تأثير تدريبات تخصصية في تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات

عدنان نغيش حسن و عماد عودة جودة (*)
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية

(التدريبات التخصصية- مطاولة الاداء المهاري- التصرف الخططي).)

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تدريبات تخصصية للاعبي كرة القدم للصالات والتعرف على تاثير هذه التدريبات في تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى اللاعبين لما لهاتين الصفتين من اهمية كبيرة بالنسبة للاعبين حيث تساعدهم على تقديم مستوى مهاري وخططي جيدين لذلك اعد الباحث هذه التدريبات وافترض ان لها تاثير ايجابي في تطوير هاتان الصفتان استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بلاعبي نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للصالات البالغ عددهم (١٢) لاعبا تم حصرهم جميعا لغرض البحث.

اجرى الباحث تجربة استطلاعية للتعرف على اهم المعوقات وتلافي السلبيات ومن ثم اجراء الاختبار القبلي ليتم بعد ذلك تطبيق التدريبات التخصصية على عينة البحث والتي استمرت ستة اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، ليبلغ مجموع الوحدات (١٨) وحدة، واجراء الاختبار البعدي وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتج الباحث ان هذه التدريبات تساهم في تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي وان تنوع هذه التدريبات يساعد على تطوير مستوى اللاعبين المهاري والخططي واوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه التدريبات من قبل المدربين لتطوير هاتان الصفتان لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

عدنان نغيش وعماد عودة : مدرس دكتور ، ايميل: موبايل : ٠٧٨١١١١٤١٧١

The effect of specialized training in the development of technical performance endurance and tactical conduct of the first class futsal players

Adnan Naghesh Hassan
Imad Ouda Juda
Qadisiyah University College of Physical Education

Find Information

The date of receipt of the search:

Find the date of acceptance:

key words

specialized training, technical performance endurance, tactical conduct

Abstract

This research aims to prepare specialized training for futsal players and identify the effect of these exercises in the development of technical performance endurance and tactical conduct of the first class futsal players Because of the importance of these qualities for the players as helping them to provide a technical and tacticallevel.So, researcher set theses exercises and assume there is an positive effect in development thesesqualities.The researcher used the experimental approach to solve the research problem, the community has been identified and the research sample is a futsal players of Al – Itfaq club sports totaling 12 players were all counted for the purpose of research.

Researcher hold pilot experience to get to know the most important obstacles and avoid the negatives and then conduct the pre-test is then applied specialized training on the sample and that six-week-long by three training units per week, for a total units (18) units.Researcher concluded that these exercises contribute to the development of technical performance endurance and tactical conduct and diversity of these exercises help develop players skills and tactical level, the researcher recommended the need to adopt these exercises by the coaches to develop these qualities of the Futsal players strength

.

١- التعريف بالبحث:-

١- ١المقدمة واهمية البحث:-

لم يعد التطور الذي شهدته كرة القدم للصالات والمستويات الفنية التي وصلت اليها الفرق وليدة الصدفة وانما نتيجة لجهود كبيرة وكثيرة في مجال التدريب الرياضي وقد ركزت هذه التجارب والجهود على جوانب متعددة سعيا منها للحصول على نتائج اكثر دقة ومساهمة في تطوير كرة القدم للصالات من خلال تطوير مستوى الفرق واللاعبين للحصول على نتائج افضل.

ولكرة القدم للصالات متطلبات كثيرة سواء من الناحية البدنية والمهارية او الخططية فرضتها طبيعة هذه الفعالية التي تتميز بسرعة الاداءوتغير مواقف اللعب وتنوعها ومن هذة الصفات مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي حيث يؤدي اللاعب حركات متكررة خلال فترات قصيرة ويحتاج الى الاستمرار في هذا الاداء طيلة فترة المباراة وكذلك يحتاج الى التصرف السليم والصحيح مع الكرة وبدونها لضمان تحقيق نتائج افضل.

لذلك كان لزاما ايجاد وسائل تدريبية متنوعة جديدة وحديثة ومتنوعة تسهم في تطويرمطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم للصالات ومن هنا جاءت اهمية البحث في ايجاد تدريبات تخصصية تساهم في تطوير هاتان الصفتان سعيا لتطوير مستويات اللاعبين والفرق والحصول على نتائج جيدة اثناء المباريات من خلال المعلومات التي تقدم للمدربين والتي يمكنهم استخدامها بالشكل الافضل والاحسن لصالح فرقهم.

١-٢ مشكلة البحث:-[١]

سعيا لايجاد وسائل تدريبية جديدة وحديثة تسهم في تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى اللاعبين الالدرجة الاولى بكرة القدم للصالات ارتاى الباحث استخدام تدريبات تخصصية لتطويرمطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي باعتبارهما من الركائز المهمة والقدرات الضرورية لكل لاعب لتقديم مستوى افضل خلال المباريات.

١-١٣اهداف البحث:-

١- اعداد تدريبات تخصصية لتطويرمطاولة الاداء المهاري والنصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

٢- التعرف على تاثير التدريبات التخصصية في تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

٣- العرف على دلالة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطويرمطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

١-٤ فروض البحث:-

١-- للتدريبات التخصصية تاثير ايجابي تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي تطوير مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.

١-٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبوا نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للصالات.

١-٥-٢ المجال المكاني:- قاعة نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للصالات.

١-٥-٣ المجال الزماني:- الفترة من ٢/٧/ ٢٠١٦ ولغاية ١٢/٩/ ٢٠١٦

٢- الدراسات النظرية:-

٢-١ التدريبات التخصصية :-

تعد التدريبات التخصصية ذات اهمية كبيرة للاعب كرة القدم للصالات ، فهي تحتوي على جوانب متعددة تساهم الى حد كبير في تطوير نواحي كثيرة لدى اللاعب ونها مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي اللذان يعدان من ضروريات تحقيق اداء افضل في المباراة.

والتدريبات التخصصية هي " تدريبات تبنى على تدريبات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون ، وتعد من تدريبات اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه في اللعبة"(١).

وهي ايضا التي تحتوي على عدة تدريبات بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة اومقدرة وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمارين في السنوات الاخيرة للاسباب التالية:-

١- تنوعها يزيد رغبة اللاعبين في ممارستها.

