

تأثير أسلوب التدريب المتناوب في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية

للاعبي كرة القدم داخل الصالات

م. م. شهد مرزوك جاسم

sahad1992@uomustansiriyah.edu.iq

كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2025/4 /1

تاريخ استلام البحث 2025/2/14

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب التدريب المتناوب للتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير أسلوب التدريب المتناوب للتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية لإفراد عينة البحث. ولتحقيق الهدف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للملائمة مع مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) والبالغ عددها (6) أندية إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (العلوم والتكنولوجيا) و البالغ عددهم (20) لاعباً واتم اختيار (12) لاعباً يمثلون العينة التجربة الرئيسة بعد استبعاد (4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع، وكذلك استبعاد حراس المرمى وعددهم (3)، وبذلك ستمثل العينة (18,18%) من مجتمع البحث، (وقامت الباحثة بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة)، وقد استنتجت الباحثة الى ان المنهج التدريبي المعد بأسلوب التدريب المتناوب مباريات وتمارين الاسترخاء والتهدة اثبتت فاعليتها في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم داخل الصالات، وإن لتطور تحمل الاداء اثر في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات. وتوصي الباحثة بالتأكد على استخدام المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المتناوب لتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم داخل الصالات، وكذلك التأكد على مراعاة استخدام اساليب تدريبيه اخرى تجعل من اللاعب اكثر تشويقاً وفعالية نتيجة التنوع في التدريب، واعتماد المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب المتناوب بكرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: أسلوب التدريب المتناوب، تحمل الاداء.

The effect of the alternating training method on developing performance endurance and some basic skills for futsal players

Assistant teacher shahad marzoq jasim

College of Basic Education_ Physical Education and Sports Sciences

sahad1992@uomustansiriyah.edu.iq

Date of receipt of the research: 2/14/2025 Date of publication of the research: 4/1/2025

Abstract

prepare exercises using the alternating training method to develop performance endurance and some basic skills for indoor soccer players, and to identify the effect of the alternating training method to develop performance endurance and some basic skills for the individuals in the research sample.

To achieve the goal, the researcher used the experimental method with a pre- and post-test to suit it with the research problem. The research population consisted of players from Baghdad clubs participating in the Iraqi Premier Futsal League for the season (2023 - 2024), which numbered (6) clubs, as the sample was chosen intentionally, and they were club players. (Science and Technology), numbering (20) players (12) players were chosen to represent the main experiment sample after randomly excluding (4) players as a survey sample, as well as excluding (3) goalkeepers. Thus, the sample will represent (18.18%) of the research population, The researcher conducted the pre- and post-test for individuals. The research sample, and appropriate statistical treatments were conducted), The researcher concluded that the training curriculum prepared in an alternating training style with matches and relaxation and calm-down exercises has proven effective in developing performance endurance and some basic skills in futsal football, and that the development of performance endurance has an impact in developing some basic skills in futsal football.

The researcher recommends making sure to use the training curriculum using the alternating training method to develop performance endurance and some basic skills in indoor football, as well as making sure to take into account the use of other training methods that make the player more interesting and effective as a result of the diversity in training, and adopting the training curriculum used in the alternating training method in indoor football.

Keywords: Alternating training method, performance endurance.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الاهتمام بالرياضي من ناحية التطور البدني والمهاري والوظيفي ادى الى ايجاد الطرق والاساليب والوسائل التدريبية المتنوعة التي اعتمدت على التشويق والاثارة والجهد العالي والتغير في نمط التدريب والخروج عن التدريبات التقليدية، وان استخدام اساليب التدريب يهدف الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وصولا الى تحقيق مستويات عالية في الانجاز .

وان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع و تعد من الالعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في دول العالم المختلفة إذ يمكن ممارستها في ساحات أو قاعات صغيرة سواء كانت داخلية أم خارجية ، لذلك تتطلب هذه اللعبة من اللاعب أن يتمتع بقدرات بدنية ومهارية ووظيفية، لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة تحتم على اللاعب أن يتمتع بمستوى عالٍ من المهارة إذ تعد المهارات في كرة القدم للصالات العمود الفقري للعبة ومن أهم المميزات التي يجب أن يمتلكها اللاعب فهي العامل المؤثر والفعال الذي يستطيع به اللاعب مواجهة الصعوبات والمحاولات كافة التي يتعرض لها أثناء المباراة، فضلاً عن الحاجة إلى القدرات بدنية ووظيفية إذ أن لاعب كرة القدم للصالات لا بد وأن يمتلك قدرات بدنية ووظيفية ذات مستوى عالٍ لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة والاستمرار في اللعب حتى نهاية المباراة ، ولكي تساعد اللاعب في تطبيق الواجبات التكتيكية داخل الميدان فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ووظيفية ومهارات أساسية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء المباراة ويوفرون لمديريهم فرصاً أوفر في اختيار نوع الخطّة وطريقة اللعب للوصول إلى الهدف المنشود . فامتلاكها يعني القدرة على تحقيق الفوز في المباراة وفقدانها قد يؤدي الى خسارة المباراة .

وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام اسلوب التدريب المتناوب في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم داخل الصالات، وهي عبارة عن تمارين متنوعة ومقاربة لأداء اللاعب في أثناء المباراة، وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في لعبة كرة القدم للصالات.

2-1 مشكلة البحث:

ان لعبة كرة القدم داخل الصالات من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى أساليب ومناهج تدريبية خاصة لتطوير لاعبيها بما يخدم ظروف المباراة لتحقيق النجاح والتفوق على الفرق المنافسة ، وان القدرات البدنية للاعبين كرة القدم داخل الصالات تشكل أهمية خاصة في عملية التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى المهارات الاساسية والوصول بها الى الهدف المنشود، لهذا فأنا نحتاج الى أساليب تدريبية حديثة في تدريب اللاعبين وتجهيزهم بدنياً لأداء المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب، وان ذلك يتطلب اساليب تدريبية مواكبة للحدثة بعلم التدريب، وذلك من خلال اخضاع اللاعبين الى مباريات تجريبية ذات مستوى مقارب او اعلى من مستوى افراد عينة البحث وايضا اخضاعهم الى مناهج تدريبية حديثة في علم التدريب الرياضي .

اذ ما تزال مسألة اختيار أساليب تدريبية حديثة تمثل عائقاً للعديد من المدربين العاملين في هذا المجال، لذلك ارتكز عمل الباحث على اختيار أسلوب التدريب المتناوب لرفع مستوى صفة تحمل الاداء والمهارات الاساسية، ضناً منه ان ذلك ما يحقق الأهداف المرجوة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم داخل الصالات، ومن خلال ما تقدم يبرز للباحث السؤال التالي:

هل لأسلوب التدريب المتناوب تأثير ايجابي في تطوير صفة تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم داخل الصالات ؟

3-1 اهداف البحث:

- ❖ اعداد تمارينات بأسلوب التدريب المتناوب لتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم للصالات.
- ❖ التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتناوب لتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية لإفراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم للصالات.

5-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) .

1-4-2 المجال الزماني: من (2024/3/2) ولغاية (2024/5/4).

1-4-3 المجال المكاني: قاعة وسام المجد_ بغداد_ اليرموك ..

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) والبالغ عددها (6) أندية إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (العلوم والتكنولوجيا) و البالغ عددهم (20) لاعباً واتم اختيار (12) لاعباً يمثلون العينة التجربة الرئيسة بعد استبعاد (4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع، وكذلك استبعاد حراس المرمى وعددهم (3)، وبذلك ستمثل العينة (18,18%) من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.

- استمارة جمع البيانات.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

3-2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم خاصة للخماسي قانونية عدد (10) .
- صافرة حكام عدد (3) .
- ساعة توقيت.
- شواخص بلاستيكية عدد (12) .
- موانع بارتفاعات مختلفة عدد (10).
- سلالم عدد (2) .
- هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (1) .
- شريط قياس مصنوع من القماش نوع صيني .
- حبال مختلفة الطول .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبار المستخدمة في البحث:

أولاً/ اختبار تحمل الاداء. (ثيلا م يونس علاوي و عمار شهاب احمد ، 2014 ، 276).

