات قدم صالات عدد(15)
- ملعب كرة قدم صالات
- شريط قياس
- لاصق
- شواخص وحبال مختلفة الأطوال وحواجز صغيرة وكبيرة
- مساطب سويدية عدد (5)
- جهاز قياس الوزن الالكتروني

تحديد اختبارات المعرفة الخططية :

اعتمد الباحثة على اختبار المعرفة الخططية للاعبين كرة القدم للمصالات المعدل للباحث عقيل صلال عبد الجبار⁽²⁾ بصورته النهائية الذي يحوي على (٢٤) فقرة للأسئلة ذات نوع الاختبار من متعدد لكل سؤال منها له (٣بدائل) يمثل احدها الإجابة الصحيحة للفقرة التي تحوي ايضاً صور تخطيطية عن محتوى السؤال المقصود بالخطأ؛ إذ منحت درجة واحدة للإجابة الصحيحة عن كل فقرة من فقرات الاختبار ودرجة صفر للإجابة الخاطئة او المتروكة؛ وبذلك تم تحديد الدرجة الكلية للاختبار بأنها تتراوح ما بين (٢٤-٠) درجة.

اختبار الأداء الخططي:

الغرض من الاختبار: قياس دقة تنفيذ الواجب التكنيكي وسرعته⁽³⁾:

(2) عقيل صلال عبد الجبار : تأثير تمرينات الجمل الخططية على وفق المساحة في المعرفة والقواعد الخططية للاعبين كرة القدم الصالات لاندية ميسان , (اطروحة دكتوراه), جامعة ذي قار , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2022,ص51 .

(3) ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم, (اطروحة دكتوراه), كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2010, ص75.

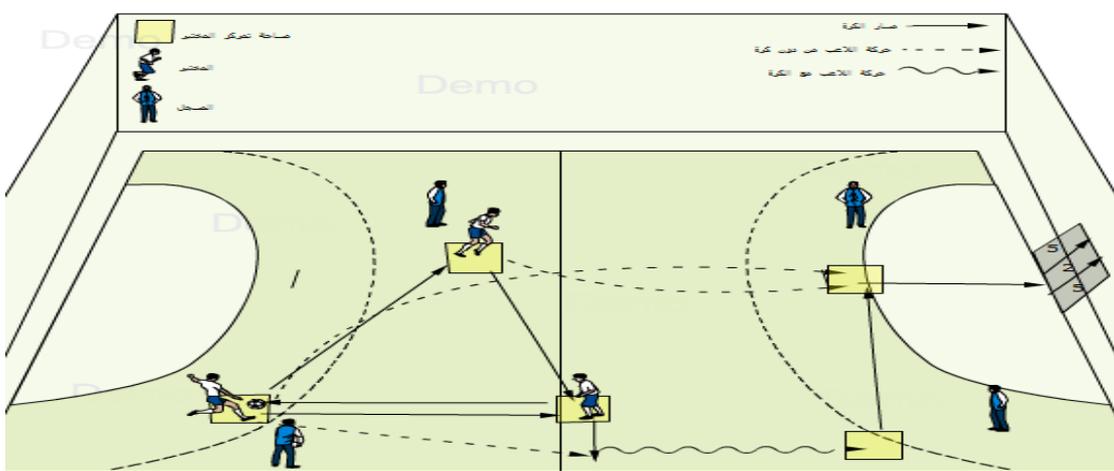


- الأدوات المطلوبة: ملعب كرة قدم - شواخص - شريط لاصق لتحديد المنطقة - ساعة توقيت - مسجلين عدد (4).

