

تأثير تمارينات مهارية بأسلوب اللعب السريع في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات

م. د. تركي هلال كاظم سلمان

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إعداد تمارينات مهارية بأسلوب اللعب السريع في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات والتعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تحسين بعض القدرات الحركية ودقة المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الصالات ، وكان عددهم (20) لاعبا، قسموا الى مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة اذ تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين ، ومثلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث، وفي ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحثون أن التمارينات بأسلوب اللعب السريع تأثير إيجابي في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن استخدام أسلوب اللعب السريع له تأثير إيجابي في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن استخدام أسلوب اللعب السريع افضل من الاسلوب المتبع في تطوير القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن التمارينات المستخدمة قد أدت الى تطوير المهارات بشكل سريع بحيث وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التدريب، ويوصي الباحث والتأكيد على استخدام أسلوب اللعب السريع في تطوير مهارات اخرى بكرة قدم الصالات ولمراحل دراسية اخرى، وضرورة اجراء بحوث تتناول أسلوب اللعب السريع في تطوير العاب اخرى، وتطبيق تمارينات أسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للطلاب بكرة القدم، وتطبيق تمارينات أسلوب اللعب في العاب اخرى للطلقات والطلاب لمختلف المراحل.

Abstract

The effect of skill exercises using a fast-paced playing style in developing some motor abilities and the accuracy of futsal basic skills

By

Dr. Turki Hilal Kazim Salman

University of Diyala – College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare skill exercises using the fast-play style to develop some motor abilities and the accuracy of futsal basic skills and to identify the effect of the proposed exercises in improving some motor abilities and the accuracy of futsal basic skills. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research. The research population was deliberately selected from the players of the University of Diyala national team in indoor soccer, and their number was (20) players. They were divided into two groups, an experimental group and a control group, with each group consisting of (10) players. The researchers concluded that exercises using the fast-play style have a positive effect on the process of developing some futsal basic skills, and that using the fast-play style has a positive effect on the process of developing some futsal basic skills. The researcher recommends and emphasizes the use of the fast-play style in developing other skills in futsal and for other academic stages.

1- المقدمة:

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم للصالات والتي تعد واحدة من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار ولها أهميتها العالمية وتمتاز بمهارات متعددة يعتمد إتقانها على امتلاك اللاعبين لقدر كافي من اللياقة البدنية والحركية التي تساعد في نجاح الإعداد المهاري وكرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها ، لذلك يجب على المربين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، ومن هذه الأساليب الحديثة هي التمرينات بأسلوب تمارين اللعب ، وإن زاد استخدام تمرينات مشابهة للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات الأساسية وتعد القدرات الحركية هي جانب مهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لذا وجب الاهتمام بها إذ إن " هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية.

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تمارينات مقترحة تساعد وتطور القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثون وخبرتهم المتواضعة في مجال كرة قدم الصالات لاحظوا بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي ولا يحسن القدرات الحركية والمهارية بصورة كبيرة، لذا ارتأوا الى تمارينات مقترحة والتي بدايتها تمارين أساسية وتمارين تجعل من اللاعب يعيش لحظة مشابهة أو موقف مشابه لحالات اللعب السريع وصولاً الى تمارينات اللعب فتطوير الصفات الحركية يؤدي إلى تحسين التوافق والرشاقة والتوازن وبالتالي سوف يؤثر ايجابياً في اكتساب وتطوير المهارات الأساسية، ومن اجل ذلك اعد الباحثون مجموعة من التمارينات المقترحة أرادوا معرفة تأثيرها في تطوير الصفات الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات.

هدفا البحث:

1. إعداد تمارينات مهارية بأسلوب اللعب السريع في تطوير بعض القدرات الحركية وودقة المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.
2. التعرف على تأثير التمارينات المهارية بأسلوب اللعب السريع في تطوير بعض القدرات الحركية وودقة المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات ولصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات. ولصالح المجموعة التجريبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الصالات ، وكان عددهم (20) لاعبا، قسموا الى مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة اذ تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين ، ومثلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

▪ المصادر العلمية.