٢- ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التدريبات التي يمطاولةها الجسم بطريقة تخصصية.[٢]

٣- تفيد الفرق التي تقل فيها مرات التدريب عن اربعة مرات في الاسبوع اذ يشتمل التمرين اكثر من مهارة او عنصر بدني(١).[٣]

٢-٢المطاولة في كرة القدم للصالات:

المطاولة هي صفة بدنية أساسية لكل لاعب لان طبيعة أي لعبة تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب وفيما يتعلق بلاعب كرة القدم الخماسي فأن للمطاولة أهمية كبيرة في استمرار اللاعب بسبب المقاومة الكبيرة

---

(١) سامي الصفار واخرون :كرة القدم ،ج٢ ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧،ص١٧٠.

(١) عماد زبير احمد :-التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، بغداد ، شركة السندباد للطباعة،٢٠٠٥، ص٥٤-٥٥.

(٢) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٥، ص٧٠.

(٣) عماد زبير احمد : مصدر سبق ذكره،ص٥٦.

والضاغطة من قبل اللاعب الخصم كما يعرف عماد زبير المطاولة (المطاولة)بصورة عامة بأنها (قدرة اللاعب على أداء نشاط اللعب دون الهبوط في فعاليته طوال وقت المباراة أو أنها قدرة المقاومة ضد التعب (٢).

وبما إن لاعب كرة القدم للصالات يقوم بأداء انطلاقات سريعة ومتعددة إضافة إلى المتطلبات العالية في تنفيذ مهارات اللعب وخطط اللعب المرسومة وان اللاعب الذي يفتقر إلى عنصر المطاولة لايستطيع المقاومة لفترة طويلة ويظهر علية التعب والانهيار الذي يجعله يفقد التركيز وبالتالي لايستطيع أداء المهارات التكتيكية والواجبات التكتيكية رغم الوقت القصير الذي هوا ساسا وقت مباراة خماسي الكرة لان في هذا الوقت القصير لابد أن يكون اللاعب على درجة عالية جداً من المطاولة لاستثمار كل حركة أو أداء من حالات اللعب وان اللاعب الذي لايمتلك المطاولة فأن هناك أثار نفسية قد تصيب اللاعب من جراء عدم تمكنه من أداء المباراة بالشكل المطلوب.

وكذلك يشير عماد زبير(إن التعب يظهر نتيجة القصور في عمل الأجهزة العضوية الداخلية وتخصصية جهازي التنفس والدوران وفي الخماسي يزداد عمل الجسم أكثر مما هو عليه بسبب الحركة المستمرة للاعب فعليه تزداد متطلبات القلب والرئتين والأوكسجين ،ففي الدقائق الأولى للمباراة نرى إن نبض اللاعب يزداد بين (١٢٠-١٨٠)نبضة في الدقيقة وبغية الحفاظ على الحالة الطبيعية للاعب دون أن يطرأ علية أي تعب أو إجهاد الذي يعرقله عن أداء المباراة بصورة جيدة فقد أجيز قانون اللعبة على التبديل المستمر للاعبين وعلى المدربين أن يستثمروا هذه الناحية استثمارا ايجابيا لمصلحة الفريق (٣).

٢-٣ مطاولة الاداء المهاري:-

يعرف مطاولة الأداء المهاري على انه (قابلية الرياضي على أداء مجموعة من المهارات الحركية الاعتيادية والمركبة لانجاز واجب معين بدون انخفاض في مستوى الأداء المهاري)ويعرفها آخرون بأنه التبادل الحركي الأوتوماتيكي المنظم والذي يحصل نتيجة التدريبات المستمرة باستخدام الأداة مع مراعاة عدم انخفاض نشاط اللاعب ،ويعرف كذلك بأنه مجموعة من المهارات الأساسية التي يؤديها اللاعب باستخدام الأداة لأطول فترة زمنية بدون الشعور بالتعب .

يشير اغلب الخبراء والمختصين بأن الأداء في كرة القدم يتطلب قدر كبير من مطاولة الأداء الحركي والمهاري لغرض مجارات خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة ،وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب إن لايؤخر الكرة وان يكون في حركة دائمة في جميع إرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب المتبعة من قبل الفرق(٤).

٢-٤ التصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم للصالات:

لطبيعة فعالية كرة القدم للصالات وتميزها بسرعة الاداء والتحرك المستمر داخل الملعب الذي يتميز بصغر حجمه وتعدد المواقف التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة ' لذلك فان على اللاعب اتخاذ القرارات الصحيحة والسليمة في كل مواقف اللعب فاللاعبين في تحرك مستمر من مكان الى مكان اخر وهناك تغير في مراكز اللعب حيث لايوجد لاعب مهاجم واخر مدافع لذلك فان استثمار هذا التحرك السليم من خلال التصرف الخططي السليم يعد من ضروريات تقديم مستوى افضل للفريق في المباراة ' حيث لابد ان تنتهي الجمل التكتيكية بتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس[١]

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث فهو" يستخدم اسلوب التجربة ويتخذ سلسلة من الاجراءات المتعمدة (اجراءات عمدية) حتى يقوم باثبات البحوث عن طريق التجريب"(٥)[٢] .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:-

تم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بلاعبي نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للصالات البالغ عددهم(١٢) لاعبا تم حصرهم جميعا لغرض البحث ليشكلوا نسبة ١٠٠% من مجتمع البحث الكلي.

٣-٣ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:-

٣-٣-١ ادوات البحث:-

١- المصادر والمراجع العلمية.

٢-الاستبيان لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد التدريبات التخصصية وشدة حمل التدريب.

٣-استمارات اختباري مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي.

٣-٣-٢ الاجهزة والوسائل:-

١- ملعب كرة قدم للصالات قانوني.

٢- كرات قدم للصالات عدد(١٠).

٣- شواخص عدد(١٥).

٤- صافرة.

٥- اقلام رصاص.

٦- ساعة توقيت.

٧- حاسبة الكترونية.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:-

٣-٤-١ اعداد التدريبات التخصصية:-

تم اعداد التدريبات التخصصية (*).من خلال خبرة الباحث والمصادر والمراجع العلمية والاطلاع على

---

(٤) هاشم ياسر حسن:- مطاولة الاداء للاعبي كرة القدم 'ط١٠' ' عمان ' مكتبة المجتمع العربي' ٢٠١٠'ص١٣.

