

تأثير تدريبات بالمساحات الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم الصالات

علياء عبدالله كاظم ، أ.م. د رزاق حسين عودة

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم ارياضة

تاريخ استلام البحث 2023 /10/8 تاريخ نشر البحث 2023/12/28

الملخص

ان اهمية التدريب بالمساحات الصغيرة من الاساليب الهامة تطبيقها في لعبة كرة الصالات كون طبيعة الاداء مختلفة في اللعبة من خلال قرب المنافس ومحدودية الملعب الذي يتطلب من اللاعب التعامل مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية بشكل جيد. مشكلة البحث وجود تدني في مستوى البدني و المهاري وكيفية التصرف في المواقف المختلفة في المباريات و ان هذا التذبذب في مستوى الاداء للاعبين لكرة القدم للصالات الشباب و الذي قد يكون من أسبابه ضعف القدرات البدنية و المهارية و الخططية مما ينعكس سلبا على اداء اللاعب بشكل خاص وعلى نتيجة المباراة بشكل عام ، بالإضافة الى اعتماد بعض المدربين على المناهج الكلاسيكية والجاهزة التي قد لا تتطابق مع هؤلاء اللاعبين مما يؤدي الى تراجع مستواه المهاري والخططي .اما اهداف البحث هي اعداد تمارينات بأسلوب تدريبات المساحات الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية و الاداء و المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات . اما منهجية البحث وإجراءاته , استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وقد تمثل مجتمع البحث بلاعبين المركز التخصصي في محافظة ذي قار بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي 2022\2023 والبالغ عددهم (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 . ومن اهم الاستنتاجات:-

- 1- أن التمارينات المعدة وفق تدريبات المساحات الصغيرة كان لها الاثر الأثر الأيجابي في تطوير القدرات البدنية للاعبين لكرة القدم للصالات.
- 2- أن لتدريبات المساحات الصغيرة دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.
- 3- أن لتدريبات المساحات الصغيرة كان لها الاثر الايجابي في تسمية الاداء المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات .

الكلمات المفتاحية: تدريبات بالمساحات الصغيرة ، القدرات البدنية ، الاداء الخططي، كرة القدم .

The effect of small-space training in developing some physical abilities, skills, and tactical performance among players

Futsal

Alia Abdullah Kazim, Assis prof. Dr. Razzaq Hussein Odeh

Iraq. Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 10/8/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The importance of training in small spaces is one of the important methods to apply in the game of futsal, because the nature of performance is different in the game through the proximity of the opponent and the limited field, which requires the player to deal with the physical, skill and tactical aspects well. The problem of the research is the presence of a decline in the level of physical and skill and how to behave in different situations in matches, and that this fluctuation in the level of performance of young futsal players, which may be one of the reasons for the weakness of physical, skill and tactical capabilities, which reflects negatively on the player's performance in particular and on The result of the match in general, in addition to some coaches relying on classic and ready-made approaches that may not match these players, which leads to a decline in their skill and tactical level. The objectives of the research are to prepare exercises in the style of small space training in developing some physical and skill abilities, performance and knowledge. Tactics among futsal players. As for the research methodology and procedures, the researchers used the experimental approach in the style of two equal groups (experimental and control). The research community was represented by the players of the specialized center in Dhi Qar Governorate in futsal for the 2022/2023 sports season, who numbered (20) players, and the research sample was determined to be (16). Players were randomly divided into two equal groups, an experimental group numbering (8) players, and (4) players were used for the exploratory sample. The most important conclusions are:

- 1The exercises prepared according to small space training had a positive impact in developing the physical abilities of futsal players.
- 2Small-space training has a positive role in developing some basic skills in futsal.
- 3Small-space exercises had a positive impact on determining the tactical knowledge performance of futsal players.

Keywords: small space training, physical abilities, tactical performance, football.

إن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة حصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً، وقد انعكس هذا التطور على مختلف الألعاب الرياضية ووسائلها المتنوعة ومنها كرة القدم، إذ فتحت أفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين والمدرّبين في مجال كرة القدم للصالات للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات لتطويرها. وكرة القدم للصالات من الألعاب الرياضية التي اتسمت بشعبية كبيرة في الآونة الأخيرة لما تتمتع به من مهارات فردية وجماعية جميلة من قبل اللاعبين ولهذا أصبح لها جمهور واسع الانتشار في العالم والعراق لهذا لا بد من تطوير هذه اللعبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والاداء للتنافس وتحقيق الانجازات المميزة على الصعيد المحلي والدولي وبما ان التدريب الرياضي يختلف باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع ، فإننا نرى ان هناك إطاراً عاماً يحدد مسار عملية التدريب الرياضي وذلك بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول الى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس . فهدف التدريب في لعبة كرة القدم للصالات هو تطوير مستوى اللاعب وتحسين أدائه الفني والخطي فضلاً عن تطوير النواحي البدنية والحركية المختلفة ، إذ ان لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالإعداد البدني بوصفه الأساس في تطوير الجانب المهاري الذي حتماً له علاقة بتطبيق الشروط المختلفة المصاحبة للأداء سواء أكانت هذه الشروط فنية أم خطية على المستوى الفردي او الجماعي والذي يعكس الواقع المثالي والصحيح لتطبيق هذه المهارات تبعاً لما يتطلبه الموقف الحركي باعتبار أن المهارات كلها تحتاج إلى صفات وقدرات بدنية خاصة ، كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والتوازن... الخ. وبشكل يضمن عدم تذبذب مستوى اللاعب خلال المباريات والارتقاء بالعبة. وتعد تدريبات المساحات الصغيرة احد التدريبات الحديثة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري والخطي للاعب في كرة قدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، (فهذا الأسلوب يحفز اللاعبين سواء المبتدئين او الشباب او المتقدمين على التدريب بأكثر نشاط وفعالية ورغبة لاستكمال جوانب اللعبة من مهارات فردية وفرقيه في استراتيجيات الدفاع والهجوم ومزيد من ممارسة كرة القدم وتوفير أقصى متعة وتحدي بين اللاعبين وتطوير قدراتهم على اللعب) ، ولهذه التمرينات أهمية في مهارات كرة القدم للصالات كونها تساعد على تطوير بعض القدرات البدنية و الخطية والذي ينعكس إيجاباً على دقة الاداء المهاري وتحسن من ميكانيكته الاداء للاعب كرة القدم للصالات ، إذ تعتمد على حركة الجسم او أي جزء من أجزائه لإنتاج قوة عضلية بواسطة العضلات المشتركة في العمل العضلي على جانبي المفصل مما تنتج قوة خاصة عند اداء اللاعب لركل الكرة بالرجل او أي من المهارات الأخرى والتي بدورها تنعكس إيجاباً على مستوى الاداء الفردي للاعبين وبالتالي على نتيجة المباريات . ومن خلال ماتقدم تكمن أهمية البحث بإيجاد معالجات تدريبية لممارسي لعبة كرة القدم للصالات ضمن برامجهم التدريبية باستخدام تمرينات تدريبات المساحات الصغيرة وهي تهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية والاداء و المعرفة الخطية وكذلك من خلال تدريبات المساحات الصغيرة واعطاء المدرّبين صورة واضحة عن التأثير التدريبي والفيولوجي بتلك التدريبات كون لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي يسيطر فيه نظام الطاقة اللاهوائي خلال الأداء. ان تحديد المشكلة والوقوف عليها هو جزء من الحل