▪ الاستبيان .

▪ المقابلة الشخصية.

▪ الاختبارات والقياسات.

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

▪ شريط قياس.

▪ ميزان طبي.

▪ ساعة توقيت نوع (Adanac) تقيس الزمن لأقرب 1/100 ثانية عدد (8).

▪ كرة قدم صالات.

▪ كرة طبية زنة (5) كغم عدد (3).

▪ شاخص عدد (18).

▪ مقعد سويدي عدد (3).

▪ كرسي عدد (5).

▪ صافرة عدد (2).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات البدنية والمهارية

2-4-1-1 القدرات الحركية:

اختبار عدو 20م والبدء من 30م

▪ الغرض من الاختبار :

○ قياس السرعة الانتقالية القصوى.

▪ الادوات: ساعة توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الاول والثاني

(10م) والخط الثاني والثالث (20م) ، طباشير.

▪ طريقة الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى

الخط الثالث ، على ان يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث

(20م) (عبد الجبار واحمد ، 1987،363).

اختبار جري المتعرج بطريقة بارو

▪ الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

▪ الادوات :

يرسم مستطيل على الأرض طوله (4.75)م وعرضه (3)م يثبت أربعة قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القوائم يجب أن لا يقل عن (30)سم ، ساعة توقيت.

تخطيط منطقة الاختبار .

▪ طريقة الاداء والقياس :

- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدء العالي).

- عند الإشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة.

- يحسب الزمن الذي يستغرقه لأقرب 1/100 من الثانية

اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدا:

▪ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

▪ الادوات: شريط قياس ، أرض ملعب بحدود (20-25) متراً.

▪ طريقة الاداء والقياس:

يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الثلاث حجلات بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب 10سم

2-1-4-2 الاختبارات المهارية:

اختبار المناولة (خلف: 2008: 58)

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م)

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد(5) ، هدف صغير ابعاده (60 سم×60 سم) ، شريط قياس ، شريط لاصق .

اجراء الاختبار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية وحسب ما موضح في الشكل :

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي :

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير

2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة لم تدخل الهدف

3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير

4- حدود الدرجة هي من (صفر -10)

اختبار الدرجة:

اسم الاختبار : الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً .

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الادوات المستخدمة : يحدد خط على بعد (2م) من الشاخص الاول واربع شواخص متتالية المسافة بين

شاخص واخر (1.5م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

اجراء الاختبار : بعد سماع المختبر اشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص

الخمس والعودة ايضاً والوصول الى خط البداية والنهاية باسرع وقت.

التسجيل : يحتسب لأقرب 100/1 من الثانية .

اختبار التهديف (خلف:2008: 59)

اسم الاختبار : التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

الهدف من الاختبار : قياس دقة وسرعة التهديف

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (7) ، هدف كرة يد ، مانع الساحة والميدان ، شواخص عدد (6) ،

ساعة توقيت ، صافرة .

اجراء الاختبار :

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديف الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6م) أي خط

منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديف يقوم اللاعب بالدورات حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3

ثلاثة امتار) وكما في الشكل التالي

احتساب الدرجات :

1- الجزء الايمن والايسر من المرمى (4 درجات)

2- الجزء العليا من الهدف (3 درجات)

3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)

4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة)

ملاحظة / يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وينتهي باليسرى للمختبر الذي يضرب الكرة بالقدم اليسرى وبالعكس

التسجيل : يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديف

حدود الدرجة: من (صفر- 28) - من (صفر- 21) - من (صفر- 14) - من (صفر- 7)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثون مع فريق العمل تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من خارج مجتمع البحث وقد تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية وذلك يوم 2023/12/12، وكان الهدف من التجربة ما ياتي:

- التعرف على الاخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة.
- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لتنفيذ القياسات والاختبارات .