(٥) عبد الله حسين اللامي: هيكلية الرسائل والاطاريح في كليات التربية الرياضية'ط١'جامعة القادسية '٢٠٠٧' ص٣٧.

(*) ينظر ملحق(١).

(**) ينظر ملحق (٢).

مناهج التدريبية لمدربي كرة القدم للصالات واستشارة بعص الخبراء والمختصين (**).

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:-

٣-٤-٢-١ اختبار مطاولة الاداء المهاري:-[٢١]

اسم الاختبار :مطاولة الأداء المهاري

الغرض من الاختبار :قياس مطاولة الأداء المهاري

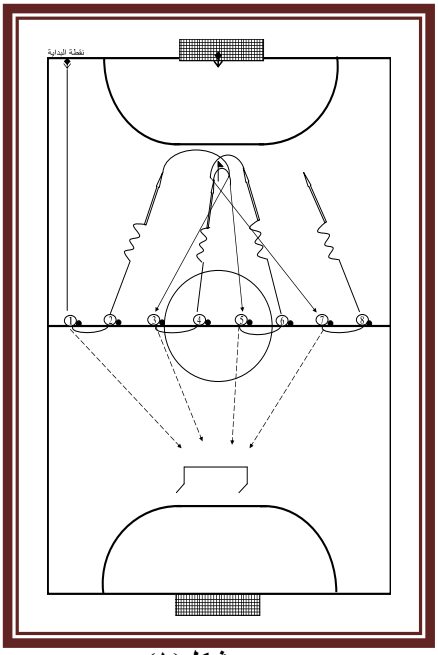
الأدوات اللازمة : ٨ كرات قدم صالات ، صافرة ،ساعة توقيت ، شاخص ،هدف صغير(حاجز ساحة و ميدان) .

وصف الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية و ينطلق عند سماع الصافرة إلى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (١) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (٢) ويقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على من نطقة الجزاء ليعود إلى الكرة رقم (٣) ويكرر اللاعب هذا الأداء مع جميع الكرات الثمانية .

شروط الاختبار :يتم الاختبار بوجود حارس المرمى

التسجيل : ١- يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية إلى آخر كرة يصوبها على المرمى .

٢- يخفض ثانية عن كل هدف يسجله اللاعب



شكل(١)
يوضح اختبار مطاولة الاداء المهاري

٣-٤-٢-١ اختبارالتصرف الخططي:-

تم اعتماد مقياس التصرف الخططي(*)المعد للاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات.[٣]

(*) ينظر ملحق(٣).

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ / ٢ / ٧/ ٢٠١٦ الموافق يوم السبت في تمام الساعة الخامسة عصرا لحساب قيم مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وفترات راحة ونوعية التدريبات التخصصية ومدى ملائمتها للاعبين وكيفية وضعها في الوحدات التدريبية وصلاحية الاجهزة والادوات .

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ / ٧/١٨ / ٢٠١٦ الموافق يوم الاثنين بعد تهيئة الاجواء المناسبة للاختبارات
وتوضيحها للاعبين.

٣-٤-٤ الاسس العلمية للاختبارات:-

٣-٤-٤-١ الصدق:-

٣-٤-٤-١ صدق المحتوى:- تم التاكد من صدق الاختبارات من خلال صدق المحتوى" ويقصد به مدى تمثيل الاختبار للجوانب التي وضع لقياسها"(١). بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها .

٣-٤-٤-٢ الثبات :- " يقصد بمفهوم ثبات الاختبارات مدى خلوها من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس ' أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها "(٢).[٤]تم التاكد من ثبات الاختبارات من خلال اعادتها بعد مرور اسبوع بالنسبة لاختبار مطاولة الاداء المهاري وخمسة عشر يوما بالنسبة لاختبار التصرف الخططي وايجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الاختبارين وكما مبين في الجدول(١).

جدول(١)
يبين قيم معاملي الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة
اختبار مطاولة الاداء المهاري	٠,٨٦	٠,٠٠٣	٠,٨٣	٠,٠١٢
اختبار التصرف الخططي	٠,٨٨	٠,٠٠٢	٠,٩١	٠,٠٠١

(١) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية' ط١' النجف' دار الضياء للطباعة'٢٠١٠'ص٧٣.

(٢) صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي' اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة' ط١' القاهرة' دار الفكر العربي '٢٠٠٠' ص١٣١.

٣-٤-٤-٣ الموضوعية:-
يقصد بالموضوعية " عدم تاثر نتائج الاختبارات او القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي "(١). [١]
تم استخراج معامل الموضوعية بايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج حكمين (*).تم تسجيل تقديراتهم في وقت واحد وكما مبين في الجدول(١).[٢]

٣-٤-٥ تطبيق التدريبات التخصصية :-
تم تطبيق التدريبات التخصصية بتاريخ / ٢٦ / ٧/ ٢٠١٦ ولغاية / ٩/٨/ ٢٠١٦ وقد استغرق تنفيذها ستة اسابيع بواقع ثلاث تمارين في كل وحدة تدريبية تم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ليبلغ عدد التدريبات ١٨ تمرين وقد تراوحت شدة الحمل بين ٧٥-٩٠ % من الشدة القصوى للاعب.

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية:-
تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ/ ١٢ / ٩/ ٢٠١٦ الموافق يوم الاثنين في تمام الساعة الخامسة عصرا تحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

٣-٤-٦ الوسائل الاحصائية:- استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية:-
١- الوسط الحسابي.
٢- الانحراف المعياري.
٣- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
٤- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات مطاولة الاداء والتصرف الخططي للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث :-

جدول(٢)
يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختباري مطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي للعينة

ت	المتغيرات المبحوثة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	اختبار مطاولة الاداء المهاري	٣١,٢٥	٢,١١٦	٢٩,١٦٦	٢,١٥٦	٢٥	معنوي
٢	اختبار التصرف الخططي	٥٠	٢,٤٣	٥٧	٢,١٧	٥,٠٩٥	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (ن-١)=١١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٩٦

يبين لنا الجدول (٢) ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار مطاولة الاداء المهاري في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (٣١,٨٢٢)(٢,١١٦)(٢٩,٧٥٤) (٢,١٥٦) وان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٢٥) واذا ماتم مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٩٦) تحت درجة حرية ١١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
وان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التصرف الخططي في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (٥٠)(٢,٤٣)(٥٧)(٢,١٧) وان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٥,٠٩٥) واذا ماتم مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٩٦) تحت درجة حرية ١١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ مناقشة النتائج:-
من خلال ماتم عرضه تحليله في الجدول(٢) يتبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مطاولة الاداء المهاري ويعزو الباحث ذلك الى نوعية التدريبات التخصصية التي استخدمها الباحث قد ساعدت في تطوير مطاولة الاداء المهاري التي تحتل جانبا مهما للاعب كرة القدم للصالات لتقديم مباراة افضل في ظل الخصوصية التي تحظى بها هذه الفعالية لعدم وجود وقت راحة كافي للاعب اثناء المباراة حيث يحتاج الى التحرك المستمر داخل الملعب واداء مهارات مختلفة والاستمرار في اداءها بدقة وانسيابية طيلة فترة المباراة، وقد ساعدت التدريبات التخصصية اللاعبين على اداء هذه المهارات بكفاءة عالية.

