



The effect of special exercises with assistive tools to developing some physical variables and long passing for football players

Lec. Dr. Hameed Majeed Hameed * 

College of Physical Education and Sports Science / University of Wasit, Iraq.

*Corresponding author: hameedmajeed@uowasit.edu.iq

Received: 02-08-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The research aimed to reveal the effect of using exercises as auxiliary tools on some physical and skill variables for football players. In light of the research objective, the researcher assumed that the research sample has significant differences in the pre- and post-tests when measuring some physical and skill variables, and the preference would be for the post-test. The research sample was the players of Al-Jihad Sports Football Club in Wasit, and their number was (16) players. The researcher used three physical tests and one skill test, and in light of the results he produced, he developed special exercises that he applied to the research sample, starting on Saturday, 01/06/2024, and ending on Wednesday, 02/28/2024, and it included (24) training units. Hence, the researcher decided to study this case using exercises and auxiliary tools specifically for it. The problem of the research lies in answering the following question: Does training using special exercises with auxiliary tools and in the periodic training method work on developing the physical and skill variables of football players?

Keywords: Special Exercises, Physical Variables, Long Passing.



تأثير تمارينات خاصة بأدوات مساعدة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمناولة الطويلة للاعبي كرة القدم

م.د. حميد مجيد حميد

hameedmajeed@uowasit.edu.iq

العراق. جامعة واسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/8/2 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في النواحي البدنية والمهارية مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة واتبعوا أسساً علميةً صحيحةً في وضع مناهج تدريبية خاصة لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها لأعلى المستويات الفنية. ويحتاج اللاعب الى مجموعة من التمارين التي يجب ان تتناغم مع حاجة اللاعب للتطور البدني والمهاري وتطوير اليات استجابة وفقاً لتغير المواقف اثناء اللعب واستمراريته. ومن هنا فقد ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة باستخدام تمارين وأدوات مساعدة خصيصاً لها، وتكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي: هل إنَّ التدريب باستخدام تمارينات خاصة بأدوات مساعدة وبطريقة التدريب الفكري يعمل على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم؟

وقد هدف البحث إلى الكشف عن تأثير استخدام التمارينات الخاصة بأدوات مساعدة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، وفي ضوء هدف البحث افترض الباحث ان لعينة البحث فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي عند قياس بعض المتغيرات البدنية والمهارية وتكون الافضلية للاختبار البعدي، وكانت عينة البحث هي لاعبو نادي الجهاد الرياضي لكرة القدم في واسط وكان عددهم (16) لاعباً. واستخدم الباحث ثلاثة اختبارات بدنية واختباراً مهارياً واحداً وعلى ضوء النتائج التي خرج بها وضع تمارينات خاصة طبقها على عينة البحث ابتداءً من يوم السبت الموافق 2024/1/6 وانتهت يوم الأربعاء 28 / 02 / 2024، وقد تضمنت (24) وحدة تدريبية.

الكلمات المفتاحية: التمارين الخاصة، المتغيرات البدنية، المناولة الطويلة.

1-المقدمة:

بعد أن أصبحت كرة القدم اللعبة الجماهيرية الأولى في العالم، فقد اهتمت الكثير من الدول المتقدمة فيها بتطوير اللياقة البدنية للاعبين لإيمانها بأنها أساس إعداد وبناء اللاعب لبلوغ المستويات العالمية، إذ يبدو ذلك بوضوح في الدور الذي تؤديه كفاءة اللاعب البدنية في كرة القدم الحديثة والتي أصبحت تتميز بالأداء السريع تحت ظروف مختلفة في اللعب ما يتطلب مقدرة عالية من اللاعبين للاحتفاظ بفاعليتهم طوال وقت المباراة، في السنوات الأخيرة جاء التقدم في المستويات الرياضية نتيجة لعملية تخطيط علمية متطورة مبنية على أسس وأساليب تدريب حديثة ومدروسة يرافقها تطور في أدوات وأجهزة التدريب فضلا عن التوجه نحو إعداد المدربين وفق مناهج حديثة وعمليات تأهيل علمية وعملية مستمرة، وقد واكب هذا التطور تقدماً في بناء الملاعب ووضع الخطط الخاصة باللعب وبناء عمليات تدريبية سليمة على أصول علمية لتحقيق أفضل النتائج .

