



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The impact of competitive skill training in limited spaces on the development of speed and skill performance endurance in indoor futsal

Hussam Mohammed jaber 

College of Physical Education and Sport Science\ University of Basrah

Abd Ali Jafar 

Article information

Article history:

Received 15/03/2023

Accepted 20/04/2023

Available online June,2023

Keywords: competitive skill training, limited spaces, speed and skill performance endurance, futsal



Abstract

The research focused on the importance of speed and performance endurance, with the research problem being the weakness in speed levels and the ability to sustain them until the end of the game, as well as how to deal with competitive pressure. The research objective was to investigate the impact of skill exercises in specific areas on the development of speed and skill performance endurance in indoor soccer. The researchers assumed that there was an effect of exercises subject to spatial constraints on the improvement of speed and skill performance. The study involved human subjects, specifically some indoor soccer players, and the spatial context was indoor sports halls. The researchers used an experimental methodology, and the research sample consisted of indoor soccer players. After processing the results, the researchers presented, analyzed, and discussed the research variables. The researchers concluded that there is a positive effect of the limited-space exercises developed by them. The recommendations emphasized the incorporation of exercises within specific spaces to enhance speed and skill performance endurance in indoor soccer.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية



تأثير تدريبات مهارية تنافسية في مساحات محدودة لتطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات

عبد علي جعفر 

حسام محمد جابر  كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

الملخص

معلومات البحث

ركز البحث الى اهمية سرعة وتحمل الاداء وتمثلت مشكلة البحث ان هناك ضعف في مستوى السرعة وامكانية المحافظة عليها حتى نهاية المباراة. وكيفية التخلص من ضغط المنافس. هدف البحث: هو التعرف على تأثير تمارين مهارية في مساحات محددة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات. وافترض الباحثان. وجود تأثير لتمرينات خاضعة للحدود المساحية في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري. اما المجال البشري فهم بعض لاعبو كرة القدم للصالات والمجال المكاني هو القاعات الرياضية المغلقة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي اما عينة البحث فكانت لاعبي كرة القدم للصالات. وبعد معالجة النتائج تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمتغيرات البحث. واستنتج الباحثان ان هناك تأثير ايجابي لتدريبات المساحة المحدودة التي وضعها الباحثان. اما التوصيات فكانت التأكيد على تدريبات ضمن مساحات محددة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023/03/18

القبول: 2023/04/20

التوفر على الانترنت: 2023/6

الكلمات المفتاحية:

تدريبات مهارية تنافسية, مساحات محدودة, تطوير السرعة, تحمل الاداء, كرة قدم للصالات

التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور العلمي الحادث في جميع مجالات الحياة ومنها الجانب الرياضي الذي تشهده الدول المتقدمة والتي وظفت كثير من العلوم لأعداد اللاعبين وتحقيق الانجازات الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي ساهم بقدر كبير في عملية تطوير المستوى وتحقيق النتائج والانجازات الرياضية. (Akenhead & Nassis, 2016a, 2016b)

كما يبحث الكثير من المختصين والعاملين في مجال التدريب واللاعبين على حد سواء الى ما يمكنهم من تحقيق المستوى الاعلى في المنافسات والنتائج المرضية ومن الطبيعي ان ذلك لا يحدث الا ان يكون مرتبطا بالأسس العلمية والتخطيط الجيد في اعداد التمرينات التي يحتاجها اللاعبون المنافسات وبأشكال مختلفة . (Nowak et al., 2022; Shahab & Hussien, 2022)

وان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تفرعات كرة القدم الحديثة والتي تتطلب السرعة لتمكن اللاعبين من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاعات المنافس مع امتلاك اللاعبين المهارة العالية التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على التمير والتخلص من ضغط المنافس ومن وضعيات الركض المختلفة . ان الاداء الفني المتميز للعبة كرة القدم للصالات يتميز بسرعة التحرك والتحكم بالكرة وخلق المواقف الهجومية من خلال سرعة التعامل مع الكرة والزميل والمنافس في ان واحد ومما يزيد الاداء صعوبة صغر مساحة اللعب وقرب المنافس وكذلك كيفية التخلص من ضغط المنافس (Alsaeed et al., 2023; Rasoul & Muslim, 2019)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في بيان أهمية السرعة في الاداء وتحمل الاداء لإظهار الاداء المهاري بصورة متكاملة وامكانية المحافظة على المستوى المرتفع لأطول فترة ممكنه من خلال التعامل مع المواقف الخطئية سواء كانت دفاعية او هجومية بصورة صحيحة خالية من الاخطاء قدر الامكان. (Abd Al-qader, 2014; Anwar abd alkader Mashi, 2018)