حيث ان المطاولة ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه الاستمرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية وهذا ما يمكن مشاهدته في لعبة كرة القدم للصالات التي يتطلب من اللاعب بذل الجهود وبصورة مستمرة طيلة فترة المباراة وبغية الحفاظ على الحالة الطبيعية للاعب دون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن أداء المباراة بصورة جيدة (١).[٣]
مع الاخذ بنظر الاعتبار" ان من المبادئ الاساسية لتنمية مكونات مطاولة الأداء هو تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن وبشدة مناسبة وبفترات راحة غير كاملة وكذلك المحافظة على معدل الأداء خلال الاستمرار فيه وان يكون معظم العبء واقعاً على الجهاز العضلي ومسؤولية تعويض الطاقة تقع على الجهاز الدوري التنفسي"(٢).[٤]

(١) ابراهيم عبد رب خليفة وحبيب حبيب العدوي؛ الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة-تدريب-تعليم): القاهرة، مطبعة العمرانية، ٢٠٠٢، ص١٩٣.
(*)م.م ماجد عبد الحميد- كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية.
م.م وسام ياسين برهان – المديرية العامة لتربية القادسية.

[١] عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،ط١،القاهرة، مطبعة مركز الكتاب للنشر،ص١٢٨ [٢] كمال درويش واخرون :- القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم، مصر، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢، ص١٤١. [٣] عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة االتعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ١٩٨٠، ص٨٧.
[٤] حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٦٠.
[٥] حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ،القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص١٢.

اما فيما يخص التصرف الخططي فقد تبين ايضا ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ويعزوا الباحث ذلك الى تاثير التدريبات التخصصية التي استخدمها الباحث في تطوير التصرف الخططي لدى اللاعبين لاحتواءها على مواقف خططية تعد تهيئة وتدريبا ذهنيا للاعب تزيد من مقدرته على ايجاد الحلول والتصرفات الخططية اثناء المباراة ، فتغير مواقف اللعب وتنوعها طيلة المباراة تتطلب اتخاذ الموقف والتصرف المناسب وبسرعة ودقة لضمان تحقيق الهدف من الفعالية وهو تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى المنافس، ولكي يؤدي اللاعب ذلك لابد وان يكون قد تعرض الى مواقف وتصرفات تشبه الى حد كبير مواقف اللعب الحقيقية وهذا مايؤكده عبد علي نصيف جاسم " ان التدريبات المستخدمه اذا احتوت على تحركات من الفعالية او اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتدريبات السباق"(٣).[١]

وبهذا فان " هذه التدريبات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرب عنايته اذ لايمكن الاستغناء عنها لانها هي التي تعمل البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي فضلا عن تطويرها الصفات البدنية تعمل على تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين"(٤)." فيجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث"(٥)[٢]. وبذلك فان [٣]المدرب يجب ان يتصور ان نقل افكاره الى اقدام اللاعبين وجعلهم تحركون بالعقلية التي يريدها او بمعنى اخر تطبيق الخطط والتصرفات الخططية المناسبة اثناء المباراة ليس من الامور السهلة بل تحتاج تدريبات تخصصية (١).[٤]

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

٥-١ الاستنتاجات:-

١- الاهتمام بالتدريبات التخصصية يساهم بشكل كبير في تطويرمطاولة الاداء المهاري والتصرف الخططي.

٢- تنويع التدريبات التخصصية يساعد في تطوير مستوى اللاعب المهاري والخططي.

٥-٢ التوصيات:-

١- ضرورة ادراج التدريبات التخصصية في الوحدات التدريبية لفرق كرة القدم للصالات.

٢- ضرورة اطلاع المدربين على المستجدات الحديثة في علم التدريب الرياضي.

(١) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩،ص٢٢٤.

المصادر:-

(١) ابراهيم عبد رب خليفة وحبيب حبيب العدوي؛ الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (ادارة-تدريب-تعليم): القاهرة، مطبعة العمرانية، ٢٠٠٢ .

(٢) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ،القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٠.

(٣) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،القاهرة ، دار الفكر العربي، .١٩٩٤

(٤) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

(٥) سامي الصفار واخرون :كرة القدم 'ج٢ 'الموصل' دار الكتب للطباعة والنشر ' ١٩٨٧.

(٦) صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي' اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة' ط١' القاهرة' دار الفكر العربي '٢٠٠٠.

(٧)عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،ط١،القاهرة، مطبعة مركز الكتاب للنشر'١٩٨٨.

(٨) عبد الله حسين اللامي: هيكلية الرسائل والاطاريح في كليات التربية الرياضية'ط١'جامعة القادسية '٢٠٠٧.

(٩)عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة االتعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ١٩٨٠.

(١٠)عماد زبير احمد :-التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم' بغداد ' شركة السندباد للطباعة'٢٠٠٥.

(١١)كمال درويش واخرون :- القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم، مصر، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢.

(١٢) ليث صاحب صالح: تاثير تدريبات خططية في اداء التصرف الخططي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم للصالات في محافظة الديوانية. رسالة ماجستير غير منشورة' جامعة القادسية' ٢٠١٦.