2-4-4 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات المهارية ، وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ لبيانات والتي جرت في يوم الموافق 2023/12/18، وذلك على القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

2-4-5 التجربة الرئيسة :

ان الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم اجراء التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية (4-5) تمرين من خلال الدخول الى القسم الرئيس من الوحدة تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم 2023/12/24 والانتهاء في يوم 2024/2/15 ولمدة (8 اسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وبهذا يكون المجموع النهائي لعدد الوحدات (16) وحدة تدريبية.

2-4-6 الاختبارات البعدية :

جرت الاختبارات البعدية في يوم 2024/2/20 على العينة البحث بنفس ظروف الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الجدول (1)

يبين قيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات الحركية

للمجموعة التجريبية الضابطة

قيمة(ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبارات
	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
5.66	0.083	2.586	0.185	2.895	السرعة الانتقالية

4.876	0.929	24.438	0.853	25.633	الرشاقة
8.854	0.453	13.218	0.306	11.456	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

3-1-2 عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (2)

يبين قيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية الاختبارات
	ع $\mp$	-س	ع $\mp$	-س	
4.779	0.193	2.686	0.302	2.997	السرعة الانتقالية
5.008	0.592	23.782	0.316	25.075	الرشاقة
3.366	0.841	12.368	0.671	11.562	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

3-1-3 عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين قيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	ع $\mp$	-س	ع $\mp$	-س	
12.897	0.312	7.282	0.431	8.662	الدرجة
5.411	0.707	16.25	0.886	13.75	المناولة
5.411	1.069	15	1.195	12.5	التهديف

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين قيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	ع $\mp$	-س	ع $\mp$	-س	

6.481	0.551	7.807	0.645	8.831	الدرجة
3.058	0.834	14.875	0.640	14.125	المناولة
4.290	0.707	16.25	2.563	11.5	التهديف

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (7)

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات القدرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+			
الدرجة	7.807	0.551	7.807	0.551	3.467	0.000	معنوي
المناولة	14.875	0.834	14.875	0.834	3.357	0.002	معنوي
التهديف	16.25	0.707	16.25	0.707	3.978	0.000	معنوي

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات المهارة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+			
السرعة الانتقالية	2.586	0.083	2.686	0.193	5.379	0.000	معنوي
الرشاقة	24.438	0.929	23.782	0.592	3.284	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	13.218	0.453	12.368	0.841	4.675	0.000	معنوي

3-2 مناقشة نتائج القدرات الحركية والمهارة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ظهر لدينا من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الأساسية وبعض القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يظهر مدى تأثير استخدام أسلوب اللعب السريع والذي ادخل المنهج التعليمي للتمرينات لدى افراد عينة البحث في تطوير المهارات الاساسية في كرة قدم الصالات وذلك لاحتواء الأسلوب على التنظيم الصحيح وبالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي إذ يذكر (طه إسماعيل واخرون 1989) يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية

لما يضمن مدى التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلف لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره. (إسماعيل:1989: 17)

ويرى الباحثون أن دقة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الهجومية في كرة القدم من أجل استمرار حياة الكرة وإبقاء الفريق في حالة الهجوم ، ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار) أن " المناولة من أساسيات لعبة كرة القدم وأن التمريرات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الأهداف أكثر، وأن الفريق الذي يقوم بتمريرات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الأكثر حظاً في الفوز بالمباراة" (مختار:1977: 177). ولا شك أن جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي الثقل الأكبر لهذه المهارة المهمة في كرة القدم.

ويعزو الباحثون التطور الذي حدث في المهارتين إلى احتواء أسلوب المحطات إلى الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حاله المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما أثارت الية(حلمي:2000: 125)، وأن التخطيط المبرمج يساعد اللاعب والمدرّب للوصول إلى اللغات التي ينشدونها بأقصر الطرق وأقل الجهود فضلاً عن ذلك الوصول إلى المستويات العليا (كاظم والربيعي ورحيم:2022: 70)، وإن استخدام التمرينات بأسلوب اللعب السريع في الوحدات التدريبية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتتنقل إجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة.

