



The effect of using exercises similar to playing within specific spaces to develop the performance of put down and shooting skills of football

Lec. Dr. Haider Ahmed Shihab* 

General Directorate of Education, Anbar, Iraq.

*Corresponding author: Haidarahmeed131@gmail.com

Received: 31-01-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The research aims to prepare a set of exercises similar to playing according to specific spaces and different measurements to determine the extent of their impact on developing the performance of the skills of suppression and scoring in football. The researcher used the single-group experimental method on a sample of (26) players representing the youth of Al-Ramadi Football Club for the sports season (2023-2024). The pre-test was conducted, and then (13) similar exercises were applied to develop the study variables. Then, the post-test was applied. The researcher concluded that the exercises used were effective in developing the performance of the skills of suppression and scoring in football. He recommended the necessity of using exercises similar to playing, as they have proven effective in developing the performance of the skills of suppression and scoring in football.

Keywords: Similar Exercises, Defined Spaces, Skills Of Put Down And Shooting, Football.



تأثير استخدام تمارين مشابهة للعب وفق مساحات محددة لتطوير اداء مهارتي

الاخماد والتهديف بكرة القدم

م.د. حيدر احمد شهاب

العراق . المديرية العامة لتربية الانبار

Haidarahmeed131@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٣١ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

يهدف البحث الى اعداد مجموعة من التمارين المشابهة للعب وفق مساحات محددة ومختلفة القياسات لمعرفة مدى تأثيرها في تطوير اداء مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (٢٦) لاعبا يمثلون شباب نادي الرمادي لكرة القدم للموسم الرياضي(٢٠٢٣-٢٠٢٤) ، تم اجراء الاختبار القبلي وبعد ذلك تم تطبيق التمارين المشابهة للعب وعددها (١٣) لتطوير متغيرات الدراسة ثم تطبيق الاختبار البعدي، وقد توصل الباحث الى فاعلية التمارين المستخدمة في تطوير اداء مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم ، واوصى بضرورة استخدام التمارين المشابهة للعب حيث أنها أثبتت فاعليتها في تطوير اداء مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم

الكلمات المفتاحية: تمارين مشابهة ، مساحات محددة، مهارتي الاخماد والتهديف ، كرة القدم.

١-المقدمة:

ان الحاصل من تقدم ملحوظ في مجال الرياضة على مختلف مجالاتها هو حصيلة البحوث والدراسات وتجارب التدريب الرياضي التي ساهمت في تحقيق الانجازات الرياضية العالمية الكبيرة إذ لا يمكن تحقيقها لولا التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم، ولقد اختلفت الآراء وتنوعت حول افضل الاساليب والطرق فاعلية في مجال تعلم وتنمية وتطوير مهارات كرة القدم، فالكثير من الاساليب التدريبية التي استعملت لتنمية وتطوير مهارات هذه اللعبة ولا زالت تستعمل، وقد تباينت نسب نجاحها، لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب تخدم تطوير الاداء لهذه اللعبة، بما يتناسب مع الفروق الفردية والمرحلة العمرية للاعبين وامكانياتهم، لكي ينسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه، حيث يشير (موفق الهيتي، ٢٠١١) من أجل ايصال اللاعب إلى المستويات الرياضية العليا، قد وجب إعدادة إعداداً كلياً ومن مختلف النواحي، وفقاً لما يملكه من مؤهلات ومواصفات وقدرات مع استعدادة بما يتلاءم مع تخصصه، ولتحقيق أهداف عملية التدريب يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الخاصة بالفعالية، الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد التربوي النفسي.