- وصف الأداء: ثلاث لاعبين على شكل مثلث مقلوب، وكل لاعب يقف في منطقة محددة بقياس (120سمX120سم) وكما موضح بالشكل (4)، إذ يبدأ العمل بمناولة من اللاعب (1) باتجاه اللاعب (2)، والذي يجب عليه أن يقوم بالسيطرة على الكرة، ومناولتها إلى اللاعب (3) في المنطقة المحددة، إذ يقوم اللاعب (3) بإخماد الكرة، ومناولتها إلى اللاعب (1) الذي تحرك باتجاهه، وهنا يلعب اللاعب (1) الكرة مناولة لمرتين (دبل باص) مع اللاعب (3)، وينتقل على الجانب بموازاة الخط الجانبي بدرجته الكرة لمسافة (12م) نحو منطقة محددة ليمرر كرة عرضية إلى المنطقة المحصورة بين نقطة الجزاء وخط (6م) التي تحرك اليها اللاعبان (2 ، 3) وأدائهما لعملية التقاطع عند دخولهما منطقة الجزاء ليقوم بعدها اللاعب (2) بالتهديف المباشر على المرمى بالقدم أو بالرأس وبعد الانتهاء من التنفيذ يتم تبادل المراكز بين اللاعبين، ومن ثمَّ يكون اللاعب قد قام بالتهديف مرة واحدة، والاستلام، والتسليم ثلاث مرات، ولإعطاء أداء التمرين، والاختبار الواقعية المطلوبة وُضِعَ لاعب مدافع يحاول قطع الكرة، علماً أنَّ المسافة بين المربعين (1 ، 2) هي (16م) وبين (1 ، 3) هي (16م) أيضاً، وبين (2 ، 3) هي (10م).

التسجيل : يتم منح التسليم، والاستلام الصحيحين (2) نقطة، وللتهديف (5) نقاط بجانب عمود المرمى، و(2) نقطة عند التهديف في وسط المرمى مع عدم احتساب أي نقطة عند حصول الاستلام، والتسليم خارج المنطقة المحددة، وكذلك الفشل بالتهديف، كما يتم احتساب الوقت الكامل لتنفيذ التمرين، وعليه يتم احتساب مجموع الدرجات (3) محاولات الاستلام، والتسليم، ومحاولة واحدة للتهديف، كما موضح بالشكل (4).

التوصيات التأكيد على الاستلام، والتسليم ضمن المنطقة المحددة للاعب مع التأكيد على السرعة في التنفيذ، وحركة اللاعبين



شكل (8): اختبار قياس دقة تنفيذ الواجب التكتيكي وسرعته

التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على المعوقات التي تقابله اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً لذا قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات بتاريخ 2024/5/13 وعلى قاعة منتدى سومر النموذجي على عينة من اللاعبين والبالغ عددهم (4 لاعبين) من المدرسة التخصصية وكان الهدف منها :

1. معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها.
2. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات وتسلسلها.
3. معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
4. معرفة قدرة فريق العمل المساعد على معرفة الاختبارات وتحديدتها.

التجربة الرئيسية:

الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2024 /5 /15 في قاعة سومر النموذجية وتم شرح الاختبارات قبل تنفيذها من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار وبعدها اجراء الاحماء قبل أداء الاختبار

المنهج التدريبي: قام الباحث بإعداد مجموعة من التمارين الخاصة وعددها 24 تمرين بعد الاطلاع على ادبيات ومراجع التدريب الرياضي وكرة القدم الصالات ويكون الباحث مدرسا ومدربا للعبة اذ تم تطبيق هذه التمارين بتاريخ 2024 /5 /15 ولغاية 2024 /7 /15 بواقع 8 أسابيع وكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع هي (الاحد والثلاثاء والخميس) وقام الباحث بمراعاة ماياتي :

1. تم التدرج بالشدة بدءاً من (75-100%)



