

**تأثير التمرينات الثنائية الموجهة في تحسين مستوى
الاداء المهاري في كرة القدم الصالات**

**The Impact of Targeted Two-Way Training
on Improving Skill Performance in Futsal**

م. نصير كردي ذباح

M. Naseer Kurdi Dabbah

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية ديالى

**Ministry of Education - Directorate General of Education in
Diyala**

Naseersport48@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التمرينات الثنائية الموجهة، الأداء المهاري، كرة قدم الصالات.

Keywords: Directed bilateral exercises, Skill performance, Futsal.

المخلص:

هدف البحث إلى اعداد تمارينات ثنائية موجهة في تحسين مستوى الاداء المهاري في كرة القدم الصالات ، والتعرف على تأثير التمارينات الثنائية الموجهة في تحسين مهارتي التمرير ودقة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث، مجتمع البحث وعينته حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة قدم الصالات في محافظة ديالى، اما عينة البحث فقد اختيروا بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة والمتمثلة بنادي المقدادية بكرة قدم الصالات البالغ عددهم 16 لاعباً . وتم توزيع البرنامجين بطريقة القرعة ومثلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث، وأظهرت النتائج أن تطبيق التمارينات الثنائية الموجهة ساهم في تحسين مستوى الاداء المهاري في كرة القدم الصالات ، وأكدت نتائج الدراسة أن التمرير والدقة هما من العوامل الحاسمة في تحقيق النجاح في المباريات، وساهمت التمارينات الثنائية في تحسين هاتين مهارتين بشكل كبير، مما يعزز من قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات بشكل متسارع وفي وقت قياسي، ويوصى باستمرار استخدام التمارينات الثنائية الموجهة كأداة تدريبية أساسية لتحسين المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم الصالات، خاصة في تحسين التمرير والتهديف تحت ظروف مشابهة للمباراة الحقيقية، ويوصى بتطبيق تدريبات متنوعة تشمل التمرير والدرجة والتهديف في مواقف تفاعلية بين اللاعبين، مما يساعد على تحفيز اللاعبين وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات اللعب السريع.

Abstract

The research aimed to prepare targeted paired exercises to improve the level of skill performance in futsal, and to identify the effect of targeted paired exercises on improving passing skills and shooting accuracy among futsal players. The researcher used the experimental method of two equivalent groups with pre- and post-tests to suit the nature of the research. The research population and sample: The research population was defined as futsal players in Diyala Governorate, while the research sample was chosen randomly by lottery and was represented by Al-Muqdadiah Futsal Club, whose number is 16 players. The two programs were distributed by lottery and represented (100%) of the research population. The results showed that the application of guided dual exercises contributed to improving the level of skill performance in futsal. The study results confirmed that passing and accuracy are crucial factors in achieving success in matches, and dual exercises contributed to improving these two skills significantly, which enhances the players' ability to execute skills quickly and in record time. It is recommended to continue using guided dual exercises as a basic training tool to improve the basic skills of futsal players, especially in improving passing and scoring under conditions similar to a real match. It is recommended to apply various exercises that include passing, dribbling, and scoring in interactive situations between players, which helps to motivate players and increase their ability to adapt to the demands of fast play.

1 - المقدمة:

تُعد كرة قدم الصالات لعبة تعتمد على الانسيابية في الحركة، وسرعة اتخاذ القرار، والقدرة على الربط بين الجانبين الفردي والجماعي في الأداء. وهذا يفرض على اللاعب أن يكون قادرًا على تنفيذ المهارات بدقة وفي التوقيت المناسب، ولا سيما مهارتي التميرر والتهديف اللتين تمثلان محورًا رئيسيًا في بناء الهجوم وإنهاء الفرص. فالتميرر الناجح يسهم في المحافظة على الاستحواذ، وتنظيم اللعب، وخلق المساحات، في حين أن دقة التهديف تُعد المعيار الحاسم لترجمة الجهد الهجومي إلى نتائج فعلية داخل المباراة. ومن هنا أصبح تطوير هاتين المهارتين هدفًا أساسيًا في البرامج التدريبية الخاصة بفرق كرة قدم الصالات حماد ، 2001 ، ص 17.

