

اثر استخدام تمارين المساحات في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخططي للاعبين كرة القدم الصالات.

م.د. حسين احمد حمزة

hussen.a.hamza00@gamil.com

الكلمات المفتاحية: تمارين المساحات ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات المعارية ، مستوى التفكير الخططي يهدف البحث الى ما يأتي:

الكشف عن تأثير تمارين (المساحات) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخططي للاعبين كرة قدم الصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة ، والكشف عن افضلية مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخططي ، ولتحقيق أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية (يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخططي ، يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير.

أجريت الدراسة على نادي المشرق الرياضي لكرة قدم الصالات, البالغ عددهم (20) لاعباً و اقترنت أعمارهم بين (15-19) سنة, وتكونت عينة البحث من (14) لاعباً تمثل نسبة (70%) من عينة البحث الرئيسية, وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة ، وكانت اهم الاستنتاجات (حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين (المساحات) تطوراً واضحاً في المتغيرات البدنية جميعها وهي (السرعة الانتقالية وسرعة حركة الرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة الاستجابة) التي تناولها البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي).

The effect of using space exercises on some physical and skill variables and the tactical behavior of futsal football players.

Dr. Hussein Ahmed Hamza

Keywords: Space exercises, physical variables, parametric variables, level of strategic thinking.

The research aims at the following: Detecting the effect of exercises (spaces) on some physical and skill variables and the level of tactical thinking of the futsal players for the experimental and control groups, and revealing the preference of the experimental and control groups in the dimensional tests of physical and skill variables and the level of tactical thinking. Statistically significant between the tribal and post tests of the two experimental and control groups in favor of the post test in some physical and skill variables and the level of tactical thinking. There are statistically significant differences in the post tests between the two experimental and control groups for the physical and skill variables and the level of thinking. The study was conducted on the Al-Mashriq Sports Club for futsal, which numbered (20) players and their ages approached between (15-19) years, and the research sample consisted of (14) players representing (70%) of the main research sample, and the sample was divided into Two experimental and control groups by following the method of random selection using the lottery with (7) players for each

group. The response (which the research dealt with when comparing the results between the pre- and post-tests in the interest of the post-test).

1-1 المقدمة واهمية البحث :

إن كرة قدم الصالات واحدة من الألعاب الفرعية التي تعتمد بدرجة كبيرة على المتغيرات البدنية و المهارية والخطية تبعاً لطبيعة الاداء التنافسي في هذه اللعبة، لذا يسعى المدربون في هذه اللعبة للتوصل إلى افضل الطرق والاساليب التدريبية للارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية والخطية إلى اعلى مستوى ممكن، وضرورة مواكبة أساليب اللعب الحديثة والطرق التي يتبعها المدربون العالميون في كيفية تهيئة واعداد لاعبيهم لمواقف وتصرفات قد تواجههم في المباريات، اذ ان خطط اللعب جزءاً مهماً من لعبة كرة قدم الصالات وبدونها لا يمكن التحرك في ارجاء الملعب أو الوصول الى مرمى الخصم و إحراز أصابه أو إفسال محاولات المنافسين في الوصول الى المرمى، ومن خلال الاعداد الخطية يمكن للاعبين تطبيق افكار المدرب وما يراه مناسباً ولا يتم ذلك بسهولة وإنما يأخذ وقتاً طويلاً لكي يتمكن اللاعبون من اجادته، وكذلك اي اسلوب أو فكر يكون في عقلية المدرب وفكره سيكون واضحاً على اسلوب لعب الفريق فعمد الباحث التطرق الى هذه التمارين والتي تعد من الاساليب الخطية الممنهجة عند الاداء هدفها الارتقاء بمستوى الاداء التنافسي ومواجهة كافة المتطلبات التنافسية للمباراة البدنية والمهارية والخطية واستغلال كل ما يتضمنه هذين الاسلوبين من تمارين ومواقف تواجه اللاعب اثناء المباراة ومحاولة تطبيقها واتقانها وصولاً لتحقيق الهدف المرجو منه، تبرز أهمية البحث في تصميم مجموعة تمارين (المساحات) تضم مجموعة من المواقف تحاكي ظروف و متطلبات اللعب التنافسي في مواقف اللعب الحقيقية من حيث صعوبة الاداء وعدد اللاعبين وزمن الاداء للتمرين وتبادل اللاعبين في المراكز ليتسنى معرفة مدى تأثير وأهمية توظيف هذه التمارين في رفع مستوى المتغيرات البدنية و المهارية ومستوى التفكير ومدى امكانية اعتمادها من قبل المدربين لكي يتم تحقيق المستويات المنشودة من العملية التدريبية.