وتصحيح العملية التدريبية بمعالجة تلك المشكلة هو الجزء الآخر لتطور المستوى ومعالجة القصور في الاداء الرياضي . كما إنَّ الاداء الثابت يأتي من عملية التدريب المبنية على أسس علمية سليمة ومواكبة لمستجدات التطور من خلال استخدام المبادئ جميعها التي يمكن أن تخدم المهارة ومن ثم تأدية الهدف المطلوب. ومن خلال اطلاع الباحثان و متابعتها للتدريبات والمباريات وعلى الدراسات والبحوث السابقة الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات وكذلك المقابلات الشخصية مع المدربين والمختصين باللعبة ، ظهر وجود تدني في مستوى البدني و المهاري وكيفية التصرف في المواقف المختلفة في المباريات و ان هذا التذبذب في مستوى الاداء للاعبي كرة القدم للصالات الشباب و الذي قد يكون من أسبابه ضعف القدرات البدنية و المهارية و الخطئية مما ينعكس سلبا على اداء اللاعب بشكل خاص وعلى نتيجة المباراة بشكل عام ، بالإضافة الى إعتقاد بعض المدربين على المناهج الكلاسيكية والجاهزة التي قد لا تتطابق مع هؤلاء اللاعبين مما يؤدي الى تراجع مستواه المهاري والخطئي . لذا ارتأت الباحثان الخوض في مسألة التعرف على القدرات البدنية المؤثرة في الأداء المهاري. باستخدام تمارينات تدريبات المساحات الصغيرة لمعالجة هذا التذبذب الحاصل في الاداء المهاري وضعف القدرات البدنية و الخطئية التي لها دور كبير في لعبة كرة القدم للصالات فضلا عن تأثيرها الايجابي في تقييم مستوى الاداء الفردي للاعبين في التدريب او خلال اللعب والمنافسة. كأحد الحلول الموضوعية لتطوير اللعبة والوصول بها إلى أفضل النتائج.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارينات بأسلوب تدريبات المساحات الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية و الاداء و المعرفة الخطئية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات بأسلوب تدريبات المساحات الصغيرة بالاختبار القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية والاداء و المعرفة الخطئية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية و الاداء و المعرفة الخطئية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

2- إجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تعد عملية اختيار مجتمع البحث من الامور الاساسية التي يجب على الباحثان الاهتمام بها ومراعاتها، وقد تمثل مجتمع البحث بلاعبي مركز تخصصي محافظة ذي قار بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي 2022-2023، البالغ عددهم (20) لاعبا، تعتبر عينة البحث اساس عمل الباحثان وهي النموذج التي تتم فيه تطبيق الدراسة الميدانية وتم تحديد

عينة البحث البالغة (16) بالطريقة العمدية وهم يمثلون نسبة (٨٠ %) من مجتمع البحث، ثم قامت الباحثة بتقسيم العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية.
- استمارة استبانة (القدرات البدنية، المهارات الأساسية) ملحق (3-4).
- القياسات والاختبارات.
- ملعب كرة قدم صالات.
- كرات قدم صالات عدد (7).
- شواخص عدد (5).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- هدف كرة قدم صالات.
- شريط قياس.
- هدف صغير (110×63سم).
- صافرة.
- حبال لتقسيم الهدف.
- جهاز قياس الوزن.
- بورك.

2-4 تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية والخطية واختباراتها:

قامت الباحثة وبالتعاون مع السيد المشرف والمقابلات الشخصية ملحق (1) بتحديد اهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية والاداء الخطي في الدراسة وهي (سرعة الاستجابة الحركية- سرعة الاداء- المناولة - التهديف - الاداء الخطي) , و تحديد الاختبارات(اختبار نيلسون للاستجابة الحركية , سرعة الاداء (المناولة الجدارية) المناولة بتجاه هدف صغير من بعد 10 م, ضرب الكرة على هدف مرسوم على حائط , قياس دقة تنفيذ الواجب التكتيكي وسرعته).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثين للوقوف على المعوقات التي تقابلها أثناء العمل لتفاديها مستقبلاً. لذا قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات بتاريخ 1/30\2023 وعلى قاعة منتدى سומר النموذجي على عينة من اللاعبين والبالغ عددهم (4 لاعبين) من المدرسة التخصصية بكرة الصالات وكان الهدف منها مايلي :

- ملاءمة الاختبارات البدنية مع عينة البحث.
- ملاءمة الاختبارات البدنية مع وقت الاختبارات التدريبية.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه العينة أثناء التطبيق.

