

أثر التمرينات التخصصية وفق أسلوب (SMIT) في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة قدم الصالات

م.م مصطفى مزهر جابر

mustafam.alessawy@uokufa.edu.iq

الملخص

تكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات بأسلوب (SMIT) بشكل علمي إذ يرى الباحث أنها تؤثر في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات.

أما مشكلة البحث: من خلال خبرة الباحث الميدانية ومشاهدة لأغلب مباريات الدوري العراقي الممتاز بكرة قدم الصالات لوحظ ضعف في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بالشكل الذي يتناسب مع متطلبات اللعب الحديث الامر الذي ينعكس سلباً على كفاءة الاداء اثناء المنافسات خاصة في مواقف اللعب التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه والقدرة على تجاوز المنافس ، لذا رغب الباحثين الخوض في هذه التجربة.

وقد هدف البحث الى : إعداد تمرينات بأسلوب (SMIT) للاعبين كرة القدم الصالات

أما الباب الثالث فاستخدم الباحثين المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ، وعن مجتمع البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي نفط الوسط الرياضي المشاركين بالدوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي 2025-2026 والبالغ عددهم (12) .

أما عن اهم الاستنتاجات فكانت : ان التمرينات التي تم تطبيقها من قبل مجموعة البحث التجريبية بأسلوب (SMIT) ساعدت على خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية في صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات .

أما أهم التوصيات فشملت: يوصي الباحثين باعتماد التمرينات بأسلوب (SMIT) كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة قدم الصالات.

The Effect of Specialized Exercises Using the SMIT Method on Developing Agility and Dribbling Skills in Futsal Players

By

Asst Lect. Mustafa Mezhar Jaber

Abstract

The importance of this research lies in the scientific development of exercises using the SMIT method, which the researcher believes have a positive impact on developing agility and dribbling skills in futsal.

The research problem stems from the researcher's field experience and observation of most Iraqi Premier League futsal matches. A weakness was noted in the acquisition of agility and dribbling skills to a level commensurate with the demands of modern play. This negatively impacts performance efficiency during competitions, especially in situations requiring quick changes of direction and the ability to overcome opponents. Therefore, the researchers sought to investigate this issue.

The research aimed to develop exercises using the SMIT method for futsal players. In the third section, the researchers employed an experimental approach to address the research problem.

The research population consisted of twelve players from Naft Al-Wasat Sports Club participating in the 2025–2026 Iraqi Premier League season. The most important conclusion was that the exercises implemented by the experimental group using the SMIT method helped create adaptations that reflect the extent of the experimental group's development in agility and dribbling skills in futsal. The most important recommendations included: The researchers recommend adopting the SMIT method as a fundamental component when training futsal players. Halls.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للطرائق والأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب والحديث بما يتلاءم مع طبيعة وامكانيات المتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب. ونجد ان لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية الحديثة التي شهدت تطورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة، لما تمتاز به من سرعة في الأداء وتغير مستمر في مواقف اللعب، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين امتلاك قدرات بدنية ومهارية عالية. ومن أبرز هذه القدرات الرشاقة ومهارة المراوغة، إذ تمثلان عنصرين أساسيين في نجاح الأداء الفني والخططي داخل الملعب. فالرشاقة تمكن اللاعب من تغيير اتجاهه بسرعة ودقة مع الحفاظ على توازنه، مما يساعده على التفاعل مع متغيرات اللعب المختلفة، في حين تُعد مهارة المراوغة من المهارات الأساسية التي تتيح للاعب القدرة على تجاوز المنافسين والسيطرة على الكرة تحت الضغط. لذلك فإن تطوير هاتين الصفتين يُعد من الأولويات المهمة في برامج التدريب الحديثة. ومع التطور العلمي في مجال التدريب الرياضي، لم تعد الأساليب التقليدية كافية لتحقيق مستويات عالية من الأداء، بل أصبح من الضروري اعتماد أساليب تدريبية حديثة قائمة على أسس علمية، ومن بين هذه الأساليب أسلوب (SMIT) ، الذي يركز على استخدام تمارين تخصصية تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية بشكل متكامل. وبهذا تتجلى أهمية البحث من خلال اعداد تمارين بأسلوب (SMIT) ، اذ يرى الباحث انه يحدث تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة .

اما عن مشكلة البحث : من خلال خبرة الباحث الميدانية ومشاهدة لأغلب مباريات الدوري العراقي الممتاز بكرة قدم الصالات لوحظ ضعف في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بالشكل الذي يتناسب مع متطلبات اللعب الحديث الامر الذي ينعكس سلباً على كفاءة الاداء اثناء المنافسات خاصة في مواقف اللعب التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه والقدرة على تجاوز المنافس ، لذا رغب الباحث الخوض في هذه التجربة ، من خلال استخدام تمارين بأسلوب (SMIT) اذ يعتقد الباحث ستسهم بشكل فعال في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة قدم الصالات .

وقد هدف البحث الى : إعداد تمرينات بأسلوب (SMIT) للاعبين كرة قدم الصالات ، كذلك التعرف على تأثير

التمرينات بأسلوب (SMIT) في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة قدم الصالات .

في حين كان فرض البحث بان : هناك تأثير للتمرينات بأسلوب (SMIT) في تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة

للاعبين كرة قدم الصالات .

اما عن مجالات البحث فكانت متمثلة بالمجال البشري: وهم لاعبي كرة قدم الصالات للموسم الرياضي 2025-2026 نادي

نפט الوسط الرياضي

اما عن المجال الزمني : فكان من 2025/10/1 لغاية 2026/3/2 وتمثل المجال المكاني : القاعة نادي التضامن.

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، فضلاً عن اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة

لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، وعلى النحو الآتي :

2-1 منهج البحث :

يعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة إذ أن طبيعة المشكلة حتم على

الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات

الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي نفط الوسط الرياضي المشاركين بالدوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي

2025-2026 والبالغ عددهم (12) لاعباً تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل وقام الباحث بتقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة ،

تجريبية) بشكل متساوي اذ بلغ عدد المجموعة الواحدة (6) لاعبين ، وبعدها خضعت المجموعة التجريبية إلى التدريبات بأسلوب

(SMIT) بينما بقيت المجموعة الضابطة تستخدم المنهج التدريبي الاعتيادي للمدرب .

2-2-1 تجانس العينة :

من أجل تجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث والفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى تجانس مجموعة البحث ، ولهذا تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام إختبار LEVEN ، والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

يبين تجانس مجتمع البحث

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة LEVEN المحسوبة	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
غير معنوي	0.529	0.369	سم	الطول
غير معنوي	0.690	0.93	كغم	الكتلة
غير معنوي	0.717	0.24	شهر	العمر الزمني
غير معنوي	0.358	0.621	شهر	العمر التدريبي

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

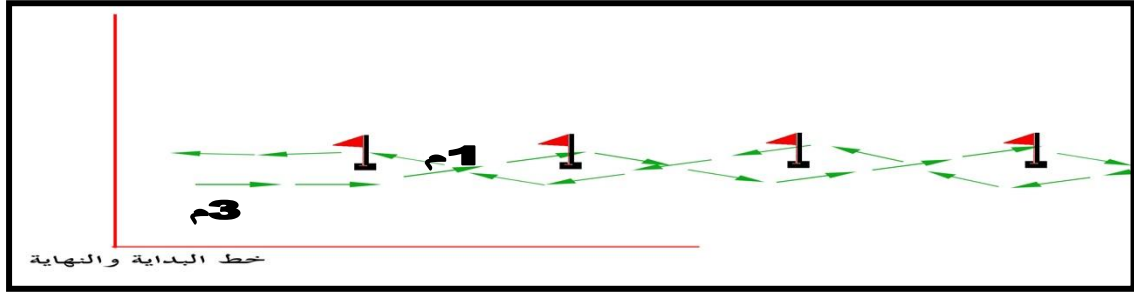
2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ملعب كرة قدم الصالات قانوني .
- كرات قدم صالات عدد (10) قياس (4) .
- شريط لاصق ملون عدد (6) .
- شواخص بارتفاع (20سم) عدد (12) .
- سلم الرشاقة الأرضي بطول 4 م عدد (2) .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (3) ياباني الصنع .
- صافرة عدد (2) نوع (FOX) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1) صيني الصنع .
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع عدد (1) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الموانع (1) .



الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة موانع ، ساعة توقيت ، شريط مقياس شريط لاصق ، صافرة.