2-1 مشكلة الدراسة :

ان مشكلة البحث تتعلق في الأداء البدني والمهاري والخطي للاعبين كرة قدم الصالات الذي يتطلب من اللاعبين الاتقان والاداء المتكرر والعقلية الجيدة والتي تعمل جميعاً على تنفيذ الخطط بانضباط عالي، لذا ارتأى الباحث في تطبيق تمارين المساحات الذي يركز على الجانب الهجومي والدفاعي والمهاري والخطي بكل دقة بغية ملاحظة الخلل في ضعف الجانب الخطي لعينة البحث ومحاولة معالجة هذه المشكلة والسعي من خلال تطبيقات التمرينات المساحات في تطوير الجانب البدني والمهاري ومستوى التفكير الخطي كونها متداخلة ومتراصة فيما بينها، خلال ما تقدم يتبادر في ذهن الباحث السؤال التالي؟

- هل لتمرين (المساحات) تأثير في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي لدى لاعبي كرة قدم الصالات.

3-1 هدفاً للبحث:

1- الكشف عن تأثير تمارين (المساحات) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي للاعبين كرة قدم الصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2 - الكشف عن افضلية مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي.

4-1 فرضاً للبحث:

1- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي.

2- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو شباب المشرق الرياضي لكرة قدم الصالات من (15-19) سنة.
- 2- المجال الزمني: للمدة من 2022 / 1/4 ولغاية 2022/3/6.
- 3- المجال المكاني: قاعة الالعاب الرياضية لكلية التربية الاساسية.

3- منهج البحث:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث الحالي.

2-3 عينة البحث:

حددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعب المشرق الرياضي لكرة قدم للصالات في الموسم (2021 – 2022) و البالغ عددهم (20) لاعباً، تقترب اعمارهم بين (15-19) سنة، تم استبعاد (6) لاعبين للتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت عينة التطبيق (14) لاعباً بنسبة مئوية (70%) من العينة الرئيسية، ثم بعد ذلك تم تقسيم عينة التطبيق إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية تكونت كل مجموعة من (7) لاعبين. جدول (1) يبين مجتمع البحث و عينته واللاعبين المستبعدين و نسبهم المئوية

النسبة المئوية %	عدد اللاعبين	تصنيف العينة
70%	14	عينة البحث التجريبية و الضابطة
30%	6	عينة البحث الاستطلاعية
100%	20	عينة البحث الرئيسية

3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-3-3 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف لعينة البحث

معامل الاختلاف	العينة		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع	س		
2,36	1,45	61,27	سنة	العمر
6,47	2,66	172,19	سم	الطول
4,40	0,71	17,07	كغم	الكتلة

يتبين من الجدول (2) ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (2,36, 6,47, 4,40) وجميع هذه القيم اصغر من (30%)، وهذا يدل على ان العينة متجانسة في متغيرات (العمر والطول والكتلة). (التكريري و العبيدي, 1999, 161).

2-3-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

اجرى الباحث تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية والتي حددها السادة المتخصصون والتي تم اعتمادها والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للتكافؤ في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية والخطية
		ع ±	س	ع ±	س		
0,146	1,557	0,023	2,254	0,024	2,231	ثانية	السرعة الانتقالية
0,825	0,226	0,043	2,291	0,071	2,298	ثانية	السرعة الحركية للرجلين
0,093	1,824	0,078	3,411	0,041	3,472	ثانية	سرعة الاستجابة
0,257	1,190	0,051	2,734	0,031	2,761	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0,147	1,550	0,028	8,518	0,022	8,497	ثانية	الدرجة
0,096	1,809	0,786	9,571	0,957	10,428	درجة	التهدف
0,613	0,522	1,214	11,142	0,787	11,428	درجة	التمرير
0,270	1,162	0,786	4,571	0,577	5,000	درجة	الاخماد
0,682	0,420	1,414	4,000	1,112	44,285	درجة	سرعة التفكير الخطي
0,035	2,480	1,496	14,741	0,755	16,285	درجة	تنظيم التفكير الخطي
0,381	0,910	1,133	32,517	1,214	33,142	درجة	مرونة التفكير الخطي

* غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وبدرجة حرية (12)

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بدلالة قيم مستوى الدلالة الاكبر من قيمة نسبة الخطأ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الاساسية و مستوى التفكير الخطي التي تناولها البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

3-4 اختيار المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخطي واختباراتها في كرة القدم:

3-4-1 اختيار المتغيرات البدنية واختباراتها:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لاختيار المتغيرات البدنية المهمة في كرة القدم، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان لأجل اختيار المتغيرات البدنية واختباراتها المهمة للاعبين كرة القدم وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالات (التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم).