أن كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية التي تعتمد بشكل كبير على دقة الأداء المهاري، ولا سيما مهارتي التميرر والتهديف، لما لهما من دور أساسي في تحقيق الفوز خلال لمباريات. ويعد استخدام التمرينات الزوجية الموجهة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في زيادة التفاعل بين اللاعبين وتحسين مستوى الأداء المهاري لديهم ومن خلال متابعة الباحث لمستوى أداء اللاعبين، لاحظ وجود ضعف نسبي في دقة التميرر والتهديف، مما دفعه إلى استخدام تمرينات ثنائية موجهة لمعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة قدم الصالات (عبد الفتاح ، 2012، ص 63). وإن خصوصية كرة قدم الصالات تكمن في أن زمن الاحتفاظ بالكرة يكون قصيرًا، ومساحات التحرك محدودة، وعدد اللمسات المسموح بها عمليًا في كثير من المواقف يكون قليلًا، ما يجعل المهارات الأساسية تؤدي تحت ضغط مستمر. وفي مثل هذه البيئة التنافسية، لا يكفي أن يتعلم اللاعب الشكل الفني للمهارة، بل ينبغي أن يكتسب القدرة على تنفيذها بسرعة ودقة وتوافق مع حركة الزميل والمنافس في آن واحد. ويُعد التميرر واحدًا من أكثر المهارات استخدامًا في أثناء اللعب، لأنه الوسيلة التي تنتقل بها الكرة بين اللاعبين، ومن خلاله يتحدد إيقاع الفريق وقدرته على كسر التنظيم الدفاعي للمنافس. وعندما يفنقر اللاعبون إلى الدقة في التميرر، تزداد نسبة فقدان الكرة، ويتعطل البناء الهجومي، ويضعف الترابط الجماعي داخل الملعب (منير فاضل ، 2006) .

وتتجلى أهمية هذا البحث في كونه يتناول موضوعًا يرتبط بجوهر الأداء في كرة قدم الصالات، إذ إن التميرر ودقة التهديف يمثلان من أكثر المهارات تأثيرًا في نجاح الفريق. وعليه فإن أي تطوير يحدث فيهما ينعكس بصورة مباشرة على كفاءة الأداء

الهجومى، وحسن استثمار الفرص، وتقليل الأخطاء الناتجة عن سوء التمرير أو ضعف الإنهاء. ومن هذا المنطلق، فإن أهمية البحث لا تقتصر على الجانب النظري، بل تمتد إلى الجانب التطبيقي الذي يخدم المدربين واللاعبين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي (محمد حسن علاوي، 1994، ص 110).

مشكلة البحث :-

قد لاحظ الباحث، من خلال المتابعة والتجربة العملية كونه احد لاعبين كرة القدم الصالات ، أن بعض الفرق الرياضية التي لا تعتمد على تمارين متخصصة في تحسين هذه المهارات، تواجه صعوبة في الحفاظ على الاستحواذ على الكرة، وتفتقر إلى القدرة على إنهاء الفرص الهجومية بدقة، ما يؤدي إلى تراجع الأداء الجماعي وضعف الفاعلية الهجومية. كذلك، فإن معظم التدريبات الحالية تركز على أساليب تدريب فردية أو جماعية عامة، التي قد لا تعكس مواقف اللعب الحقيقية أو لا تُحفز التفاعل بين اللاعبين بشكل كافٍ.

من هنا، تبرز الحاجة إلى استخدام أساليب تدريبية موجهة تتمثل في التمرينات الثنائية التي تهدف إلى تطوير الأداء المهاري، حيث تتيح هذه التمرينات فرصة لتكرار المهارات في مواقف حركية مشابهة للمواقف التي يواجهها اللاعب في المباراة، ما يساعد على تحسين التنسيق بين اللاعبين وتطوير دقة تنفيذ المهارات في توقيتات دقيقة، وبناءً على ذلك، تثير هذه المشكلة البحثية تساؤلاً رئيساً : هل يمكن أن تسهم التمرينات الثنائية الموجهة في تحسين مهارتي التمرير ودقة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات؟

اهداف البحث :-

1. اعداد تمرينات ثنائية موجهة في تحسين مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الثنائية الموجهة في تحسين الاداء المهاري لمهارتي التمرير ودقة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات.

فرضية البحث:-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية - بعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

مجالات البحث: -

1- المجال البشري: لاعبين نادي المقدادية للشباب للموسم 2025 - 2026.

2- المجال الزمني: من 2026/3/12 الى 2026/5/9.

3- المجال المكاني: قاعة التربية في قضاء المقدادية .