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي والتي تهدف جميعها إلى تطور مستوى الأداء بدنياً ومهارياً لغرض لتحقيق مراكز متقدمة في مختلف النشاطات الرياضية، ولضمان استثمار أهم القدرات الخاصة بأي نشاط محدد لأنه يؤثر تأثير مباشر على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري، وكثيراً ما يحاول المدربون استخدام أفضل طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام وسائل حديثة تتناسب مع نوع النشاط التخصصي.

وقد شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في النواحي البدنية والمهارية مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة واتبعوا أسساً علمية صحيحة في وضع مناهج تدريبية ترفع المستوى العام لفرقهم للارتقاء بها لأعلى المستويات الفنية.

ويجب الأخذ بنظر الاعتبار حركة لاعب كرة القدم أثناء التدريب الرياضي الحديث حيث تكون متغيرة باستمرار وبوتيرة شديدة فضلاً عن كون العمل العضلي ذي شدة عالية وإداء سريع ولذلك يجب أن يكون الإعداد البدني مبنياً على حساب النشاط للاعبين حركياً، والذي يعد القاعدة الأساس لغرض تنمية الواجبات المهارية والخطئية، ولذلك يجب اختيار تمارين خاصة بالإعداد البدني يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركات التي يؤديها اللاعب في الملعب أثناء أوقات المباريات، وتعد القوة الانفجارية واحدة من أهم عناصر اللياقة التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، كونها تؤثر بشكل كبير على تغير سرعته الحركية ونشاطه الحركي وترتبط القوة الانفجارية بالسرعة والرشاقة والمرونة. إن عملية تطوير الامكانيات البدنية والمهارات الحركية وتنمية قدرة الاستجابة تبعاً لتغير المواقف كلها تتطلب تمرينات خاصة تماشياً مع التغير في مواقف اللعب المستمرة، ومن هنا رأى الباحث أن يقوم بإجراء هذه الدراسة

باستخدام تمارين خاصة بأدوات مساعدة. وإنَّ جهود المختصين في مجال التدريب الرياضي والتي يبذلونها نتيجة إجراء دراسات وبحوثٍ مختلفةٍ قد أدت إلى حدوث تطور كبير في لعبة كرة القدم، وبالرغم من ذلك بقيت عملية التدريب تتعرض لبعض المشاكل وهذا ما يتطلب حلولاً عملية يقوم بها المدربون والمختصون في اللعبة، كما تتطلب استخدام وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بتجارب سابقة لتقوم برفع المستوى البدني والمهاري لدى اللاعبين، فحتى مع التطور في أساليب اللعب الحديثة وزيادة قدرة اللاعب على أداء كل ما هو مطلوب في اللعب الحديث والاستغلال الأمثل للطاقات الكامنة لأداء أفضل وأكثر كفاءة طوال المباراة وقدرتهم على التكيف بشكل عام والاستجابة للمواقف والمؤثرات المتغيرة إلا أن هناك بعض الجوانب التي لم تنل الاهتمام المطلوب ومنها تدريب اللاعبين في مناطق محددة ضمن مساحات صغيرة من ساحة الملعب ورغم لجوء أغلب المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية لهذه الطريقة من التدريب لأنه يمكن إعطاؤها في أي جزء أو مساحة من الملعب ولكن لفترات محدودة وأوقات قصيرة. وتكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي: "هل إنَّ التدريب باستخدام تمارين خاصة بأدوات مساعدة وبطريقة التدريب الفعري يعمل على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم؟" ويهدف البحث إلى:

1- الكشف عن تأثير استخدام التمارين الخاصة بأدوات مساعدة على بعض "المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم".

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تتمثل عينة البحث بالنموذج الذي يقوم الباحث بإجراء تجربته عليه ولذلك قام الباحث باختيار عين بالطريقة العشوائية غير المنتظمة، وتتكون عينته من لاعبي نادي الجهاد الرياضي لكرة القدم التابع لمحافظة واسط بواقع (16) لاعباً.

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية

- المقابلات الشخصية

- حاسب محمول نوع (Hp).

- ميزان إلكتروني لقياس كل من الطول والوزن.

- ساعات توقيت عدد (3).

- شريط قياس طوله (30) متر.

- شواخص وموانع ومساطب.

- أعلام.

- أقماع بلاستيكية.

- كرات قدم عدد (20).