ويعتبر الاعداد البدني والمهاري من أهم أركان التدريب التي تعتمد عليها في تطوير مستوى اللاعب سواء أكان مبتدئاً أم متقدماً ، فيأتي الوصول إلى الإنجاز بالنسبة إلى ممارسي كرة القدم من الناشئين والشباب حتى البالغين من خلال أعلى كفاءة إنجازية في التدريب أو المسابقات ، ولاشك ان هناك طرائقاً ووسائلاً تدريبية مختلفة يستخدمها الباحثون والمدربون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم وبالتالي الوصول الى أفضل مستوى ممكن ، ومن الطرائق المتبعة الحديثة في كرة القدم هي طريقة اللعب في مساحات مختلفة ضمن الملعب الكبير او المفتوح والتمرين فيها ، لذا يحاول الباحث استثمار هذه الخصوصية من خلال استخدام مساحة محددة ومختلفة القياسات ضمن تدريبات لاعبي كرة القدم ووضع تمارين خاصة بها مشابهة للعب الحقيقي و بأزمنة مختلفة والتي نعتقد بأنها ستساعد على تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كون هذه المساحة الصغيرة يحتاج اللاعب فيها الى ابراز مهارته وقدراته ، والتي تحدث كثيراً خلال المباريات مما يسمح له التصرف بالكرة وعدم فقدانها. ومهارة التهديف هي احدى اهم المهارات الهجومية في كرة القدم التي لها دور كبير في تسجيل الاهداف التي تؤهل الفريق لكسب المباراة والتغلب على الفريق المنافس لذلك فإنها تتطلب سرعة استجابة حركية تعتمد على الانتقان في استقبال واخماد الكرة بشكل سليم ومن ثم الربط مع مهارة اخرى من مهارات كرة القدم، وهذا ما يؤكد (محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم، ١٩٨٤) بأن الأعداد المهاري يهدف إلى تعليم مهارات

حركية وتحسينها وإتقانها بغرض رفع كفاءة اللاعب والوصول إلى أفضل انجاز، وهومن الجوانب المهمة عند اعداد لاعب كرة القدم والذي يهدف بالأساس الى إتقان المهارات الاساسية والتي بدونها يصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة جيدة وهذا يؤثر بدوره على أداءهم في المباراة من هنا تكمن أهمية البحث في اتباع هذا الأسلوب الجديد من خلال استخدام تمارين مشابهة للعب لمعرفة مدى تأثيرها في تطوير اداء مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم خدمة منّا الى العاملين في مجال تدريب كرة القدم. لاشك أنه خلال مباريات كرة القدم يحتاج اللاعبون الى استخدام وتطبيق المهارات التي تعلموها خلال فترة التدريب والتي من ضمنها التدريب في المساحات الصغيرة سواء كانت في المنطقة الدفاعية أو الهجومية للملعب بغرض الاستحواذ على الكرة وبالتالي ابعاد الخطر عن الهدف فيما اذا كانت الكرة في المنطقة الدفاعية او الوصول الى مرمى الخصم ومحاولة تسجيل الاهداف اذا كانت الكرة موجودة في المنطقة الهجومية ، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من الوحدات التدريبية والمباريات لفريق شباب نادي الرمادي لاحظ وجود تدنٍ في مستوى اداء مهارة التهديف من الحركة والذي يعزوه الباحث الى عدم امتلاك اللاعبين للمهارة المطلوبة في اخمد الكرة التي يحتاجها اللاعب اثناء أداء التهديف ، والسبب يعود لقلة استخدام الوسائل التدريبية الحديثة من قبل المدربين التي تساعد على تطوير القدرات ومهارات لاعبيهم بغية الاستفادة منها اثناء المباريات وان استخدمت فإنها تكون بصورة عشوائية وغير منتظمة ، لذلك حاول الباحث استخدام وسيلة جديدة والتي تعتبر من الوسائل التدريبية الحديثة وهي استخدام مساحة محددة ومختلفة القياسات ضمن مساحة الملعب المفتوح كأحد أنواع تدريبات المناطق التي تستخدم في مجال كرة القدم وتصميم عدد من التمارين المشابهة للعب الحقيقي والذي يحدث خلال المباريات وذلك من أجل تعويد اللاعبين على اللعب في مساحات صغيرة ومحددة بغية ابراز مهاراتهم وقدراتهم البدنية الخاصة وذلك من أجل معرفة تأثير هذه التمارين على مستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم كأسلوب تدريبي جديد يراعى فيها الأسس والمبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي والذي يسعى من خلاله الباحث الى تطوير مستوى أداء اللاعبين خدمة منه للمدربين والعاملين في حقل التدريب الرياضي.

ويهدف البحث الى:

- ١- تصميم عدد من التمارين المشابهة للعب وفق مساحات محددة في كرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير لتدريب التمارين المشابهة للعب وفق مساحات محددة في تطوير اداء مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم.

