



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Playing under pressure in limited spaces and its impact on developing speed and endurance of skill performance in futsal

Mazin Ali Lazim ¹ 

Hussam Muhammad Jaber ² 

University of Basra / College of Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 12/2/2025

Accepted 10/5/2025

Available online 15, July, 2025

Keywords:

Playing under pressure, developing speed and endurance performance, futsal, limited spaces

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of playing under pressure of limited spaces and its effect on developing the speed and endurance of skill performance in football. The researchers used the experimental method to suit the study problem. The research sample consisted of (12) first-class football players. The researchers applied the prepared training method to the research sample. The (SPSS) system was also used to obtain the research results. The researchers concluded that the compound exercises under study have a positive effect on developing the level of endurance and speed of skill performance. The repetition of these compound exercises with an integrated physical and skill-related nature and similar to the conditions of competition contributed effectively to developing the level of physical abilities under study. The researchers recommend the necessity of using compound exercises in training units to develop the endurance and speed of skill performance and using compound exercises similar to competition movements to develop the players' ability to perform matches.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



اللعب تحت الضغط في مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم الصالات

حسام محمد جابر¹

مازن علي لازم²

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{2,1}

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير اللعب تحت ضغط مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم، وعمد الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي المعد على عينة البحث، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحثان للتمرينات المركبة قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى تحمل وسرعة الاداء المهاري و إن تكرار هذه التمارين المركبة ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمثابرة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة، ويوصي الباحثان ضرورة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير تحمل وسرعة الاداء المهاري و استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/2/12

القبول : 2025/5/10

التوفر على الانترنت: 15 يوليو، 2025

الكلمات المفتاحية :

اللعب تحت الضغط , تطوير سرعة وتحمل الاداء, كرة القدم للصالات، مساحات محدودة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم للصالات واحدة من أبرز الرياضات التي تتطلب من اللاعبين مهارات عالية وقدرة على الأداء تحت ضغط كبير وفي مساحات محدودة. في ضوء ذلك، وفي عالم الرياضة المتسارع والمتغير، تتطلب كرة القدم للصالات من اللاعبين مزيجاً من المهارات العالية والقدرة على الأداء تحت ضغط كبير وفي مساحات ضيقة. هذه البيئة التنافسية تفرض على اللاعبين تحديات كبيرة، ليس فقط من حيث السرعة والمرونة، بل أيضاً من حيث التحمل والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة والدقيقة. وتمتاز كرة القدم للصالات بسرعتها العالية وضرورة اتخاذ القرارات الفورية نظراً للمساحة المحدودة التي يتم اللعب فيها. هذا النوع من اللعب يتطلب من اللاعبين مهارات تقنية عالية، وسرعة في الحركة، وتكتيك جماعي متقن (Hassan & Moseekh, 2022). بفضل هذه المتطلبات، تساهم كرة القدم للصالات بشكل كبير في تطوير اللاعبين على مستوى السرعة والتحمل والأداء المهاري. وتتجلى أهمية هذا البحث في الكشف عن الأساليب والطرق التي يمكن أن تساهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال التكيف مع الظروف الصعبة والمحفزة على الابتكار والسرعة في اتخاذ القرارات. سيتناول البحث مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع بالإضافة إلى تحليل البيانات المجمع من تجارب ميدانية وعملية.

أما الدراسات السابقة دراسة (Ahmed, 2019) "تأثير تمارينات الهجوم السريع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية ودقة التهديف بكرة الصالات" وهدف هذه البحث الى التعرف على استخدام تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية وانعكاسه على دقة التهديف ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفروض الاتية وجود علاقة ايجابية من خلال تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) ومدى تأثيرها على دقة التهديف في الاختبارات البدنية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذا البحث وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج باستخدام تمارين للصفات البدنية وقد استنتج الباحث احدثت تمارين الهجوم السريع تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) في الاختبارات البدنية مما انعكس ايجابياً في تطوير دقة التهديف للاعبين ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتمارين الهجوم السريع وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المنهاج التدريبي للفرق الرياضية كما يوصي الباحث بضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على الفئات العمرية لما له من أثر في احدث تطور اللاعبين. أما دراسة (J. A. A. Muhammad, 2019) "دراسة مستوى تنفيذ اللاعبين لطريقة الدفاع رجل لرجل بكرة القدم الصالات" تتجلى أهمية البحث في التعرف على مستوى تنفيذ لاعبي فرق العينة في استخدام تلك الطريقة والتفوق في مستوى التنفيذ ، فضلاً عن ذلك فان البحث سيكون بمثابة كراس يساعد المدربين والمختصين لمعرفة نقاط القوة والضعف في لعبة الطريقة الدفاعية رجل لرجل اما اهداف البحث التعرف على مستوى فرق العينة لطريقة الدفاع رجل لرجل وأنواعها و التعرف على الفروق بين مستوى تنفيذ فرق العينة للطريقة الدفاعية رجل لرجل وأنواعها. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح واختار الباحث عمدياً فرق اندية البصرة المتواجدين في دوري الدرجة الممتازة بكرة الصالات للموسم 2020 - 2021، وتم معالجة نتائج البحث احصائياً ، في الفصل الرابع تم عرض ومناقشة النتائج ، في الفصل الخامس كان اهم الاستنتاجات 1- هنالك ضعف لدى اغلب فرق العينة في مستوى التنفيذ للطريقة الدفاعية رجل لرجل بأنواعها هنالك فروق معنوية في نسب النجاح