- جص بناء.

2-4 اختبارات البحث:

2-4-1 اختبارات الصفات البدنية:

اختار الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية وهي كالآتي:

1- القوة الانفجارية للساقين: "تم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت" (الحكيم، 2004: 89)

2- المرونة: "تم قياسها باختبار ثني الجذع من وضع الوقوف" (الحكيم، 2004: 130-131)

3- الرشاقة: "تم قياسها باختبار الركض المتعرج بين الشواخص" (محسن وآخرون، 1991: 144)

2-4-2 اختبارات المتغيرات المهارية:

قام الباحث باختيار اختبار المناولة الطويلة وتم قياسها باختبار ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة (خريبط، 1988: 118)

5-2 تصميم التمرينات الخاصة:

بعد اطلاع الباحث على المرجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال ومراجعته للكثير من الكتب والأطاريح التي تناولت المناهج التدريبية والعلمية تم وضع التمرينات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة داخل ثلاث مساحات مختلفة من الملعب وبطريقة التدريب الفكري لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم، لكي يعطي نتائج طيبة تخدم العملية التدريبية، وتم وضع التمارين التي تشمل الجوانب البدنية والمهارية وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم.

6-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية:

وهي واحدة من أهم إجراءات البحث الضرورية التي يعتمد عليها الباحث وهي تسبق التجربة الرئيسية والغاية منها اختبار أساليب البحث وأدواته، وعليه فقد أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبين من نادي الجهاد بكرة القدم من خارج عينة البحث، أقيمت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2024/1/1 الساعة الثانية والنصف ظهراً وهدفت التجربة الى ما يأتي:

1. التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة والتأكد من تسلسلها.
2. التأكد من جاهزية الادوات.
3. التعرف على الوقت اللازم لكل اختبار لتحديد الوقت الكلي للاختبارات.
4. لكي يتعرف على كفاءة الفريق المساعد له في العمل.

2-6-2 الاختبار القبلي:

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية وصلاحية الأجهزة والأدوات وقد أجرى الباحث الاختبار على عينة البحث والتي تكونت من (16) لاعباً من لاعبي نادي الجهاد الرياضي بكرة القدم المتقدمين، أجريت الاختبارات يوم الخميس 2024/1/4، وبعد إتمام الاختبارات وإنهاء التجربة الرئيسية تم تفرغ الاستمارات وتحصيل البيانات بعدها اتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية.

2-6-3 تنفيذ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتنفيذ التمرينات الخاصة ابتداءً من يوم السبت الموافق 2024/1/6 وانتهت يوم الأربعاء 2024/2/28. وقد تضمنت (24) وحدة تدريبية باستخدام تمرينات خاصة بأدوات مساعدة وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من (80-90)، استمر تنفيذه لمدة (8) أسابيع، لكل اسبوع (3) وحدات تدريبية. وقد غطت جميع الجوانب التكتيكية والبدنية والمهارية وبأساليب اللعب الحديث إذ كان فيها تمارين لعب وتمارين بعدة كرات والتمارين المركبة وتمارين ترويحية إضافة إلى بعض الألعاب الصغيرة وبما يلائم هذه المساحات.

2-6-4 الاختبار البعدي:

" بعد تنفيذ جميع الوحدات التدريبية قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لتحديد ما انجزه لاعبو عينة البحث. من مستوى في المتغيرات البدنية والمهارية، وتم إجراءه تحت نفس ظروف ووقت ومتطلبات جميع لاعبي العينة في يوم الاثنين 2024/3/4، وسجلت النتائج في استمارات تم اعدادها سلفاً".

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 عرض نتائج اختبار (t.test) للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

بعد معالجة البيانات الأولية للاختبارين القبلي والبعدي باختبار (t.test) للعينات المتناظرة استطاع الباحث من الحصول على نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث وكما في الجدول (1).

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
		س-	ع±	س-	ع±	
القوة الانفجارية للساقين	سم	26.218	2.485	30.216	2.680	*3.211
الرشاقة	ثانية	9.574	1.072	8.196	0.842	*5.721
المرونة	سم	13.290	3.275	15.718	2.189	*4.523

* "معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) قيمة (ت) = 2.18".