٢ - إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان "الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاحداث التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها. لذلك تم اختيار العينة للبحث بطريقة قصدية والتي شملت شباب نادي الرمادي بكرة القدم في محافظة الانبار (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً، تم استبعاد (٦) منهم كعينة للتجربة الاستطلاعية ليتبقى (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٧٧%) من عينة البحث التجريبية.

- تجانس عينة البحث:

لغرض عزل العوامل المؤثرة على البحث قام الباحث بأجراء التجانس على افراد عينة البحث في قياسات الطول والكتلة والعمر الزمني جدول (١).

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	الوسيط	معامل الالتواء	عدد العينة
الطول	سم	١٦٥,٥	٢,٩٥	١٦٥	٠,١٤	٢٠
الوزن	كغم	٦٨,٢٩	١١,٦٧	٦٥,٩٠	٠,٤١	
العمر	سنة	١٦,٧٠	٢,٤٨	٢٢	٠,٨٨	

يتبين من جدول (١) ان معامل الالتواء (ل) يتراوح بين (± 3) لجميع متغيرات البحث ، مما يدل ان العينة متجانسة .

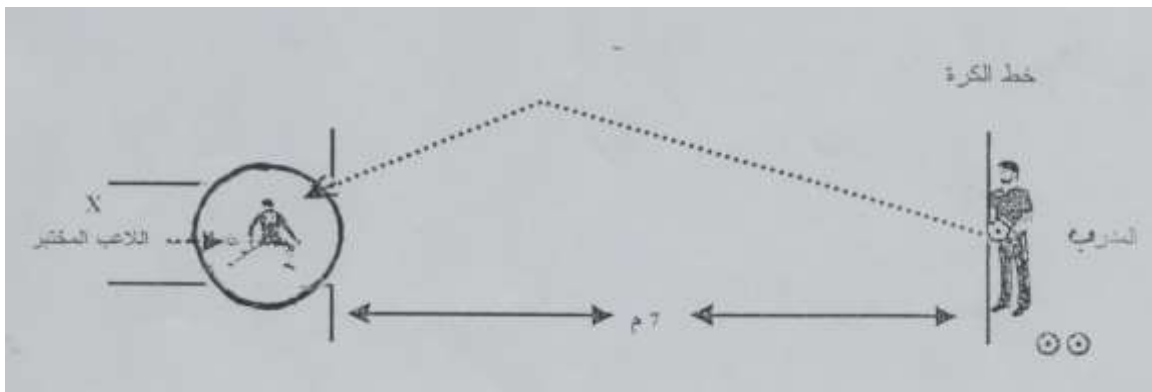
٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية.
- القياسات والاختبارات.
- شبكة الأنترنت.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء.
- جهاز لقياس الكتلة.
- شريط لقياس الطول.
- ساعة توقيت العدد ٢.
- شريط قياس طوله ٣٠ متر.
- صافرة عدد (٣).
- شواخص العدد ١٨.
- كرات قدم قانونية العدد (١٤).
- ٢-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

(ريسان مجيد، ١٩٨٨، ٢٨٩)

أولاً: اختبار الإخماد بكرة القدم

- اسم الاختبار: إيقاف حركة الكرة (الإخماد).
- الغرض من الاختبار: هو قياس مدى الدقة في عملية إيقاف كرة القدم، وكيفية استعادة التحكم بهذه الكرة عن طريق القدم ، أو فخذ القدمين ، أو الرأس ، أو الصدر.