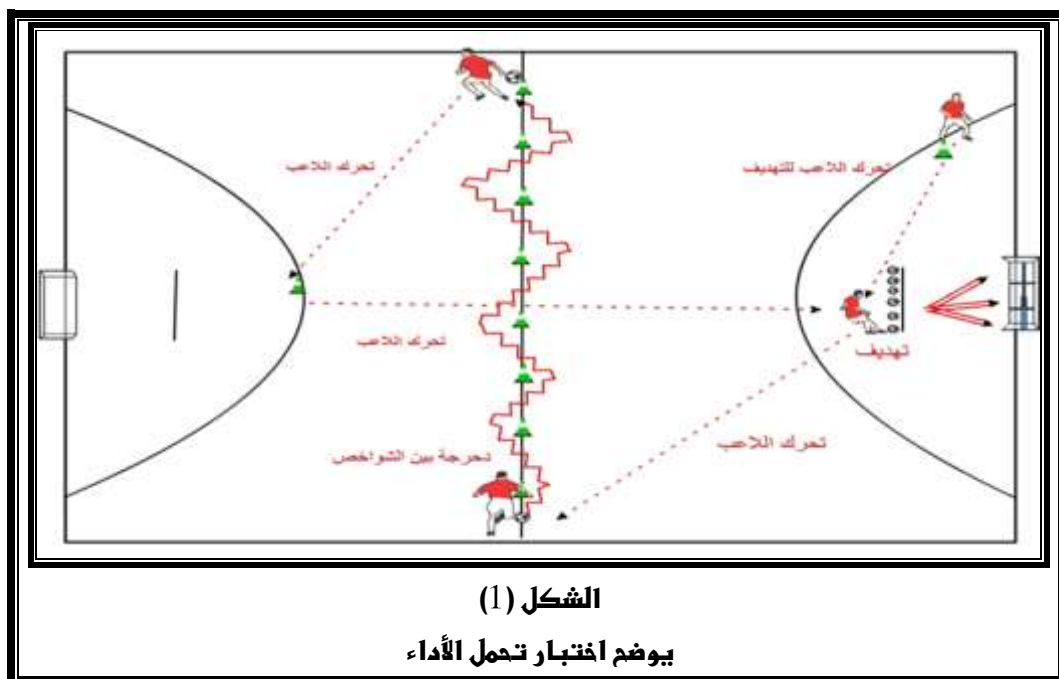
- ❖ **اسم الاختبار:** اختبار تحمل الاداء.
- ❖ **الغرض من الاختبار :** قياس تحمل الاداء.
- ❖ **الأدوات المستخدمة :** كرة قدم للصالات عدد (13)، شاخص عدد (11)، ساعة توقيت.
- ❖ **وصف الأداء :** يقف اللاعب عند نقطة البداية وعنده رؤية إشارة البدء يقوم اللاعب بتهديف (6) كرات الى المرمى وحسب التسلسل بحيث يعود الى الشاخص الذي يبعد (2م) عن الكرات بعد كل تهديف بعدها يجري الى منتصف الملعب من الجانب يتم بدرجة الكرة بين (9) شاخص بأبعاد مختلفة الى الجانب الاخر من الملعب ليتوقف الكرة ثم يجري بدون كرة الى المرمى الاخر ليستدير حول الشاخص الموضوع فيه ويعود الى التهديف (6) كرات أخرى حسب التسلسل ينهي بعدها الأداء، كما في الشكل (1).

- ❖ **شروط الاختبار:** اذا أصاب التسلسل الصحيح يأخذ درجه واذا أخطاء يأخذ صفر .

❖ **التسجيل:**

- ✓ يحسب زمن الموقف بأكمله
- ✓ تحسب درجه الدقه في التمرير للموقف
- ✓ تقسم الدرجه المسجله من قبل اللاعب على الدرجه الكليه ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء)
- ✓ تطرح (نسبة نجاح الأداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقه الأداء
- ✓ تضرب نسبة الفشل لدقه الأداء في زمن الموقف الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الأداء

✓ يضاف ناتج (5) كجزء لعدم جوده الأداء الى الزمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة قياس نهائية لتحمل الأداء.



ثانياً/ اختبار المناولة (رعد حسين حمزة ، 1999 ، 9).

- ❖ اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م).
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة من الحركة.
- ❖ الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (2)، كرة قدم، شريط قياس، هدف صغير أبعاده كالاتي: (120 x 68 سم).
- ❖ وصف الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (13م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (3) متر ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف من على بعد (10) متر كما مبين في الشكل (2).
- ❖ التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