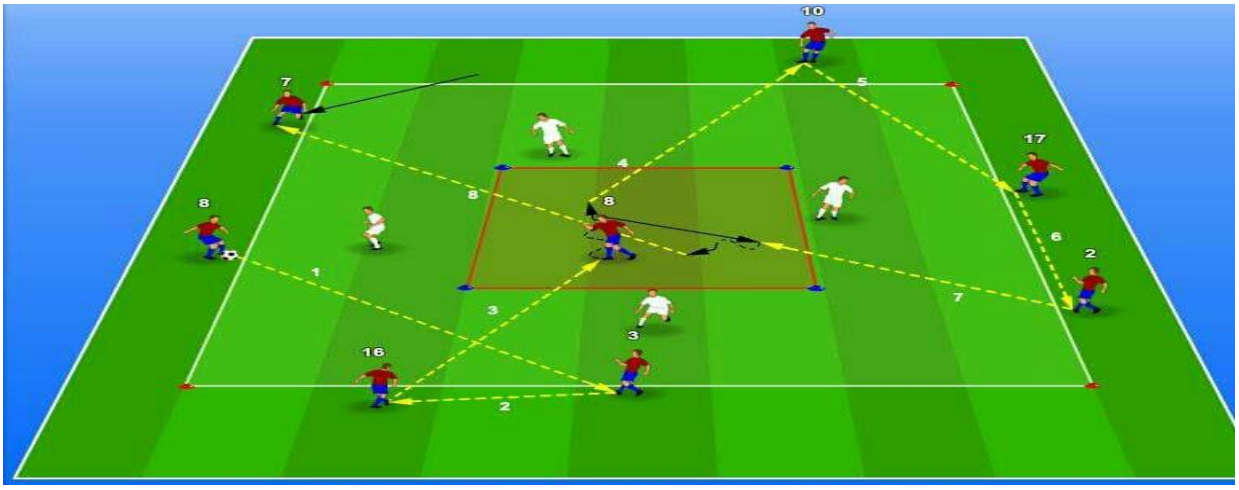
(١٣)محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية' ط١' النجف' دار الضياءللطباعة'٢٠١٠.

(١٤)محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ' القاهرة ' دار الفكر العربي' ١٩٨٥.

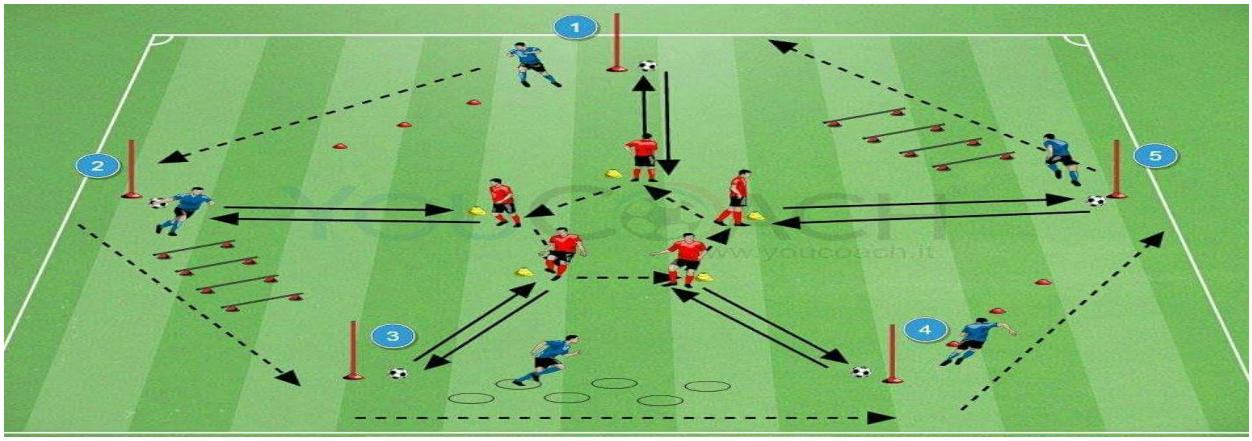
(١٥) هاشم ياسر حسن:- مطاولة الاداء للاعبي كرة القدم 'ط١٠' ' عمان ' مكتبة المجتمع العربي'ط١ '٢٠١٠.

ملحق(١)

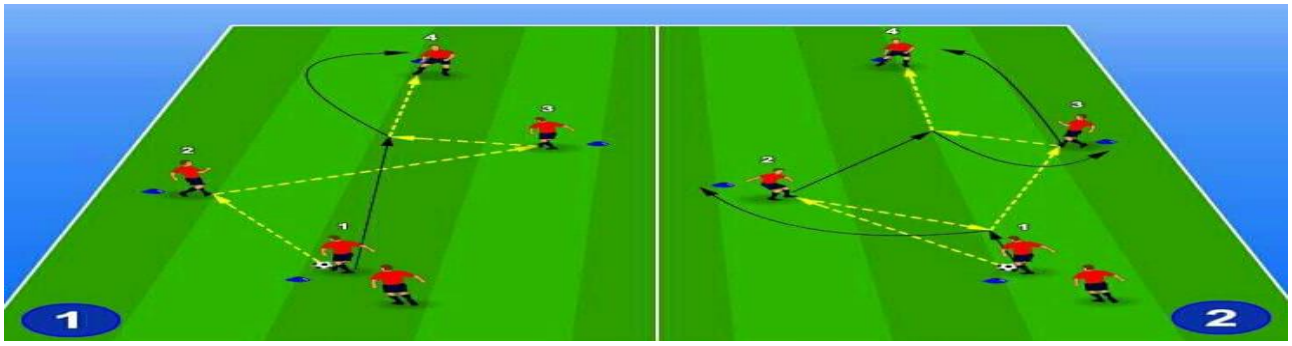
يبين التدريبات التخصصية التي اعتمدها الباحثتمرين رقم (١)



