

تأثير تمرينات تنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدحرجة والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات

م . د صدام محمد أحمد جاسم
وزارة التربية _ المديرية العامة لتربية ديالى

saddam.iraqi10@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات تنافسية ، النقص العددي ، السرعة الانتقالية ، الدحرجة ، المناولة ، كرة القدم.

المخلص :-

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية الفرقية ومنها كرة القدم الصالات ، إذ عادةً ما تمتاز هذه اللعبة بالسرعة والدقة في الاداء المهاري فضلاً عن التنوع في اساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك الى التطور الذي حصل في مجال علم التدريب الرياضي والفهم العميق لما يتضمنه هذا العلم من اجل الوصول للمستويات العليا ، إذ تأتي أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التنافس في التدريب والذي يدفع اللاعب إلى بذل اكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري للتطور، ويعد النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة القدم الصالات ، اما مشكلة البحث هي عند حدوث حالة النقص العددي في الفريق يتأثر أدائه دفاعاً وهجوماً وقد يرتكب أخطاء في حالات اللعب المختلفة مما قد يتسبب في خسارة المباراة ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ، وقد تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب تربية ديالى للمرحلة الثانوية بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (١٢) لاعب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحث الى ان طريقة الاسلوب التنافسي بالنقص العددي الذي تتشابه تمريناته مع ظروف المنافسة الحقيقية ساهم في زيادة اندفاع اللاعبين نحو الاداء مما ساهم في تطور السرعة الانتقالية ومهارتي الدحرجة والمناولة للاعبين بكرة القدم الصالات .

The impact of competitive exercises numerical inferiority In the development of transitional speed and my skills rolling and handling of futsal lounges

Researcher Name / Dr. saddam Mohammed Ahmed jasim

Key words: competitive training, understatement, transition speed, rolling, handling, soccer.

Research Summary : -

Sports field has seen significant progress in various sports difference including football halls, it is usually characterized by the game speed and accuracy in performance skills as well as a diversity of tactics offensive and defensive play due to the development that took place in the field of athletic training and a deep understanding of what contained this science in order to reach the upper levels , It comes the importance of research through the use of competition in the training method which pays the player to make the maximum amount of physical effort and skill development, and is a numerical shortage of important cases in the football game lounges , The research problem is when a case of numerical shortage in the team performance is affected in defense and attack has committed errors in the various cases of play which may result in the loss of the game , And the use of the experimental method design researcher one group, the research sample consisted of players elected breeding Diyala secondary stage football halls totaling (12) player , After the completion of field experience researcher found that the way the competitive style of numerical inferiority, which are similar Tmarenath with real competition conditions contributed to the increased rush of players about

performance, which contributed to the evolution of the transition speed and rolling my skills and handling of players in football halls .

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :-

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الفرعية ؛ إذ إن هذا التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة للوصول بالرياضي الى مستوى متقدم في الاداء .

تعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطع اللاعبين من تحمل الأعباء التي تواجههم اثناء المباراة ، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع وإفراد الفريق كافة ، وكذلك تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس المحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها ، إذ إن الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية وإبراز مستوى عالٍ من الأداء هو استخدام تمارين الإثارة ومنها التمرينات التنافسية ، فالمنافسة الرياضية تعد باعاً مهماً وضرورياً في التدريب ، إذ أن تحضير اللاعب ومشاركته يكتسبان معناهما من ارتباطهما بمستوى اللاعب للحصول على أفضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على إنماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته .

ومن المعلوم أن استعمال أسلوب التنافس في التدريب يدفع اللاعب إلى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري للتطور، ويعد النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة القدم الصالات والتي تحدث نتيجة خروج لاعب أو أكثر من الفريق بسبب حصوله على عقوبة الكارت الاحمر لمخالفته قوانين اللعبة ، وكذلك يحدث النقص العددي نتيجة لنقص في القدرات البدنية للاعب تمنعه من الاشتراك بشكل سريع وفقاً لمتطلبات اللعبة في الهجوم أو في الدفاع، إذ أن حالة النقص العددي في الفريق تعطي الفريق المنافس أفضلية في عدد اللاعبين تسمح له بتطبيق بعض الخطط الدفاعية تساعده في قطع الكرات أو هجومية تساعده في تسجيل الأهداف .