بحالات الدفاع بطريقة رجل لرجل بين فرق العينة اما اهم التوصيات 1-التأكيد على استعمال تمارين خطية لتطوير طريقة دفاع رجل لرجل لكافة فرق العينة. التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب عينة البحث بما ينسجم ومتطلبات اللعب بهذه الطريقة .

1-1 مشكلة البحث:

تواجه لعبة كرة القدم الصالات العديد من التحديات التي تؤثر على تطوير الأداء المهاري للاعبين، خاصة في ظل الضغط النفسي والبدني الناتج عن اللعب في مساحات محدودة ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والدراسات الحديثة واطلاعهم على مجموعة من مباريات الدوري العراقي لأحظو ان اللاعبين واثاء الضغط من المنافس يرتكبون الاخطاء ويفقدون الكرة بسبب هذه الضغط لعدم تكيفهم على اللعب تحت الضغط ومضايقة المنافس ما ينتج عنه خلل في الاداء الفني للاعبين.

1-2 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير اللعب تحت ضغط مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات.

2- التعرف على نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث.

1-3 فرض البحث:

1. هُناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.

2. هُناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي البلديات المتقدمين لكرة الصالات.

1-5-2 المجال الزمني: من (2024/10/10) الى (2025/1/20).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي البلديات الرياضية في البصرة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

عَمَدَ الباحثان إلى استخدام المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

2-2 مُجتمع وعينة البحث:-

عَمَدَ الباحثان إلى استخدام مُجتمع البحث من لاعبي نادي البلديات لكرة الصالات ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (14) لاعباً للموسم الرياضي (2024 - 2025) ، أما فيما يخص عينة البحث تم اختيار (12) لاعباً منهم لِيُمثلوا عينة البحث بعد استبعاد لاعب واحد منهم لعدم التزامه بالوحدات التدريبية، وتم استبعاد (2) حراس مرمى.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية ، الملاحظة والتجريب ، الاختبارات والقياس ، استمارة تسجيل ، شريط قياس ، كرة قدم (10) كرات صالات ، ساعة توقيت نوع (Visuo) ، هدف كرة قدم ، حواجز عدد (10) بارترافات مختلفة ، جهاز لابتوب نوع (hp).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية واختباراتها الاختبارات الخاصة بالبحث:-

بعد الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات والمصادر العلمية وكون الباحثان اكاديميان ومدربان ومختصان في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم قام الباحثان بتحديد الاختبارات (قيد الدراسة).

2-6-2 مواصفات الاختبارات:-

أولاً: أسم الاختبار : سرعة الاداء (تسليم واستلام ودرجة بين الشواخص) , (Marwan, 2001)

الغرض من الاختبار قياس سرعة الاداء

الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم خماسي, كرات قدم خماسي, صافرة, ساعة توقيت, شواخص تدريبية عدد 3 وصف الاختبار: يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف الملعب وبقطر 1م ليقف فيها مدرب او مساعد مدرب ويرسم مربع اخر (ب) بمحاذاة منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيها مدرب او مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة الى المنطقة وينطلق للاستلام كرة من المربع (ب) ثم يقوم بدحرجتها بين الشواخص ثم التهديف على المرمى.

التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف. ملاحظة: تبعد الشواخص عن خط المنتصف 1م والمسافة بين الشواخص.