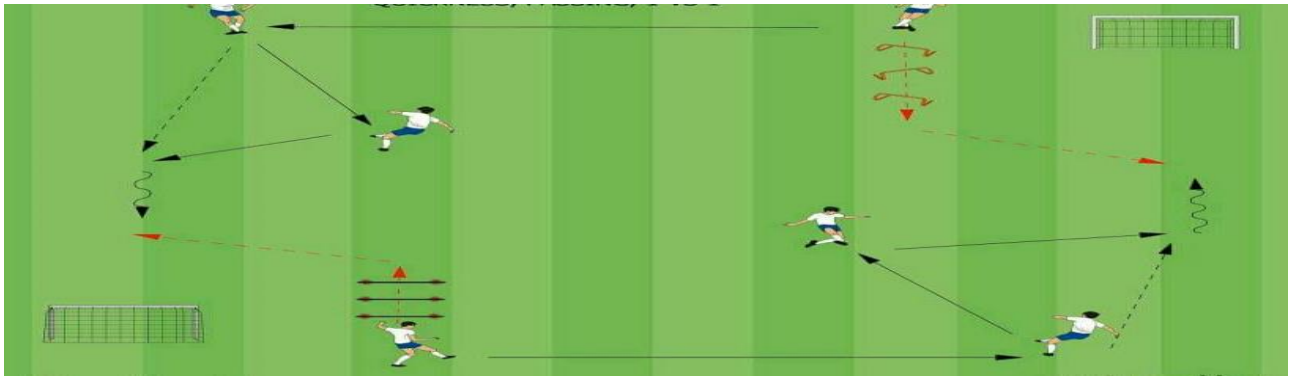
تمرين رقم(٢)



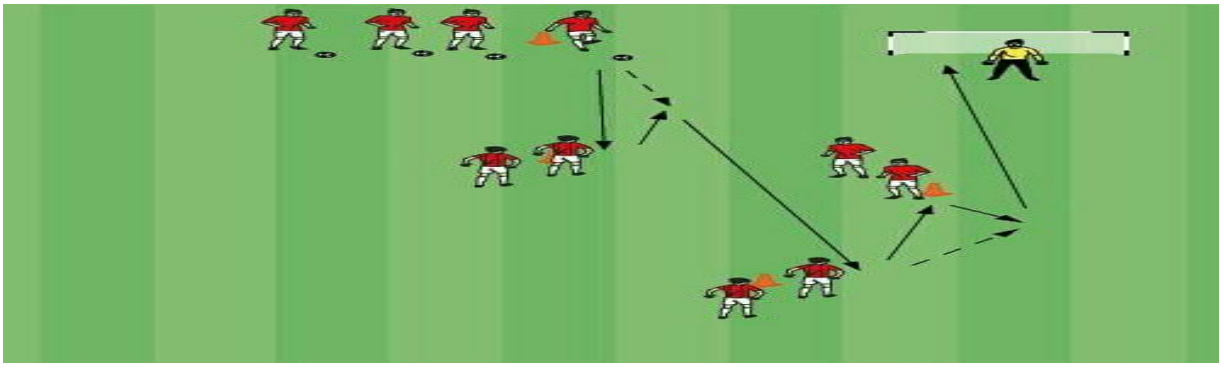
تمرين رقم(٣)



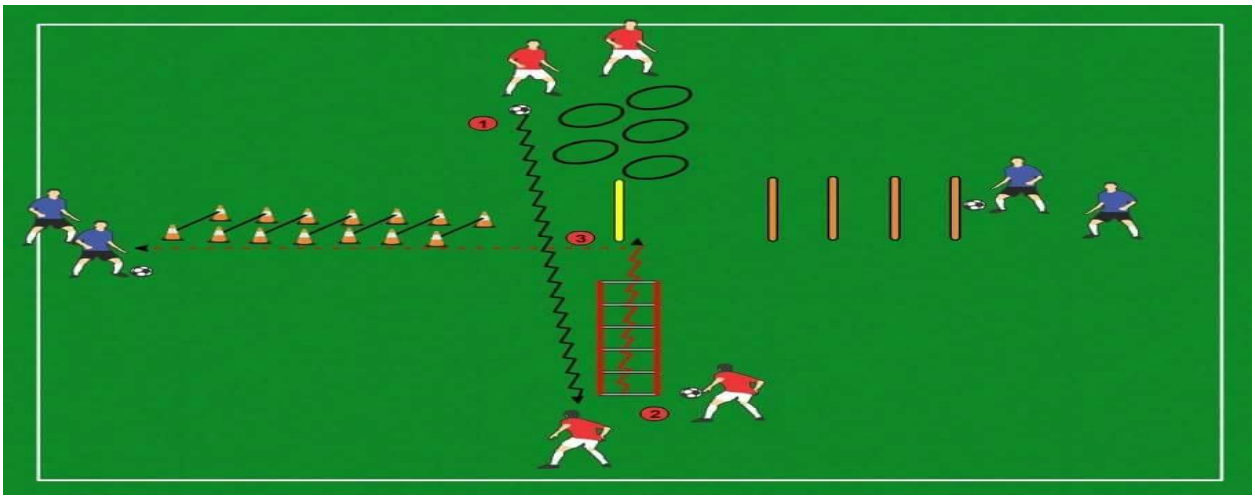
تمرين رقم (٤)



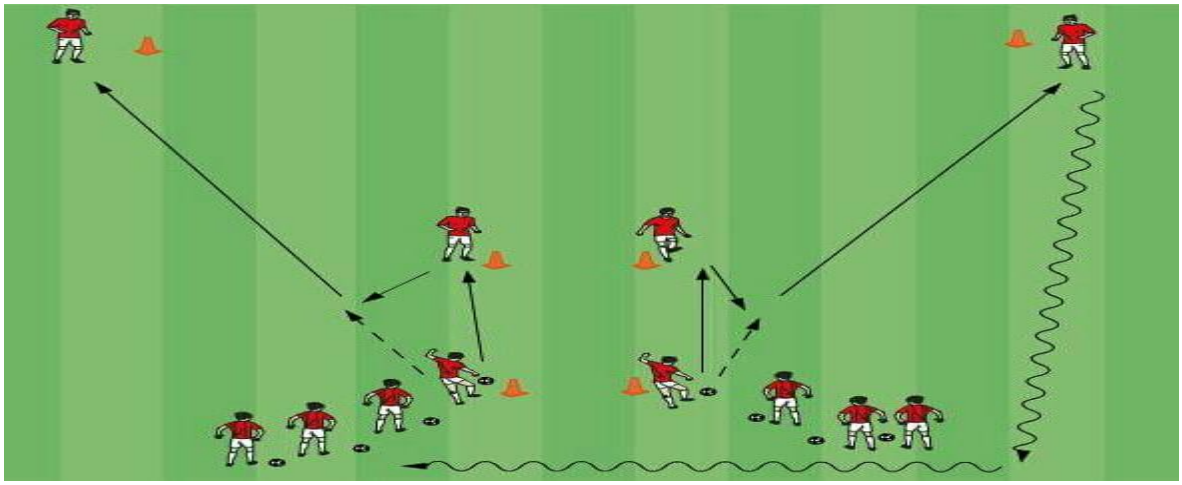
تمرين رقم (٥)