3-4-2 اختيار المهارات الاساسية واختباراتها:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ولغرض اختيار المهارات الاساسية واختباراتها التي تناسب اهداف البحث تم تصميم استمارة استبيان تخص المهارات الاساسية واختباراتها وقد تم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (التدريب وكرة القدم والقياس والتقويم، وكرة القدم).

3-5 الأجهزة و الادوات المستخدمة :

- ميزان الكتروني لقياس كتلة الجسم.
- شريط قياس عدد (1)
- شواخص صغيرة عدد (20)
- كرات قدم للصالات عدد (10)
- صافرات عدد (5)
- ساعة توقيت عدد (5)
- شريط لاصق متعدد الالوان
- آلة تصوير فيديو و صور للتوثيق

3-6 وسائل جمع المعلومات و البيانات (ادوات البحث):

- تحليل المحتوى .
- المقابلة الشخصية .
- الاستبيان .
- المقاييس و الاختبارات .

3-6-1 القياسات الجسمية:

3-6-1-1 قياس الطول الكلي للجسم:

تم استخدام ميزان الكتروني يحتوي على عمود فيه قياس لطول الجسم يقف اللاعب حافيا على الميزان ويتم قياس طول الجسم من قمة الراس الى اسفل القدمين.

3-6-1-2 قياس كتلة الجسم:

لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي شورت فقط ويتم القياس لأقرب 100 غرام.

3-6-2 الاختبارات و المقاييس:

3-6-2-1 الاختبارات البدنية:

- اختبار ركض (20) م من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية.
- ادخال القدمين داخل السلم بالتعاقب لقياس سرعة حركة الرجلين.
- القفز فوق ثلاث موانع, ثم الركض عكس الاشارة لقياس سرعة الاستجابة
- (5) حجلات بالرجل المسيطرة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3-6-2-2 الاختبارات المهارية:

- الدرجة بالكرة حول مربع لقياس سرعة و دقة الدرجة .
- التهديف من الكرات الثابتة لقياس دقة التهديف .
- التمرير على دوائر مرسومة لقياس دقة التمرير.
- الاخمد, الاخمد الأرضي من الحركة لقياس دقة الاخمد.

3-6-2-3 اختبار مستوى التفكير الخطي:

قام الباحث باعتماد مقياس التفكير لـ(الدوري والجنابي، 2018) الذي حصل على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من أراء المحكمين.

3-7 الموصفات و الاسس العلمية للاختبارات:

"تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس التفكير الخطي المقننة التي تم استخدامها في بحوث ودراسات علمية سابقة .

3-11 الاجراءات الميدانية للبحث:

3-11-1 التجارب الاستطلاعية :

اجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية للمنهاج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية ومستوى بالاستعانة بفريق العمل المساعد, وكان لكل تجربة هدف لتجاوز العقبات و المشاكل التي قد تصادف الباحث خلال تنفيذ البرنامج التدريبي و الاختبارات القبلية و وضع الحلول المناسبة له:

تم اجراء التجارب الاستطلاعية للمدة من (2022/1/4) ولغاية (2022/1/5).

3-11-2 الاختبارات القبلية:

في يومي الاربعاء والخميس الموافق (2022/1/6-5) تم اجراء الاختبارات القبلية البدنية والمهارية ومقياس التصرف الخطي.

3-11-3 تنفيذ تمارين (المساحات) .

تم تطبيق المنهاج التدريبي (ملحق 2) الخاص بتمارين (المساحات) الخاصة بالبحث ملحق (1), وذلك بعد الانتهاء من التجارب الاستطلاعية وضبط الأزمنة الخاصة بكيفية تطبيق هذه التمارين التي تم عرضها من خلال استبيان على مجموعة من السادة المتخصصين في علم التدريب الرياضي, و كرة القدم لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه التمارين, و بعد عرض الاستبيان المذكور تم الاخذ بملاحظات السادة المتخصصين, تم البدء بتنفيذ هذه التمرينات يوم السبت الموافق (2022/1/8) والانتهاء يوم الاربعاء الموافق (2022/3/2).