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

مجتمع البحث وعينته حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة قدم الصالات في محافظة ديالى، اما عينة البحث فقد اختيروا بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة والمتمثلة بنادي المقدادية بكرة قدم الصالات البالغ عددهم 16 لاعباً. وتم تقسيم عينة البحث بطريقة العشوائية عن طريق القرعة ومثلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث..

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات .

- المصادر العلمية.
- الاستبيان .
- المقابلة الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- ساعة توقيت نوع (Adanac) تقيس الزمن لاقرب 1/100 ثانية عدد (8).
- كرة قدم صالات.
- كرة طبية زنة (5) كغم عدد (3).
- شاخص عدد (18).
- مقعد سويدي عدد (3).
- كرسي عدد (5).
- صافرة عدد (2).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المهارية

أولاً: اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (30) ثانية (الخشاب:1999: 215):

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة والاستلام بالزمن وبالقدم المفضلة
- الأدوات اللازمة:

- حائط مرسوم عليه مربعان طول الضلع (1م) والمسافة بينهما (5م).
إجراءات الاختبار :

- توضع الكرة على محيط نصف دائرة (150)سم ، وتبعد الدائرة عن كل مربع مسافة (5م) أيضا .

- عند الإيعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه المربع الأول وبعد كل ضربة يركض باتجاه ارتداد الكرة عن المربع ويديرها إلى الدائرة ، ثم يضرب بالقدم إلى المربع الثاني ، وهكذا يستمر بالتناوب إلى حد انتهاء وقت الاختبار (30) ثانية
طريقة التسجيل

- تحسب عدد المرات الصحيحة التي لعب بها اللاعب الكرة إلى داخل المربعين وخلال مدة (30) ثانية .

ثانياً: اختبار التهديد (خلف:2013: 59)

اسم الاختبار : التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات

الهدف من الاختبار : قياس دقة وسرعة التهديد

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (7) ، هدف كرة قدم صالات ، مانع الساحة والميدان ، شواخص عدد (6) ، ساعة توقيت ، صافرة .

اجراء الاختبار :

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديد الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6م) أي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديد يقوم اللاعب بالدورات حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3 ثلاثة امتار).

احتساب الدرجات :

1- الجزء الايمن والايسر من المرمى (4 درجات)

2- الجزء العليا من الهدف (3 درجات)

3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)

4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة)

ملاحظة / يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وينتهي باليسرى للمختبر الذي يضرب الكرة بالقدم اليسرى وبالعكس

التسجيل : يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديف حدود الدرجة: من (صفر-28)- من (صفر-21)- من (صفر-14)- من (صفر-7)

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:-

اجرى الباحث مع فريق العمل تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من خارج مجتمع البحث وقد تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية وذلك يوم 2026/3/12، وكان الهدف من التجربة ما ياتي:

- التعرف على الاخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة.
- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لتنفيذ القياسات والاختبارات .

2-4-3 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات المهارية , وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ لبيانات والتي جرت في يوم الموافق 2026/3/19، وذلك على القاعة نادي المقدادية الرياضي بكرة قدم الصالات.

2-4-4 التجربة الرئيسية :-

إن الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق المنهج التدريبي المعدّ من قبل الباحث، والذي تضمن استخدام التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير بعض متغيرات الأداء المهاري المتمثلة ب التمير ودقة التهديف بكرة قدم الصالات ضمن الوحدة التدريبية، بهدف الارتقاء بمستوى أداء هاتين المهارتين لدى أفراد عينة البحث. وقد استعان الباحث بخبرات السيد المشرف، كونه مدرباً ولأعباً سابقاً، فضلاً عن اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العربية والأجنبية، والدراسات السابقة ذات العلاقة التي تناولت التمرينات الخاصة والمهارية في كرة قدم الصالات، الأمر الذي أسهم في إعداد تمرينات ثنائية موجهة تلائم طبيعة العينة وأهداف الدراسة.

وقد قام الباحث بتطبيق هذه التمرينات على عينة البحث من خلال إدخالها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنها (90) دقيقة، إذ بدأت التجربة الرئيسية بتاريخ 2025/3/26 وانتهت بتاريخ 2026/5/7، واستمرت لمدة (6) أسابيع، وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، ليكون المجموع الكلي (12) وحدة تدريبية.