إذ إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح ، وصولاً إلى أعلى توافق يستطيع من خلاله الطالب (النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها) (محمد وجابر:1997: 56)، وهذا ما أراد الباحثون الوصول إليه ،وذلك لتعليمهم الأداء ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة ، ويرى الباحثون إن الدور الحيوي الذي لعبه أسلوب اللعب السريع مع مستوى أداء القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات أدى إلى تفوق عينة البحث، وهذا ما حقق هدف وفرض البحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحثون أن التمرينات بأسلوب اللعب السريع تأثير إيجابي في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن استخدام أسلوب اللعب السريع له تأثير إيجابي في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن استخدام أسلوب اللعب السريع أفضل من الأسلوب المتبع في تطوير القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وأن التمرينات المستخدمة قد أدت إلى تطوير المهارات بشكل سريع بحيث وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التدريب،

4-2 التوصيات:

ويوصي الباحث والتأكيد على استخدام أسلوب اللعب السريع في تطوير مهارات أخرى بكرة قدم الصالات ولمراحل دراسية أخرى، وضرورة اجراء بحوث تتناول أسلوب اللعب السريع في تطوير ألعاب أخرى، وتطبيق تمرينات أسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للطلاب بكرة القدم، وتطبيق تمرينات أسلوب اللعب في ألعاب أخرى للطلاب والطلاب لمختلف المراحل.

المصادر:

- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة: دار الفكر العربي، 1977)
- طه إسماعيل وآخرون؛ كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني ، (القاهرة، دار الفكر العربي 1989)
- عصام محمد ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية ، مطابع القدس ، 1997)
- قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، (2008).
- مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2000).
- م. م تركي هلال كاظم، مدرب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا الربيعي & ، أ. د بشائر رحيم. (2022). أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات. مجلة علوم الرياضة. 71-59، (51)14 ،

الملاحق

التمرينات بأسلوب اللعب السريع

التمرين (1) ثلاث لاعبين موزعين على الملعب، اللاعب (1) عند منطقة (6م) واللاعبين (2) و(3) على جانبي الملعب بموازاة اللاعب (1) عند الإشارة يقوم اللاعب (1) بمناولة الكرة إلى احد الجانبين والانتقال مكانه ويقوم اللاعب المستلم بالتحرك نحو خط المنتصف ومناولة الكرة إلى اللاعب الثالث والانتقال مكانه وهكذا يستمر التمرين لحين الوصول إلى منطقة المرمى والقيام بمهارة التهديف والعودة من الجانبي الثاني من الملعب.

التمرين (2) أربعة لاعبين يقف اللاعب (1) و(2) عند خط الـ(6م) ويقف اللاعب (3) و(4) على جانبي الملعب، عند الإشارة يبدأ اللاعب (1) بمناولة الكرة إلى (3) والانتقال خلف اللاعب (2) ويقوم اللاعب (2) بمناولة الكرة إلى اللاعب (4) والانتقال خلف اللاعب (1) وهكذا يستمر التمرين إذ تكون الحركة بين اللاعبين (1) و(2) بتبديل المراكز بينما يقوم اللاعبين (3) و(4) بالتحرك للامام وعند الوصول إلى منطقة المرمى في الجهة الثانية من الملعب يقوم احد اللاعبين بمهارة التهديف ومن ثم تبديل المراكز بين اللاعبين.

التمرين (3) يقف 4 لاعبين مع حارس مرمى، اللاعب (1) و(2) عند خط (6م) اللاعبين (3) (4) على جانبي الملعب، الكرة مع حارس المرمى عند الإشارة، يقوم الحارس بمناولة الكرة الى اللاعب (1) وبنفس الوقت ينطلق اللاعب (2) خلف اللاعب (3) نحو منطقة المرمى في الثانية من الملعب، وينطلق اللاعب (3) الى منتصف الملعب ليستلم الكرة من اللاعب (1) وبنفس الوقت ينطلق اللاعب (4) خلف خط المنتصف بموازية الخط الجانبي يستلم الكرة من اللاعب (3) يقوم بمناولتها الى اللاعب (2) والتهديف نحو المرمى، والعودة من الجهة الثانية واداء نفس التمرين مع تبديل المراكز.