إجراء الاختبار :-

من الوقوف عند خط البداية بعرض (1م) والذي يبعد عن أول مانع (3م) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (1م) بين مانع وآخر وحسب ما موضح في الشكل (2) التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة.

شكل (2)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

2-4-2 اختبار المراوغة

الغرض من الاختبار : سرعة المراوغة مع التحكم بالكرة ⁽¹⁾ .

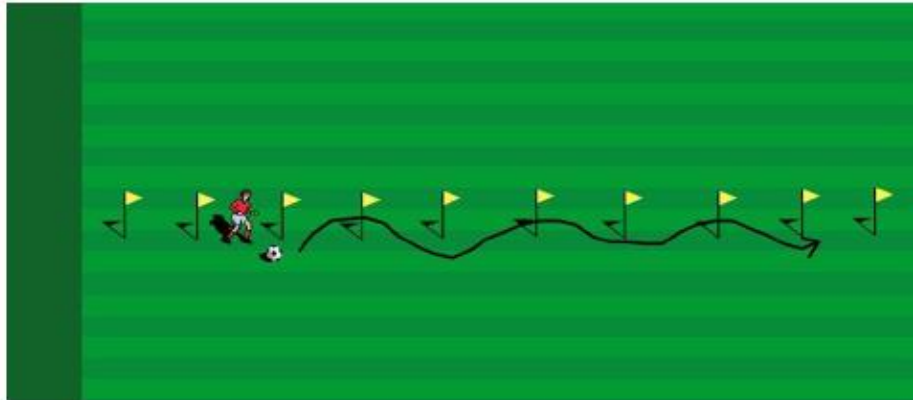
الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، عشرة قوائم.

وصف الاختبار : يجري اللاعب بين القوائم من خط البداية والذي يبعد عن القائم الأول (2) م والذي يبعد

الواحد عن الآخر (2) م بطريقة الزكزاك بالكرة ثم العودة بالطريقة نفسها.

التسجيل : يسجل الزمن بالثواني والأقرب جزء من الثانية ويسجل زمن أفضل محاولة.

ملاحظة : لكل لاعب محاولتان تبدأ المحاولة الثانية بعد انتهاء كل الفريق من الأداء.



شكل (2)

يوضح اختبار مهارة المراوغة

(1) كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه - جامعة البصرة 2004، ص 72.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن نفس عينة البحث وبعدها (6) لاعبين

بتاريخ 2025/12/1 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى :-

1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها .

2- تنظيم فريق العمل المساعد ، والإرشادات المطلوبة .

3- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات المهارية .

4- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات

والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاربعاء 2025/12/4 .

2-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث : لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية

للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي بأسلوب (SMIT) ، لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك

باستخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة للمتغيرات المبحوثة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدالة	قيمة Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.249	0,842	0,030	6,864	0,033	6,880	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	0.472	4.241	3.956	20.698	3,128	20,421	ثانية	المراوغة

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ، ولجميع

المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية

2-6-2 اعداد وتنفيذ التمرينات بأسلوب (SMIT) :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات بأسلوب (SMIT) اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحث ، وطبقت على المجموعة التجريبية بتاريخ 2025/12/7 ولغاية 2026/1/29، مع مراعاة (الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقنن الباحث هذه التمرينات على أساس علمي ، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

وجاءت تفاصيل التدريبات بأسلوب (SMIT) في المنهج التدريبي كالآتي :-

- عدد الوحدات التدريبية الكلي التي تضمنت التمرينات بأسلوب (SMIT) (24) وحدة ، وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي طبقت هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع .
- زمن التمرينات بأسلوب (SMIT) في الوحدة التدريبية الواحدة (26-32) دقيقة .
- هدف التمرينات بأسلوب (SMIT) هو تطوير الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات .
- تخطيط تشكيلات التمرينات بأسلوب (SMIT) خلال الوحدات الأسبوعية واليومية هي (1-2)

2-6-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بأسلوب (SMIT) وكان ذلك بتاريخ (2026/2/1) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- النسبة المئوية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة :

جدول (3)

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.001	5.332	0,089	6,068	0,033	6,880	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.003	2.227	3.421	18.987	3,128	20,421	ثانية	المراوغة

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق

للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0.002	6.281	0,025	5,942	0,030	6,864	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.001	2.783	2.857	19.093	3.956	20.698	ثانية	المراوغة

للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

4-1-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة.