3-11-4 الملاحظات المهمة عند تطبيق المنهاج التدريبي الخاص بالبحث:

- الخطة الزمنية لتنفيذ المنهاج التدريبي (8) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين وأجريت الوحدات التدريبية في وقت واحد وللأيام (السبت، والاثنين، والاربعاء)، وعليه تم أداء (24) وحدة تدريبية.

- مراعاة البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام والإحماء الخاص وذلك من أجل تهيئة جميع العضلات العاملة لأداء تمارين (المساحات) في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

- كل تمارين (المساحات) تم تنفيذها على وفق الظروف المشابهة لظروف المباراة من أجل الإرتقاء بمستوى تفكير اللاعبين وإشعارهم بأنهم في جو مشابه لأجواء المباريات .

- تم تحديد زمن الراحة بين التكرارات في كل وحدة تدريبية بالإعتماد على مؤشر النبض ومن خلال التجربة الاستطلاعية وعلى وفق الآتي:

● يكون العمل في طريقة التدريب الفترى عند هبوط النبض إلى ما بين (110- 120 ن/د).

- زمن الراحة بين المجاميع وبين تمرين واخر هي (راحة كافية لإستعادة الشفاء) وتم تقديرها بزمن قدره (2) دقيقة) وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية.

- تكون شدة (المثالية في الأداء).

- تنتهي الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم.

- يكون تموج حركة الحمل في المنهاج التدريبي (1:2) معتمداً على الزيادة في الحجم التدريبي (الزيادة في عدد التكرارات المجاميع) وكما في الشكل (2):

نوع درجة الحمل	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6	الأسبوع 7	الأسبوع 8
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
عدد التكرارات الكلية	8 تكرارات	12 تكرارات	8 تكرارات	12 تكرارات	16 تكرارات	12 تكرارات	16 تكرارات	16 تكرارات
الزمن بالدقائق	78 دقيقة	114 دقي	78 دقيقة	114 دقي	162 دقي	114 دقي	162 دقي	162 دقي

الشكل (2) تموج حركة الحمل بعدد التكرارات الكلية وزمن دوام الحمل

3-11-5 الاختبارات البدنية و المهارية ومستوى التفكير البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين (المساحات) للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية واختبار مستوى التفكير الخططي على لاعبي عينة البحث في يومي السبت والاحد الموافقين

(5- 2022/3/6)، بالأسلوب والظروف نفسها، فضلاً عن تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية، بمساعدة فريق العمل المساعد.

12-3 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة (الكمبيوتر) وهي كما يأتي:

- النسبة المئوية.
 - الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الاختلاف (cv).
 - اختبار (T-TEST) للعينات المرتبطة.
 - اختبار (T-TEST) للعينات الغير المرتبطة. (عمر وآخرون, 2001, 89 – 90).
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطي للمجموعة التجريبية.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الصفات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0,003	4,906	0,104	2,072	0,024	2,231	ثانية	السرعة الانتقالية
0,001	6,497	0,076	2,004	0,071	2,298	ثانية	السرعة الحركية للرجلين
0,000	12,844	0,068	3,144	0,041	3,472	ثانية	سرعة الاستجابة
0,001	6,248	0,125	2,438	0,031	2,761	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (6)

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و لمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية وسرعة حركة الرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة الاستجابة) اذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,000، 0,003) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0,05).

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
0,001	20,353	0,030	8,092	0,022	8,497	ثانية	الدرجة
0,001	20,000	1,069	16,142	0,957	10,428	درجة	التهدف
0,000	10,328	1,511	17,571	0,787	11,428	درجة	التمرير
0,001	9,500	0,487	7,714	0,577	5,000	درجة	الإخماد