1-2 مشكلة البحث :

شهدت لعبة كرة القدم للصالات في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً واتجهت الفرق المتقدمه في سعيها الى تطوير مستوى لاعبيها في كل الجوانب لاسيما السرعة في الاداء والمحافظة على هذه السرعة رغم ضغوط المنافس ،لذا يجب على المدربين ان يكونوا على معرفة كامله بأن أهمية الطرق والوسائل التدريبية وتطبيقها تكمن فيما تحققه من اهداف محددة ضمن نظام متكامل يضعه المدرب لتحقيق اهداف العمليات التدريبية في كرة القدم للصالات ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة القدم للصالات لوحظ الضعف الواضح في صفة السرعة وعدم امكانية التخلص من ضغط المنافس ومجاراة الفريق المنافس الى دقائقها الاخيرة مما حدا بالباحثان تناول هذه المشكلة عن طريق تطبيق مجموعة من التمارين الخاصة وضمن مساحات محددة والتي من شأنها تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد تمارينات تنافسية في مساحات محدودة
2. التعرف على مستوى سرعة و تحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .
3. التعرف على تأثير تمارينات محدودة المساحة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

4-1 فروض البحث :

1. تمارين مهارية تنافسية ضمن مساحات محدودة لها تأثير ايجابي على مستوى سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

2. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم للصالات في محافظة البصرة للموسم 2021-2022.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2021/11/10 ولغاية 2022 /1/10.

1-5-3 المجال المكاني : القاعات المغلقة في محافظة البصرة

2- الدراسات النظرية :

2-1 التدريب الرياضي

ان التقدم الهائل في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضة في كثير من دول العالم انعكس اثر ذلك على عمليات التدريب الرياضي كأحد مظاهر التربية البدنية والرياضة فأصبح علماً يرتكز على الاسس العلمية الصحيحة وارتفع شأن القائمين بعملية التدريب الرياضي في الدول المتقدمة واصبح مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وطموحاً لتحقيق الامكانيات الفردية للقدرة على الانجاز فقد عرفه نايف مفضي بالقول " عبارة عن عملية تربية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد (Hashem, 2011)

ويعرفه عبد الله حسين اللامي بأنه "التحضير العام للرياضي جسماً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمارينات الجسمية عن طريق الجهد وبذلك يصبح عملية تربية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية تهدف الى اعداد الفرد للوصول به الى اعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وامكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض ارادته (Al-Lami, 2010)

2-2 تدريب المساحات المحدودة:

اتجه اللعب الحديث في كرة القدم ومن ضمن الحداثة باتباع اسلوب الضغط على المنافس وخلق المساحات اثناء الاداء لحرمانه من الاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباراة. وبالمقابل اجتهد المدربين في كيفية ايجاد الحلول لهذا التوجه الجديد في الاداء فاكتشفوا طرق عديدة للتخلص من هذا الضغط عن وسائل تدريبية وتمرين تساهم في تطوير مستويات اللاعبين وكفاءتهم المهارية في هذا المجال حيث تنوعت تمارين الاداء تحت الضغط وفي مساحات محددة وبوجود منافس قريب

وهذه التمارين اما ان تتم بوجود الكرة او بدونها وبسرعة عالية ولفترات طويلة نسبيا للخلاص من ضغط المنافس وبداية هجمه جديدة.

