

أثر تدريبات وفقاً للرؤيا المحيطية في تحمل الأداء الهجومي ودقة المناولة القصيرة لصانع الألعاب خط الوسط بكرة القدم المتقدمين

م.م.كرار كريم عباس

م.د. مثنى عبدالامير عبد الحسين

م.د. خالد حبيب خويبر

المديرية العامة للتربية في محافظة كربلاء المقدسة

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات وفق الرؤيا المحيطية في تحمل الاداء المهاري الهجومي ودقة المناولات القصيرة لصانعي الألعاب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين .والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل الاداء المهاري الهجومي للاعبين الشباب بكرة القدم. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية نوات الاختبارين القبلي والبعدي،وقد حدد الباحثون مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لاندية محافظة كربلاء المقدسة للمتقدمين للموسم الرياضي (2024-2025) البالغ عددهم 18نادي بواقع(300)لاعب. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بنادي كربلاء الرياضي بكرة القدم كما اختار الباحث عينة من لاعبي اندية محافظة كربلاء للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من العينة الاساسية .

وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات ان للتدريبات وفق الرؤيا المحيطية تطويرتحمل الاداء المهاري الهجومي ودقة المناولات لصانعي اللالعب واوصى الباحثون اجراء دراسات مشابهة وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير القدرات المهارية وما تسفر عنه .

The Effect of Peripheral Vision-Based Training on the Offensive Performance and Accuracy of Short Passes for Advanced Midfield Soccer Players

Lec. Dr. Khaled Habib Khuwaiber

Lec. Dr. Muthanna Abdul-Amir Abdul-Hussein

Assist. Lec . Karar Karim Abbas

General Directorate of Education in Karbala Governorate

:Abstract

The study aimed to develop peripheral vision-based training to enhance offensive skill performance and short pass accuracy for advanced midfield soccer players. It also aimed to identify the superior effect of the experimental and control groups on the offensive skill performance of young soccer players. The researchers used the experimental approach and designed equivalent control and experimental groups with pre- and post-tests. The researchers defined the research population as football players from Karbala Governorate clubs for the

2024-2025 sports season, totaling 18 clubs, comprising (300) players. The research sample was randomly selected (lottery) from the study population, represented by the Karbala Sports Club for football. The researcher also selected a sample of players from clubs in Karbala Governorate for the pilot study, and these players were excluded from the main sample. The study concluded that peripheral vision training improves the ability to perform offensive skills and the accuracy of passing for playmakers. The researchers recommended conducting similar studies using other training methods to develop skill capabilities and their outcomes.

1- التعريف بالبحث

1- 1 مقدمة البحث وأهميته:

إن لأبحاث العلمية في العلوم الرياضية وخاصة في مجال التدريب الرياضي الدور الكبير في تقدم الحركة الرياضية وذلك باعتماد الأساليب العلمية في تطوير أداء الفريق والاقتصادية في الجهد البدني. كما أن علم التدريب الحديث شهد تطوراً سريعاً الذي جاء نتيجة الطرائق العلمية الحديثة بوجه عام وبكرة القدم بوجه خاص إذ نشاهد التطور الحديث في أداء لعب كرة القدم وطريقة اللعب قد تباين ونتاج عنها تطوراً في الجوانب الخطئية والأداء الفردية والجماعية نتيجة لتطور النواحي (البدنية والمهارية والخطئية) كما تعد هذه النواحي مطلباً ضرورياً للاعب كرة القدم، لذا يتطلب من المعين بها الانتباه إلى الجوانب الإيجابية لتعزيزها والجوانب السلبية لمعالجتها، كما أن لعبة كرة القدم تستحوذ على اهتمام الكثير من شعوب العالم وذلك لما لها من مميزات وعناصر عديدة ومنها التشويق المستمر أثناء المباراة والأثارة والمنافسة الشديدة وبالإضافة إلى قدرتها على بناء الجانب البدني والصحي وتنمية القدرة على التفكير في أصعب الظروف من خلال عزل الكثير من المتغيرات التي تطرأ أثناء اللعب والتركيز على الأداء المهاري وبأعلى دقة ممكنة، كما أن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال الدراسات التي قام بها المختصون والباحثون التي تركزت على الكثير مما يخص عملية التدريب الرياضي من خلال إيجاد طرق تدريب حديثة تنسجم مع الفئة التدريبية والتي من خلالها يمكن تحسين القدرات المهارية بغية الوصول إلى المستوى العالي في الأداء ومن خلال الوحدات التدريبية وطرق التدريب المتعددة منها التدريب وفق الرؤيا المحيطة . حيث أن التدريب وفق الرؤيا المحيطة سوف يعطي مهام أكثر تعقيداً للاعبين في أي مباراة وبالتالي تصبح المشاكل التي يخلقها المنافس أثناء المباراة أسهل من المشاكل التي يواجهها أثناء التدريب سوف يتحتم على اللاعب اللعب تحت الضغط العالي لذلك يجب على اللاعب أن يتحرك بشكل دقيق وأن يؤدي التمريرات بدقة شديدة. وللتدريبات وفق الرؤيا المحيطة دور فعال في تطوير الجوانب المهارية والحسية . ومن خلال هذه المقدمة جاءت أهمية البحث بالارتقاء بلاعب كرة القدم من خلال رفع المستوى البدني للاعبين وبدوره يساعد على سرعة الأداء المهاري الهجومي ودقة المناولات القصيرة نتيجة استخدام التدريب المناسب والتخصصي في نوعية اللعبة وهو استخدام تدريبات وفقاً للرؤيا المحيطة .