- التأكد من قدرة فريق العمل ومدى المعرفة في تنفيذ الاختبار.

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

- معرفة الاختبار المعرفي وكيفية تطبيقه.

2-6 الاسس العلمية للاختبار:

2-6-1 صدق الاختبار:

من الامور المهمة والواجب توافرها في الاختبارات المختارة لهذا البحث ، صدق الاختبار ، والصدق هو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (2) ولغرض الحصول على معامل صدق الاختبارات الخاصة بالبحث ، وهو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، ويمكن الاعتماد على آرائهم في صحة الاختبار وصدقه ، وهي الطريقة التي استخدمتها الباحثان لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض استمارات الاختبارات على الخبراء والمختصين وقد تم ترشيحها من قبلهم.

2-6-2 ثبات الاختبار:

ويقصد به (انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة) (2) ، وفي ظل ظروف متشابهة ، ولغرض إيجاد ثبات الاختبارات البدنية والفسلجية والمهارية بكرة القدم قامت الباحثان بتطبيقها على عينة التجربة الاستطلاعية وقد تم إعادة تطبيق الاختبارات بعد (5) أيام بتاريخ 20\4\2023 ومن ثم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج تطبيق الاختبارين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الارتباط عالية مما يدل على ثبات الاختبارات.

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

توصف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية والموضوعية من العوامل المهمة في نتائج الاختبارات ، اذ نجدها ضرورة لازمة التوافر عند الاختبارات الجيدة ، وتعني الموضوعية فيما تعنيه عملية التحرر من التحيز أو التعصب والابتعاد عن ادخال العوامل الشخصية في حسابها والموضوعية تعد من اهم الصفات للبحث الجيد ، لذا فإن الاختبارات المختارة والمستخدمه في البحث تعتمد على أجهزة وأدوات قياس واضحة ، لأن تلك الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات قياسية متعارف عليها كالثانية والدرجة و وحدات قياس ، ولغرض استخراج موضوعية الاختبارات المعنية بهذا البحث استعانت الباحثان بمحكمين لتقويم نتائج الاختبارات المطبقة على أفراد العينة الاستطلاعية ، ومن ثم عالجت الباحثان نتائج احصائيا من خلال استخراج معامل الارتباط (بيرسون) للتعبير عن معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات المشمولة بالبحث بين درجات المحكمين واستخراج قيمة (t) للمعاملات مما يدل على موضوعية الاختبارات .

جدول (1) يبين موضوعية وثبات الاختبارات البدنية والمهارية

المتغيرات	الموضوعية	sig	الثبات	Sig
اختبارات القدرات البدنية	المناولة الجدارية	.,944	.,981	.,000
	للاستجابة الحركية	.,932	.,986	.,000
الاختبارات المهارية	التهديف	.,981	.,989	.,000
	المناولة	.,972	.,984	.,000

2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم 4 \ 2 \ 2023 في قاعة سומר النموذجي وقد تم شرح وتطبيق اختبارات القدرات البدنية والمهارية من قبل الباحثان بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبارات على أفراد العينة، بعدها تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء قبل أداء الاختبار.

2-7-2 المنهج التدريبي:

قامت الباحثان بأعداد مجموعة من التمارين وفق المساحات الصغيرة وعددها (24) تمريناً بعد الاطلاع على ادبيات ومراجع التدريب الرياضي وكرة القدم للصالات فضلاً عن المقابلات الشخصية إذ تم تطبيق هذه التمرينات بتاريخ (2023 \ 2 \ 7) ولغاية (2023 \ 4 \ 1) بواقع (8) أسابيع ب (3) وحدات تدريبية بالأسبوع (الأحد - الثلاثاء - الخميس) وقد قامت الباحثان بمراعاة مايلي :

1-تم التدرج بالشدة من (75 - 100 %)

2-التنوع بالتمرينات المستخدمة

3- المجموع الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة توزعت على مدار (8) اسابيع

4- طبقت التمارين بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبطريقتي (التدريب التكراري- الفتري)

5- اعتمد الباحثان على مجاميع مختلفة في تنفيذ التمارين مثل زيادة في عدد المدافعين أو بالعكس أو تساوي في عدد المهاجمين والمدافعين.

6- استخدم الباحثان التموج بين الوحدات التدريبية حيث التشكيل (١:٢) بين الوحدات التدريبية للدائرة الصفرية بين الدورات التدريبية

7- بلغ مجموع زمن التمرينات المستخدمة هو (927,67) دقيقة بواقع من (35-46) دقيقة ولكل اسبوع

8- تم تحديد زمن الراحة بين التكرار واخر استنادا على معدل النبض (١٢٠-١٣٠) ض/د؛ اما ما بين المجموعات فكان معدل النبض (١١٠-١٢٠) ض/د وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد (تختلف فترات الراحة الايجابية بين كل تمرين واخر ويمدد الزمن بما يحدده جهد اللاعب على طرائق التدريب واساليبه المختلفة من ناحية وشدة المثير اذ يكون عودة النبض الى (١١٠-١٢٠) راحة ايجابية متجانسة بين المجموعات ذات الشدة العالي).

2-7-3 الاختبارات البعدية:

اجرت الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية للمجوعتين التجريبية والضابطة في يوم 2023\4\3 في قاعة سومر النموذجي وقد راع الباحثان الظروف الزمانية والمكانية قدر الإمكان والتي استخدمت في الاختبارات القبلي لكي يتوخى الصدق في النتائج.