2. التنوع بالتمارين الخاصة لتشمل جميع أنواع خطط اللعب الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية.
3. تم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس للوحدة التدريبية وبطريقتي التدريب الفكري والتكراري.
4. تم تطبيق التمرينات في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات.
5. استخدم الباحث التموج بين الوحدات التدريبية حيث التشكيل (2:1) بين الوحدات التدريبية للدائرة الصغرى والتشكيل (1:1) بين الدورات التدريبية.
6. تم تحديد زمن الراحة بين تكرار وآخر استناداً على معدل النبض (120-130) ض/د ، أما بين المجموعات فكان معدل النبض (110-120ض/د) وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد " تختلف فترات الراحة الايجابية بين كل تمرين وآخر ويمدد الزمن بما يحدده جهد اللاعب على طرائق التدريب وأساليب المختلفة من ناحية وشدة المثير اذ يكون عودة النبض إلى (110-120ض/د) راحة ايجابية مستحسنة بين المجموعات ذات الشدد العالية".(4)
7. بلغ مجموع زمن التمرينات الخاصة المستخدمة هو (635) دقيقة وبواقع (من 97- 110 د) لكل أسبوع.

الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بتاريخ 15 / 7 / 2024 في قاعة سومر النموذجية وقد راعى الباحث جميع الظروف الزمانية والمكانية قدر الإمكان التي استخدمت في الاختبارات القبليية .
الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث النظام الاحصائي spss لمعالجة البيانات.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (2)

يبين الفروق في الاختبارات القبليية والبعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الأداء الخططي		3.2500	0.46291	3.1250	0.64087	0.447	0.727	معنوي
2	المعرفة الخططية		13.543	0.987	12.987	0.8647	0.865.	0.143	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يبين الفروق في الاختبارات القبليية والبعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الأداء الخططي		3.1250	0.64087	5.7500	0.46291	-7.000	0.000	معنوي
2	المعرفة الخططية		12.987	0.8647	14.74	0.653	4.984	0.000	معنوي

مناقشة نتائج اختبار الأداء والمعرفة الخططية لمجموعتين التجريبية والضابطة في -

الاختبارين القبلي والبعدي:

من خلال عرض نتائج اختبارات الأداء والمعرفة الخططية للمجموعة التجريبية والموضح في الجدول (17) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى (الأداء الخططي و المعرفة الخططية) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك استخدام التمرينات الخاصة، إذ اسهم في تطوير المتغيرات المبحوثة للأداء الخططي والمعرفة الخططية وهذا ما يميز كرة القدم الحديثة بصورة عامة وكرة الصالات بصورة خاصة في إيجاد طرائق وأساليب تدريب جديدة تمزج الجانب البدني والمهاري والخططي، كالتدريب المشابه للمباريات في كيفية الدفاع ضد هجوم المنافس واحباط محاولات الوصول الى الهدف بالتكتيك الدفاعي المناسب، وكذلك كيفية الوصول الى مرمى المنافس وتسجيل الاهداف واستغلال نقاط الضعف في دفاعات المنافس، من خلال اختيار الطريقة أو الاسلوب المناسب للوصول إلى الهدف وهذا لا يأتي من فراغ وإنما من تدريب وتكرار لحالات عديدة من الجمل

(4) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999، ص92.