وقد هدفت التمرينات الثنائية الموجهة التي وضعها الباحث إلى تطوير مهارتي التمرير ودقة التهديف، لكونهما من المهارات الأساسية التي تؤدي دورًا حاسمًا في نجاح الأداء الهجومي وتنفيذ الواجبات الخطئية في كرة قدم الصالات. وانطلاقًا من ذلك، أعدّ الباحث مجموعة من التمرينات التي تعتمد على العمل الثنائي بين اللاعبين، بحيث يؤدي كل لاعبين واجبات مهارية متبادلة ومنظمة، مثل التمرير المباشر، والتمرير بعد الحركة، والتمرير والاستلام ثم التهديف، مع توجيه الأداء بما ينسجم مع ظروف اللعب الحقيقي. ثم طبّق الباحث هذه التمرينات على المجموعة التجريبية خلال مدة التجربة، وقد خضعت العينة إلى اختبارات قبلية وبعديّة في المهارات قيد الدراسة، بهدف التعرف على مقدار التطور الحاصل نتيجة تطبيق هذه التمرينات.

أما كيفية تطبيق التمرينات الثنائية، فقد اعتمدت على تقسيم أفراد العينة إلى أزواج متجانسين نسبيًا في المستوى، بحيث يؤدي كل زوج مجموعة من التمرينات المهارية وفق واجبات محددة سلفًا من قبل الباحث. وقد اشتملت هذه التمرينات على أداءات متنوعة، منها التمرير بين لاعبين بمسافات مختلفة، والتمرير السريع بعد التحرك وتبادل المراكز، والتمرير يعقبه التهديف من أوضاع متعددة، وكذلك التهديف بعد مناولة زميل من الثبات أو الحركة. وكان الباحث يقدم التوجيهات الفنية اللازمة لكل تمرين، مع التأكيد على دقة الأداء، وسرعة التنفيذ، والتوقيت الصحيح، والتعاون بين الزميلين، بما يضمن تحقيق الهدف التدريبي من التمرين (البياتي 2014، ص 72).

وقد راعى الباحث الملاحظات الآتية عند تطبيق التمرينات الثنائية الموجهة:

- 1- إن التمرينات الثنائية الموجهة طبقت في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 2- اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعية من قبل مدرب الفريق.
- 3- بلغ عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتوزعت التمرينات بما يخدم تطوير مهارتي قيد الدراسة.
- 4- تباين الزمن المخصص لهذه التمرينات من أسبوع إلى آخر تبعًا لطبيعة الوحدة التدريبية وأهدافها.
- 5- حرص الباحث على التنوع في التمرينات الثنائية من حيث الأداء والمسافات وزوايا التمرير ومواقع التهديف، وذلك بغية وضع أفراد العينة في مواقف تشبه إلى حد كبير أجواء المباراة.

6- تم مراعاة مبدأ التدرج في صعوبة التمرينات، من السهل إلى الأكثر تعقيداً، بما يتناسب مع مستوى اللاعبين وقدرتهم على الاستيعاب والتنفيذ.

2-4-5 الاختبارات البعدية :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم 2026/5/9 على العينة البحث بنفس ظروف الاختبارات القبلية، وحضور فريق العمل المساعد وذلك في قاعة التربية في قضاء المقدادية في محافظة ديالى.

2-5 الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

الجدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات قيد البحث في الاختبارات البعدية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
1.	المناولة	تكرار	الضابطة	15,371	0,690	0.886	4,375	0.000	معنوي
			التجريبية	11,223	0,640	0.661			
2.	التهدف	درجة	الضابطة	16.961	1.733	0.971	6.242	0.000	معنوي
			التجريبية	21.366	1.870	0.673			

3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الاختبارات البعدية في الجدول (1) فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات الزوجية الموجهة، وذلك مقارنةً بالمجموعة الضابطة. يشير هذا إلى أن التمرينات الثنائية الموجهة كانت أكثر فعالية في تحسين مهارات التمرير ودقة التهدف في كرة قدم الصالات. يعزو الباحث هذا التفوق إلى أن التمرينات الثنائية تقدم بيئة تفاعلية بين اللاعبين تساهم في تحسين التنسيق والتعاون بين أفراد الفريق، مما يعزز من فعالية المهارات الفردية والجماعية خلال المباريات.

