

تأثير تمارين تكتيكية وفق مناطق اللعب في تطوير الأداء والمعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم الصالات

م.د. رزاق حسين عوده

Razaqhussein861@utq.edu.iq

الملخص

تهدف الدراسة الى معرفة اثر التدريب وفق التمارين الخاصة في الأداء والمعرفة الخططية 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 والبعدي 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 الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات . ونوصي باعتماد التدريبات الخاصة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية وبعض المهارات الاساسية والنواحي الخططية لدى لاعبي كرة القدم للصالات. استخدام التمارين الخاصة لجميع الفئات العمرية للاعبي 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 الخططية، كرة القدم الصالات

The Effect of Tactical Exercises Based on Playing Zones on Developing Performance and Tactical Knowledge among Futsal Players

By

Lecturer Dr. Razaq Hussein Oudh

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of training based on specialized tactical exercises on the performance and tactical knowledge of futsal players. The training program was designed in accordance with established training theories and modern coaching methods that are essential for futsal, given the distinctive nature of performance in this sport.

The researcher employed the experimental method using an equivalent two-group design (experimental and control groups) with pre-test and post-test measurements, as this design

was appropriate for the nature and objectives of the study. The experimental treatment was applied to a research sample of twenty (20) players. Sixteen (16) players were selected as the main sample and randomly assigned into two equivalent groups: an experimental group (8 players) and a control group (8 players). An additional four (4) players participated in the pilot study.

The findings indicated that the tactical exercises designed according to specialized training principles had a positive effect on improving both performance and tactical knowledge among futsal players.

The researcher recommends adopting specialized training programs to develop selected functional variables, fundamental skills, and tactical aspects of futsal players. Furthermore, these specialized exercises are recommended for players across all age groups. The researcher also advocates the use of this type of training because it requires relatively few training resources and allows multiple groups to work simultaneously on the playing court, thereby saving both time and effort.

Keywords:

Specialized exercises based on designated playing zones; Performance and tactical knowledge; Futsal.

المقدمة وأهمية 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 والخططية والأداء والمعرفة الخططية فيها لتحقيق الإنجازات المتميزة.

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 الخططي يحتاج لان يكون اللاعب ممتلك لهذا جوانب بدنية من شأنها تطبيق الأداء الخططي بشكل جيد وهذا ماتم العمل به في تلك التمارين الخاصة التي من شأنها تمكن اللاعب من الأداء الخططي بشكل جيد وبالتالي المعرفة الخططية أيضا

وتعد التمارين الخاصة المستخدمة واحدة من التدريبات التي تعمل على تطوير الجانب المهاري والخططي للاعب كرة القدم الصالات كونها مشابه لما يحدث في المباريات من واجبات لظروف اللعب في هذا الأسلوب من العمل التدريبي تمكن اللاعب من على الجوانب البدنية والمهارية وتمكنه من الأداء الخططي 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 التمارينات بمناطق محددة وذات اشكال مختلفة حسب طبيعة الفعالية وينفس 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 نبحت عنه في جميع البرامج التدريبية. ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته لمباريات كرة القدم الصالات ظهر وجود ضعف في تطبيق الأداء الخططي اثناء المباريات وكيفية التصرف في المواقف المختلفة في المباريات وعدم تنفيذ اللاعب للواجب الخططي 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 تمارينات خاصة من شأنها تطوير تلك الجوانب وبالتالي الوصول الى أداء ومعرفة خططية جيدة التي تعتبر أساس لعبة كرة القدم الصالات .

اهداف البحث:

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

فروض البحث:

1. وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية.
2. وجود فروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الأداء والمعرفة الخططية ولصالح الاختبارات البعدية.

مجالات البحث:

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

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

المجال المكاني: منتدى سومر / ذي قار

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه مستخدماً 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)

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

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

وسائل جمع المعلومات

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

: الأجهزة والأدوات المستخدمة

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

تحديد اختبارات المعرفة الخططية :

اعتمد الباحث على اختبار المعرفة الخططية للاعبين كرة القدم للصالات المعدل للباحث عقيل صلال عبد الجبار⁽¹⁾ بصورته النهائية الذي يحوي على (٢٤) فقرة للأسئلة ذات نوع الاختبار من متعدد لكل سؤال منها له (٣ بدائل) يمثل احدها الإجابة الصحيحة للفقرة التي تحوي ايضاً صور تخطيطية عن محتوى مضمون السؤال المقصود بالخطا؛ 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 (٠-٢٤) درجة.