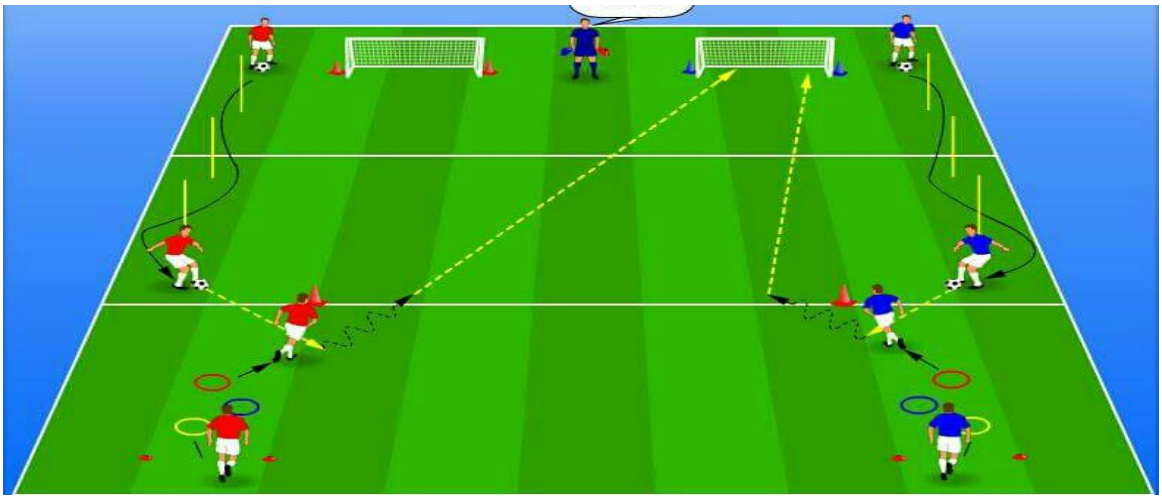
تمرين رقم (٦)



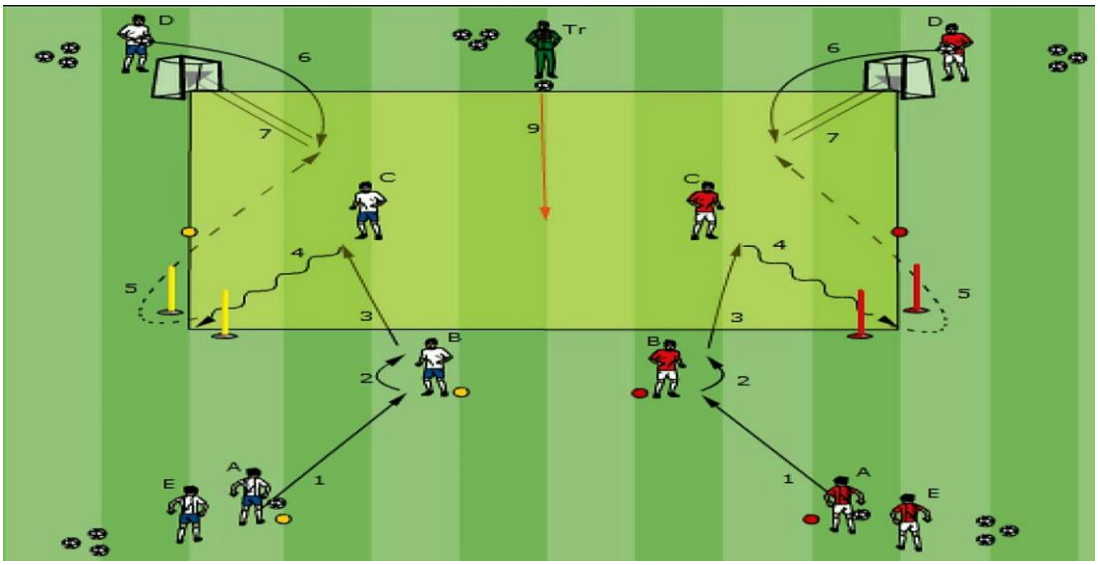
(٧) تمرين رقم



تمرين رقم (٨)



تمرين رقم (٩)



ملحق(٢)

يبين اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الجبار سعيد	ا.د	تدريب رياضي/ كرة سلة	كلية التربيه الرياضيه/جامعة القادسيه
٢	سلام جبار صاحب	ا.د	اختبار وقياس/ كرة قدم	كلية التربيه الرياضيه/جامعة القادسيه
٣	رحيم رويح حبيب	ا.د	تدريب رياضي/ساحة وميدان	كلية التربيه الرياضيه/جامعة القادسيه
٤	علي حسين هاشم	ا.م.د	علم النفس /كرة قدم للصالات	كلية التربيه الرياضيه/جامعة القادسيه
٥	حبيب شاكر جبر	م.د	تدريب رياضي /كرة قدم	كلية التربيه الرياضيه/جامعة المثنى
٦	ماجد عبد الحميد	م.م	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربيه الرياضيه/جامعة القادسيه

ملحق(٣)

المواقف الخططية

موقف 2

ماهو التصرف الصحيح للاعب الذي بحوزته الكره

3 2 1

موقف 3

ماهو التصرف الصحيح للاعب الحائز على الكره

3 2 1

موقف 4

بأي اتجاه سوف يدحرج اللاعب المستحوذ على الكره

3 2 1

موقف 5

ماهو التصرف الصحيح للاعب المستحوذ على الكره

3 2 1

موقف 6

ماهو التصرف الصحيح للاعب

3 2 1

موقف 7

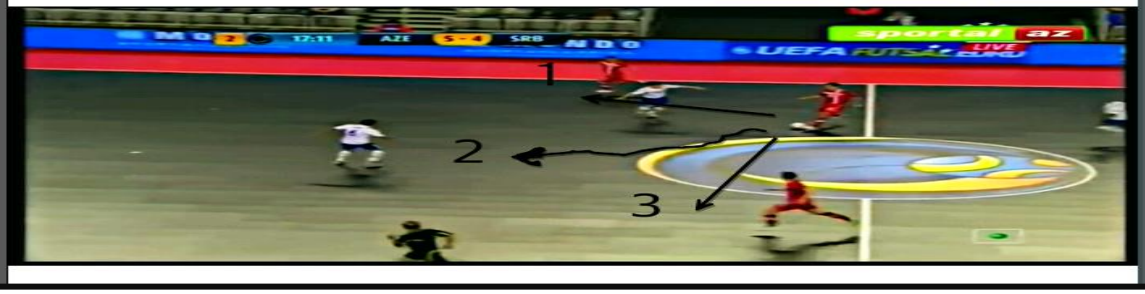
ماهو مكان المناوله الاكثر تأثيرا

3 2 1

موقف 8

ماهو التصرف الصحيح للاعب المستحوذ على الكره

3 2 1



موقف 9

ماهو الاختيار الذي يحقق الهدف

3 2 1

موقف 10

ماهو التحرك الصحيح للاعب (أ)