2-4 سرعة الاداء المهاري :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الاساسية صعبة التتمية قياساً بالصفات الاخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الاساس للسرعة الحركية ولكن يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسلجيه معينه يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الاخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث ان الليفة العضلية والعصب لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الالياف منها ما هو سريع الانقباض واخر بطيء الانقباض الا ان الالياف العضلية المكونة للوحدة تتكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعاً لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة (Khuraibet, 2014)

وان الاداء المهاري الذي هو التعاقب الحركي الاوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدامكم اداة والذي يمكن بواسطته حل الواجبات مهارية المراد تنفيذها وان اداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات ينبغي على اللاعبين عند اي اداء يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل ان يقوم بها المنافس وايجاد طول ملائمة لها مع مراعات ضرورة تكرار الاداء لضمان تحليل هذا وزيادة خبرة اللاعبين وزيادة مدة الاتصال بين اللاعب والكرة مما يؤدي الى تطوير الاحساس بالكرة عند اللاعب (Musharraf & Al-Hadithi, 2022)

لذلك يتطلب الاداء بكرة القدم للصالات توفير قدر كبير من سرعة الاداء الحركي والمهاري لغرض مجارة خطط اللعب الحديثة واساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الاخيرة وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب ان لا يؤخر الكرة ويجب ان تكون في حركة دائمة في جميع ارجاء الملعب بسبب ظروف اللعب ومحدودية الملعب وقرب المنافس وغيرها وان سرعة الاداء المهاري بكرة القدم المفتوحة والصالات تتمثل في كيفية اداء اللاعب لاي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التصويب مع ضرورة ان يقترن اداء اي من المهارات بدقة تنفيذ عالية

2-5 تحمل الاداء المهاري:

هو التبادل الحركي الاوتوماتيكي المنظم والذي يجعل نتيجة التدريبات المستمرة باستخدام الاداء مع مراعات عدم انخفاض نشاط اللاعب ، وكذلك يعرف على انه مجموعة من المهارات الاساسية التي يؤديها اللاعب باستخدام الاداء لأطول فترة بدون الشعور بالتعب (Hammadi & Mushref, 2017)

ويشير اغلب الخبراء والمختصين بأن الاداء في كرة القدم للصالات يتطلب توفير قدر كبير من تحمل الاداء الحركي والمهاري لغرض مجارات خطط اللعب الحديثة واساليبها التي تطورت بشكل كبير وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب عدة وما يتعرض له اللاعب من الاداء المتواصل او المنقطع يجد صعوبة في الاداء وذلك لدخول اللاعب في مرحلة التعب الذي يعمل على خفض

الكفاءة الوظيفية والنفسية للاعب ويظهر ذلك على مستوى اللاعب من حيث الفاعلية المطلوبة ويمكن التغلب على ذلك من خلال زيادة الدافعية نحو الاداء وتقوية السمات الارادية وتعد عملية تطوير تجمل الاداء المهاري للاعب كرة القدم المرحلة اللاحقة بعد ان يتم اتقان اللاعبون المهارات الحركية في المرحلة السابقة بحيث تؤدي بأعلى درجات الالية والدقة والانسيابية وبما يتناسب مع امكانياتهم البدنية والمهارية اذ ان اداء كل مهارة حركية بالكرة او بدونها تحتاج الى صفات بدنية وعقلية خاصة بها وان تطوير كفاءة تحمل الاداء المهاري بشكل عال يؤدي الى تحقيق عدة اهداف : ((Hashem, 2011))

1- اقتصاد في الجهد المبذول

2- ثبات في مستوى الاداء

3- استمرار في الاداء بشكل مثالي

4- التكيف مع الظروف التي توافق الاداء

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه افضل المناهج ملائمة لمشكلة البحث والمنهج التجريبي هو " الذي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ويمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية (Allawi & Rateb, 1999)

3-2 عينة البحث :

اختار الباحثان عينتهما بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض لاعبي كرة القدم للصالات لنادي نفط البصرة والبالغ عددهم (10) لاعبين وبنسبة مئوية تمثل (71.42%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (14) لاعباً بعد استبعاد لاعبين بداعي الاصابة ولاعبين حراس المرمى.

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

• ملعب كرة قدم للصالات، كرات قدم للصالات، شواخص التدريب، شريط قياس، حبال مطاطية، جهاز حاسوب (لابتوب)، الاختبارات والقياس، المصادر والمراجع

3-4 تجربة البحث

3-4-1 الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة للاعبين عينة البحث بتاريخ 2021/11/10 وسجلت جميع النتائج التي حصلوا عليها وفي قاعة نادي نفط البصرة المغلقة في الساعة 11:00 صباحاً

3-4-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات بأعداد مجموعة من التمارين تتضمن اداء قوي وسريع ويستمر لفترة طويلة بعد تقسيم الملعب الى مربعات لكل مربع نوعية خاصة من التمارين واهداف تدريبية تختلف عن باقي المربعات كتمارين الانطلاق السريع المتكرر وكذلك استخدام الكرة وتبادل التمير السريع بدون توقف مع وجود منافس قريب و عوائق بشرط ان يتسم الاداء ضمن مساحة محدودة اضافة الى ذلك استخدم الباحثان حواجز وشواخص اثناء التمارين من اجل زيادة صعوبة الاداء وقد بلغ معدل عدد التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية من (3-5) تمارين خلال

ملاحظة :

1- يخفض ثمانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف

2- يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .

ثانياً: اختبار تحمل الأداء المهاري :

اسم الاختبار :تحمل الأداء المهاري (50:2)

الغرض من الاختبار :قياس تحمل الأداء المهاري

الأدوات اللازمة : 8 كرات قدم للصالات ، صافرة ، ساعة توقيت ، شاخص ، هدف صغير(حاجز ساحة و ميدان) .

وصف الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية و ينطلق عند سماع الصافرة إلى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم

(1) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (2) ويقوم بالدرجة

والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على نقطة الجزاء ليعود إلى الكرة رقم (3) ويكرر

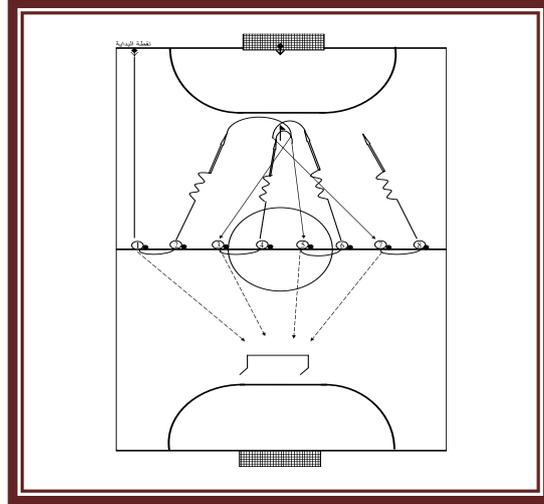
اللاعب هذا الأداء مع جميع الكرات الثمانية .

شروط الاختبار :يتم الاختبار بوجود حارس المرمى

التسجيل :1_ يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية

إلى آخر كرة يصوبها على المرمى.

2_ يخفض ثمانية عن كل هدف يسجله اللاعب.



3-6 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss في معالجة البيانات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (1)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغير سرعة الاداء

المعالجات الاحصائية والمجاميع	س	+ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
القبلي	5,98	0,298	1,979	1,83	معنوي
البعدية	5,76	0,420			

جدول رقم (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغير تحمل الاداء

المعالجات الاحصائية والمجاميع	س	+ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
القبلي	31,134	0,674	2,464	1,83	معنوي
البعدية	30,298	0,589			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 عند مستوى 0,05 تساوي 183

1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضح من رقم (1) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدية لمتغير سرعة الاداء المهاري، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاداء (5,98) وبأنحراف معياري قدره (0,298) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية (5,76) وبأنحراف معياري قدره (0,420) اما قيمة ت المحسوبة كانت (1,979) وهي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة (1,83) تحت درجة حرية 9 عند مستوى دلالة (0,05) تساوي (183) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدية .

كما يتضح من الجدول رقم (2) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدية لمتغير تحمل الاداء المهاري ، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاداء (31,134) وبأنحراف معياري قدره (0,674) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية (30,298) وبأنحراف معياري قدره (0,589) اما قيمة ت المحسوبة كانت (2,464) وهي اعلى من قيمة ت الجدولية البالغة (1,83) تحت درجة حرية 9 عند مستوى دلالة (0,05) تساوي (183) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدية. يلاحظ ان هناك تطور على اداء اللاعبين عينة البحث من خلال معنوية الفروق وهذا يدل على التأثير الايجابي للتمارين الموجودة والمحددة بمساحة التي يمارسها اللاعبون خلال فترة التجربة الرئيسية والتي تضمن اشكال مختلفة من الاداء سواء بالكرة او بدونها وتمارين فردية او جماعية مشتركة وكذلك استعمال تمارين الحبل والتحركات الجانبية والتحرك ضمن دائرة معينة وتمارين عكسية مع الزميل وغيرها من التمارين والتحركات وكل هذه التمارين كان لها المساهمة الفعلية في تطوير سرعة الاداء .