(1) 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، ص 51 .

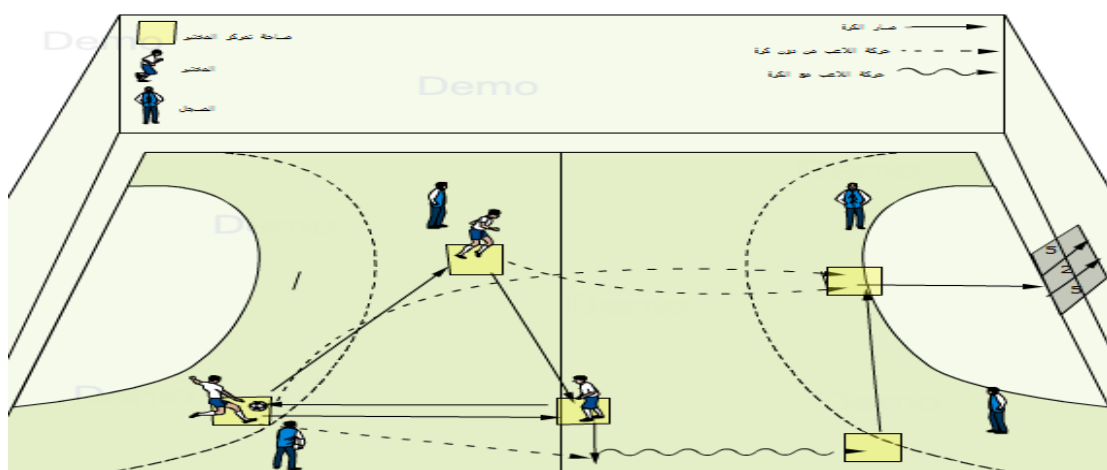
اختبار الأداء الخططي:

الغرض من الاختبار: قياس دقة تنفيذ الواجب التكتيكي وسرعته⁽²⁾:

- الأدوات المطلوبة: ملعب كرة قدم - 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 بدرجاة الكرة لمسافة (12م) نحو منطقة محددة ليمرر كرة عرضية إلى المنطقة المحصورة بين نقطة الجزاء وخط (6م) التي تحرك إليها 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 ثم يكون اللاعب قد قام بالتهديف مرة واحدة، والاستلام، والتسليم ثلاث مرات، ولإعطاء أداء التمرين، والاختبار الواقعية المطلوبة وُضِعَ لاعب مدافع يحاول قطع الكرة، علماً إن 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، وللهديف (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).



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

التجربة الاستطلاعية:

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

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على المعوقات التي تقابله أثناء 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 ولكل 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 الفتري 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".⁽³⁾

7- بلغ مجموع زمن التمرينات الخاصة المستخدمة هو (635) دقيقة وواقع (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

النمذجية وقد راعى الباحث جميع الظروف الزمانية والمكانية قدر الإمكان التي استخدمت في الاختبارات القبلية .

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث النظام الاحصائي spss لمعالجة البيانات.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (2)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
1	الأداء الخططي		3.2500	.462910	3.1250	.640807	0.447	0.727	معنوي
2	المعرفة الخططية		13.543	0.987	12.987	0.8647	0.865.	0.143	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

⁽³⁾ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999، ص92.