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (6) خلال ملاحظة الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (المساحات) ولمصلحة الاختبار البعدى في جميع المتغيرات المهارة قيد البحث (التهديف والدرجة، التميرير والاحماد) اذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,000، 0,001) وهي اصغر من قيمة نسبة خطأ والبالغة (0,05).
3-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات مستوى التفكير الخطي القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية:
الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية لاختبارات التفكير الخطي القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاخبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية التفكير الخطي
		ع±	س	ع±	س		
0,001	18,122	1,718	56,428	1,112	44,285	درجة	سرعة التفكير
0,001	17,488	1,397	24,571	0,755	16,285	درجة	تنظيم التفكير
0,000	13,113	1,511	42,571	1,214	33,142	درجة	مرونة التفكير

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (6) من خلال ملاحظة الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (تمارين المساحات) ولمصلحة الاختبار البعدى في مجالات التفكير الخطي (سرعة التفكير وتنظيم التفكير ومرونة التفكير) اذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,000، 0,001)، وهي اصغر من قيمة نسبة خطأ والبالغة (0,05).
2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:

يعزو الباحث التطور الذي حصل لدى افراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة ومستوى التفكير الخطي قيد البحث جاء نتيجة تمارين (المساحات) المقننة والشاملة لكل مراحل الاعداد عن طريق الاعداد المدمج و المركب لمرحل الاعداد المختلفة، وهي مناسبة الى درجة كبيرة مستوى و قدرات اللاعبين المختلفة فضلا عن أسلوب الاعداد والتكرار، وذكر (Owen) "ان اعادة التمرين و تكراره تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل افضل" (Owen,1975,73) ويؤكد (كونزة) "ان البناء الجيد للاعبى كرة القدم يجب ان تكون الكرة هي المحور عند اداء تمارين التدريب لاكتساب الأداء المهاري مع شرط توفر الملاحظة الدقيقة تكسب الرياضي التدريب البدني والمهاري والخطي المتكامل" (كونزة, 1980, 22).
ان طبيعة تمارين المساحات تعمل في تحسين المتغيرات التابعة للبحث قيد الدراسة، والتي تتضمن استخدام تمارين خاصة متنوعة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (Mc Ardle,et.al) "ان خصوصية التمارين المستخدمة في التدريب من اجل تحقيق الاهداف المنشودة من العملية التدريبية تحدث تكيفات خاصة في المستوى الوظيفي والبدني والمهاري والخطي تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" (McArdle,etal.1981,26) فضلا عن التدرج بالحمل التدريبي من خلال المنهاج الموضوع اثر بشكل كبير في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية المهارة، وهذا ما يتفق عليه (الحجار) "إذ أكد على ان مبدأ التدرج بالحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية وضمان الارتقاء بمستوى اللاعب" (الحجار، 1999)، كما اشار (عبد الفتاح) في هذا الصدد "لابد من زيادة التدرج بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على ان تكون الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعب" (عبد الفتاح, 2003, 33) و مما سبق من نتائج وتحليل و مناقشة فان الباحث يعزو هذا التطور في القدرات البدنية والمهارة والخطية الى التقنين العلمي للمنهج التدريبي الذي اعتمد على الاسس العلمية والدقة في اختيار التمارين التي اتسمت بالحدثة والملائمة مع احتياجات كرة قدم الصالات، كما أن الباحث سعى من خلال التمارين المستخدمة في هذا الأسلوب الى تطوير الجانب البدني والمهاري والخطي للاعبى كرة قدم الصالات ودمج عملية الأعداد للاعبين وتوفير الوقت والجهد من خلال العمل المركب لجميع مراحل الأعداد البدني والمهاري والخطي معاً وتأثيرها في المتغيرات التابعة قيد البحث، فضلا عن تطبيقها على العينة بأكثر من طريقة ففي البداية تم تطبيقه بدون وجود منافس، و من ثم مع وجود المنافس السلبي

وبالنهاية تم تطبيقه بوجود منافس ايجابي, وهكذا تم التعامل مع جميع التمارين التي اشتملت على المتغيرات الخطئية من خلال التدرج من السهل الى الصعب في اداء التمارين ثم الانتقال الى اللعب وتطبيق القواعد الخطئية كافة في اللعب.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخطئي للمجموعة الضابطة :
1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة:
الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0,005	4,382	0,024	2,242	0,023	2,254	درجة	السرعة الانتقالية
0,001	6,000	0,047	2,274	0,043	2,291	درجة	السرعة الحركية للرجلين
0,001	9,295	0,079	3,394	0,078	3,411	درجة	سرعة الاستجابة
0,001	6,000	0,046	2,717	0,051	2,734	درجة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (6) من خلال ملاحظة الجدول (7) يتبين لنا ما يأتي :

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (تدريبات المدرب) ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية (السرعة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية جميعها (0,000), وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0,05).

2- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة (السرعة الانتقالية) إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (0,05), وهي مساوية لقيمة نسبة الخطأ والبالغة (0,05)

2-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:
الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
0,026	2,936	0,059	8,470	0,028	8,518	ثانية	الدرجة
0,010	3,667	1,069	11,142	0,786	9,571	درجة	التهدف
0,001	6,971	1,133	12,428	1,214	11,142	درجة	التمرير
0,002	6,974	0,690	5,857	0,786	4,571	درجة	الإخماد

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (6) من خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين لنا ما يأتي :

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في بعض المهارات الاساسية قيد البحث (التمرير، والاخماد) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,001، 0,002) . وهي أصغر من قيمة نسبة خطأ والبالغة (0,05) .

2- وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهاري (الدرجة، والتهديف) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (0,026، 0,010) وهي اكبر من قيمة نسبة خطأ البالغة (0,05).

3-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للتفكير الخططي القبلي و البعدية للمجموعة الضابطة: الجدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة لاختبارات التفكير الخططي القبلي و البعدية للمجموعة الضابطة .

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاخبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية التفكير الخططي
		ع±	س	ع±	س		
0,004	4,596	1,573	45,857	1,414	4,000	درجة	سرعة التفكير
0,008	3,873	1,511	15,428	1,496	14,741	درجة	تنظيم التفكير
0,003	4,869	0,690	35,142	1,133	32,517	درجة	مرونة التفكير

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية(6)

4-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

في ضوء النتائج التي حصل عليها في الجداول (7-8-9) نلاحظ ان هناك تطور ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة الضابطة في عدد من الصفات البدنية وهي (سرعة الحركة للرجلين وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) ومهارتي (التمرير والاحماد) وللتفكير الخططي (سرعة التفكير ومرونة التفكير) ويعزو الباحث ذلك الى التدريبات المستخدمة من قبل المدرب في تحسين هذه المتغيرات من حيث استخدام اساليب تدريبية جيدة أن استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية كان له الأثر في تطوير هذه المتغيرات .

4-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الاساسية ومستوى التفكير الخططي:

4-5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الصفات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
0,001	4,192	0,024	2,242	0,104	2,072	ثانية	السرعة الانتقالية
0,003	7,220	0,047	2,274	0,076	2,004	ثانية	السرعة الحركية للرجلين
0,001	6,300	0,079	3,394	0,068	3,144	ثانية	سرعة الاستجابة
0,001	5,503	0,046	2,717	0,125	2,438	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (12)

من خلال ملاحظة الجدول (10) يبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية في الصفات البدنية كافة إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,001، 0,003) , وهي اصغر من قيمة نسبة خطأ وبالغة (0,05) .

4-5-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الجدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية لاختبارات المهارة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
0,001	14,890	0,059	8,470	0,030	8,092	ثانية	الدرجة
0,000	8,750	1,069	11,142	1,069	16,142	درجة	التهدف
0,001	7,200	1,133	12,428	1,511	17,571	درجة	التمرير
0,001	5,814	0,690	5,857	0,487	7,714	درجة	الإخامد

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (12)

من خلال ملاحظة الجدول (11) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق فأن دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختيار البعدي لجميع المهارات الاساسية إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0,001، 0,000). وهي اصغر من قيمة نسبة خطأ والبالغة (0,05).

3-5-4 عرض وتحليل و مناقشة نتائج لاختبارات التفكير الخطي البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية لاختبارات التفكير الخطي البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / التفكير الخطي
		ع±	س	ع±	س		
0,001	12,004	1,573	45,857	1,718	56,428	درجة	سرعة التفكير
0,001	11,750	1,511	15,428	1,397	24,571	درجة	تنظيم التفكير
0,000	11,826	0,690	35,142	1,511	42,571	درجة	مرونة التفكير

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (12)

من خلال ملاحظة الجدول (12) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية لمجالات التفكير الخطي كافة إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (0,000، 0,001). وهي اصغر من قيمة نسبة خطأ والبالغة (0,05).