2- 8 الوسائل الإحصائية: اذ استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية الجاهزة: (Spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج لاختبارات القبلي والبعدية في المتغيرات البحث :

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج لاختبارات (القبلي والبعدية) في متغيرات البحث :

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و مستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين

القبلي

و البعدي في الاختبارات متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	خطا المستوي sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
سرعة الاستجابة الحركية	8.0000	0.75593	5.7500	0.46291	7.180	0.000	معنوي
سرعة الاداء	23.3750	1.06066	17.8750	0.64087	16.202	0.000	معنوي
التهديف	2.5000	0.75593	7.8750	0.83452	11.672	0.000	معنوي
المناوله	2.1250	0.35355	5.7500	0.46291	19.811	0.000	معنوي
الاداء الخططي	3.2500	0.46291	8.3750	0.74402	-17.370	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	خطأ المستوى sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
سرعة الاستجابة الحركية	0.83452	7.8750	0.74402	6.6250	2.546	0.038	معنوي
سرعة الاداء	0.834520	23.1250	0.53452	19.5000	9.667	0.000	معنوي
التهدف	0.83452	7.8750	0.35355	4.8750	9.362	0.000	معنوي
المناوله	0.46291	5.7500	0.46291	4.2500	6.481	0.000	معنوي
الاداء الخططي	0.64087	3.1250	0.46291	5.7500	7.000-	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين:

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث:

من خلال عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية (سرعة لاستجابة الحركية - سرعة الاداء) والموضح في الجدول (2) إذ تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى جميع هذه الاختبارات للقدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي والصالح الاختبار البعدي. فسر الباحثان هذه المعنوية الحاصلة بالقدرات البدنية الى بناء التمرينات والتدريبات على اسس علمية للارتقاء بهذه القدرات من خلال الاستخدام الامثل للاحمال التدريبية والتي كانت منسجمة لتطوير تلك القدرات وهذا ما أشار اليه محمد حسن علاوي وابو العلا احمد ((ان تقنين حمل التدريب يجب ان يتلائم مع الحالة التدريبية يعتبر من اهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي وبالتالي تحسن مستوى الاداء)) كما تضيف الباحثان بأن التمرينات المستخدمة على وفق أسلوب اللعب لمساحات مصغره S.S.G. والذي كانت وحداته التدريبية تتضمن كثرة الانطلاقات والتي نفذت بتكرارات مناسبة من لدى اللاعبين بكرة أو من دون كرة وعلى وفق شروط اللعب التدريبي المعدة من لدى المدرب بمساحات مختلفة ومسافات مختلفة داخل الملعب ، فضلاً عن أن أسلوب لمساحات مصغرة (S.S.G) يؤدي إلى تنمية القدرات البدنية لديهم تبعاً لشدة التمرينات وتبعاً للأزمان المحددة لكل تمرين الذي يتضمنه الاسلوب . كما وتضيف الباحثان بأن الزيادة والتدرج بالحمل التدريبي فضلاً عن وجود حالة التنوع بالتمارين المستخدمة خلال المنهاج التدريبي ادى الى نتائج ايجابية لتطوير المستوى البدني للاعبين لحسن اختبار التمرينات المناسبة مع فترات التدريب واهداف التمرينات المستخدمة . وهذا ما اشار اليه

محمد حسن علاوي ((ان العناية بتحسين اختبار انواع التمرينات المستخدمة على كاهل الفرد الرياضي تحقق رفع المستوى له)) وتتفق مع ما أشار إليه (كمال جميل 2001م) " أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب،(كما وترى الباحثان ان استخدام التمرينات وبمساحات متنوعة كان له الاثر في تطوير الجانب البدني) وهذا ما أشار إليه (أثير عصام 2019م) نقلاً عن (Richard Kentweii 2009) " أن الشيء المهم في هذه التمرينات هو أنها تكون مرنة في استخدام المساحات للتدريب بالإضافة إلى العدد المناسب من اللاعبين مع مشاهدة كيفية الأداء في منطقة مزدحمة " وان التمارين التي استخدمت ضمن المساحات الصغيرة كانت متنوعة من حيث العدد (1 ضد 1)، و(2 ضد 2) وغيرها الذي يساعد اللاعبين في التعامل مع هذا العدد من اللاعبين في التحرك بشكل اكثر فاعلية والحصول على الجانب بدني اعلى وبالتالي الحصول على مستوى متطور من التدريبات البدنية وهذا ما اشار اليه (محمد عبد العزيز 2005م) " أن هذه التدريبات تشجع المدربين في جميع المستويات على التطوير من خلال المستويات المختلفة والمتدرجة للتدريبات مثل (1 ضد 1 ، 1 ضد 2 ، 1 ضد 3 وغيرها) كذلك من مميزات التمرينات المباريات المصغرة فرص السماح لتدريب عدد أكبر من اللاعبين وزمن أطول ويؤدي إلى الاحتفاظ بنشاط اللاعب وزيادة أشتراكهم في اللعب " ، والتمرينات التي اختارها الباحثان هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة والمشابه للعب لما يحدث في المباراة أذ يكون اللاعب مقيداً بمساحة صغيرة ومحددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا فعلاً ما يحدث في كرة القدم للصالات كان يكون اللاعب محصوراً في مساحة محددة في منتصف الملعب ، فقد تم ربط هذه التمارين مع تمرينات السرعة والدقة التي اسهمت بدورها في تطوير المهارات الاساسية التي تعد من الضروريات الاساسية للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكدهُ (هاشم ياسر 2011) لكي نحصل على دقة في تنفيذ الاداء الحركي والمهاري مع الكرة يجب الانتقال من الشروط التدريبية الى شروط اللعب الحقيقي ، اذ ينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتطوير دقة تنفيذ الاداء الحركي والمهاري التركيز على مبدئين اساسيين : المبدأ الاول : - استخدام التمارين التخصصية بشد مختلفة وبحسب مرحلة الاعداد ، ويراعى في هذا المبدأ امكانية تطبيق اللاعبين لبعض المهارات الحركية الخاصة باللعب .

ب - المبدأ الثاني : - تنفيذ اكبر عدد من التكرارات للأداء الحركي والمهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة ، وان تنفيذ هذا العدد من التكرارات مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ اساليب الاداء الحركي والمهاري للاعبين .