1-2 مشكلة البحث

إن الهدف الأساس لعلم التدريب هو الوصول بالرياضي والفريق إلى أفضل وأعلى المستويات ، لذلك لا بد أن تتعدد الأساليب وطرائق التدريب بغية تحقيق ذلك الهدف وحيث أن لعبة كرة القدم تعد من الرياضات ذات الحيز الواسع والمساحة الكبيرة من الأداء الفني لحركات متنوعة وصعبة والتي تتطلب وزناً حركياً فضلاً عن مجموعه حركات الركض والقفز والتهديف من مسافات مختلفه

كان لابد من العاملين في هذا المجال و المهتمين من الباحثين والمدربين العمل على ايجاد وسائل و طرق مختلفة لتطوير كل ما هو يصب في وصول اللاعب الى المستوى الفني العالي في الاداء و خصوصا في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخطئية. ومن خلال متابعة الباحثون المصادر العلمية والمراجع والاطاريج ذات العلاقة ، كذلك من خلال مشاهدة ومتابعة عمليات التدريب المختلفة السابقة والحديثة من قبل المدربين، كونهم قد مارسوا هذه اللعبة، ومن خلال متابعه الباحثون لاندية المحافظة والوحدات التدريبية لاحظوا وجود تفاوت بين لاعبي الفريق الواحد من خلال امتلاكهم للقدرات المهارية البدنيه وكذلك ضعف واضح في دقة المناولات وكذلك التصرف الخططي في المواقف الهجومية والدفاعية واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويعزى هذا التفاوت الى استخدام طرق التدريب الاعتيادية مع اللاعبين الشباب وعدم الاهتمام بالنواحي الخططية المرتبطة بالجانب البدني التي تلعب دورا مهما في احداث التفوق المطلوب ، لذلك ارتئ الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تدريبات وفق الرؤيا المحيطية في تحمل الاداء المهاري الهجومي ودقة المناولات القصيرة لصانعي الألعاب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين.

1-3اهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات وفق للرؤيا المحيطية في تحمل الاداء المهاري الهجومي ودقة المناولات القصيرة لصانعي الالعب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين
- 2- التعرف على تاثيرالتدريبات وفق للرؤيا المحيطية في تحمل الاداء المهاري الهجومي ودقة المناولات القصيرة لصانعي الالعب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين .
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل الاداء ودقة المناولات القصيرة لصانعي الالعب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين.

1-4فرضا البحث :

- 1- ان للتدريبات الخاصة وفق الرؤيا المحيطية الهجومية والدفاعية تأثير ايجابي في تحمل الاداء ودقة المناولات القصيرة لصانعي الالعب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين.
- 2-وجود افضلية للمجموعة التجريبية في تحمل الاداء ودقة المناولات القصيرة لصانعي الالعب خط الوسط بكرة القدم للمتقدمين.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1المجال البشري: نادي كربلاء للمتقدمين

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء في محافظة كربلاء المقدسة.