يتبين من الجدول (1) أن بين الاختبارين القبلي والبعدي وجدت فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية الداخلة في الدراسة، وهذا ما يثبت صحة فرضية البحث بخصوص المتغيرات البدنية ويرى الباحث أن هذا التقدم ناتج عن التمرينات المستخدمة بطريقة التدريب الفكري وأن استخدام طريقة التدريب هذه بوتيرة منتظمة يؤدي إلى التحسن في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية، إذ اتضح التطور جلياً عند اللاعبين وهذا التطور يعود إلى الانتظام والاستمرار بالتدريب وكذلك فإن التمرينات تم بناؤها على أسس علمية صحيحة، حيث أن التدريب العلمي الممنهج والمدرّس هو الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية لبناء وإعداد اللاعبين حتى يعتادوا على مواجهة الصعوبات التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية، كما يكتسب اللاعب من خلال التدريب خبرة ميدانية تمكنه من تجنب الأخطاء في المباريات.

يتبين من الجدول (1) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي من وضع الثبات وهو مقياس القوة الانفجارية للساقين وهي خاصية مهمة لدى لاعبي كرة القدم، حيث تعتبر القوة الانفجارية من أهم الخصائص البدنية وذلك لفاعليتها في الحياة العامة من جهة ومن جهة أخرى هي من أهم الخصائص التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند التعامل مع الكرة في المناولة والمراوغة والتسجيل والقفز لتسديد الكرة بالرأس. ويرجع الباحث ذلك إلى أن التمرينات المستخدمة من قبل العينة كان لها أثر في تطوير مستوى القوة الانفجارية لدى اللاعبين، ومن هذا يستدل على أن التمرينات المقننة مع الأدوات المساعدة أثرت في تحسين القوة الانفجارية، وهذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه (صبري: 2011) من أن "هناك أنواعاً عديدة للتدريب تنحصر في الحجل والوثب على الحواجز والارتدادات والوثب

العميق والادوات المساعدة وذلك بهدف تنمية القوة الانفجارية للرجلين وتعطى نتائج واستجابة عالية ويتضح ذلك من خلال اختبار القفز العمودي والوثب الطويل واختبار العدو"، وكذلك بسبب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، واعتماد الباحث للأسلوب العلمي الصحيح في التمرينات ويعود السبب أيضاً كون حمل التدريب مقنن بشكل مدروس، مما ساعد على تطوير القوة الانفجارية للرجلين وهذا ما تم تأكيده من قبل (عبد الحميد وحسانين: 1997) بأنه "يتم تغيير حجم وشدة الحمل عن طريق رفع أو تغيير متطلبات الحمل التدريبي".

ويلاحظ من الجدول (1) وجود فروق معنوية في اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف والذي يقيس صفة المرونة، فمن الضروري أن يتصف لاعب كرة القدم بالمرونة "لأن المرونة القليلة تعيق الإنجاز الرياضي وتعرض العضلات للإصابة".

(المولى، 1999: 123)

وبما أن المرونة من مكونات الأداء الحركي فإنّ تنميتها تؤثر على باقي الصفات البدنية وإنّ أثر تكيف اللاعب في كثير من أوجه النشاط البدني تقدره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الجيدة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارز فسيولوجياً وميكانيكياً وإن اللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من اللاعب الأقل مرونة".

(حسانين ومعاني، 1998: 164)

ويبين الجدول (1) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في قيم اختبار مهارة الركض المتعرج بين الشواخص المستخدم لقياس سمة الرشاقة. ويتطابق رأي الباحث مع ما يراه (حسانين ومعاني، 1998) من أنّ اللاعب "القادر على التغير من وضع الى آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة" وهو تقريباً ما ذهب إليه (مختار، 2001) من أنّ الرشاقة تلعب "دوراً هاماً بصورة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة"، ويعتقد الباحث أن فاعلية التمرينات المقننة قد سببت هذه الفروق واكسبت اللاعبين عدداً من الحركات المختلفة في ظل ظروف متغيرة اسهمت في تنمية المرونة وبالتالي تنمية الرشاقة.