ويرى الباحثان ان الزيادة النسبية في زمن اداء التمارين المهارية قيد الدراسة استطاعت من رفع امكانية اللاعبين عينة البحث في الاستمرار بالاداء القوي والسريع لفترة طويلة نسبياً بسبب ارتفاع قدرة التحمل لدى اللاعبين عن طريق الدمج بين مختلف التحركات الامر الذي سارع في تطوير هذه الامكانية لدى اللاعبين .

كما يرى الباحثان ان تطوير عنصر السرعة ينتج عنه سرعة الاستجابة وسرعة الاداء وان تطوير السرعة يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب وخاصة تحت الضغط عن طريق الانتقال بين الملعب والتفوق على المنافس من خلال مواجهته والتخلص منه وخلق فرصة للمنافس من خلال التحرك الصحيح للحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر وهذا ما أكدّه محمد لطفي "ان اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر اساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الاداء (Taha, 1986) اما ما يخص صفة تحمل الاداء فيرى الباحثان ان قدرة تحمل الاداء قد تطورت بشكل ايجابي واضح لدى عينة البحث ومن هنا نؤكد ان التمارين المستخدمة في المنهج التجريبي ساهمت في تطوير تحمل الاداء بشكل واضح وبما ان طبيعة اداء لعبة كرة القدم للصالات ذات المحدودية في الملعب وقرب المنافس وطبيعة الاداء السريع والمرتد طول فترة المباراة كل هذه تحتاج الى قدرة تحمل الاداء لذا يجب الاهتمام بها وتحسينها من خلال الوحدات التدريبية للاعبين .وبما ان طبيعة التمارين المستخدمة والمدمجة بين التوافق والسرعة لذا فإن تكرار سرعة الاداء مرتبطة بتمية عناصر بدنية اخرى وهذا ما اشار اليه (Al-Rabadi, 2004) بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية اخرى كالتحمل حيث لا يستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لانه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصة خلال المنافسة

ويتفق الباحثان مع مذكرته نوال العبيدي وفاطمة المالكي "بأن التحمل هو القدرة على اداء المهارات الحركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً وبذلك يتضح ان التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه الاستمرار على اداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية (Taha, 1986)

5 الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- هناك تأثير ايجابي لتدريبات المهارية ضمن مسافة محددة التي وضعها الباحثان قيد الدراسة

2- هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3- ان تكرار هذه التمارين ساهم في تطوير مستوى سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم

للصالات

5-2 التوصيات

1- اهتمام المدربين لصفتي سرعة وتحمل الاداء المهاري لاهميتها اثناء الاداء والخلاص من

ضغط المنافس

2- التأكيد على تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري.

3- استخدام تدريبات تجربة البحثية بصورة دائمية ويطرق تدريبية اخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات المهارية الاخرى .

4- التدريب على مواقف مشابهة لمواقف المباريات.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو كرة القدم للصالات في محافظة البصرة للموسم

2022-2021

References

- Abd Al-qader, D. R. A. (2014). The Impact of Multimedia in the style of Learning some basic skills of football for the students of physical Education. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(2 part (1)).
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016a). Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587–593.
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016b). Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587–593.
- Al-Lami, A. H. (2010). *Sports training for students of colleges of physical education* (1st edition, p. 19). Dar Al-Diyaa for Printing and Publishing.
- Allawi, M. H., & Rateb, O. K. (1999). *Scientific research in physical education and self-esteem* (p. 217). Arab Thought Publishing House.
- Al-Rabadi, K. J. (2004). *Sports Training in the Twenty-First Century* (2nd edition, p. 64). Dar Wael for Publishing and Distribution.
- Alsaeed, R., Hassn, Y., Alaboudi, W., & Aldywan, L. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(3), 342–346. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Anwar abd alkader Mashi. (2018). The effect of mental training on teaching some basic skills in women's indoor football for second intermediate grade students aged (14–15) years in Basra Governorate Center. *Journal of Misan Researches*, 14(28).
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=iuz1EtMAAAAJ&citation_for_view=iuz1EtMAAAAJ:UeHWp8X0CEIC
- Hammadi, W. K., & Mushref, A. J. (2017). Special Exercises in the Reverse Technique and their Impact on the Performance of Human Wheel Movement in the Artistic Gymnastics for Men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 3(15).
- Hashem, Y. (2011). *Endurance of the Skilled Performance of Football Players* (1st edition, p. 13).
- Khuraibet, R. (2014). *The Selected Collection on Training and Sports Physiology* (1st edition, p. 213). Al-Kitab Publishing Center.