1-5-3 المجال الزمني : 2024/11/5 الى 2025/2/

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي. فقد تنوعت مناهج البحث العلمي لكي يتسنى للباحثين أن يختاروا المنهج الذي يناسب مع مشكلة البحث، وعليه أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:-

حدد الباحثون مجتمع البحث لاعبي كرة القدم لنادية محافظة كربلاء المقدسة للمتقدمين للموسم الرياضي 2024-2025 عددهم (10) بواقع (200) لاعب مسجل رسمياً وبعدها . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بنادي كربلاء الرياضي لكرة القدم. والبالغ عددهم (23) لاعبا وتم استبعاد ثلاثة منهم وهم حراس المرمى عن التدريب ليبقى (20) لاعبا في عينة البحث اي نسبة (8,3) من المجتمع المبحوث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين الاولى تجريبية بواقع (10) لاعبين والثانية ضابطة بواقع (10) لاعبين تاخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحثون مع منهج المدرب اما المجموعة الضابطة تاخذ منهج المدرب فقط. كما اختار الباحثون عينة من لاعبي اندية محافظة كربلاء للمتقدمين للتجربة الاستطلاعية وسيتم استبعادهم من العينة الاساسية .

1-2-2 تجانس عينة البحث

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث ومن أجل ارجاع الفروق في الأثر فقط في المتغير المستقل، تم التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي) ومن خلال ايجاد معامل الالتواء كما مبين في جدول (1)

جدول(1) يبين تجانس مجتمع البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
2	الكتلة	كغم	65.70	4.10	66.00	0.512
3	الطول	متر	1.719	0.072	1.720	0.375
4	العمر التدريبي	سنة	11.56	0.93	12.00	0.47 -

يتضح من خلال جدول (1) بان جميع قيم معامل الالتواء قل من $+ - 1$ وهذا يدل ان العينة متوزعة اعتداليا

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة التي ستستخدم في البحث

2-3-1 وسائل البحث:

-الاختبار

- والقياس

- الاستبانة

-الملاحظة

- المقابلة

2_3_2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

•جهازقياس الوزن والطول الالكتروني

•حاسبة الكترونية يدوية نوع Taksun (صيني)

•جهاز كمبيوتر نوع لابتوب (acer)

•ساعة ايقاف الكترونية (صيني)

•ساعة ايقاف الكترونية (صيني)

•شريط قياس (50) م .

•اشرطة لاصقه(6)

•صافرة.تحكيم عدد(2)

• اشرطة (حبال) لتقسيم الهدف .

•كرات طبية.

•شواخص متعددة.

•كرات عدد (10)

•كامرة تصوير فوتوغرافي

-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها:

لغرض الوصول ، أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض التي يعتمدها الباحثون في جمع وتنظيم جدولة البيانات ومن ثم عرض النتائج ومعالجتها إحصائيا في جداول ،"لأنها تقلل من احتمالية الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة (2- 35)، وكذلك تسهيل عملية دراسة تلك النتائج ، وليتم معرفة حقيقة الفروق ودلالاتها الإحصائية وعلى وفق منظور علمي دقيق ،ويتم ذلك باستخراج اوساطها الحسابية ،و انحرافات المعيارية وايضا قيمة (t) المحسوبة والجدولية، ليتم معرفة لصالح من تلك الفروق ، ايضا تحليل هذه النتائج ومناقشتها لكافة الاختبارات (القبليّة والبعديّة) للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة وتحليلها:-

استخدم الباحثون اختبار (T) المحسوبة ليتم استخراج معنوية الفروق بين النتائج للاختبارات في القياس القبلي والبعدي و على النحو الآتي :-

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي لدقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة الضابطة

يتبين لنا من خلال الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنية التي طبقها أعضاء مجموعة الضابطة حيث أظهرت هذه النتائج فروق معنوية فيما بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات (دقة المناولة القصيرة، تحمل اداء) التي بدت واضحة عند استخدام الاختبار ،حيث تم تقييم الوسط الحسابي من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة على

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حدة القياس	المتغير
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.001	4.534	2.173	3.116	1.821	63.44	0.807	66.56	ثانية	تحمل الاداء
معنوي	0.00	6.856	1.617	3.506	1.592	33.05	1.363	36.55	درجة	دقة المناولة القصيرة

التوالي في المتغيرات تحمل الأداء (66.56) (63.44) ودقة المناولة القصيرة (36.55) (33.05) كانت اختبارات البعدية أقل من الاختبارات القبلية لأن قيمتها العكسية تقاس في الزمن .