جدول (3)

يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الأداء الخططي		3.1250	.640870	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 أسهم 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 تميز الجانب البدني والمهاري والخططي، كالتدريب المشابه للمباريات في كيفية الدفاع ضد هجوم المنافس وإحباط محاولات الوصول إلى الهدف بالتكتيك الدفاعي المناسب، وكذلك كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف واستغلال نقاط الضعف في دفاعات المنافس، من خلال اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب للوصول إلى الهدف وهذا لا يأتي من فراغ وإنما من تدريب وتكرار لحالات عديدة من الجمل الخططية وتقويم الأداء وأفضل طريقة تدريب توصل إلى تطوير الجانب الخططي هو طريقة تدريبات المساحات الصغيرة لأنها تنقل حالة المنافسة واللعب إلى التدريب في مساحات صغيرة، وتحت ضغط المنافس وترى الباحثة أن التطور في المجموعة التجريبية نتيجة انتظام التدريب وكذلك في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية كافة من خلال تدريبات المساحات الصغيرة، حيث أن 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 اتخاذ القرار الصحيح نتيجة المباراة سواء بالتسديد المباشر أو المراوغة أو المناولة، لغرض تسجيل الأهداف 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 أن 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 الإرادي لارتداء العضلات المضادة والتوقيت الصحيح بين عملية التقلص والارتخاء

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 أصبح للاعب القدرة على المعرفة والنواحي الخططية وهذا ما ظهر في الاختبارات البعدية. يفرض أسلوب اللعب بطريقة التدريبات المساحات الصغيرة تطوير عملية التحرك مع الكرة من أجل التمرير أو التسديد على المرمى وتسجيل الأهداف والتي هي غاية كرة القدم للصالات وهذا ما أشار 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 الخططي و المعرفة الخططية لذلك فان الأداء الخططي والمعرفة الخططية يعتمد على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب بالإضافة إلى سرعة الاستجابة الحركية للموقف بالإضافة الى مبدأ أمان بلعب الكرة وكذلك الشعور والأحاساس في مواجهة لاعبي الفريق المنافس من قطع الكرة، ولذا كان الأهم هو كيفية الاداء الخططي 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⁽³⁾ ((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 الاخرى، إذ يوفر أكثر بديل لتسليم الكرة من خلال مناوئتها الى المكان الانسب .

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

جدول (4)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الأداء الخططي		8.3750	0.7440	5.7500	0.462	8.473	0.000	معنوي
				2		91			
2	المعرفة الخططية		17.875	0.897	14.74	0.653	6.763	0.000	معنوي

(1) محمد رضا ابراهيم: محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، ٢٠٠٨

(2) عماد زبير أحمد: التكتيك وتكتيك في خماسي كرة القدم، شركة السندباد بغداد، 2005، ص 124.

(3) غازي صالح ورياض مزهر: خماسي كرة القدم، مكتب النبراس للطباعة والنشر، بغداد، 2014، ص 64.

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

• **في إختبار الاداء الخططي:** 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 و الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

• **في اختبار المعرفة الخططية:** 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 الاعداد الخاص وما قبل المنافسات التي تتضمن تمارين خططية ذات جوانب تطبيقية لكي يتم رفع المستوى الخططي للاعبين ، وهذا ما وجدناه في تمرينات الخاصة التي ساعدت بشكل كبير في تحسن الأداء الخططي للاعبين وهذا ما يؤكد (كاظم الربيعي وموفق المولى) تستخدم أساليب تدريبية في أغلب مدارس كرة القدم العالمية بحيث تتلاءم مع فترات الاعداد ⁽⁴⁾ ، كما يضيف الباحث أن هذه الفترة التدريبية الهامة تزداد بها نوعية التمرينات التخصصية لجانب معين لكي يتم التركيز على تطوير الاداء الخططي وخصوصا تمرينات اللعب بأسلوب المساحات المصغرة التي تعتبر تمارين دفاعية وهجومية بنفس الوقت رغم تبادل الأدوار بين اللاعبين وبمساحات مصغرة وهذا ما يشير إليه (موفق المولى وآخرون 2017) إن تطبيق الفعاليات الخططية ومتطلباتها تزداد خلال هذه الفترة وذلك لتحسين الانسجام بين اللاعبين على اختلاف واجباتهم في المباريات ⁽⁵⁾ ، ويؤكد (قاسم حسن 1998) إن افضل وسيلة على الفعاليات هو التدريب على خصائص اللعب وواجباته ومهاراته نفسها وهذا يضمن تقدما بالمستوى البدني والمهاري والخططي ⁽⁶⁾ ، 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 ⁽⁷⁾ ، ويرى الباحث أن التمرينات الخاصة هي بمثابة تمارين تنافسية بين لاعبين سواء كانت بصورة فردية او جماعية تلبي احتياجات اللاعبين الخططية سواء كانت الدفاعية أو الهجومية ، وهذا ما يؤكد (سامي الصفار وآخرون 2000) ان الاهتمام بتدريبات مماثلة كمواقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد ⁽⁸⁾ ، ويؤكد ذلك أيضا (ذو الفقار صالح 2018) ان وجود هذه التمرينات تمكن في المحاكاة للجوانب الشبيهة في كرة القدم (الجانب البدني-المعرفي -الفني-الخططيالخ ⁽⁹⁾) كما إن استخدام المساحات المصغرة والتدرج بها من السهولة الى الصعوبة واسلوب ربط هذه التمارين بجانب