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع $\pm$	س $\bar{}$	ع $\pm$	س $\bar{}$		
معنوي	0.002	4.663	0,025	5,942	0,089	6,068	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	3.941	2.857	19.093	3.421	18.987	ثانية	المراوغة

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي)

للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

4-2-2 مناقشة نتائج :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و (4) لاختبار المتغيرات على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحث سبب هذا الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة تعود الى الاستمرار والانتظام بالوحدات التدريبية وفق المنهج المعد من قبل المدرب مما أدى الى تحسين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة، اما عن الفرق الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية لصفة الرشاقة فيعزوه الباحث الى استخدام افراد المجموعة التجريبية للتمرينات التي اعدّها الباحث بأسلوب (SMIT) ، كما ان الباحث حرصا على ان تكون التمرينات

بأسلوب (SMIT) تعمل وفق خصوصية لعبة كرة القدم للصالات لنظام الطاقة الفوسفاجيني واللاكتيكي وامكانيات اللاعبين البدنية والفسيولوجية واهداف البحث ، ويرى الباحث أن تطور الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية سببها إلى ما تم إعداده من تدريبات ، إذ إشتملت هذه التدريبات على تقوية عضلات الجسم ذات الاهمية الكبيرة في لعبة كرة القدم للصالات ، وإنعكاس ذلك على السيطرة الحركية في أثناء أداء المهارات سواء كانت من الثبات أو بتغيير الإتجاهات ، فضلا عن قدرتها على نقل الحركة بنفس السرعة والقوة من اتجاه الى اخر أثناء الاداء كذلك من أهم اسباب تلك الفروق هي مراعاة الباحث لمبدأ الإعادة والتكرار

، كما أن الباحث حرصا على أن تكون تلك التدريبات الخاصة باتجاهات متعددة ومتنوعة في الحركة ، لأن ذلك سيسهم في مقدرة اللاعب على الأداء المهاري بشكل افضل .

كذلك يعزو الباحث سبب الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المراوغة يعود الى التمرينات التي طورت اللاعبين وجاء ذلك وفق طبيعة التمرينات المعدة لتطوير مهارة المراوغة حيث انعكس ذلك في تحسين قدرتهم على التكيف مع المواقف المختلفة الصحيح والدقيق وبتكرار الاداء الصحيح زادت من تحسين مهارة المراوغة وكذلك يرى الباحث أن غالبية التمرينات كانت تدعم الأداء المهاري من خلال تطوير تلك القابليات من حيث توليد القوة اللازمة للأداء أثناء الثبات والتوافق والدوران وتغيير الإتجاه ويشير (عصام عبد الخالق) " أن الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية والحركية الخاصة " (1) وهذا ما يزيد من خبرة اللاعب الميدانية والحالات المتعددة للأداء المهاري ،

اما عن النتائج التي عرضت في الجدول (5) التي تبين افضلية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية فان الباحث يرى ان التمرينات التي تم اعدادها لأفراد المجموعة التجريبية وفق أسلوب (SMIT) احدثت التكيفات لأجهزة الجسم ومن خلال ذلك نلاحظ تركيز على تحسين الاشارات العصبية الواردة للعضلات وقلة ظهور الحركات الزائدة إذ أدت الى زيادة المستوى الحركي من خلال التمرينات مما يعزز السيطرة الحركية والتحكم بأجزاء الجسم وهذا انعكس على تحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، وذلك من خلال رفع كفاءة الجهازين العصبي والعضلي مما أدى ظهور الانسيابية في الحركة وزيادة توافقات الجسم أثناء الحركة في الوحدات التدريبية ، وكانت تلك التدريبات تركز على أن يؤدي افراد العينة حركات متنوعة هدفها تغيير اوضاع الجسم،

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 5 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص184 .

ويرى الباحث سبب تطور افراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة في مهارة المراوغة يعود الى طبيعة التمرينات التي اسهمت في تطور هذه المجموعة في الاختبارات البعدية التي تميزت هذه التمرينات ذات المرونة والسرعة المختلفة اذ ساهمت في تطوير الاداء المهاري للمراوغة

لدى اللاعبين حيث ان هذا التحسن لم يكن مقتصرًا على الجانب المهاري فقط، بل امتد ليشمل بعض القدرات البدنية المرتبطة بالمراوغة، مثل السرعة والرشاقة والتوازن. ويُعزى ذلك إلى اعتماد المنهج على تمارين ديناميكية تحاكي مواقف اللعب الحقيقية، مما ساعد اللاعبين على الربط بين الأداء البدني والمهاري بشكل متكامل.