وتكمن أهمية البحث في إعداد التمرينات التنافسية بالنقص العددي لتطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعب كرة القدم الصالات لمعالجة حالات النقص العددي التي تحدث خلال المباراة بسبب حالات الإيقاف للاعبين المخالفين لقواعد اللعبة وان تلك الحالة تستدعي من اللاعبين زيادة في الجهد المبذول لتعويض النقص الحاصل في الفريق وسد الثغرات بسرعة مما يتوجب على المدرب التفكير في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من خلال الوحدات التدريبية وإجراء تدريبات خاصة لتلك الحالة .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

عند حدوث حالة النقص العددي في الفريق يتأثر أداءه دفاعاً وهجومياً وقد يرتكب أخطاء في حالات اللعب المختلفة مما قد يتسبب في خسارة المباراة ، ومن خلال خبرة الباحث (بوصفه مدرساً ولاعباً ومدرباً لمنتخبات تربية ديمالي وحاصل على شهادة تدريبية فئة C بكرة القدم الصالات) لاحظ وجود ضعف في السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة واللاتي يتسبب في عدم مشاركة اللاعب في الهجوم أو رجوعه لأخذ المكان المناسب في الدفاع أو ارتكابه للمخالفات القانونية التي يترتب عليها خروجه من الملعب بسبب عقوبة الطرد ، ويمكن التعرف على مشكلة البحث من خلال السؤال الآتي: هل هناك تأثير للتمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعب كرة القدم الصالات ؟

١ - ٣ هدفاً للبحث :-

- إعداد تمارين تنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعب كرة القدم الصالات .
- التعرف على تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعب كرة القدم الصالات .

١ - ٤ فرض البحث :

• هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : - لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم الصالات (للمرحلة الثانوية) .

١ - ٥ - ١ المجال الزمني : - للمدة من (١ / ٢ / ٢٠١٨) ولغاية (٣١ / ٣ / ٢٠١٨) .

١ - ٥ - ١ المجال المكاني : - القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى .

١ - ٢ الدراسات النظرية

١ - ٢ - ١ التمرينات التنافسية : -

إن التمرين هو الصفة المميزة للوحدة التعليمية والتدريبية وعليه يعتمد مقدار التعلم والتطور في الأداء ، وتعددت الآراء حول مفهوم التمرين حسب تعدد أغراضه فعرف التمرين بأنه " هو المهارات والجمل الحركية المطلوب أداءها في المنافسة " (مهند بشتاوي واحمد ابراهيم ، ٢٠١٠ ، ٣٥٢) ، لذا تعد التمرينات التنافسية ضرورية " لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم " (Matawan, 2010 : 39) .

ولقد أشار كثير من العلماء والباحثين إلى أهمية المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد ولأبي لعبة ومنهم (Horst Wein , 2015 , 67) حيث ذكر عدة مميزات منها :-

- توفر عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين.
- تساعد المدربين في الحكم على مدى قدرة اللاعبين في تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في الوحدات التدريبية.

• تزويد اللاعب بخبرات اقرب إلى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى.

١ - ٢ - ٢ التمرينات التنافسية بالنقص العددي :

تعد حالة النقص العددي حالة طبيعية ودائمة الحدوث في لعبة كرة القدم الصالات ، وإن تلك الحالة تمنح الفريق المنافس فرصة للتفوق العددي (الزيادة العددية للاعبين) والتي من الممكن أن تسهم في تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز لذلك يجب على الفريق في حالة النقص العددي محاولة سد النقص الحاصل عبر زيادة تحرك اللاعبين المتبقين داخل ساحة اللعب في الدفاع والهجوم ، إذ يتطلب ذلك زيادة في كافة مكونات القدرات البدنية من (سرعة وقوة وتحمل) لزيادة الواجبات المناطة باللاعب وإن الحالات التي تحدث خلال المباراة تحتاج إلى معالجة من خلال التدريب على تلك الحالات ومعرفة أفضل الطرق المناسبة لعلاجها ولذلك لا بد من التدريب على حالات النقص العددي في الدفاع أو الهجوم من خلال التمرينات التنافسية الخاصة بحالات النقص العددي ، والتمرينات التنافسية في حالة النقص العددي يمكن أن تكون تمرينات دفاعية أو هجومية ، فعند التدريب على التمرينات الدفاعية يجب أن يهتم المدرب بالتمرينات ذات النقص العددي (٢ ضد ١) أو (٣ ضد ٢) أو (٤ ضد ٣) أو (٥ ضد ٤) وإن تلك التمرينات يمكن أن تعتمد على القدرات البدنية والمهارية للاعبين في التغطية للزميل وسد الفراغ المناسب عند خروج اللاعب من مكانه لأغراض دفاعية أو في حالة عدم رجوع الزميل للدفاع في الوقت المناسب ، وكذلك فإن تلك التمرينات يمكن أن تكون هجومية لأن الفريق مضطر للهجوم في حالة النقص العددي جراء عقوبة الطرد التي قد تصيب أحد لاعبيه من أجل الحفاظ على الكرة لأطول فترة ممكنة ، وأن العلاج المنطقي للهجوم في حالة النقص العددي هو حدوث زيادة عددية في أحد زوايا الملعب أو منطقة الوسط عن طريق زيادة عدد اللاعبين في الهجوم من تلك المنطقة ، وذلك بتطبيق تكتيك هجومي يتم فيه الخداع للفريق المنافس كأن يصبح عدد المهاجمين من الزاوية اليمين (٢ ضد ١) وهكذا ... ومن أي مكان آخر وأي عدد آخر (Jeff Raymer , 2014 , 57) .