وان العوامل التي ساعدت في تطور المهارات الاساسية ايضاً التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية وكذلك اختيار التمرينات المناسبة لدرجة صعوبة المهارة واضعين في نظر الاعتبار ملاءمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع الابتعاد عن التمارين الصعبة جداً التي لا تضمن الاداء من قبل الجميع وضرورة الاستفادة من الادوات المساعدة التي عملت على زيادة السرعة في التطور وبهذا تكون قد اتفقت مع مفردات المنهج وهذا ما أكدهُ (مفتي ابراهيم 1998) " بان اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد خبرة بعض اللاعبين ولذا تزداد خبراتهم جميعاً وان التطور الحاصل في هذه المهارات ايضاً بسبب استخدام التمرينات داخل المساحة وكذلك احتوى

التمارين على الاثارة والتشويق وهذا ما اكده (قاسم لزام 2009) ان اللعب في المناطق المحددة يعمل على الاستخدام الامثل للإمكانيات المتاحة للاعبين اذ يساعد في عدم اهدار الوقت المخصص للتعلم كذلك صغر الملعب وخطوطه القريبة وقرب الخصم يساعد على مواجهة اللاعب للكثير من الحالات المحتملة والمستجدة في التدريب مما يساعد على تطوير قدراتهم وامكانياتهم البدنية والمهارية فضلاً عن عنصر التشويق والاثارة والمتعة الذي يولده اللعب بهذا الاسلوب بوصفه اسلوباً جيداً في التدريب وتنفيذ الواجبات المختلفة لذلك على اللاعب ويعتاد على الاستخدام الامثل للمساحات المختلفة في الملعب مما يؤدي الى تطوير الجوانب المهارية والبدنية والنفسية لدى اللاعبين.

كما يتضح من الجدول (3) أن جميع الإختبارات البدنية (للمجموعة الضابطة) كانت ذات دلالة معنوية بين اختبار القبلي والبعدى ولصالح (الإختبار البعدى) وتعزو الباحثان سبب ذلك أن المنهاج التدريبي المعد من المدرب والذي نفذته المجموعة الضابطة له تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى كرة القدم للصالات ، إذ لا يمكن نكران دور المدرب في التطور الحاصل لديهم من خلال اثر التدريب الجاد من قبل لاعبين فريقه والتي لم ترتق إلى مستوى معنوية الفروق للمجموعة التجريبي ، وهذا يتفق مع ما اشارت إليه (دعاء عائد 2014م) " أن الطريقة المستخدمة تمكن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وآخر وسلسلة تدريبية وأخرى"

جدول(4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و مستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات لمتغيرات البحث للاختبار البعدى

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	خطا المستوى sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
سرعة الاستجابة الحركية	0.46291	5.7500	0.74402	6.6250	3.546	0.013	معنوي
سرعة الاداء	0.64087	17.8750	0.53452	19.5000	12.675	0.000	معنوي
التهدف	0.83452	7.8750	0.35355	4.8750	9.362	0.000	معنوي
المناولة	0.46291	5.7500	0.46291	4.2500	6.481	0.000	معنوي
الاداء الخطي	0,744	8.375	0.46291	5.7500	8,473	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

3-1-3 مناقشة الاختبارات البعدية تجريبية ضابطة لمتغيرات البحث :

يلاحظ من الجدول (4) للاختبارات البعدية وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتعزو الباحثان التطور الحاصل في صفة (سرعة الاستجابة الحركية و سرعة الاداء) للاعبى كرة القدم للصالات إلى أفضلية التمرينات المستخدمة على وفق أسلوب المساحات المصغرة والتي تحتاجها لعبة كرة القدم للصالات لكون (سرعة الاستجابة الحركية و سرعة الاداء) تعد أساساً بدنياً يرتكز عليه الأداء المهاري للعبة لأن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء المهاري يتضمن سرعة المناولة والاستلام وكذلك سرعة التهدف والهجوم نحو هدف الفريق

المنافس وكذلك تتطلب سرعة العودة إلى الوضع الدفاعي وهذا يتطلب بطبيعة الحال قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة مما جعل اللعبة تعتمد على صفتي القوة العضلية والسرعة بالدرجة الأساسية حيث أن كليهما يخدمان الأداء الحركي للاعب ، كما إن التنوع الحاصل في تمارين البرنامج التدريبي وكذلك التدرج العلمي الدقيق في استخدام مكونات حمل التدريب فضلاً عن الاستعمال الصحيح والملائم للأدوات لمستوى لاعبي كرة القدم للصالات والتشابه الكبير بين مواقف التمرينات بالمساحات المصغرة مع ما يحدث في المباريات الرسمية قد أدى إلى تطوير الصفات البدنية لديهم ، أن النتيجة التي توصل إليها الباحثان تتفق مع ما أشار إليه (زهير قاسم (وآخرون) 1999م) "بما أن القوة المميزة بالسرعة يتعلق دائماً بنوع الرياضة والمسابقة ومتطلباتها فيجب أن يكون التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة هادفاً لتحسين مستوى أداء الرياضي في حركات معينة ، وإن التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وأن التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب" وتتفق أيضاً مع (محمد حسن 1999م) " إن تطبيق التمرينات ما هو إلا عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب" ، وتتفق مع ما أكده (Ben Buckley 2013) " أن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلثة بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز وأن بتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة إذ إن القوة المميزة بالسرعة هي مجموعة عدة من القوى الانفجارية" وتعزو الباحثان إلى تفذت الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثان بشكل صحيح والتي تكون بشدد عالية وبمساحات متنوعة مما ساهم في الرقي بالأداء البدني للاعبين كون هذه التمرينات تحتاج إلى جهود بدنية كبيرة كالسرعة الاداء و سرعة الاستجابة الحركية وغيرها التي تعتبر من المجهودات العالية ولا بد من تعود اللاعب على تدريبها باستخدام مثل هذه التمرينات التي تحقق الهدف المرجو منه وهذا ما يؤكد (David 2002) يجب العمل على الوصول بقدرة اللاعب إلى المستوى الذي يسمح به تحمل احمال اعلى من احمال المنافسة بالتدريب على تمارين عالية الجهد" وتعزو الباحثان التطور الحاصل في مهارة (التهدف ، المناولة ، الاخمد والمراوغة) للاعبين كرة القدم للصالات إلى أفضلية المنهج المقترح من قبل الباحثان والذي يتضمن تمرينات على وفق أسلوب المساحات المصغرة قد ساهمت بشكل كبير في تطوير مهارات لدى لاعبين المجموعة التجريبية بصورة أفضل من لاعبين المجموعة الضابطة كون التمرينات تتجه نحو اللعب الفعلي والواقعي عن طريق كثرة إتخاذ القرارات وعدد لمسات الكرة والذي يكون حافزاً كبيراً لدى اللاعبين على الأداء الهجومي والدفاعي ، إن النتيجة التي توصلت إليها الباحثان تتفق مع ما أشار إليه (أثير عصام 2019م) نقلاً عن (موفق مجيد المولى) " أن اللعب في مساحات مصغرة تعني مشاركة أكبر عدد من اللاعبين باللعب وهو الهدف الأهم ويمنح اللاعبين الخبرة الأحسن من خلال اللمس الأكثر للكرة في لعب واقعي فيصبح اللاعب شامل التكوين ومتفهم زملائه من اللاعبين وتتفق أيضاً مع ما ذكره (قاسم لزام 2009م) عن أهمية التدريب في المساحات الصغيرة " أن التدريب في المساحات المحددة والصغيرة تقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة إذ يتعلم اللاعبون