4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال الجداول (10-11-12) يتبين هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية ومستوى التفكير الخطي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية، يعزو الباحث السبب في تطور المجموعة التجريبية الى استخدام تمارين المساحات وبالشدد التي تتناسب مع قدرات و امكانيات اللاعبين، تعد الصفات البدنية والمهارات الأساسية ومستوى التفكير الخطي إحدى مكونات المهمة لخماسي كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة، وتذكر (العزاوي) بأن " الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادته بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة، إذ هناك علاقة ارتباطية ايجابية في الصفات البدنية وإجادة المهارات الأساسية، وارتفاع مستوى الأداء الخطي ان التطور الحاصل في الصفات البدنية والمهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون

تفكير في جزئيات المهارة " (العزاوي, 2000, 19), حيث أكد (الحيالي) "ان اداء اي مهارة يكون بشدة اقل من القصوى وبسرعة بطيئة ثم زيادة السرعة تدريجيا الى ان تصل الى السرعة والشدة المثالية" (الحيالي, 2000, 151) ويشير (الخشاب) ان تمارينات اللعب بأنها " تثبت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمارينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة " (الخشاب, 1999, 189) وذكر (حنفي) "ان التمارينات المشابه لمواقف اللعب لها أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية, ولان هذه التمارينات محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية, يجب على المدرب أن يكون ملما بهذه التمارينات والعناية التامة بها من حيث الملعب والأدوات" (حنفي, 1994, 135)

ويرى الباحث ان النتائج التي حصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية والخطوية البعدية, يعود ذلك الى طبيعة تمارين المساحات للباحث في تحسين المتغيرات التابعة للبحث قيد الدراسة, والتي تتضمن استخدام التمارينات وفق اساليب حديثة تتلائم ومتطلبات كرة قدم الصالات, فلا يمكن تنفيذ أي خطة مهما كانت بسيطة بدون إجادة المهارات الفنية للعبة والامكانيات البدنية العالية, والجمل الخطوية الموضوعه لاخترق دفاع الفريق المنافس وسيكتب الفشل لأي خطة في حالة عدم امكانية اللاعبين بدنيا ومهاريا, وهذا ما يؤكد (كماش) " اذ تعمل الوحدات التدريبية اليومية رغم تنوعها الى ايصال اللاعبين الى المستوى العالي من النواحي البدنية والمهارية والخطوية في مراحل الاعداد المختلفة وتنفيذ هذه الاساليب على أرض الملعب تعتبر مهمة شاقة, وتتطلب من جميع اللاعبين القدرة على التكيف, حيث فهم جميع اللاعبين أدوارهم ونفوذها بشكل رائع" (كماش, 1999, 22), ويرى الباحث ان التطور الحاصل في المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية بالتزام اللاعبين في الوحدات التدريبية والاستمرار بها وهذا ماكدده (الحيالي) " أن مواقف اللعب المتنوعة في المساحات التدريبية تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من التحركات البدنية والمهارية التي تكون قريبة من شكل المنافسة, اذ يعد هذا الأسلوب من التدريبات الاساسية في بناء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية, ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود منافس سلبي او ايجابي, ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب البدنية ومهارية والخطوية (الحيالي, 2016, 77)

- الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات (المساحات) في المتغيرات البدنية كافة (السرعة الانتقالية, وسرعة حركة الرجلين, وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين).
2. تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات(المساحات) في المهارات الاساسية كافة (الدرجة والتهديف والاحماد والتمرير).
3. تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات (المساحات) في مجالات التفكير الخططي الآتية:(سرعة التفكير الخططي وتنظيم التفكير الخططي ومرونة التفكير الخططي) .
4. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات (المساحات) في المتغيرات البدنية كافة التي تناولها البحث في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة.
5. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات (المساحات) في المهارات الاساسية كافة التي تناولها البحث في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة.
6. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات (المساحات) في مجالات التفكير الخططي في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة.

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث يقترح بما يأتي :

1. استخدام تمارينات (المساحات) في التدريب لفائدتها في تطوير القدرات البدنية والمهارية ومستوى التفكير الخططي بكرة قدم للصالات .