3-1-2 مناقشة نتائج للاختبارات القبلي والبعدي لدقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة الضابطة

من خلال عرض وتحليل الجدول (2) بالنسبة لقدرات التحمل الخاص فقد ظهرت فروق معنوية (لتحمل الأداء ، دقة المناولة القصيرة) يعزو الباحثون هذه الاختلافات ، التدريب المستمر والتكرار طوال التجربة وايضا تطوير بعض متغيرات التحمل الخاص هو مواصلة وتنظيم البرنامج التدريبي والعمل على طريقة تم إعدادها وتنظيمها أيضا من قبل مدرب معتمد في الدوري، فمن المؤكد أنه سيكون هناك تطوير لهؤلاء أفراد المجموعة ، حيث إن "التدريب الرياضي المنتظم يؤدي الى زيادة في كفاءة العمل للأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار (5 - 15) والتي استمرت ما يقرب من شهرين ، لذلك فمن المنطقي الحصول على تطوير (دقة المناولة القصيرة، تحمل الأداء) مما أدى الى رفع المستوى البدني في هذه القدرات البدنية وكذلك استخدامه التمارين المناسبة والتي تناسب إمكانية اللاعبين بدنيا ومتطلبات اللعبة، وهي القدرة على تحمل الأداء وتحمل السرعة ويشير كل من (فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي 2008) " لكي يتم التدرج والتقدم في منهاج التدريب يتم العمل على جعل التمرينات اصعب مع تقدمها ، لتحقيق بقاء واستمرار تحدي اجهزة الجسم وتحقيق التطور(4 : 216)

جدول(3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية، للاختبارات القبلي والبعدي دقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س -	ع	س -					
تحمل الأداء	ثانية	65.96	1.101	60.70	1.185	5.262	1.908	8.720	0.000	معنوي
دقة المناولة القصيرة	درجة	36.74	1.256	30.29	1.005	5.446	0.873	19.717	0.000	معنوي

تحليل الجدول (3) تظهر المؤشرات الإحصائية لما تم الحصول على نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية التي تم الاخضاع لها من قبل افراد المجموعة التجريبية حيث اظهرت النتائج بوجود فروق معنوية ما بين الاختبارات القبلية والبعدي

ولصالح البعدية وحسب ما ظهر واضحاً عند استخدام اختبار (t) حيث إن قيم الوسط الحسابي وعلى التوالي اظهرت نتائجها لتحمل الاداء (65.96) (60.70) ودقة المناولة القصيرة (36.74) (30.29) وبهذا تكون أقل في الاختبارات البعدية من الاختبارات القبلية لأن هذه المتغيرات لها قيمة عكسية لأنها تقاس في الزمن ، أي إن كلما انخفض الوسط الحسابي في الاختبارات عن البعدية ، كلما كان المستوى أفضل ، وأظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية .

3-1-3 مناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية دقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة التجريبية:-

ومن خلال عرض وتحليل الجدول (3) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في قدرات (تحمل الأداء ،دقة المناولة القصيرة) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحثون السبب في ذلك ، تأثير تمارين مشابهة للعب والتي تم تنفيذها على لاعبي هذه المجموعة بحيث كان لها دور إيجابي في تطوير متغيرات البحث ، وقد تدرب اللاعبون في ظروف مشابهة لما يحدث اثناء المباريات وفق تكرارات وازمان مناسبة من خلال اعطاء اوقات الجهد والراحة وبما يتلاءم مع طبيعة تلك التمارين ، وهذا ما اشار اليه اسماعيل طه (واخرون) (3 :17)بانه يتميز التدريب بكرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم، كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره فضلا عن ذلك فإن التطور الواضح للاعبى المجموعة التجريبية، والتي أظهرت فروقات معنوية وذلك من خلال تمارين المعدة وفقا للقواعد العلمية الصحيحة، يعد التدريب العلمي القاعدة الأساسية والطريقة المثالية التي يتم بها إعداد اللاعبين للتعود على المواقف الصعبة التي يتعرضون لها خلال المسابقات الرسمية والتي من خلالها يكتسب اللاعبون الخبرة الميدانية لتمكينهم من تجنب الأخطاء التي يواجهونها في المباريات، وهذا ما اشار اليه (امر الله الباسطي 1998) " مجموعة الإجراءات المخططة والمبنية على الأسس العلمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو أغراض ما في مجال ما (1:2)

ويعزو الباحثون إن هذا التطور لطبيعة العمل والجهد البدني المستمر خلال التجربة على المجموعة التجريبية باستخدام تمارين أعدها الباحثون حيث كانت هذه التمارين لها الدور الفاعل في تحقيق تطور كبير بين الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك استخدام الحمل التدريبي المنظم الذي يؤثر بشكل مباشر على تطور أداء اللاعبين وبالتالي تؤثر على أحداث التكيف للأجهزة الوظيفية، مما يعزز من تطوير (التحمل في الأداء ودقة المناولة القصيرة)