دقة التمرير واستخدام القدر الكافي والملائم من القوة لتوجيه الكرة بالإضافة إلى مساهمتها في رفع اللياقة البدنية مع كثرة الحركة الانتقالية فيما بينهم .

3-2-1 مناقشة نتائج للمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي :
من خلال عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية والموضح في الجدول (3- 4) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى جميع هذه القدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , وتعزو الباحثان سبب ذلك إلى أفضلية المنهج المستخدم والمتضمن التمرينات وفق اسلوب المساحات المصغرة في تطوير المهارات الأساسية بشكل أفضل مقارنة مع المنهج المستخدم من لدن المدرب والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة ، إذ إن أسلوب المساحات المصغرة والذي كانت وحداته التدريبية تتضمن مفردات الحمل والتوظيف الجيد للأدوات والوسائل التدريبية بكرة وبدون كرة ، فضلاً عن التحسن الحاصل في الجانب البدني الذي ساهم بشكل كبير في تحسن الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، كون التمرينات المختلفة والتي جرى إعطاؤها للاعبين قد أدت إلى زيادة قدرة اللاعبين في تنفيذ حركات ومهارات كرة القدم للصالات بإنسيابية وسرعة وتوافق عالية ويتضح ذلك عن طريق القدرة على التخلص من اللاعب المنافس وجعله غير قادر على توقع حركاته كون التمرينات كانت تؤدي من وضعيات مختلفة كأداء تمرينات المرور بين الشواخص بالكرة أو تمرينات القفز وتمرينات تمرير وركل الكرة ، فضلاً عن التمرينات التي تعمل على تطوير مهارات (التهديف والمناولة والاحماد والمراوغة)، ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية يعود الى فاعلية التمرينات المتنوعة وباستخدام المساحات الصغيرة وما تتضمنه هذه التمارين من تمارين مهارية في الوحدات التدريبية على وفق اسلوب علمي دقيق .، وهذا ما اكده أيضاً (رون كينوود واخرون 1989) " بان التدريب داخل المناطق المحددة المسافة ينمي ويعلم اللاعبين الدقة في المناولة وكذلك ترى الباحثان ان التطور الحاصل في مهارات (التهديف , المناولة , الاحماد , المراوغة) يرجع الى التمرينات المقترحة التي وضعت على وفق اسس علمية وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ، 2008) إذ يهدف التمرين الى " اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الاساسية الجيدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم وتعزو الباحثان السبب في ذلك الى التمرينات باسلوب المساحات المصغرة والاستمرارية بالتدريب عليها لمدة زمنية معينة حيث كانت تهدف هذه التمرينات الى تطوير الجوانب الخطية للاعبين والتي تعتمد على تعدد المهارات في تطبيقها كالمناولة والمراوغة و الاحماد والتهديف التي طبقت في مساحات محددة تراعي بها الاداء المهاري لهم وفق القابليات التي يمتلكونها مما يؤدي بان يكون القرار المهاري بشكل افضل من حيث سرعته