2. اعتماد التدريب الفكري المرتفع الشدة في تصميم المناهج التدريبية, بشدة الأداء المثالية عند التدريب الخططي .
 3. إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولقدرات بدنية ومهارية وخططية أخرى.
- المصادر العربية:**
- 1- أحمد، عماد زبير (2005): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، شركة السندياد للطباعة.
 - 2- الجبوري، عمار شهاب احمد (2008): تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
 - 3- الحجار، ياسين طه محمد علي (1999): محاضرات تدريب رياضي لطلبة الدكتوراه كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة الموصل.
 - 4- حنفي محمود مختار(1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة.
 - 5- الحياي، معن عبد الكريم (2000): أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - 6- الحياي، محمود حمدون يونس (2016) : تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - 7- الخشاب، زهير قاسم وآخران (1999): كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 - 8- الدوري، عبيدة عامر علي و الجنابي، عبدالمنعم احمد جاسم (2018): بناء مقياس سرعة التفكير الخططي للاعبين كرة القدم الصالات المتقدمين بحث منشور، مجلة الثقافة الرياضية – مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة، المجلد التاسع، العدد الثاني .
 - 9- الزهيري، ربيع خلف جميل (2009): تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - 10- الزوبعي، عبدالجليل والغنام، محمد احمد(1981) : "مناهج البحث في التربية " ، ج1 ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد
 - 11- عبد الفتاح ، أبو العلا احمد (2003): فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - 12- عمر، محمد صبري ، وآخران (2001): " الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية " ط2، مصر.
 - 13- العزاوي، فرات جبار(2000): تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 - 14- كماش، يوسف لازم (1999): المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم- تدريب، دار الفكر، الاردن.
 - 15- كوزنة، الفريد (1980): كرة القدم ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسين، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

المصادر الاجنبية:

- 16- Owen, B., and Clark, N., (1975) : Beginners outdo to Scoring and Caching, Pelhan book, ltd. London.
- 17- Macardle, W.O, et al (1981): Exercise Physiology, energy, Nutraiton and Human performance, Lea and Febiger.

(ملحق 1)

التمرين (1): 1×1

الغرض من التمرين: تطوير الدرجة الكرة، الاحتفاظ .
الادوات: كرة قدم، مربع لعب، شواخص لتحديد مربع اللعب.
طريقة التنفيذ: يبدأ التمرين بدرجة الكرة من قبل اللاعب المهاجم الذي يحاول الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة من خلال دحرجتها والمرأوغة والخداع.

2م × 2م



التمرين (2): 1×2

الغرض من التمرين: تطوير الدرجة الكرة، المناولة، الاستحواذ على الكرة .
الادوات: كرة قدم، مربع لعب، شواخص لتحديد مربع اللعب.
طريقة التنفيذ: يبدأ التمرين بدرجة الكرة من قبل اللاعب المهاجم من قبل اللاعب المستحوذ على الكرة ويكون اللعب من خلال اجراء مناولات بين اللاعبين باداء 3 لمسات ثم مناولتها للزميل.

2م × 2م



(الملحق 2) المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين المساحات الدورة المتوسطة (1) الأسبوع (1)

اليوم	التمرين اسم التمرين	الثاني عشرة تكرار	الشدة	5×5 التكرار	2 عدد المجاميع	1 زمن اداء التمرين	120 / ثأفببة الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الراحة بين التمارين	
السبت	التمرين الاول	1×1	اداء مثالي	2	1	/120 ثانية	غير (*) كافية لاستعادة الشفاء	_____	_____	
	التمرين الثاني	1×2		2	1	/120 ثانية				
	التمرين الثالث	2×3		2	1	/120 ثانية				
	التمرين الرابع	3×4		2	1	/120 ثانية				
	الاثنين	التمرين الخامس	3×1+4	اداء مثالي	2	1	/120 ثانية	غير (*) كافية لاستعادة الشفاء	_____	_____
		التمرين السادس	4×1+4		2	1	/120 ثانية			
		التمرين السابع	5×5		2	1	/120 ثانية			
		التمرين الثامن	5×5		2	1	/120 ثانية			
	الاربعاء	التمرين التاسع	5×5	اداء مثالي	2	1	/120 ثانية	غير (*) كافية لاستعادة الشفاء	_____	_____
		التمرين العاشر	5×5		2	1	/120 ثانية			
		التمرين الحادي عشرة	5×5		2	1	/120 ثانية			
		التمرين الثاني عشرة	5×5		2	1	/120 ثانية			

(*) عودة مؤشر نبض ما بين (110-120) ن, د من 2/1.30 دقيقة (***) عودة مؤشر نبض ما بين (90-100) ن, د من 4/3 دقيقة