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية دقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (t)	مستوى	نوع
---------	------	------------------	--------------------	------------	-------	-----

القياس	- س	ع	- س	ع	المحسوبة	الدلالة	الدلالة
تحمل الأداء	63.44	1.821	60.702	1.185	3.989 -	0.001	معنوي
دقة المناولة القصيرة	33.052	1.592	30.299	1.005	4.623 -	0.000	معنوي

تحليل الجدول (4) إن المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي تعرض لها أعضاء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ أظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لمتغيرات (تحمل الأداء ، دقة المناولة القصيرة) ولصالح المجموعة التجريبية، التي أظهرت بوضوح عند استخدام اختبار (t) ، إذ إن قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي لمتغيرات تحمل الاداء (63.44) (60.702) ودقة المناولة القصيرة (33.052) (30.299) حيث كانت المجموعة التجريبية اقل من المجموعة الضابطة وذلك لان قيمتها عكسية إذ تقاس في الزمن ، إذ كلما انخفض الوسط الحسابي، كلما كان المستوى أفضل.

3-1-4 مناقشة النتائج للاختبارات البعدية دقة المناولة القصيرة وتحمل الاداء للمجموعة الضابطة والتجريبية

:-

من خلال عرض وتحليل الجدول (4) أظهرت النتائج على وجود فروق معنوية في متغير (دقة المناولة القصيرة ، تحمل اداء) في الاختبارات البعدية فيما بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح التجريبية .إن الارتقاء بالقدارات البدنية لها أهمية بالغة للاعب كرة القدم ، فالغاية الحقيقية والاساسية من التدريب هي الوصول باللاعب الى أفضل مستوى يمكن للاعب إن يصل اليه وذلك عن طريق خلق حالة من الانسجام والتوافق بين قابليات ومكونات اللاعبين الشباب تزامنا مع البرنامج المتبع والمعد فان التمرينات المشابهة للعب المقترحة كان لها دور فعال في تطوير قابليات التحمل الخاص للاعبين (دقة المناولة القصيرة، وتحمل اداء)

ويعزو الباحثون إن للتمرينات المشابهة للعب المقترحة لها دور مهم في زيادة قدرة اللاعب على تحمل الأداء خلال اللعب نتيجة العمل بسرعة دون القسوية لأطول مدة ممكنة ومواجهة التعب الناتج عن الاداء مما ادى الى خلق حالة من التكيف لدى اللاعبين وهذا ما أشار اليه امر الله البساطي "إن مجموع التمرينات أو المجهودات البدنية الموجه والتي تؤدي الى احداث تكيفات أو تغيير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي فضلا على إن التمرينات المعده من قبل الباحثون تم اختيارها وبدقة عالية ومتناهية وفق منظور واساس علمي من حيث الشدة والمسافات التي تلائم مع خصوصية اللعبة وهذا ما أشار

الية (محمد عثمان1987) " لو استطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة من استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع التدريبي للمستوى البدني(6: 70).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. كان للتدريبات وفق للرؤيا المحيطية في تحمل الاداء المهاري الهجومي اثر واضح في تطويرتحمل الاداء وتحمل السرعة.
2. ان التمرينات التي يستخدمها المدربون كانت تقليدية ولم تراعي القدرات الذهنية والفكرية وكذلك عدم وضع التمرينات الخطئية المتعددة المواقف والتي من شأنها تطوير قدرات اللاعبين في فهم المواقف الحاصلة وزيادة قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار السريع..
3. تفوقت المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات المعدة من قبل الباحثون على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

4-2 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام هذه التمرينات في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة الاعداد الخاص ،ماقبل المنافسات ، المنافسات .
2. استخدام التمرينات الخطئية في تدريب فرق المتقدمين وحتى الفئات الاخرى بكرة القدم.
3. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى وبطرائق تدريبيه أخرى معنية بتطوير القدرات البدنية ومستوى التصرف الخطئي الهجومي وما تسفر عنه.

المصادر والمراجع:

- أمر الله الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، الأسكندرية ، منشأة المعارف، 1998
- رودي شتملر : طرق الإحصاء في التربية الرياضية ، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974 ،
- طه اسماعيل (وأخرون): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، 1987، ص17.
- فاضل كامل وعامر فاخر شغاتي : اتجاهات حديثة في تدريب تحمل ، القوة، الإطالة ، التهدة، بغداد، مكتب النور، 2008.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار التعليم ، 1987 .