ودقته وهذا ما اشار اليه (موفق اسعد 20014) ان تدريب المهارات بأكثر من صورة وفق شروط محددة يحقق الكثير من الاهداف التي تخدم الاداء المهاري, وكذلك بسبب التدرج والتنوع في التمرينات من حيث درجات الصعوبة بحيث تبدأ من البسيط الى الصعب ومن حيث التمرينات الفردية والجماعية والتنوع في مساحات اللعب كان لها سبب في تطور متغيرات البحث المهارية وهذا ما يؤكد (حنفي) (المدرّب الجيد يستطيع ان يضع التمرينات المتدرجة بحيث تبدأ من البسيط الى المتطورة والتي تنمي المهارات والخطط), كما تضيف الباحثة بان التمرينات المهارية جزء رئيسي ومهم في كل وحدات التدريبية فلا بد من ادراجها وتمارينها بشكل ينسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهذا ما نراه في اسلوب وفق المساحات المصغرة الذي يعطي صورة واضحة عن كيفية اللعب تحت الضغط المباشر وغير مباشر وكيفية التعامل المهاري في هذه المواقف تحت ظروف متغيرة ومتنوعة وفق مساحات مشابهة لمواقف اللعب الهجومية والدفاعية وهذا ما يتفق مع (حسن ابو عبده 2001) ان يقوم اللاعب من وقت لأخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتغيرة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب اثناء المواقف المختلفة للمباراة, ويؤكد ذلك ايضا (Biran mackenzi) (يجب ان تكون الحركات التي يؤديها البرنامج مقارنة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها في اثناء المسابقات) ويؤكد ذلك (محمد رضا اسماعيل 2008) ان الغرض من استخدام تمارين مأخوذة من اللعبة او المنافسة لتنمية اللاعبين وجعلهم بكامل جاهزيتهم وخاصة عندما تستخدم اللعب كاختبار حقيقي للاعبين في اثبات احقيتهم في التشكيل الاساسي (تحقيق افضل المستويات), وعليه فان تحقيق التقدم بالمستوى المهاري ايضا يكون عن طريق التنوع بأشكال التمرينات المستخدمة كتغيير بنوعيه التمرين او مساحاته او اهدافه وفق مبادئ اللعب الدفاعية والهجومية التي يخصصها اللعب الضاغظ مما ساعد بشكل كبير في الارتقاء بالمهارات وهذا ما يشير اليه (ذوالفقار صالح وواثق محمد 2019) ان النجاح لتحقيق المستويات العليا يتحقق بأداء تمرينات تحقق اهداف التدريب في الدفاع والهجوم, أن النتيجة التي تم توصلت إليها الباحثان تتفق مع ما اشار إليه (ريسان خريبط 1995م) " أن التدريب المنظم والمبرمج وإستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب وإستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز", وأيضاً تتفق مع ما ذكره (معتر يونس 2001م) "أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه وتتفق مع ما ذكره (مفتي إبراهيم 2001م) " أن كل وحدة تدريبية لابد أن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري في ظروف تشبه المباراة وتحت ضغط المنافسة، حيث يمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق المباريات المصغرة والألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو عدة مهارات عن طريق التمرينات وإستخدام الأجهزة والأدوات مع مراعاة التنوع فيها والتدرج وإضفاء روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين والمجموعات، إذ يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد والمختلف في شدة الأداء", كما تتفق مع ما اشار إليه (قاسم لزام 2010م) " عند محاولة تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على الألعاب الصغيرة داخل المناطق المحددة لرفع اللياقة البدنية إلى جانب تنمية المهارات الأساسية وتتفق مع ما أشار إليه (قاسم حسن 1998م) لأهمية التدريب " هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو

أفكاراً وآراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد ، فضلاً عن أنه منهج 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 ، كما تتفق أيضاً مع ما ذكره (هاني الدسوقي 2013م) "أن الأجهزة والأدوات تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع قدرة اللاعب على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة ومن ثم تعمل على التأثير الإيجابي في سرعة تعلم المهارات الأساسية وتحسين مواصفات أداء التكتيك والتكني. أن التطور الحاصل في (المجموعة الضابطة) يعود إلى حسن إستعمال التمرينات المتبعة من لدن مدرب الفريق والتي أدت إلى تطور جميع المهارات الأساسية لدى اللاعبين كرة القدم للصالات ولكن ليس بمقدار تطور للاعبين المجموعة التجريبية والتي كانت الأفضل المادة سواء كانت تؤدي بصورة فردية تنمي المهارة الفردية للاعب او تؤدي بصورة جماعية لتنمية حالات اللعب منفصلة كانت او مركبة ومرتبطة مع التمرينات اخرى كلها ساهمت في تنمية افضل المهارات قيد البحث فكلما زاد استخدام الادوات المساعدة والتكرار على اداء تلك المهارات زادت السيطرة على الانتقال من تمرين الى اخر ومن وحدة تدريبيه الى اخرى حسب منهج منظم ودقيق وتكرارات محسوبة كل ذلك يؤدي الى تحسن اداء المهارات خدمة لتكتيك المهارات الاخرى وخطط اللعب الهجومية والدفاعية , وتتفق الباحثان في ذلك مع (يوسف لازم كماش 2000) الذي اكد على ان "يجب على اللاعبين اتقان المهارات المختلفة لكونها عما للعب في الالعب الجماعية عموماً فاذا كان اللاعب يريد التقدم في مستواه المهاري عليه التعود على استخدام المهارة بثبات والية عالية مما يمكنه من استخدامها بصورة فردية او جماعية ضمن خطط لعب معينة لتنفيذ الاداء الافضل", كما وترى الباحثان ان من الامور المهمة التي يسعى اليها كل مدرب عند تدريب اي مهارة هو الوصول باللاعب الى مستوى عال من اداء المهارة وتنفيذها من خلال اتباع الوسائل المناسبة مع نوع المهارة ومتطلباتها وقدرة المتدربين وامكانياتهم. وتتفق الباحثان في ذلك مع (اسامه كامل راتب 1997) في "ان تدريب اي مهارة يتم من خلال ممارسة التمارين المتنوعة يجب ان تتم خلال الممارسة الصحيحة للمهارة في ظروف مماثلة للتدريب والمنافسة والتركيز على دقة الاداء بالاستخدام الامثل لزمن الزمن الممارسة وبكفاءة عالية" وترى الباحثان ان تمرينات بالمساحات المصغرة ذات طبيعة منافسة ما بين مجموعتين من اللاعبين تعطي روح المنافسة والاثارة والتشويق بين اللاعبين من خلال الاداء المهاري والخططي التي تحتويه كالمراوغة والتحرك بالفراغ والربط الخططي وغيرها وهذا ما اشار اليه (وجيه محجوب 1985) وجود تمرينات تتصف بالتشويق والاثارة فضلاً عن المنافسة بين اللاعبين تعود بالفائدة الى عدم وصول اللاعب الى الملل وتساعد بإتقان الاداء بشكل سليم" ويشير (عبد الله اللامي) ان من واجبات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم للصالات هو الاهتمام بإعطاء التمارين بنفس سرعة الاداء والحركة وتحت ضغط ظروف اللعب المختلفة كما ان تكرار التمرينات الخططية للعب باللعب بمساحات مصغرة على اللاعبين وفهمهم لتطبيقها ميدانياً ساعد على تطوير القابليات الخططية لهم من حسن التحرك للفراغ او الجري الحر او استخدام المهارات الفردية كوسيلة خططية سواء كانت دفاعية او هجومية وهذا ما يتفق مع (عبد الستار جبار 2000) ان تكرار التمرينات الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع. ان الاهمال الغير متعمد للمدربين في المجموعة الضابطة وعدم التركيز على ربط الجانب