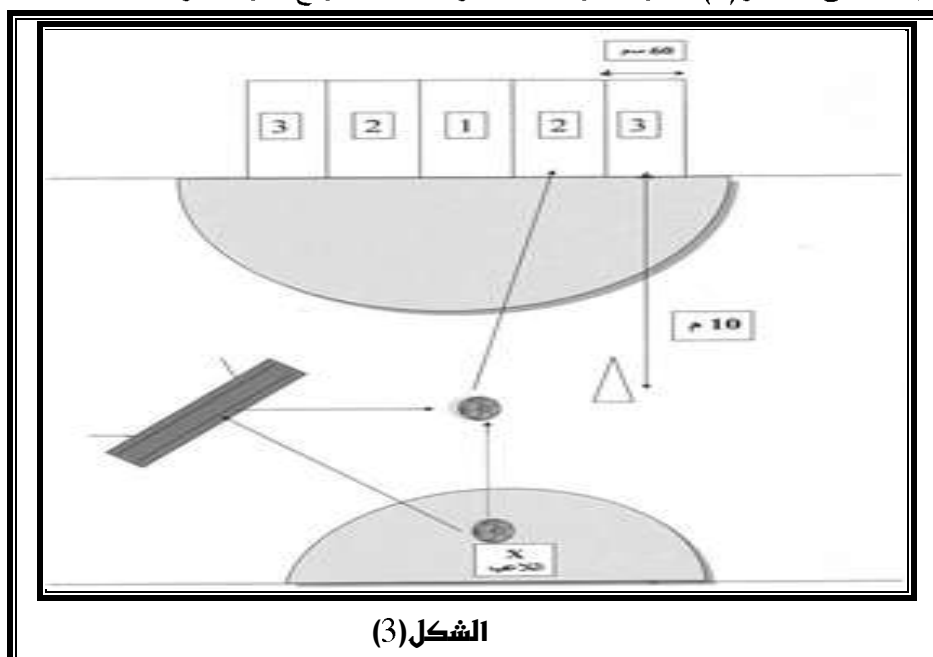


الشكل (2)

يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م)

ثالثاً/ اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م (وميض شامل كامل، 2012، 69).

- ❖ اسم الاختبار: التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- ❖ الأدوات المستخدمة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات، مسطبة سويدية بطول (3) م وارتفاع (50) سم، هدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام، صافرة، استمارة تسجيل.
- ❖ وصف الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة عند خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة إلى المسطبة التي تكون بشكل جانبي يسمح بأرجاع الكرة وتهيئتها للمختبر عند شاخص يبعد (10) م عن المرمى بعدها يقوم بالتهديف على هدف مقسم بدرجات كما في الشكل (3).
- ❖ التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات وتحتسب الدرجة حسب موقع دخول الكرة.



الشكل (3)

يوضح اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين من مجتمع البحث نفسة والبالغ عددهم (5) لاعبين في يوم السبت الموافق 2024/3/2 في الساعة الثالثة عصرا، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم واستجابتهم لها.
- معرفة ما تواجهه الباحثة وفريق العمل من معوقات وسلبات في أثناء تنفيذ الاختبارات.
- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

4-4-3 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم (الأربعاء) المصادف 2024/3/6 ، وعلى ملعب نادي العلوم والتكنولوجيا الرياضي لكرة القدم للصالات فضلاً عن تهيئة جميع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بالاختبارات .

5-4-3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بتطبيق التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتناوب للمدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/1.

تضمن المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المتناوب اعداد مباريات تجريبية مشابهة لمباريات المنافسة و تخللت هذه المباريات راحة ايجابية (تمارين تهدئة) بين مباره وأخرى أي يوم مباره ويوم تمارين تهدئة (احماء خفيف - تمارين ترويحوية) مع مراعاة ان يتخلل ذلك راحة سلبية يوم واحد في الأسبوع، اذ عمدت الباحثة باختيار فرق منافسه بمستوى او اعلى من مستوى افراد عينه البحث بقليل وهذا ما ينص عليه أسلوب التدريب المتناوب، ومن خلال تلك المباريات التجريبية سيتم تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسيه قيد الدراسة. وقد راعى الباحث ان تكون تلك المباريات متدرجة الصعوبة. وفي ادناه تفاصيل تطبيق الاسلوب التدريب المتناوب.

- ❖ عدد الأيام (14 أيام).
- ❖ عدد المباريات (8 مباريات)
- ❖ الزمن الكلي لكل مباراة (40 دقيقة).
- ❖ الزمن الكلي للمباريات (280 دقيقة).
- ❖ عمدت الباحثة الى تطبيق المباريات التجريبية بنفس شدد مباريات المنافسة

❖ سبع ايام تضمنت تمارين تهدئه وكانت بين مباراة واخرى (اي استخدام تمارين تهدئه وهي تمارين راحه ايجابية).