ثانياً: تحمل الاداء: (الجري المستمر ومناولة وتهديف 8 كرات), (Marwan, 2001)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء

الأدوات اللازمة: : ملعب كرة قدم خماسي, كرات قدم خماسي, صافرة, ساعة توقيت, شواخص, هدف صغير . وصف الاداء: يقف اللاعب عند خط البداية وينطلق عند سماع الاشارة الى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (1) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (2) ويقوم بالدرجة والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على منطقة الجزاء ليعود الى الكرة رقم (3) ويناولها نحو الهدف الصغير ثم يعود الى الكرة رقم (4) ليقوم بالدرجة والتهديف نحو المرمى ويلتف نحو الشاخص ليعود بالكرة رقم (5) يناولها نحو الهدف الصغير ويعود ويأخذ الكرة رقم (6) ليقوم بالدرجة والتهديف نحو المرمى ويلتف حول الشاخص ليعود الى الكرة رقم (7) ليناولها حول الهدف الصغير ومن ثم يأخذ الكرة رقم (8) ليقوم بالدرجة والتهديف نحو المرمى.

شروط الاختبار: يتم الاختبار بوجود حارس المرمى.

التسجيل: 1- يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية الى اخر كرة يصوبها على المرمى.

3- يخفض ثانية عن كل هدف يسجله اللاعب.

2-7 التجربة الاستطلاعية:-

عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (25/10/2024)، لغرض تجريب الاختبارات على عينة من اللاعبين ومن خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين في خماسي كرة القدم، وكان الهدف منها هو الوقوف على اختيار وسائل وأدوات الدراسة، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية من (صدق، ثبات وموضوعية)، وعند إجراءها حصل الباحثان على ما يأتي:-

1. التعرف على المعوقات التي قد تحصل عند تطبيق التجربة الرئيسية.

2. التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وملاءمة الاختبار للعينة.

3. التعرف على زمن إجراء الاختبار الخاص بالدراسة.

4. تعريف فريق العمل المُساعد كيف يطبق الاختبار وماهي إجراءاته.

2-8 الأسس العلمية للاختبار:

2-8-1 صدق الاختبار:-

"قُدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المُراد قياسها (Al-Sumaidaie, 2010) وللتأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمُعامل ثبات الاختبار.

2-8-2 ثبات الاختبار:-

ويقصد بثبات الاختبار هو "إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على العينة نفسها في (وقتتين) مُختلفتين وفي ظروف مُتشابه" (S. H. Muhammad, 1995)، وطبق الباحث الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (4)، لاعبين خارج عينة البحث، ومن ثم عمَدَ إلى إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور (7) أيام وتحت نفس الظروف التي طبق بها الاختبار الأول.

2-8-3 موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، واستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عمَدَ الباحث إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكّمين، "لأن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عمّن يُصحّحه" (Hashem, 2011)

جدول (3)

يبين القيم المعينة بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	سرعة الاداء	الزمن	0.834	0.913	0.920
2	تحمل الاداء	الزمن	0.856	0.925	0.945

2-9 إجراءات البحث الميدانية:

2-9-1 الاختبار القبلي:-

عمَدَ الباحثان إلى إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق (2024/11/4) وعلى القاعة الرياضية لنادي البلديات بكرة الصالات.

2-9-2 المنهج التدريبي:-

في يوم الاحد الموافق (2024/11/10) تم بدء المنهج من ثم قسم الباحثان الملعب الى اربع مستطيلات قياس المستطيل الواحد (10م*20 م) يحتوي كل مربع التمارين وتقسّم المربعات بين اللاعبين اما اوقات التمارين فتتراوح بين (30ثا - 40) ثا للتمرين الواحد مع راحة قدرها (45 ثا - 1د) وتكون التمارين على اساس (1 ضد 1) او (2 ضد 2) و (3 ضد 3) يحاول المدافعين قطع واستخلاص الكرة من خلال الضغط على اللاعبين اللذين بحوزتهم الكرة الى حين انتهاء وقت التمرين ويحق للاعب المستحوذ على الكرة التحرك في جميع مساحة المستطيل المحدد وتقع التمارين في وقت محدد من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق عينة البحث حيث بلغ مجموع التمارين (20) تمرين بزمان قدرة (25) دقيقة بواقع (3) وحدات اسبوعياً ولمدة (8) اسابيع اذ تم انتهاء المنهج في يوم الاربعاء بتاريخ (2025/1/15).

2-9-3 الاختبارات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعديّة، يوم الثلاثاء بتاريخ (2025/1/20)، إذ كان الباحثان حريصان على تطبيق نفس الاختبار القبلي وبـنفس الظروف والزمان والمكان، وبـنفس فريق العمل المُساعد.