الخطية وتقويم الأداء وفضل طريقة تدريب توصل إلى تطوير الجانب الخطي هو طريقة تدريبات المساحات الصغيرة لأنها تنقل حالة المنافسة واللعب إلى التدريب في مساحات صغيرة , وتحت ضغط المنافس وترى الباحثة ان التطور في المجموعة التجريبية نتيجة انتظام التدريب وكذلك في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية كافة من خلال تدريبات المساحات الصغيرة , حيث ان لعبة كرة القدم للصالات تتطلب من اللاعب الذي يمتلك ذكاء ميداني يكون اتخاذ القرار الصحيح لموقف اللعب أثناء المباراة وتشمل هذه العملية جميع اللاعبين المتواجدين في الملعب من حارس المرمى إلى المهاجم الذي يحسم اتخاذه القرار الصحيح نتيجة المباراة سواء بالتسديد المباشر او المراوغة او المناولة , لغرض تسجيل الاهداف وهذه العملية تبلورت وتطورت خلال البرنامج التدريبي المنفذ بطريقة اللعب التدريبات المساحات الصغيرة , إن عملية التدريب بأسلوب التدريبات المساحات الصغيرة المشابهة لظروف المباريات الرسمية أعطت اللاعب حلول جاهزة في مواقف معقدة وفي غاية الصعوبة من خلال عدد التمارين المستخدمة والتي كانت مشابهة إلى ظروف المباراة وتحركاتها , ويرى الباحث ان تطبيق البرنامج التدريبي بشكل صحيح ومبرمج وما احتواه من تمارين متعددة ساعد على تطوير تنفيذ المهارات الفنية حسب مواقف اللعب بكرة القدم للصالات , نتيجة استخدام مهارات كثيرة . وهذا ما يؤكد (محمد رضا) " إن قابلية الرياضيين على أداء المهارة بالصورة الفنية الجيدة بسهولة وسلاسة ودرجة عالية من التوافق نتيجة للشعور والعمل اللارادي لارتداء العضلات المضادة والتوقيت الصحيح بين عملية النقل والارتداء للعضلات العاملة هي من المتطلبات المهمة للأداء الحركي السريع" (1). ونتيجة الاستحواذ على الكرة من خلال تدريبات المساحات الصغيرة بشكل متكرر ساعد في تعدد حالات الاسناد والزيادة العددية للنواحي الهجومية وخلق الحلول. السهلة للزميل الحائز على الكرة، وكذلك اصبح للاعب القدرة على المعرفة والنواحي الخطية وهذا ما ظهر في الاختبارات البعيدة. يفرض اسلوب اللعب بطريقة التدريبات المساحات الصغيرة تطوير عملية التحرك مع الكرة من اجل التميرير او التسديد على المرمى وتسجيل الاهداف والتي هي غاية كرة القدم للصالات وهذا ما اشار اليه عماد زبير(2), نتيجة المساحات الصغيرة المحددة للتدريب وعدد اللاعبين المتواجدين في تلك المساحة الصغيرة يتحتم على اللاعبين الحركة المستمرة من أجل الحلول المساحات وتفكيك دفاع الفريق المنافس , ان تمارين التدريبات المساحات الصغيرة , ساهمت في تطوير متغير الاداء الخطي و المعرفة الخطية لذلك فان الأداء الخطي والمعرفة الخطية يعتمد على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب بالإضافة إلى سرعة الاستجابة الحركية للموقف بالإضافة الى مبدأ لأمان بلعب الكرة وكذلك الشعور والأحاساس في مواجهة لاعبي الفريق المنافس من قطع الكرة , ولذا كان الأهم هو كيفية الاداء الخطي من خلال التفكير والتركيز والأدراك والشعور والتحسس مع موقف سلوك اللاعب, او تنظيم كل خطوات اللاعبين سواء على المستوى الدفاعي أو الهجومي مستخدمين كل الإمكانيات البدنية والمهارية والتفكير في تحركات المنافسين وهذا ما أشار اليه غازي صالح ورياض مزهر. ((إن تنظيم كل الخطوط الدفاعية المختلفة امام المنافس باستخدام كل الامكانيات المهارية والبدنية والجسمية والعقلية للحد من خطورة المنافس المستحوذ على الكرة مع الاخذ بالحسبان كل مواطن القوة والخطورة في تحركات المنافس وتفكيره)) (3) أن التصغير السريع في مساحات اللعب مع الاقتراب من مرمى المنافس يؤدي الى زيادة تسبب التدريب على التركيز الذهني الثاني وتؤدي إلى التدريب على قاعدة تباين مواقع اللاعبين إذ المسافة بين الحائز على الكرة وزملائه المنتشرين في المواقع الأخرى, إذ يوفر أكثر بديل لتسليم الكرة من خلال مناوئتها الى المكان الانسب .