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة الطويلة لعينة البحث:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية لمهارة المناولة الطويلة للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

قيمة (ت) المحتسبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س		
*2.611	0.730	6.000	1.024	5.375	درجة	المناولة الطويلة

"معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (15) قيمة (ت) الجدولية = 2.13"

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة المناولة الطويلة لعينة البحث:

من الجدول (2) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي في متغير المناولة الطويلة وهذا أيضاً يحقق صحة الفرض الثاني، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.611) وهي أكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (15) وعند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.13)، ويرى الباحث أنَّ التطور الحاصل يعود إلى فاعلية التمرينات وما تضمنته من تمارين بدنية ومهارية وخططية في الوحدات التدريبية تبعاً لتخطيط علمي دقيق كون الأساس الصحيح في كرة القدم يتطلب أن يكون المحور في التدريب هي الكرة لغرض اكتساب الأداء الفني والقدرة على اللعب، ويجب التدريب في التدريب الفني الخططي المتكامل، وعليه فقد قام الباحث باختيار تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة بحيث يكون اللاعب مقيد بمساحة محددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلاً في كرة القدم الحديثة. وكذلك احتوت التمرينات على العديد من التمارين الخاصة بالمناولات والتركيز على الألعاب الصغيرة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت أجواء مماثلة لأجواء اللعب الحقيقي حيث أنَّ الباحث صمم هذه التمارين وفق أسلوب اللعب وبتكرار هذه التمارين أدى ذلك كله إلى تطوير المناولات وتنشيتها عند اللاعبين لكونها المهارة الأكثر استخداماً أثناء اللعب ويتفق الباحث لذلك مع (باتي، 1989) الذي يرى أنَّه عند تطوير نوعية المناولة "يتم التركيز على الألعاب الصغيرة داخل مناطق محددة حيث أن في هذه الألعاب هناك الكثير من الحركة وكثير من المناولات وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة"، وقد اعتنى الباحث بالمناولات فهي تمثل أساس اللعب الجماعي ودليل على التفاهم والانسجام بين اللاعبين في الملعب والفريق الذي لا يجيد لاعبيه إتقان المناولات فيما بينهم لا يستطيع أن يؤدي الواجبات المكلف بها داخل الملعب وعلى العكس من ذلك نجد الفريق الذي يتقن لاعبيه أنواع المناولات لا يضيعون فرص كثيرة ويؤثر ذلك إيجابياً على اللعب.

كان التفوق واضحاً لدى عينة البحث مما اثبت فاعلية التمارين المقننة باستخدام أسلوب التدريب الفعري، وهو ما يعزوه الباحث إلى اتباع منهجية صحيحة في إعداد مفردات التمرينات ذات الأسلوب العلمي

والتدرج الصحيح المدروس وفق تكرار معين، وهذا ما جعل اللاعبين يتقنون المهارات الحركية. فضلا عن استخدام الوسائل المساعدة لتوفير اجواء للاعبين تشبه اجواء اللعب الحقيقي، مع منحهم دافعية أكبر نحو التدريب وبالأخص ان اغلب مهارات كرة القدم تتطلب تمرينات تحت ظروف مشابهة للعب الحقيقي، كذلك فأن تقليل حجم المساحات يتسبب في جعل "جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى آخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة (10×20 متر) تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون النموذج مجسدا ومحسوسا من اللاعبين أنفسهم".

(أبو العلا، 1987: 201)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هنالك تأثير لاستخدام التمرينات الخاصة بأدوات مساعدة على مهارة المناولة الطويلة لعينة البحث.
- 2- إنَّ توظيف اسلوب التدريب الفتري أدى إلى تطوير الخصائص البدنية لعينة البحث.
- 3- أفضل فترة لاستخدام طريقة التدريب الفتري هي فترة الاعداد الخاص.

4-2 التوصيات:

- 1- التوصية بضرورة توظيف هذا الاسلوب في التدريبات خلال فترات الإعداد الخاصة.
- 2- استعمال التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفتري في فترة الإعداد الخاصة لأنها تساهم في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية.
- 3- إجراء دراسات أخرى باستخدام التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفتري ولكافة المراحل العمرية.

المصادر

- أريك باتي: الطريقة الأوربية في تدريب كرة القدم، (ترجمة) وليد طبرة، مطبعة سلمى، بغداد، 1989.
- ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
- حنفي محمود مختار (2001): مدرب الفريق بكرة القدم، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- جمال صبري: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمّان، دار دجلة، 2012.
- ريسان مجيد خريبط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- عبدة السيد أبو العلا: التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1987.
- علي جواد سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، 2004.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي بكرة القدم، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999.