2-10 الوسائل الإحصائية المُستخدمة:-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS)، ذات الإصدار (23).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط و t test. لأختبار سرعة الاداء والتحمل لخماسي كرة القدم:-

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين القبلي والبعدي

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
سرعة الاداء	ثانية	9.643	0.500	8.583	1.924	9.514	0.003	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	52.166	3.140	47.140	3.786	10.524	0.004	معنوي

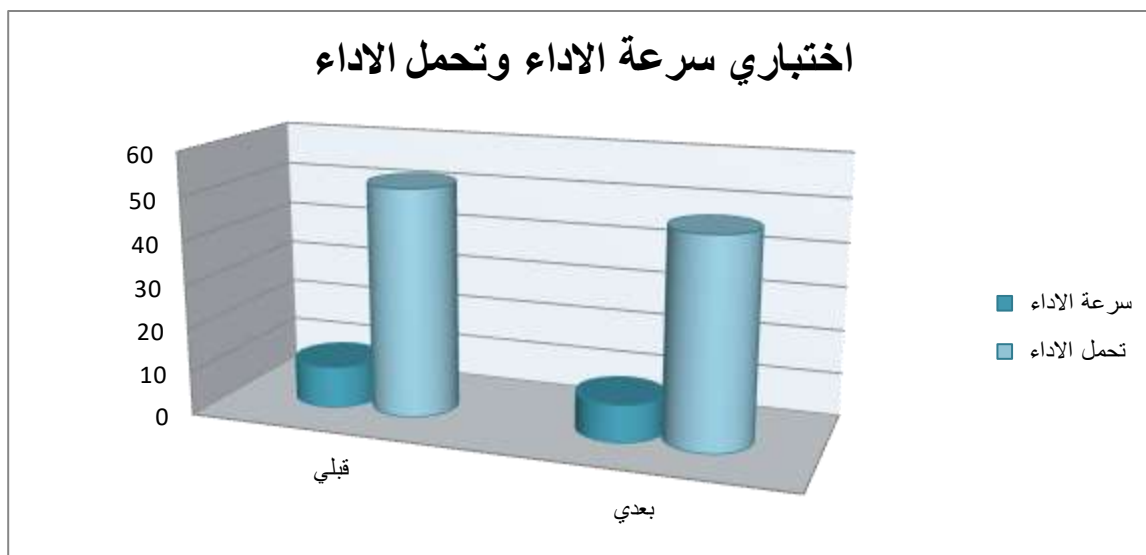
درجة الحرية 12 تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختياري (سرعة الاداء)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (9.643)، وانحراف معياري (0.500)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.583)، وانحراف معياري (1.924).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (9.514) تحت مستوى دلالة (0.003) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما اختبار (تحمل الاداء) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (52.166)، وانحراف معياري (3.140)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (47.140)، وانحراف معياري (3.786).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10.524) تحت مستوى دلالة (0.004) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (1)

يبين اختباري سرعة وتحمل الاداء

جدول (3)

يبين نسبة الاوساط الحسابية القبليّة والبعديّة وفرق الاوساط ونسبة التطور

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	سّ القبلي	سّ البعدي	فرق الاوساط	نسبة التطور %
سرعة الاداء	الزمن	9.643	8.583	1.06	12.35%
تحمل الاداء	الزمن	52.166	47.140	5.026	10.66%

درجة الحرية 12 تحت مستوى الدلالة (0.05)

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجداول سالفة الذكر بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الأداء ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحثان السبب إلى التمرينات المركبة التي احتوى عليها المنهج التدريبي وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح وكذلك احتواء التمارين على تحركات تشبه ما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة لان بعض التمرينات المستخدمة كانت تبدأ بسرعة الاداء (Hussein et al., 2018) باتجاهات مختلفة أي الانطلاق بالكرة في مسافات محددة في كل تكرار وفي بعضها القيام بسرعات غير منتظمة ومتقلبة من اتجاه إلى آخر هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء والتعود على هذه التحركات المفاجئة كونها حركات يقوم بها اللاعب أثناء المنافسة وتأثيرها في سرعة الأداء . أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء. (Mashkoor & Othman, 2025)

ويعزو الباحثان تلك الفروق إلى إن التمارين المستخدمة كانت جديدة من حيث الممارسة للاعبين عينة البحث الاليات اشتملت على الدمج بين البدني والمهاري وكذلك إتباع الطرق العلمية في تنظيم تلك التمرينات من

حيث الشدة والحجم والراحة البيئية وبشكل دقيق أثناء الأداء الأمر الذي أسهم في تكيف اللاعبين لأدائها وإبعاد المال بسبب التمارين المتكررة التي يستخدمونها في وحداتهم التدريبية وكذلك استهداف التمارين للقدرات البنية قيد الدراسة مباشرة الأمر الذي أسهم في تطوير مستوى اللاعبين ،وهذا ما أكدته عبد على نصيف وقاسم حسن حسين على "إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السابق. (Qasim, 1993)