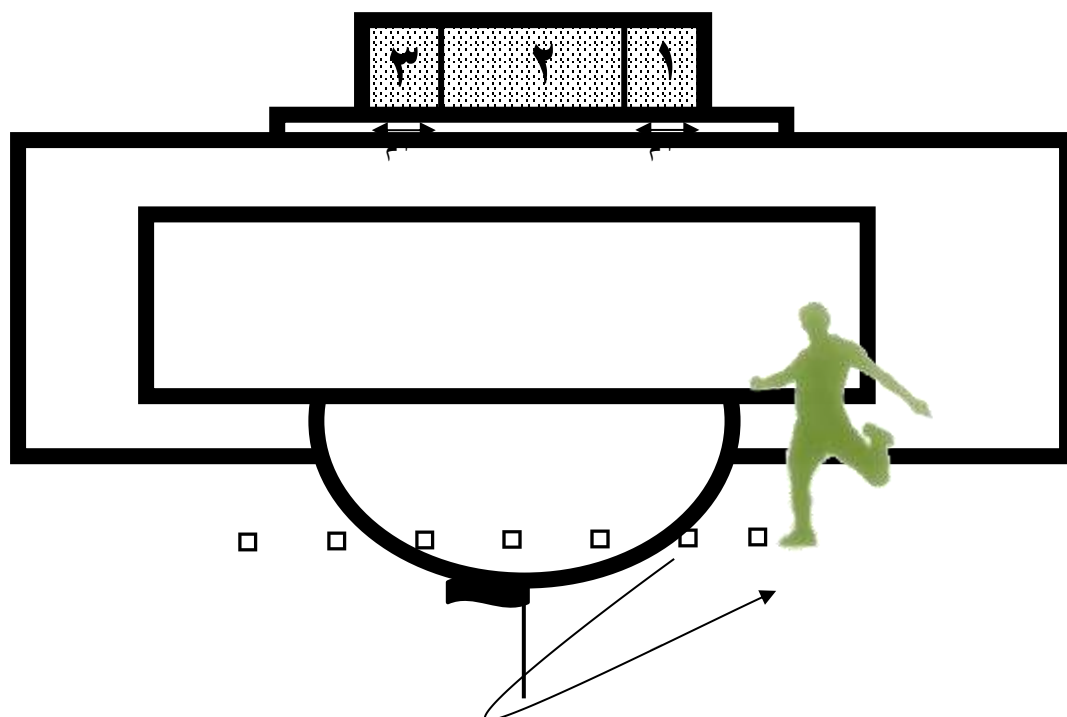


شكل (١) يوضح اختبار الإخماد بكرة القدم

ثانيا: اختبار دقة التهديف بكرة القدم

(مفتي حماد ، ١٩٩٤ ، ٢٦٠)

– الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف



شكل (٢) اختبار التهديف بكرة القدم

٢-٥ التجارب الاستطلاعية:

اولا: التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة :

بعد تحديد الاختبارات المهارية التي تخدم الدراسة الحالية أجرى الباحث تجربة استطلاعية على ملعب نادي الرمادي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١١/٥ في تمام الساعة الثالثة مساءا على عينة مكونة من (٦) لاعبين كما مبين في الجدول (٢) إذ تم اختيارهم عشوائياً ، وهذه التجربة "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته"وكان الهدف من هذه التجربة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء

جدول (٢) يبين افراد عينة البحث

مجتمع الدراسة	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التطبيق	النسبة المئوية
٢٦	٦	٢٠	%٧٧

ثانيا: التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية :

أجرى الباحث وبمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على (٦) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٦، وهم نفس اللاعبين الذين أجريت التجربة الاستطلاعية عليهم لاختبارات المهارات الأساسية ، وكان الهدف منها :

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد من شدة التمرين من خلال مطابقتها مع النبض.
- التأكد من ملائمة التمارين الموضوعية لمستوى عينة البحث.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء

٢-٦ اجراءات البحث الميدانية:

تتمثل في الاختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية بعدها يتم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة وعند الانتهاء يتم تطبيق الاختبارات البعدية وعلى نفس المجموعة.

٢-٧ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ ١١/١١/٢٠٢٣ الموافق يوم السبت الساعة الثالثة مساءً في ملعب نادي الرمادي، اذ سجلت قياسات الطول والكتلة والعمر واجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد، لتهيئة نفس الظروف قدر المستطاع عند القيام بالاختبار البعدي.

١- توضيح اختبار المهارات المختارة من خلال الباحث قبل القيام باختبار العينة.

٢- تطبيق الاختبار عن طريق الباحث ليتمكن افراد العينة من فهمها وصحة التطبيق.

٣- احماء اللاعبين الكامل قبل التطبيق لفقرات الاختبار.