4-3-6 الاختبارات البعدية :

قامت الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية، في يوم السبت الموافق (2024/5/4) وعلى ملعب نادي العلوم والتكنولوجيا الرياضي بكرة القدم للصالات وقد تم الاختبار بإشراف الباحث و فريق العمل المساعد.

3-6 الوسائل الاحصائي

استخدم الباحثان النظم الاحصائية الاتية:

❖ الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) للحصول على الآتي:

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى لافراد عينة البحث

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
تحمل الاداء	75.853	1.312	64.921	2.673	14.317	0.00	معنوي
المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة	5.375	1.061	8.250	0.886	8.205	0.00	معنوي
اختبار التهديف	5.250	0.886	8.000	0.756	8.775	0.000	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)							

من خلال الجدول (1) يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار تحمل الاداء ولصالح الاختبار البعدى ويعود سبب ذلك الى الانتظام والاستمرار في المباريات التي تضمنها اسلوب التدريب المتناوب المعدة من قبل الباحث مما كان له الاثر الايجابي في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية، اذ خضع اللاعبين الى (8) مباريات متناوبة تخللتها فترات راحة ايجابية، اجرى اللاعبين مباريات مشابهة الى مباريات المنافسة وهذا بدوره ادى الى تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية لان هذه المباريات يبذل فيها اللاعبين جهداً عالياً وبشدد مختلفة ومن خلال ذلك حتماً سيتم تطوير تحمل الاداء

وبعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي، 1987، 30). ان المباريات التنافسية تسهم بنصيب وافر بالتأثير في تطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية.

فضلاً عن ذلك راعت الباحثة اجراء المباريات بصورة متدرجة في الصعوبة أي كانت المباراة الاولى مع فرق منافسة ذات مستوى قريب من مستوى افراد عينة البحث ومن ثم بعد ذلك تم التدرج من خلال المنافسة مع فرق ذات مستوى اعلى من التي قبلها وهكذا تم التدرج في زيادة الاحمال التدريبية في تلك المباريات المتتالية مع مراعات فترات الراحة الايجابية بين تلك المباريات وهذا التدرج ادى بدوره الى تطوير تلك القدرات البدنية المعنية في الدراسة، وهذا ما يؤكد (محمد علي القط، 1999)، (ان استخدام النظام التصاعدي او التدرج في زيادة حمل التدريب نتيجة التقدم الحاصل بين أكثر من مباراة يؤدي إلى التكيف والاستعداد لحمل جديد مما يجعل العضلات تعمل أكثر من قدرتها لان الاستمرار على نفس الشدة المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة ولا يطورها، وهنا تظهر الحاجة الى التدريب بحمل زائد جديد ومناسب وهذه الزيادة المستخدمة في أحمال التدريب هي مثال على مبدأ التقدم التدريجي).

و ترى الباحثة ان اسلوب التدريب المتناوب يؤدي الى استثارة رغبة اللاعبين لأخراج ما لديهم من قدرات عكس ما هو عليه في اداء الوحدات التدريبية التي تؤدي من قبل المجموعة الضابطة التي قد يصيب اللاعب فيها ملل او تضرر من اداء التمارين وتكرارها، علاوة على ذلك فإن المباريات يتم فيها نوع من الاثارة والتشويق وهذا بدوره يجعل اللاعب يبذل أقصى ما لديه من امكانيات وبالتالي يتم تطوير القدرات البدنية نتيجة لذلك الجهد المبذول، وهذا ما يؤكد (نزار الطالب، 1976، 70) " ان المنافسة هي من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة اللاعب وفي حثه على بذل أقصى جهد ممكن".

علاوة على ذلك ترى الباحثة ان رفع مستوى تحمل الاداء وبعض المهارات الأساسية لا يعتمد فقط على تنفيذ احمال تدريبية عالية من خلال الشدد والاحجام التدريبية المستخدمة، وانما من خلال الاهتمام ايضاً بعمليات الاستشفاء والراحة بين المؤثرات التدريبية، فضلاً عن ذلك يرى الباحثة ان فترات الراحة تؤدي دوراً مهماً في تشكيل حمل التدريب والتكيف له من قبل الرياضي.

وهذا ما يؤكد (Roberges، 2000) "ان التناوب بين التطلع والراحة هو الذي يأخذ بيد الرياضي لأعلى المستويات في الاداء والانجاز الرياضي البدني فهناك حاجة ماسة للرياضيين ان يدركوا بأن كلما زادت شدة المباريات كلما كان هناك حاجة متزايدة للراحة".