أما تحمل الاداء فيرى الباحثان أن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي في يعزوه الباحثان إلى أن التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير (تحمل الأداء) والتي تعد من القدرات المهمة للاعب كرة القدم للصالات والتي يحتاجها طول فترة المباراة لان اللاعب ليس لديه الوقت الكافي للراحة وذلك لصغر مساحة اللعب وقرب المنافس فيحتاج اللاعب إلى القيام بحركات كثيرة ومتنوعة وسريعة وتبادل المراكز بين اللاعبين في الدفاع والهجوم وكذلك استخدام نظام الطاقة المختلط الذي يعتبر النظام المميز للعبة كرة القدم للصالات (Abdulhussein & Hadi, 2022) وهذا ما تم استخدامه في التمارين المركبة والمدمجة بين البدني والمهاري والتي من خلالها تم رفع القدرة لدى اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط كفاءته، وكذلك يرى الباحث إن تكرار سرعة الأداء مرتبطة بتنمية عناصر بدنية أخرى وهذا ما أشار إليه (Al-Rabadi, 2004) بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل حيث المستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لأنه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصة خلال المنافسة.

وعلاوة على ذلك يرى الباحثان أن لعبة كرة القدم للصالات تعتمد في متطلبات أدائها على الأداء الأقل من الأقصى الذي يمتد لفترات طويلة نسبياً معتمداً بذلك على تكيف القلب والجهاز الدوري والتنفسي وكذلك التكرارات الكثيرة التي تساعد إلى حد ما في تطوير قدرة اللاعبين على المحافظة على مستوى الأداء الفني ومقاومة المجهود الذي يظهر عندما يطول وقت الأداء وهذا ما أكدته (Darwish, 2002) أن من المبادئ الأساسية للتنمية مكونات تحمل الأداء هو تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن وبشدة مناسبة وبفترات راحة غير كاملة وكذلك المحافظة على معدل الأداء خلال الاستمرار فيه وإن يكون معظم العبء واقعاً على الجهاز العضلي ومسؤولية تعويض الطاقة تقع على الجهاز الدوري التنفسي. (Moseekh & Saleh, 2021)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات المركبة قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى تحمل وسرعة الأداء المهاري.
- 2- إن تكرار هذه التمارين المركبة ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشاركة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة.
- 3- ظهور تطور في اختبار سرعة الأداء أكبر من نسبة التطور التي حدثت في اختبار تحمل الأداء قيد الدراسة.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير تحمل وسرعة الأداء المهاري.
2. استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات.

3. استخدام التمارين المركبة وبطرق تدريبية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى.

4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي البلديات المتقدمين لكرة الصالات

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

مازن علي لازم <https://orcid.org/0009-0003-2416-6371>

References

- Abdulhussein, B. N., & Hadi, A. K. (2022). The effect of using the reciprocal method and the additional duties on learning some basic football skills for students. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(2), 5.
- Ahmed, A. A. A. (2019). The effect of fast attack exercises on developing strength characterized by speed, motor response, and scoring accuracy in futsal. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 29(1), 83–92. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/572>
- Al-Rabadi, K. J. (2004). *Sports Training in the Twenty-First Century* (2nd edition, p. 64). Dar Wael for Publishing and Distribution.
- Al-Sumaidaie, L. G. et al. (2010). *Statistics and Testing in the Sports Field* (1st ed, p. 219). Erbil.
- Darwish, et al. (2002). *Measurement, evaluation, and match analysis in handball: Vol. 1st edition* (Dar Al-Kitab Publishing House, Ed.).
- Hashem, Y. H. (2011). *Special exercises to develop the accuracy of motor and skill performance for football players* (1st ed, p. 128). Arab Publishing and Distribution Complex Library.
- Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 4(5).
- Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.
- Marwan, A. M. (2001). *Determining Physical Fitness Tests* (1st ed, p. 90). Al-Warraq Foundation.
- Mashkoor, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 57–75.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005>
- Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16–18 years old). *International Journal of Sports Science*, 3(6), 29–40.
<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79>

- Muhammad, A. A. J. (2019). Study of the players' level of implementation of the man-to-man defense method in futsal. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 29(4), 359–370. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237>
- Muhammad, S. H. (1995). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (3rd edition, p. 202). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Qasim, H. H. (1993). The science of sports training, its principles and applications in the field of training. *Dar Al-Fikr, Baghdad*.