٢-٨ الوحدات التدريبية:

بعد الانتهاء من اجراء الأختبارات القبلية قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية التي صممها بعد اطلاعه على مبادئ علم التدريب الرياضي فضلاً عن الاستناد الى آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب الرياضي-كرة القدم)، تضمنت الوحدات التدريبية تمارين مشابهة لحالات اللعب الحقيقية وتم عرضه على السادة الخبراء والمختصين وقبل البدء بتطبيق التمارين على عينة البحث تم قياس زمن كل تمرين كحد اقصى للأداء وكذلك تم قياس معدل النبض بهدف تحديد الشدة لكل تمرين ولكل وحدة تدريبية وبالتالي تحديد الشدة الكلية للوحدات التدريبية ، وكذلك تحديد فترة الراحة بين كل تكرار وبين مجاميع التمارين، عن طريق التجربة الاستطلاعية ، وبعد ذلك تم البدء بتطبيق الوحدات التدريبية وذلك ابتداءً من يوم الاحد الموافق ١٩/١١/٢٠٢٣ ولغاية ١٤/١/٢٠٢٤ على ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الاحد والثلاثاء والخميس)، ضمن مرحلة الاعداد الخاص ولفترة (٨) اسابيع بعدد يبلغ (٢٤) وحدة تدريبية ، ولمدة شهرين وبتموج حركة حمل داخل الشهر (٣:١) ، وبتموج حركة حمل داخل الاسبوع (٢:١) تم تنفيذ التمارين وعددها (١٢) تمرين التي استهدفت مستوى اداء بعض المهارات الاساسية واهمها الإخماد والتهديف ، نفذت تلك التمرينات المختارة خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة زمنية تراوحت ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة في حين كان الزمن الكلي

للوحدة التدريبية ما بين (٩٠-١٢٠) دقيقة وتشمل الاحماء والقسم الرئيسي والقسم الختامي (التهديء). وقد طبقت الوحدات التدريبية باستخدام طريقتي التدريب الفكري والتدريب التكراري مع مراعاة حالات التدرج بالحمل التدريبي لضمان وصول اللاعبين للتكيف.

٢-٩ الاختبارات البعدية:

قام الباحث وفريق العمل المساعد بتطبيق الاختبار البعدي ولكل متغيرات البحث بتاريخ ١٧/١/٢٠٢٤، الموافق يوم الاربعاء، على افراد العينة وذلك بإجراء اختبار مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم وفي نفس ظروف الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS .

٣- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج البحث لأختبار اداء مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم:

الجدول (٣) يبين نتائج اختبارات عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
الاخمد	درجة	٢	٠,٩	٤	٠,٨٨	١,٠٧	٠,٩	٤,٦١	معنوي
التهديف	درجة	٩	٠,٨١	١٥	١,٢٩	٣,٥	١,٢٩	٥,٤٦	معنوي

قيمة(ت)الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) أمام درجة حرية ٢٠-١ = (١٩) = (٢,١٣)

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق معنوية في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المبحوثة لدى مجموعة البحث.

- الاخمد:

إذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي (٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٩) في حين بلغت (٤) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (٠,٨٨) إذ ظهرت قيمة (t) المحسوبة (٤,٦١) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

- التهديد:

إذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي (٩) وبانحراف معياري قدره (٠,٨١) في حين بلغت (١٥) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (١,٢٩) إذ ظهرت قيمة (t) المحسوبة (٥,٤٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٣) عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٣ مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٣) يتبين لنا بأن هناك تطور في نتائج اختبار اداء مهارتي الإخماد والتهديد بكرة القدم، ويتبين لنا بأن قيم (t) المحسوبة لكل المتغيرات في البحث هي أكبر من قيمة (t) الجدولية.

ويعزو الباحث معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مهارتي الإخماد والتهديد بكرة القدم الى صلاحية التمارين المستخدمة وبما ان الباحث قد تحقق من تجانس اللاعبين قبل البدء بتنفيذ مفردات الوحدات التدريبية ، فإن اي تغيير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغيير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له ومن هنا تتضح فاعلية الوحدات التدريبية والتي نفذت باستخدام تمارين مشابهة للعب وفق أسس علمية ، والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي اتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية على وفق أسلوب علمي صحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما ادى الى اتقان اللاعبين للمهارات المختارة ، وان استخدام التدريب وفق مساحة محددة وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع أعطاء دافعية أكثر نحو التدريب وهذا مايتفق مع ما أشار اليه (البليسي) نقلاً عن مختار"ان التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة ". فضلاً عن ذلك فإن تصغير المساحات يجعل من "جميع

التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى آخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون النموذج مجسداً ومحسوماً من اللاعبين أنفسهم.