عرض نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

جدول (4)

يبين الفروق في الاختبارات البعيدة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			الانحراف الوسط	الانحراف الوسط	الانحراف الوسط	الانحراف الوسط		
1	الأداء الخطي		8.3750	0.74402	5.7500	0.46291	8.473	0.000
2	المعرفة الخطية		17.875	0.897	14.74	0.653	6.763	0.000

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر او يساوي (0.05)

● في اختبار الاداء الخطي: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

(8.375) بانحراف معياري مقداره (17,875)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.7500) و بانحراف معياري مقداره (0,744) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8,473)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

● في اختبار المعرفة الخطية: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (17,875) بانحراف معياري مقداره (0,897)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.74) و بانحراف معياري مقداره (0.653) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6,763)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية. وكما يعزو الباحث السبب في ذلك الى المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والذي يحتوي على تمرينات خاصة والتي تكون منسجمة مع فترات الإعداد للاعب والتي هي

(1) محمد رضا ابراهيم: محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، 2008

(2) عماد زبير أحمد : التكتيك وتكتيك في خماسي كرة القدم , شركة السندباد بغداد, 2005,ص124.

(3) غازي صالح ورياض مزهر: خماسي كرة القدم , مكتب النبراس للطباعة والنشر , بغداد, 2014,ص64.