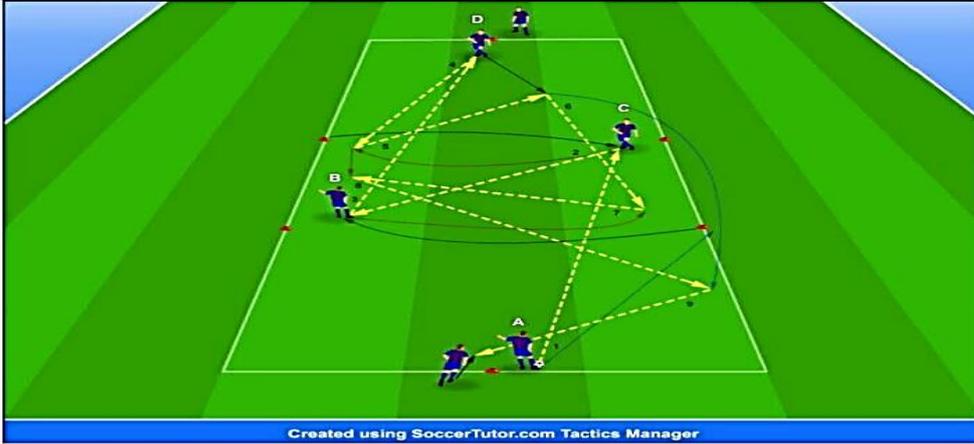
- Musharraf, A. J., & Al-Hadithi, K. I. S. (2022). The effect of exercises using the method of learning for mastery and performance simulation tools in developing the skills of standing on the hands and the human wheel for the floor movements carpet in the artistic gymnastics for men. *Sciences Journal Of Physical Education*, 15(5), 460–477. <https://www.iasj.net/iasj/article/273682>
- Nowak, A. M., Marszalek, J., & Molik, B. (2022). Sports Performance Tests for Amputee Football Players: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4386.
- Odeh, R. H. (2021). *The effect of compound exercises on developing speed and endurance of skill performance in indoor soccer* [Master's thesis]. University of Basra.
- Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58.
- Shahab, & Hussien. (2022). Standardization of the TOTAL Pulse Rate Test on Advanced Football Players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 137–152. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.327>
- Taha, M. L. (1986). Characteristics of developing the accuracy of visual reaction to a moving target. *The Second Scientific Conference of Faculties of Physical Education, Helwan University*, 450.

ملحق (1)

التمارين المستخدمة في البحث

- 1- التمرير والتحرك للاستلام في مستطيل مع لعب مركب قصير معقد .
 - 2- مراوغة والتمرير للزميل .
 - 3- تمرير من وضع الاستناد الامامي .
 - 4- المناولة للزميل بوجود المنافس .
 - 5- محاولة قطع الكرة من المنافس .
 - 6- مضايقة المنافس ومنعه من التمرير
 - 7- تصرف بالكرة وفق المساحة المحددة
- ملاحظة : كل التمارين تؤدي من مساحة محدودة

التمرير والتحرك للاستلام في مستطيل مع لعب مركب قصير معقد



يؤدي كل لاعب 6 تكرارات ، تليها دقيقتان راحة.

الوصف

1. يمرر اللاعب A إلى اللاعب C الذي تحرك من الجهة المقابلة للمخروط للاستلام.
2. يمرر اللاعب C إلى اللاعب B ، الذي تحرك أيضاً عبر المخروط المقابل.
3. يمرر اللاعب B إلى اللاعب D.
4. يمرر اللاعب D إلى اللاعب C ، الذي يتحرك مرة أخرى عبر المخروط المقابل.
5. يمرر اللاعب C إلى D للانتقال إلى الأمام.
6. يمرر اللاعب D إلى اللاعب B الذي يتحرك مرة أخرى عبر المخروط المقابل.