وايضاً من الاسباب الاخرى التي يعزوها الباحث في تطور مستوى افراد عينة البحث وظهور فروق معنوية، هو الفاعلية للوحدات التدريبية المعدة من الباحث والذي اعتمد على أسس علمية في اعدادها ، إذ يؤكد (قاسم حسن حسين، ١٩٩٨، ١٧٨) ان عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار وأراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن ان المنهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة.

ويفسر الباحث الفروق المعنوية لنتائج الاختبار لمهارتي الاخمد والتهدف الى الاحمال التدريبية التي استخدمتها عينة البحث والتي كانت مناسبة لقدراتهم وامكانياتهم مما أدت الى الارتقاء بمتغيرات البحث التابعة، وذلك من خلال اختيار التمارين التي تتناسب مع مستواهم وطبيعة الفئة العمرية، وهذا لا يمكن ان يتحقق بالعشوائية مالم يتم الاعتماد على خطوات علمية وفقاً لمحددات البحث العلمي ومبادئ علم التدريب، وقد اشار (علاوي، ١٩٧٩) بأن هذه التمرينات "تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس وقد أتفق مع (محمد عثمان، ١٩٩٩) "يجب ان يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي به مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبته للهدف الموضوع من اجله.

ويرى الباحث ايضا ان تنمية الصفات البدنية تساهم في عملية تحصيل مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم، فنلاحظ أن هناك فروقا معنوية لمهارة الاخمد من خلال الاختبار البعدي، وعزى الباحث بأن هذا التطور جاء نتيجة استعمال التمرينات المقترحة في الوحدة التدريبية التي أعدها الباحث باستعمال التمارين المعدة بشكل علمي الامر الذي اثر بشكل واضح في تطور مستوى الاداء المهارى للاخمد لعينة البحث، والتي ساعدت على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان وذلك من خلال تنوعها وتكرارها أثناء التدريب، وقد أكد (بهاء الدين سلامة، ٢٠٠٠) "بأنه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط.

وبما ان الهدف الأساسي من التدريب هو اكتساب مجموعة من القدرات المهارية والتي يمكن عن طريقها الوصول الى مستوى من الاداء المهارى المطلوب وهذا يعني ان التحسن الحاصل في

مستوى أداء المهارات لم يكن مجرد صدفة بل كان نتيجة التمارين التي تصل بالأداء المهارى الى مراحل متقدمة .

وهذا ما أكدته (خليل إبراهيم إسماعيل ،٢٠٠٣) اذ يذكر " ان التطور والتحسين الذي يحصل في أداء المهارات الأساسية لا يأتي بصدفة او بصورة عشوائية ما لم يكن هناك تنفيذ للمناهج التعليمية والتدريبية بصورة منتظمة وفعالة وان تكون هذه المناهج مستند في وضعها وصياغتها الى الأسس العلمية الصحيحة في تكوينها وتنفيذها للوصول الى الأهداف التي وضعت من اجلها"،اما فيما يخص مهارة التهديف فقد بين جدول (٣) وجود فروقا معنوية في القياس البعدي، وعزا الباحث سبب ذلك التطور إلى المستوى الجيد للاعبين في أداء هذه المهارة، فضلا عن تأثير التمارين المقترحة والتي أسهمت وبشكل فعال في تحسن مستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث، حيث يرى (حنفي محمود، ١٩٧٧) بأن التهديف هو " سلاح قوي يملكه الفريق للهجوم على مرمى المنافس واللاعب الذي يملك حس التهديف لاعب تخشاه الفرق المنافسة، لأن متعة المباراة تكون مقترنة بتسجيل الأهداف وبدون التسجيل تكون المباراة خالية من الاثارة ". إذ يرى الباحث بأن التسجيل أو التهديف يعد من اهم المهارات في كرة القدم والأكثر إثارة وهو ختام العمليات الهجومية التي لها دور كبير في تسجيل الاهداف التي تؤهل الفريق لكسب المباراة والتغلب على الفريق المنافس، وقد ذكر (مفتي إبراهيم،١٩٨٥) بان "عملية التهديف على مرمى الفريق المنافس تُعد واحدة من أهم مفاصل اللعب الهجومي بل يعد من أهم الأسس في لعبة كرة القدم".