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

(5) موفق المولى وآخرون: التخطيط بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ص.25 . 1990.

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

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

(8) سامي صفار وآخرون : كرة القدم المرحلة الثالثة .الموصل ، مطبعة الجامعة .2000.ص32 .

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

خططي يحتوي بطياته على أداءات بدنية و مهارية بمواقف لعب مصغرة ساهمت بشكل كبير في تحسن الإنجاز الخططي 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 أيضاً من أسس تطوير مهارات اللاعبين والقواعد الخططية سواء كانت الهجومية أو الدفاعية⁽¹⁰⁾ ، وتغزو أيضاً السبب الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة على وفق الأسس العلمية والتي راعي فيها شدد التمرينات و اوقات الراحة والاحجام والتي عملت على تطوير الجانب البدني الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع الجانب الخططي ، 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 و قوة و رشاقة الدور الكبير في عملية الركض الحر لاحتلال موقع مناسب اضافة إلى تغير الاتجاه المستمر وتبادل المراكز من اجل اشغال اللاعبين المدافعين وارباعهم وخلخلة التنظيم الدفاعي⁽¹¹⁾ ، 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 دوراً ايجابياً في تطوير الأداء الخططي للاعبين لتعودهم على تلك التحركات باللعب ، وهذا ما يؤكد (Aguiar2012) بأن استخدام الشروط والقيود وفقاً للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة والتحريك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب وزيادة سرعة اتخاذ القرار المناسب في الاداء المهاري والخططي ويؤدي حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب⁽¹²⁾ ، ويرى الباحث ان التمرينات الخاصة ذات طبيعة منافسة ما بين مجموعتين من اللاعبين تعطي روح المنافسة والأثارة والتشويق بين اللاعبين من خلال الأداء المهاري والخططي التي تحتويه كالمراوغة والتحريك بالفراغ والربط الخططي وغيرها، وهذا ما أشار إليه (وجيه محجوب 1985) وجود تمرينات تتصف بالتشويق والاثارة فضلاً عن المنافسة بين اللاعبين تعود بالفائدة إلى عدم وصول اللاعب إلى الملل وتساعد بإتقان الاداء بشكل سليم⁽¹³⁾ 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⁽¹⁴⁾ ، كما ان تكرار التمرينات الخططية للعب باللعب بمساحات مصغرة على اللاعبين وفهمهم لتطبيقها ميدانياً ساعد على تطوير القابليات الخططية لهم من حسن التحرك للفراغ أو الجري الحر أو استخدام المهارات الفردية كوسيلة خططية سواء كانت دفاعية أو هجومية ، وهذا ما يتفق مع (عبد الستار جبار 2000) إن تكرار التمرينات الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع⁽¹⁵⁾.

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

(11) يوسف لازم كماش وآخرون : 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 2012.p103 section III-sports training

(13) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، مطابع الجامعة .1985.ص87

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

(15) عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص187

إن الإهمال 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 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 والمباشرة 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 لكرة القدم، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات. دارجلة. 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 وآخرون: 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 محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، مطابع الجامعة. 1985.
- يوسف لازم كماش وآخرون: التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم، ط1، 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