3 2 1

موقف 11

ماهو التصرف الصحيح للاعب المستحوذ على الكره

3 2 1

موقف 12

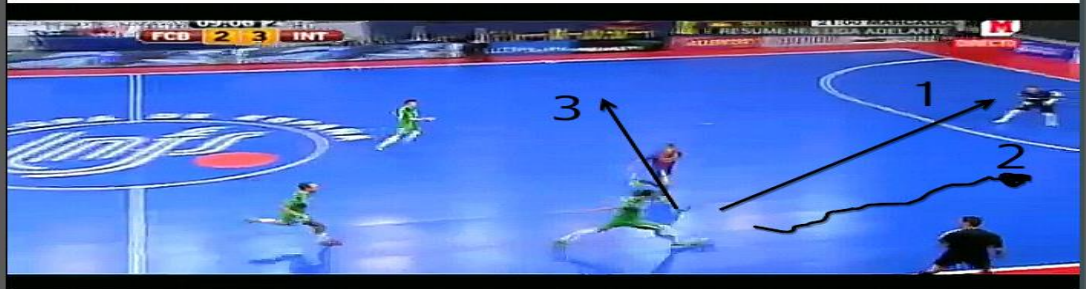
ماهو التصرف الصحيح لتحقيق الهدف من قبل اللاعب الذي بحوزته الكره

3 2 1

موقف 13

التصرف الانسب للوصول الى الهدف هوه

3 2 1



موقف 14

بأي اتجاه سوف تكون المناوله اكثر خطوره على المرمى

3 2 1

موقف 15

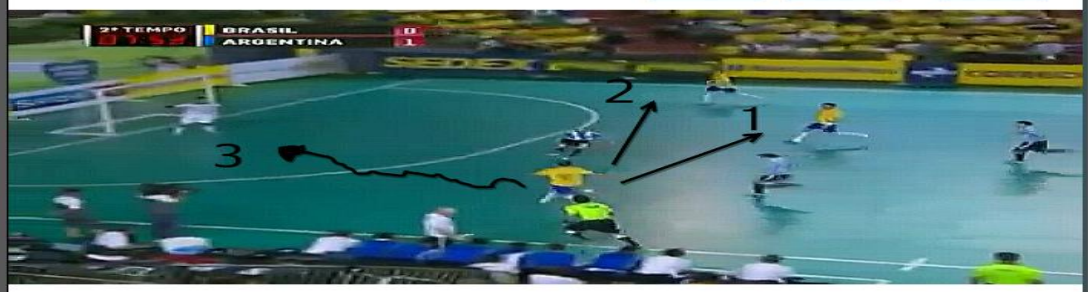
ماهو التصرف الصحيح للاعب المستحوذ على الكره

3 2 1

موقف 16

ماهو التصرف الصحيح للاعب الحائز على الكره

3 2 1



موقف 17

ماهو التصرف الصحيح لتحقيق الهدف

3 2 1

موقف 18

ماهو التصرف الانسب للوصول للهدف

3 2 1

موقف 19

ماهو الاختيارالذي سوف يكون اكثر تاثيرا لتحقيق الهدف

3 2 1

موقف 20

ماذا سيفعل اللاعب المستحوذ على الكره للوصول الى الهدف

3 2 1

موقف 21

ماهو التصرف الانسب للاعب الذي بحوزته الكره

3 2 1

موقف 22

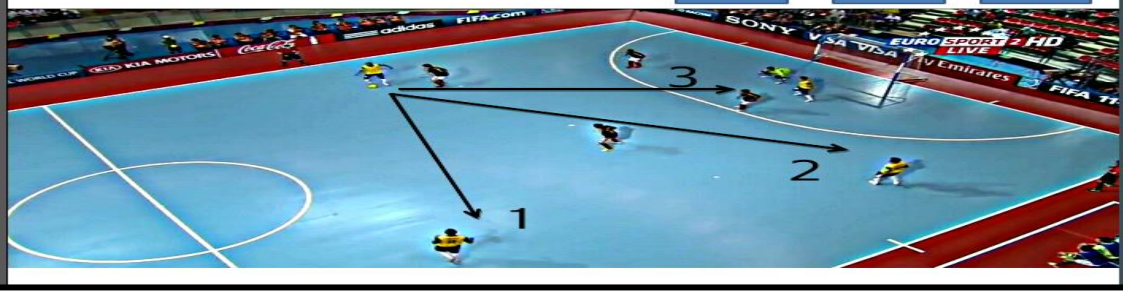
في اي مكان سوف تكون المناوله اكثر تأثيرا

3 2 1

موقف 23

ماهو المكان المؤثر للمناوله

3 2 1



موقف 24

ماهوالتصرف الانسب

3 2 1

موقف 25

ماهو التصرف الصحيح لتحقيق الهدف

3 2 1

ملحق (٤)

نموذج للوحدات التدريبية التي اعتمدها الباحث

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التمرين	الشدة	الحجم	الراحة	
					بين التكرارات	بين التمارين
الاسبوع الاول	الوحدة التدريبية الاولى	١	%٧٠	١٢	٤٠ ثا	١-٢ د
		٢	%٨٠	٨	٥٠ ثا	
		٣	%٧٥	١٠	٤٥ ثا	
	الوحدة التدريبية الثانية	٤	%٧٥	١٠	٤٥ ثا	١-٢ د
		٥	%٨٥	٤	٥٥ ثا	
		٦	%٨٠	٨	٥٠ ثا	
	الوحدة التدريبية الثالثة	٧	%٨٠	٨	٥٠ ثا	١-٢ د
		٨	%٩٠	٢	٦٠ ثا	
		٩	%٨٥	٤	٥٥ ثا	