وتعزو الباحثة ذلك الى الاسلوب المنتظم في اجراء المباريات المتناوبة وتكرار مواقف اللعب المختلفة من خلال تلك المباريات، وزيادة هذه المواقف عن طريق زيادة الواجبات التي تتطلبها تلك المباريات ادت الى تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة، وهذا ما اكده (مروان عبد الحميد، 2001، 88) " ان تكرار اللعب في الملاعب الخاصة بنوع الفعالية الرياضية يؤدي الى تطوير المهارات الأساسية نظراً لتعدد المواقف والصعوبات التي ترافقهم اثناء المباريات في تلك الملاعب".

وكذلك ترى الباحثة ان اسلوب التدريب المتناوب ادى الى استمرار افراد العينة على مواقف اللعب المختلفة لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة داخل الملاعب الخاصة بكرة القدم صالات وهذا بدوره ادى الى تطوير المهارات الأساسية، وهذا ما يؤكد (عماد الدين ابو زيد، 2005، 43) " ان المباريات تؤدي الى تعويد اللاعبين على مواقف اللعب المختلفة ضمن حدود الملعب وبالتالي تؤدي الى تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين.

وفي صورة أخرى تفسر نتائج الدراسة ان اسلوب التدريب المتناوب كان سببا مفصليا في ارتفاع نتائج القدرات المهارية من خلال اجراء تلك المباريات بنتائج ايجابية وهذا ما يؤكد (محمد رضا ابراهيم واسماعيل المدامغ، 2008، 78)، ان الهدف الرئيسي من اجراء المباريات هو الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء المهاري وتطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات .

وكذلك يؤكد (يونس الجبالي، 2003، 327) ، ضرورة اشتراك اللاعبين في عدة مباريات مجده اذ يقومون بالملاحظة خلال هذه المباريات وفي الحقيقة ان زيادة شدة الحمل وحجم التدريب تصل باللاعب الى قمة المستوى المهارات الأساسية والبدنية مبكرا.

وتعزو الباحث تلك الفروق المعنوية الى الانتظام والاستمرار في المباريات التي تضمنها اسلوب التدريب المتناوب المعدة من قبله مما كان له الاثر الايجابي في تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة، اذ خضع اللاعبين الى (8) مباريات متناوبة تخللتها فترات راحة ايجابية، اجرى اللاعبين فيها مباريات مشابهة الى مباريات المنافسة وهذا بدوره ادى الى تطوير تلك المهارات الاساسية لان هذه المباريات يبذل فيها اللاعبين جهداً عالياً وبشدة مختلفة ومن خلال ذلك حتماً سيتم تطوير المهارات الاساسية المبحوثة لدى اللاعبين في المجموعة التي استعملت اسلوب التدريب المتناوب وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي، 1987، 30)، ان المباريات التنافسية تسهم بنصيب وافر بالتأثير في تطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- مما عرض من النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحث الى الاستنتاجات الاتية:
- ان المنهج التدريبي المعد بأسلوب التدريب المتناوب مباريات وتمارين الاسترخاء والتهدة اثبتت فاعليتها في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم داخل الصالات .
- إن لتطور تحمل الاداء اثر في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.

2-5 التوصيات:

- التأكد على استخدام المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المتناوب لتطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم داخل الصالات .
- التأكد على مراعاة استخدام اساليب تدريبيه اخرى تجعل من اللاعب اكثر تشويقا وفعالية نتيجة التنوع في التدريب .
- اعتماد المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب المتناوب بكرة القدم للصالات.

المصادر:

- ثيلام يونس علاوي و عمار شهاب احمد: بناء اختبارات تحمل الأداء للاعبين كرة القدم للصالات، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية(نصف السنوية)، المجلد 20، العدد 65، 2014.
- رعد حسين حمزة : أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .

- عماد الدين ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2005.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، القاهرة ، دار المعارف، 1987.
- محمد رضا ابراهيم واسماعيل المدامغة: التطبيق الميداني وطرائق التدريب، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008.
- محمد علي القط: المبادئ العلمية، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 1999.
- مروان عبد الحميد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة الشعب، 1987.
- يونس الجبالي: التدريب الرياضي، القاهرة ، مطبعة النشر والفكر، 2003.
- Roberges R . A Robert S.O ; **Lactate & vantilatory threshold principles of exercise physiology for fitness, permance and Health.** Mc graw Hill companies Inc. U. S. A.2000,