الاعداد الخاص وما قبل المنافسات التي تتضمن تمارين خطية ذات جوانب تطبيقية لكي يتم رفع المستوى الخطي للاعبين , وهذا ما وجدناه في تمارين الخاصة التي ساعدت بشكل كبير في تحسين الأداء الخطي للاعبين وهذا ما يؤكد (كاظم الربيعي وموفق المولى) تستخدم أساليب تدريبية في أغلب مدارس كرة القدم العالمية بحيث تتلاءم مع فترات الاعداد "(5) , كما يضيف الباحث أن هذه الفترة التدريبية الهامة تزداد بها نوعية التمارين التخصصية لجانب معين لكي يتم التركيز على تطوير الاداء الخطي وخصوصا تمارين اللعب بأسلوب المساحات المصغرة التي تعتبر تمارين دفاعية وهجومية بنفس الوقت رغم تبادل الأدوار بين اللاعبين وبمساحات مصغرة وهذا ما يشير إليه (موفق المولى واخرون 2017) إن تطبيق الفعاليات الخطية ومتطلباتها تزداد خلال هذه الفترة وذلك لتحسين الانسجام بين اللاعبين على اختلاف واجباتهم في المباريات"(6) , ويؤكد (قاسم حسن 1998) إن افضل وسيلة على الفعاليات هو التدريب على خصائص اللعب وواجباته ومهاراته نفسها وهذا يضمن تقدما بالمستوى البدني والمهاري والخطي"(7) , ويؤكد ذلك أيضا (ثامر محسن وموفق مجيد 1999) إن المدرب الناجح يحاول دائما إن يجعل من اللاعب يعيش التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابه للمباريات"(8) , ويرى الباحث أن التمارين الخاصة هي بمثابة تمارين تنافسية بين لاعبين سواء كانت بصورة فردية او جماعية تلبى احتياجات اللاعبين الخطية سواء كانت الدفاعية أو الهجومية , وهذا ما يؤكد (سامي الصفار واخرون 2000) ان الاهتمام بتدريبات مماثلة كمواقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد"(9) , ويؤكد ذلك أيضا (ذو الفقار صالح 2018) ان وجود هذه التمارين تمكن في المحاكاة للجوانب الشبيهة في كرة القدم (الجانب البدني-المعرفي -الفني-الخطي... الخ"(10) كما إن استخدام المساحات المصغرة والتدرج بها من السهولة الى الصعوبة واسلوب ربط هذه التمارين بجانب خطي يحتوي بطياته على أداءات بدنية و مهارية بمواقف لعب مصغرة ساهمت بشكل كبير في تحسين الإنجاز الخطي للاعبين وهذا ما يتفق مع (مفتي ابراهيم 1996) إن تمارين المباريات , بمساحة معينة مع توفر الامكانيات والادوات هو إبراز موقف حقيقي مصغر من تلك المواقف التي يمكن أن تحدث في المباريات , وهي تمكن اللاعبين من تكوين برامج ذهنية للأداء الحركي , وتعتبر أيضا من أسس تطوير مهارات اللاعبين والقواعد الخطية سواء كانت الهجومية أو الدفاعية"(11) , وتعزو ايضا السبب الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة على وفق الأسس العلمية والتي راعي فيها شدد التمارين واوقات الراحة والاحجام والتي عملت على تطوير الجانب البدني الذي يرتبط ارتباطا وثيقا مع الجانب الخطي , فكلما كان اللاعب يمتلك صفات بدنية جيدة من القوة المميزة بالسرعة و سرعة الاستجابة الحركية بالإضافة إلى سرعة الأداء فكان له دور كبير في عملية احتلال موقع مناسب أو الجري بالفراغ , وهذا ما يؤكد (يوسف لازم) (إن التهيئة والاستعداد البدني من سرعة وقوة و رشاقة الدور الكبير في عملية الركض الحر لاحتلال موقع مناسب اضافة إلى تغيير الاتجاه المستمر وتبادل المراكز من اجل اشغال اللاعبين المدافعين واربكهم وخلخلة التنظيم الدفاعي"(12) , بالإضافة إلى ذلك إن تحديد اهداف وغايات وشروط معينة بالتمرين وكما هو مستخدم باللعب لمساحات مصغرة كتحديد عدد اللاعبين بالتمرين المدافعون والمهاجمون ومساحة التمرين وعدد اللمسات والتحركات بين اللاعبين لها دورا ايجابيا في تطوير الأداء الخطي للاعبين لتعودهم على تلك التحركات باللعب , وهذا ما يؤكد (Aguiar 2012) بأن استخدام الشروط والقيود وفقا للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيرا من عقلية اللاعب وزيادة سرعة اتخاذ القرار المناسب في الاداء المهاري والخطي ويؤدي حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب"(13) , ويرى الباحث ان التمارين الخاصة ذات طبيعة منافسة ما بين مجموعتين من اللاعبين تعطي روح المنافسة والأثارة والتشويق بين اللاعبين من خلال الأداء المهاري والخطي التي تحتويه كالمراوغة والتحرك بالفراغ والربط الخطي وغيرها , وهذا ما أشار إليه (وجيه محجوب 1985) وجود تمارين تنصف بالتشويق والأثارة فضلا عن المنافسة بين اللاعبين تعود بالفائدة إلى عدم وصول اللاعب إلى الملل وتساعد بإتقان الاداء بشكل سليم"(14) ويشير (عبد الله اللامي) إن من واجبات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم للصالات هو الاهتمام بإعطاء التمارين بنفس سرعة الأداء والحركة وتحت ضغط ظروف اللعب المختلفة"(15) , كما ان تكرار التمارين الخطية للعب باللعب بمساحات مصغرة على اللاعبين وفهمهم لتطبيقها ميدانياً ساعد على تطوير القابليات الخطية لهم من حسن التحرك للفراغ او الجري الحر أو استخدام المهارات الفردية كوسيلة خطية سواء كانت دفاعية أو هجومية , وهذا ما يتفق مع (عبد الستار جبار 2000) إن تكرار التمارين الخطية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخطي السريع"(16) . إن الإهمال الغير متعمد للمدربين في المجموعة الضابطة وعدم التركيز على ربط الجانب المهاري والخطي

(5) كاظم الربيعي وموفق المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم , ط1 , عمان , دار الفكر للطباعة و النشر , 2000.ص79

(6) موفق المولى واخرون: التخطيط بكرة القدم , دار الحكمة للطباعة والنشر, بغداد, ص25 . 1990.

(7) قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي , عمان , دار الفكر العربي , 1998.ص44 .

(8) ثامر محسن وموفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم , ط1 , القاهرة, دار الفكر العربي, 1999. ص54 .

(9) سامي صفار واخرون : كرة القدم المرحلة الثالثة .الموصل , مطبعة الجامعة .2000.ص32 .

(10) ذو الفقار صالح عبد الحسين : اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات .دار دجلة .2016.

(11) مفتي ابراهيم حماد : المباريات المصغرة في كرة القدم , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2017.ص18 .