. ويعزو الباحث سبب تطور افراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة ، وكذلك أن التمرينات تضمن تنوع كبير في الاداء المهاري للمراوغة وبأساليب مختلفة ولمدة زمنية استمرت (8) أسابيع وعامل التشويق والإثارة في التمارين البدنية والمهارية والمشاركة لأداء المباراة في كل وحدة تدريبية زاد من سرعة التوافق العضلي العصبي مع رسم صورة أكثر وضوحاً أذ زاد من خبرة اللاعبين من أداء مهارة المراوغة بشكل دقيق ، ويتفق مع ذلك (أبو العلا احمد عبد الفتاح ،1994) أذ اشار " من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب إن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً".⁽¹⁾

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- ان التمرينات التي طبقت وفق أسلوب (SMIT) اثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير (صفة الرشاقة) لعينة البحث التجريبية .
 - 2- ان التدريب المتواصل للتمرينات التي طبقت بأسلوب (SMIT) ادت الى خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية في صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات .
 - 3- ان تطور صفة الرشاقة أدى الى تطور مهارة المراوغة بكرة قدم الصالات .

⁽¹⁾ أبو العلا حمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص242.

5-2 التوصيات :

1. يوصي الباحثين باعتماد التمرينات بأسلوب (SMIT) كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة قدم الصالات .
2. اجراء تقييم دوري لنتائج التدريب عن طريق المتغيرات صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة قدم الصالات باعتبارها مؤشرات مهمة لتقييم الحالة التدريبية للاعبين .
3. اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- ابو العلا حمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 .
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، الدوحة، مطابع قطر الوطنية، 2007 .
- رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1990 .
- صالح راضي امين : تأثير استخدامات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ،
- علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط5 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص184
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 88 .
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984) ص 323
- كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه - جامعة البصرة 2004، ص 72.
- Dave Schmitz : Functional Training Pyramids , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , Usa , 2003 .
- Robert Morford : Training for Speed, power & Strength. National Sports
- publisher, Malaysia. 2008.

- Dave Schmitz : Functional Training Pyramids , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , Usa , 2003.

نموذج من التدريبات التي اعدت وتم تطبيقها بأسلوب (SMIT)

التمرين الاول :

- هدف التمرين : تطوير (صفة الرشاقة ، مهارة المراوغة) .
- الملعب والادوات : ملعب كرة صالات قانوني، شواخص بارتفاع (20) سم عدد 12 ، صافرة ، كرة قدم صالات عدد (4) ، ساعة توقيت عدد(2).
- طريقة وشروط اداء التمرين :

يقف اللاعبون على خط المرمى على بعد (8) م من خط الجانبي ، وتوضع امامهم خمسة شواخص على بعد (2) م عن اول لاعب ، اذ ان ارتفاع الشاخص هو (20) سم ،حيث ان المسافة بين شاخص واخر (1) م وعند سماع صافرة البدء ينطلق اللاعب بالسرعة بين الشواخص وبعد اجتياز اخر شاخص يقوم اللاعب بالركض الى منتصف الملعب حيث يوجد في منتصف الملعب كرة مع ستة شواخص حيث يبعد شاخص عن اخر(2)م حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة مراوفاً بين الشواخص وعند الوصول الشاخص الأخير يؤدي التهديف على المرمى .



نموذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب وفق اسلوب (SMIT) للاعبين نادي نفط الوسط الرياضي

شدة

اليوم والتاريخ : الاحد / 12/7 / 2025

الوحدة التدريبية : الاولى

زمن التمرينات : (28.34) دقيقة

الوحدة التدريبية : 90

الهدف : تطوير (الرشاقة ، المراوغة)

ت	رقم التمرين	الشدة	زمن اداء التمرين	التكرار	المجميع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجميع	بين التمارين
-1	1	90	15.22	3	2	70 ثا	110 ثا	130 ثا
-2	2	92	14.89	2	2	70 ثا	110 ثا	130 ثا
-3	3	88	16.56	4	2	70 ثا	110 ثا	130 ثا
-4	4	90	15.89	3	1	70 ثا	-	-