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أظهرت التمارين المشابهة للعب تأثير ايجابي في تطوير للإخماد والتهديف بكرة القدم.
- ٢- فاعلية استخدام التمارين المشابهة للعب في تطوير اداء مهارتي الإخماد والتهديف بكرة القدم.

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاستفادة من نتائج البحث واستخدام الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث في تطوير اداء مهارتي الإخماد والتهديف بكرة القدم.
- ٢- العمل بالوحدات التدريبية في بناء منهج تدريبي مشابه من أجل تطوير بعض المهارات الاساسية الاخرى وبعض الجوانب البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- ٣- التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بصورة منتظمة عند تدريب اللاعبين بكرة القدم.

المصادر

- موفق اسعد محمود الهيتمي: أساسيات التدريب الرياضي، ط١، سوريا، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١١.
- محمد عبدة صالح و مفتي ابراهيم؛ الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم:(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- ريسان خريبط مجيد. منهاج البحث في التربية البدنية: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨).
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية والرياضة . ج ١: (جامعة البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي، والبحث العلمي، ١٩٨٨).
- مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الأعداد البدني والمهارى والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- وجيه محبوب واحمد بدري حسين ؛ البحث العلمي: (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٢).

- سلام عمر محمد البليسي ؛ أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠) .
- عبدة السيد أبو العلا ؛ التنظيم والأدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم : (الأسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة ، ١٩٨٧) .
- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) .
- حمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩.
- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى تكتيك -تدريب-تعليم-تحكيم، الكويت، دار العلم، ١٩٩٩،
- بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني (لاكتات الدم) ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- خليل إبراهيم الحديثي: تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧) ..
- مفتي إبراهيم؛ الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥) .

الملحق (١)

يوضح التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

التمرين الأول : تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده ٤ لاعبين في مساحة الملعب الخماسي وبوجود مربعات صغيرة كأهداف داخل الهدف الكبير وبوجود حراس المرمى ويكون التمرين حالة لعب بين الفريقين . ثلاثة مدافعين ضد مهاجمين ، وفي الساحة الثانية ، ثلاثة مهاجمين ضد مدافعين .

التمرين الثاني: تمرين مشابهه للعب ٦ لاعبين ضد ٤ لاعبين وبوجود أهداف صغيرة لساحة الخماسي ولكن بدون وجود حراس مرمى وطريقة تسجيل الأهداف تكون بالرأس فقط ، أما في المرة الثانية يلعب الفريقان بالعكس .

التمرين الثالث: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين ، ولكن بدون وجود أهداف وحراس مرمى ، يلعب الفريقان على الفريق الحائز على الكرة ان يصل بالكرة الى الخط النهائي من الساحة عن طريق الدحرجة والمناولات القصيرة المتكررة بينهم وعندما يصل أي فريق الى خط نهاية ساحة الخصم يحتسب له هدف ، والخط العريض كله عبارة عن الهدف.

التمرين الرابع: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده ٤ لاعبين وبوجود أهداف صغيرة لساحة الخماسي وبدون وجود حراس مرمى ، توضع مربعات صغيرة داخل المرمى ، نضعها في أعلى وأسفل المرمى ، ولا يحتسب الهدف ما لم تدخل الكرة داخل المربعات الصغيرة .

التمرين الخامس: تمرين مشابهه للعب ٦ لاعبين ضد ٤ لاعبين ، وفي مساحة الملعب الخماسي ، بدون وجود اهداف او حراس مرمى ، يلعب الفريقان بينهم وعلى كل فريق ان يصل الى نصف ساحة الخصم ويبدأوا بعد (١٠ عشرة) مناولات متتالية ويحسب لهم هدف ، ولا تحتسب المناولات في نصف ساحة الفريق نفسه ، ويكون التمرين في التكرار الثاني بالعكس .