(12) يوسف لازم كماش واخرون : التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم , ط1 , مطبعة النخيل , 2009 , ص 244

(3) Aguiar M , etal: Areview on the effects of soccer small – sided games .(jurnal of human kinetics volume section III-sports training 2012.p103

(14) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي , الموصل , مطابع الجامعة .1985.ص87

(15) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي , القادسية , الطيف للطباعة , 2004 , ص 53 .

(16) عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر, 2000, ص187 .



والبدني خلال فترات التدريب ، والتركيز فقط على الجانب المهاري كعمل مستقل خلال الوحدات التدريبية ، اي فصل المتغيرات عن بعض خلال التدريب ، اي تدريب اللاعبين على بعض القدرات البدنية في بعض التمارين كوحدة مستقلة وهذا الجانب من التدريب يبعد اللاعب وبشكل كبير عن واقع اللعب اي التدريب غير مشابه للمباراة وهذا يؤثر بشكل كبير على الجانب المعرفي المهاري الخططي، ويرى الباحث ان طبيعة التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي أسهمت في تطوير الجانب المعرفي للاعبين من خلال اختيار التمارين الفعالة والمشابهة لطبيعة المباراة والمتمثلة بتمارين اللعب بمساحات صغيرة وهذا ما ظهر في نتائج المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. ان التمرينات الخاصة المعدة كان لها الأثر في تطوير الأداء والمعرفة الخططية لدى افراد عينة البحث.
2. ان طبيعة التمرينات الخاصة المستخدمة كانت تزيد من التنافس والاثارة بين اللاعبين اثناء التدريب وبالتالي التطوير من قابلياتهم الخططية والنفسية.
3. ان طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج كانت مشابهة لظروف اللعب ولها أهمية في رفع مستوى قابليات اللاعبين على اختلاف عدد اللاعبين والمساحات التي استخدمت في تطبيقها.

التوصيات:

1. اعتماد تدريبات التمارين الخاصة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية والمتغيرات الخططية والمهارية للاعبين كرة القدم الصالات
2. استخدام التمارين الخاصة في تدريبات الفئات العمرية الأخرى للاعبين كرة القدم الصالات.
3. يستخدم هذا الأسلوب في تطوير الأداء والمعرفة الخططية مع وضع تمارين خططية بالأسلوب لتطوير الأداء والمعرفة الخططية في ألعاب فرقية أخرى.
4. اجراء دراسات مشابهة تتناول تمرينات خاصة على فئات عمرية أخرى او متغيرات بدنية او مهارية او خططية.

المصادر

- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، 1999.
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات، دار دجلة، 2016.
- سامي صفار واخرون: كرة القدم المرحلة الثالثة. الموصل، مطبعة الجامعة، 2000.
- عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة ، 2004.
- عقيل صلال عبد الجبار: تأثير تمرينات الجمل الخططية على وفق المساحة في المعرفة والقواعد الخططية للاعبين كرة القدم الصالات لاندية ميسان، (اطروحة دكتوراه)، جامعة ذي قار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022.
- عماد زبير أحمد: التكتيك وتكتيك في خماسي كرة القدم، شركة السندباد بغداد، 2005.
- غازي صالح ورياض مزهر: خماسي كرة القدم، مكتب النبراس للطباعة والنشر، بغداد، 2014
- قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998.
- كاظم الربيعي وموفق المولى: الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000.
- محمد رضا ابراهيم: محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، ٢٠٠٨
- مفتي ابراهيم حماد: المباريات المصغرة في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2017.
- موفق المولى واخرون: التخطيط بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد. 1990.



- ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم، (اطروحة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد, 2010.
- وجيه محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، مطابع الجامعة. 1985.
- يوسف لازم كماش وآخرون: التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم، ط 1 , مطبعة النخيل , 2009.

Aguiar M , etal: Areview on the effects of soccer small – sided games .(jurnal of human kinetics volume .section III-sports training 2012.p103