المهاري والخططي 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 الغير مشابه للمباراة وهذا يؤثر بشكل كبير على الجانب المعرفي المهاري الخططي، وترى الباحثان ان طبيعة التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي اسهمت بتطوير الجانب المعرفي للاعبين من خلال اختيار التمارين الفعالة والمشابهة لطبيعة المباراة والمتمثلة بتمارين اللعب بمساحات صغيرة وهذا ما ظهر في نتائج المجموعة التجريبية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

4- أن التمرينات المعدة وفق تدريبات المساحات الصغيرة كان لها الاثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات.

5- أن لتدريبات المساحات الصغيرة دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الاساسية بكره القدم للصالات.

6- أن لتدريبات المساحات الصغيرة كان لها الاثر الايجابي في تسمية الاداء المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات .

7- استنتجت الباحثان أن تمارين تدريبات المساحات الصغيرة تزيد من التنافس والاثارة بين اللاعبين اثناء التدريب وبالتالي تطور من قابلياتهم النفسية والخططية .

8- استنتجت الباحثان ان طبيعة تمارين تدريبات المساحات الصغيرة التي استخدمت في البرنامج تشابه ظروف اللعب ولها أهمية في رفع مستوى قابليات اللاعبين على اختلاف عدد اللاعبين والمساحات التي استخدمت في تطبيقها.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد تمرينات تدريبات المساحات الصغيرة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية وبعض المهارات الاساسية والنواحي الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

2- استخدام تمارين تدريبات المساحات الصغيرة لجميع الفئات العمرية للاعبين كرة القدم للصالات.

3- يوصي الباحثان باستخدام هذا النوع من التدريبات تدريبات المساحات الصغيرة نتيجة قلة استخدام المستلزمات التدريبية وكذلك استخدام أكثر من مجموعة يعملون في الملعب وبذلك يساعد في الاختصار بلوقت والجهد

- 4- يستخدم هذا الأسلوب في تطوير الأداء والمعرفة الخطئية مع وضع تمارين خطئية بالأسلوب لتطوير الأداء الخطئي والمعرفي في ألعاب فرقية أخرى.
- 5- أجراء دراسات مشابهة تتناول تمارين تدريبات المساحات الصغيرة على فئات أخرى أو متغيرات وظيفية أو بدنية أو خطئية للاعبين كرة القدم للصالات

المصادر

- أثير عصام عبد الرزاق؛ تأثير التمرينات التنافسية المصغرة بأسلوب الكرة الشاملة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لأندية الدوري الممتاز لكرة القدم: (أطروحة دكتوراه)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، 2019م .
- اسامه كامل راتب ؛الاعداد النفسى لتدريب الناشئين دليل لمدرسين واولياء الامور، ط2: (القاهرة، درا الفكر العربي، 1997)
- حسن السيد ابو عبده: الاعداد المهاري للاعب كرة القدم. الاسكندرية .مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .2001.
- دعاء عائد شمخي الطائي: استخدام تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية وعلوم، جامعة بغداد ، 2014م .
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة لكرة القدم، ط1 ، لبنان ،دار ومكتبة البصائر ، 2015 .
- ذو الفقار صالح وواتق محمد : حالات اللعب بكره القدم .ط1.الاردن.دار الوراق للنشر .2019.
- رون كينوود وآخرون ؛ الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم : (ترجمة) وليد طبرة : (بغداد ، مطبعة سلمى الفنية ، 1989) .
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : (نون للتحضير والطباعة ، 1995) .
- عادل فاضل : تأثير بعض استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، (اطروحة دكتوراه) ،جامعة بغداد ، 2000 .

- عبد الستار جبار ضمّد: فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر, 2000.
- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005) .
- قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم : (بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 2009) .
- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 : (عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001) .
- ليلي فرحات: القياس المعرفي الرياضي ,دار المعارف, القاهرة, 2001.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (الاسكندرية ، مطبعة المصري ، 1999) .
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد :فسولوجية التدريب الرياضي ,القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000,ص 292.
- محمد حسن علاوي: محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , ط11 .
- محمد رضا اسماعيل : التطبيق الميداني لنظريات التدريب وطرائق التدريب الرياضي.ط1.بغداد.المكتبة الوطنية.2008.
- محمد عبد العزيز جادو ؛ تأثير استخدام ألعاب المباريات الصغيرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية - والوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشيء كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة المنصورة ، 2005) .
- معتز يونس دنون ؛ أثر برنامجين بسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، 2001) .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- موفق اسعد محمود: استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم , عمان , دار وائل, 2014 , ص77 .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) .
- هاني الدسوقي إبراهيم ؛ الحديث في الوسائل المعينة والأجهزة الرياضية ، ط1 : (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، 2013)
- وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي , الموصل , مطابع الجامعة .1985.

- يوسف لازم : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002
- Ben buckley: Recent Trends In The Science Of Training, U.S.A.2013.
- Biran mackenzi : sport cpach , education web guide.
- David Sulherlan ; Get endurance for soccer .pelha book .London .2002.

ملحق (1)

أنموذج التمرينات للوحدة التدريبية الثالثة للأسبوع (الأول) من شهر (شباط)

هدف الوحدة التدريبية: تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية

الشدة: 80%

اليوم: الاحد التاريخ: 2023/ 2/ 12 زمن التمرينات : (35-46) دقيقة

أقسام الوحدة	رقم التمرين	الزمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
القسم الرئيسي	10	56.25	6	20	2	60	15,58
	19	75	4	20	2	90	13,5
	3	112.5	2	20	2	120	10,16
الزمن الكلي للتمرينات : 39,24 دقيقة							

Abstract