التمرين السادس: تمرين مشابهه للعب ٣ لاعبين ضد ٢ لاعبين ، تقسم الساحة إلى ثلاثة أقسام متساوية ، يؤدي التمرين في قسمين من الأقسام الثلاثة، يكون التمرين بأداء مناولات قصيرة بين أعضاء الفريق ، الفريق الذي يؤدي خمسة مناولات متتالية ضمن أحد أقسام الساحة يحسب له هدف على شرط أن تكون المناولات بلمستين فقط ، في حالة عبور الكرة إلى احد الأقسام الأخرى يعاد احتساب عدد المناولات.

التمرين السابع: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده ٤ لاعبين وبوجود أهداف صغيرة لساحة الخماسي ووجود حراس مرمى ، ولكن يجب ان يلزم كل لاعب لاعب آخر من فريق الخصم

بمعنى ان يكون اللعب (مان تو مان) ويجب ان لايعطى لأي لاعب الحرية الكاملة في اللعب ،
بمعنى يجب ان يكون الفريق المهاجم تحت الضغط دائماً .

التمرين الثامن: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده لاعبين ، بدون أهداف وبدون حراس مرمى ،
توضع أربعة ٤ شواخص في كل من نهايتي الملعب بمعنى كل شاخص في كل زاوية ، على
كل فريق ان يدافع على شاخصين في نصف ساحته وفي نفس الوقت ان يهاجم على شاخصين
في نصف ساحة فريق الخصم ، ويحاول كل فريق ايقاع الشواخص او ضرب الشواخص بالكرة
وتحتسب الأهداف عند وقوع الشواخص .

التمرين التاسع: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده لاعبين وبوجود أهداف صغيرة لساحة
الخماسي ووجود حراس مرمى ، يكون التمرين حالة لعب بين الفريقين ، ولكن طريقة احتساب
الهدف على كل فريق مهاجم ان يعبر خط المنتصف وان يكون جميع اللاعبين موجودون داخل
نصف ساحة فريق الخصم عندها يحتسب الهدف .

التمرين العاشر: تمرين مشابهه للعب ٣ لاعبين ضد ٢ لاعبين في ساحتين وبوجود أهداف
صغيرة قياسها ١ متر في ١ متر ، على أن يكون بداية اللعب في منتصف الملعب.

التمرين الحادي عشر: تمرين مشابهه للعب ٥ لاعبين ضده لاعبين (٣دفاع ضد٢هجوم)
وبالعكس وبوجود أهداف صغيرة لساحة الخماسي و وجود حراس مرمى ، تقسم الساحة الى ثلاثة
مناطق الدفاع (١٥ في ٢٠) الوسط (١٠ في ٢٠) والهجوم(١٥ في ١٠) ، في المنطقة
الدفاعية للفريق A يوجد ثلاثة مهاجمين من فريق B ومدافعين من فريق A ، اما في المنطقة
الهجومية للفريق A يوجد ثلاثة مهاجمين من فريق A ومدافعين من فريق B ، اما المنطقة الوسطى
يقف فيها مدرب لكل فريق، على كل فريق مدافع ايصال الكرة الى المنطقة الوسطى وعن طريق
الوسط (المدرّب) تصل الكرة الى المهاجمين وهكذا بالنسبة لكلا الفريقين .

التمرين الثاني عشر: تمرين مشابه للعب ٦ لاعبين ضد ٤ لاعبين ، ترسم خطان موازيان من الجانبين وعلى طول خطوط التماس وبمسافة ٣ أمتار ويكون اللعب في المنطقة العادية بلمستين والمناولة إجبارية ، ولكن أي لاعب يقع في منطقة الجانبين له الحرية الكاملة في التصرف بالكرة ، مع وجود أهداف وحراس مرمى . ويكون التمرين في التكرار الثاني بالعكس .

التمرين الثالث عشر: تمرين مشابه للعب ٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين وبوجود أهداف صغيرة لساحة الخماسي و وجود حراس مرمى ، يكون التمرين ، يلعب الفريق في نصف ساحته بلمستين وعند أنتقاله الى نصف ساحة فريق الخصم يبدأ الفريق في اللعب الحر والتنقل السريع ، نفس الحالة للفريق الآخر .