١ - ٣ منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم الصالات (المرحلة الثانوية) اذ بلغ عدد افراد العينة (١٢) لاعب ، أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي :-

- وجود فريق تدريبي .
- وجود كادر تدريبي .
- توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية .

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

١. ملعب كرة قدم الصالات .
٢. كرات قدم الصالات .
٣. صافرة نوع (FOX) .
٤. اقلام .
٥. شواخص تدريبية .
٦. شريط قياس .
٧. اشربة ملونة لتقسيم المرمى .
٨. ساعة إيقاف .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٢-٤-١ اختبار السرعة الانتقالية (بعث عبد المطلب ، ٢٠١١ ، ٢٤٧) :-

اسم الاختبار / اختبار ركض (٢٠م) من البدء العالي . الغرض من الاختبار/ قياس السرعة الانتقالية . الأدوات/ (ساعة توقيت ، صافرة ، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية) . وصف الأداء/ يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة . شروط الأداء/ يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة . طريقة التسجيل / (يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ، يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية) .

٢-٤-٢ اختبار الدرجة (بعث عبد المطلب ، ٢٠١١ ، ٢٢٠) :-

اسم الاختبار / درجة الكرة بين (١٠) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١,٥ م) . أما الغرض من الاختبار/ قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص . وأما الأدوات فهي / (كرة قدم للصالات عدد (١) ، شواخص عدد (١٠) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (١٠) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (١,٥م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢م) . وصف الأداء/ يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين . شروط الأداء/ يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار ، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار . طريقة التسجيل/ يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

٢-٤-٣ اختبار المناولة (بعث عبد المطلب ، ٢٠١١ ، ٢١٦) :-

اسم الاختبار/ اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (١٥م) . الغرض من الاختبار/ قياس دقة التمرير . الأدوات/ (كرات قدم (٥) ، شريط قياس ، ملعب كرة القدم مصغرة ، طباشير ، شاخص عدد (١) . وصف الأداء / ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي : (الدائرة الأولى قطرها (١,٥م) والثانية قطرها (٣م) والثالثة قطرها (٤,٥م) ، يحدد خط البدء على بعد (١٥م) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر) . شروط الأداء / (أن يكون ركل الكرة وتمريرها بالهواء وليس مناولة أرضية ، عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر ، المسافة بين كرة وأخرى (٥٠ سم) .

طريقة التسجيل/ لكل لاعب محاولة واحدة من (٥) كرات ، تحتسب للمختبر (٣) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر) ، تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى) ، تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر) ، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث) .

٢- ٥ تطبيق التجربة الرئيسية :-

٢- ٥ - ١ الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (١ / ٢ / ٢٠١٦) وعلى ملعب كرة القدم الصالات القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢- ٥ - ٢ تطبيق التجربة الرئيسية :-

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (٣ / ٢ / ٢٠١٨) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (٢٩ / ٣ / ٢٠١٨) على افراد العينة وبواقع (٣ وحدات) تدريبية بالاسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة قسمت الى ثلاث اقسام هي (التمهيدي ٢٠ د ، الرئيسي ٦٠ د ، الختامي ١٠ د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في الجزء الاولي من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ وقته (٣٠ د) ، وقد استخدم الباحث تمرينان في كل وحدة تدريبية زمن كل تمرين (١٥ د) .

٢- ٥ - ٣ الاختبار البعدي :-

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (٢٤) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق (٣١ / ٣ / ٢٠١٨) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلي

٢- ٦ الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلي والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

٣- عرض النتائج ومناقشتها :-

٣- ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارات التحكم بالكرة في الاختبارات القبلي والبعدية .

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع						
١	السرعة الانتقالية	ثانية	4.87	0.32	3.36	0.27	٣١,٠٠ %	1.51	1.57	3.35	0.001	معنوي
٢	الدرجة	ثانية	22.43	1.09	17.62	1.39	21.44 %	٤,٨١	٢,١٦	٧,٧٥	0.000	معنوي
٣	المناولة	درجة	5.30	0.85	8.70	1.16	64.41 %	3.40	1.84	6.40	0.000	معنوي

٤ - ٢ مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة .

يبين الجدول (١) أنّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في السرعة الانتقالية ومهارتي الدرجة والمناولة مختلف تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (3.35 ، 7.85 ، 6.40) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ونجد ان جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في السرعة الانتقالية وصلت الى (31.00 %) ، وأما الدرجة فقد سجلت تطوراً وصل الى (21.44 %) ، وأما المناولة وصلت الى نسبة تطور (64.41 %) .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات التنافسية بالنقص العددي داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل العينة ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين ، ويعزو الباحث هذه النتيجة ايضاً إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منهما وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد العينة سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات البعديّة والذي يعد مؤشراً لتطوير متغيرات البحث بشكل بارز .

وهذا ما أكدته (١٨ ، ٢٠١٣ ، Ben Buckley) " أن للتمرينات التنافسية أهمية كبيرة في تدريب كرة القدم الصالات حيث تؤدي هذه التمرينات للتحفيز والإثارة والتشويق وتساعد في تحمل أعباء التمرينات المجهدة خلال الوحدة التدريبية ، وإن جميع الألعاب الرياضية تعتمد التمرينات التنافسية في استثمار دافعية المتعلمين على الممارسة والأداء بحماس، وحتم لبذل جهد اكبر وصولاً للإنجاز المطلوب " . وهذا ما أكدته (٦٧ ، ٢٠١٤ ، Michael Boyle) ان التمرينات التنافسية " هي الوسيلة المهمة التي يمكن من خلالها ربط مكونات الحمل التدريبي من اجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات وتوعيتهم في جميع النواحي والمنافسة في حد ذاتها هي الجزء النهائي من الإعداد ، إذ يكون الهدف الأساسي منها هو تحويل كل من الإعداد العام والإعداد الخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات " .

كما ويؤكد (٨٩ ، ٢٠١٥ ، Vic Herman & Rainer engler) " ان من اهم اساليب التدريب الحديث التي تضع اللاعبين في موقف لعب حقيقي هي التمرينات التنافسية وبالنقص العددي فضلاً عن إسهامها بنصيب وافر من التأثيرات في تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية وتزيد من المسؤولية لدى الرياضيين وإنكار الذات والابتعاد عن الأنانية ، فالتمرينات التنافسية تشجع الأفراد على كسب قدر من الذات والتعاون مع أفراد الفريق الواحد لإنجاز العمل المتفق عليه " .

كما ويؤكد (147 , 2014 , Jeff Raymer) " ان حالة النقص العددي التي تحدث في كرة القدم الصالات من الحالات الضرورية التي يجب التدريب عليها بشكل مستمر لانها تزيد من دافعية اللاعبين وكـك تنمي القدرات البدنية والمهارية لديهم وتعد كذلك هي من اهم العوامل التي تؤدي الى خسارة الفريق " .

ويرى الباحث ايضاً ان التطور الحاصل في متغيرات البحث كان بسبب التكرار المنظم وفق الاسس العلمية وهذا ما أكدته كل من (الخطيب والنمر ، ٢٠١٤ ، ٥٢) " إن إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعب في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات المركبة وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- ١ - ان التمرينات التنافسية وبالنقص العددي التي طبقت على عينة البحث كان لها دور ايجابي في تطوير متغيرات البحث ، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي.
- ٢ - ان تشابه التمرينات مع ظروف المنافسة الحقيقية ساهم في تطوير متغيرات البحث .
- ٣ - ان التمرينات التنافسية وبالنقص العددي تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير متغيرات البحث للاعبين .

2-5 التوصيات :-

- ١ - الاهتمام بتطبيق تمرينات النقص العددي في الوحدات التدريبية لكونها حالة كثيرة الحدوث خلال المباراة وتؤثر على نتيجة المباراة .
- ٢ - ضرورة تطبيق التمرينات التنافسية خلال الوحدات التدريبية لتشابهها مع ظروف المباراة مما يخلق جو تنافسي ايجابي يساعد على اندفاع اللاعبين في اداء التمرينات.
- ٣ - اعتماد التمرينات التنافسية بالنقص العددي من قبل الاندية العراقية وذلك لما حققته من زيادة في تطوير متغيرات البحث وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة بين اللاعبين .
- ٤ - اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات التنافسية وبالنقص العددي للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعبين واللاعبات .

المصادر

- ١ . بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، ٢٠١١) .
- ٢ . مهند حسين بشتاوي واحمد ابراهيم ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) .
- ٣ . ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، (حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، ٢٠١٤) .
4. Jeff Raymer ؛ Youth Futsal Skills And Strategies : (B . T . Batsford Ltd , London, 2014) .
5. Horst Wein ؛ Developing Youth Football Players :(London , Ellis Harwood , 2015) .
6. Matawan . LP . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly (Berlhn. 2010) .
7. Ben Buckley ؛ Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013) .
8. Michael Boyle , The principles of sports training for novice players football: (A. S. Barnes and company London, 2014) .
9. Vic Herman & Rainer engler ؛ Futsal Technique – Tactics – Training (UK , Ltd , London, 2015) .