وأن أهمية تمارين الشراكة في الألعاب الجماعية، حيث أظهرت الدراسات أن التمارين التعاونية تحسن من قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات بسرعة أكبر وتحسين الأداء تحت الضغط. هذه التمارين تساهم في تحسين التفاعل بين اللاعبين، مما ينعكس على دقة التمرير والتهديف (الجبوري 2016 ، ص 85) .

يعزو الباحث تطور سرعة الأداء المهاري في المجموعة التجريبية إلى أن التمارين الثنائية كانت موجهة وفق مواقف مشابهة لتلك التي تحدث في المباريات الحقيقية. فقد أشار (Kadhim & Abdulridha, 2025) إلى أن استخدام التمارين التي تشابه ظروف المباراة يمكن أن يحسن من سرعة أداء المهارات ويساهم في تسريع الاستجابة للأحداث المتغيرة في المباراة. بالإضافة إلى ذلك، تم تصميم التمارين بحيث تتناسب مع شدة الأداء المطلوب خلال المباريات، مما ساعد اللاعبين في تطوير مهاراتهم بسرعة ودقة كما هو الحال في المواقف الحقيقية. (Kadhim & Abdulridha:2025: 134)

وقد أشار خان وآخرون (2019) إلى أن التمارين التي تركز على السرعة والدقة هي من أهم عوامل تحسين الأداء في كرة القدم، حيث أن السرعة لا تقتصر فقط على الحركة بل تشمل أيضًا سرعة اتخاذ القرار وتنفيذ المهارات في الوقت المحدد. وبهذا، فإن استخدام التمارين الثنائية الموجهة التي تتضمن تسريع التمريرات والتسديدات تحت ضغط، يساهم في تطوير هذه المهارات بشكل فعال. (Khan:2019:40)

أما فيما يتعلق بتطور دقة التهديف في المجموعة التجريبية، فقد أكد الباحث أن التمارين الثنائية كانت تتضمن تمارين متنوعة تستهدف تحسين التوقيت، القوة، والدقة في تنفيذ مهارة التهديف. ويُعزى تطور دقة التهديف إلى التنوع في أساليب التدريب التي طبّقها الباحث، مثل التمرير السريع والتهديف بعد التمرير في مواقف متعددة، مما ساعد على تحسين التناسق بين اللاعبين في هذه المهارة. وبحسب جونز وآخرون (2020)، فإن التنوع في أساليب التدريب يجعل اللاعبين أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة في المباريات الحقيقية، ويساعدهم في اتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق بمهارات التهديف. (Jones:2020:108) .

ومن ناحية أخرى، يوضح براون وويليامز : (2017) أن الدقة في التهديف في كرة القدم تتطلب مزيجًا من القوة والتوقيت المثالي. وبدورهم، أشاروا إلى أن التمارين التي تركز على تحفيز اللاعبين على تحسين هذه الجوانب بشكل تدريجي تساهم في زيادة قدرتهم على التهديف بدقة في المباريات. وأكد الباحث أن استخدام التمارين الثنائية

الموجهة قد ساعد في تطوير دقة التهديف لدى اللاعبين من خلال تعزيز التركيز والتمركز الصحيح أثناء تنفيذ التسديدات في المواقف الحاسمة. (64 : 2017 Brown)، أثناء تنفيذ التمرينات الثنائية ، لوحظ أن اللاعبين في المجموعة التجريبية أظهروا مستوى عاليًا من الحماسة والمثابرة، وهو ما ساهم في تحسين أدائهم بشكل عام. وقد أكد تايلور (2015) أن التمرينات التفاعلية التي تشجع على التعاون بين اللاعبين تزيد من دافعهم وتساهم في تحفيزهم للتركيز على تطوير المهارات المطلوبة. هذا التحفيز يعتبر من العوامل المهمة التي تساهم في تحسين أداء اللاعبين، خاصة عندما يكون التدريب موجّهًا نحو أهداف مشتركة يتعاون فيها اللاعبون لتحقيق النجاح. (Taylor:2015:49)

من خلال ملاحظة الباحث، كان هناك اندفاع كبير من قبل اللاعبين في المجموعة التجريبية أثناء تنفيذ التمرينات، وهو ما يعكس التأثير الإيجابي لهذه التمرينات على حافز اللاعبين، كما أشار مايكل (2018) إلى أن تمرينات الشراكة تخلق بيئة تدريبية تشجع اللاعبين على بذل جهد أكبر والعمل المشترك، مما يساهم في زيادة مستوى التفاعل داخل الفريق. (Michael :2018:244) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

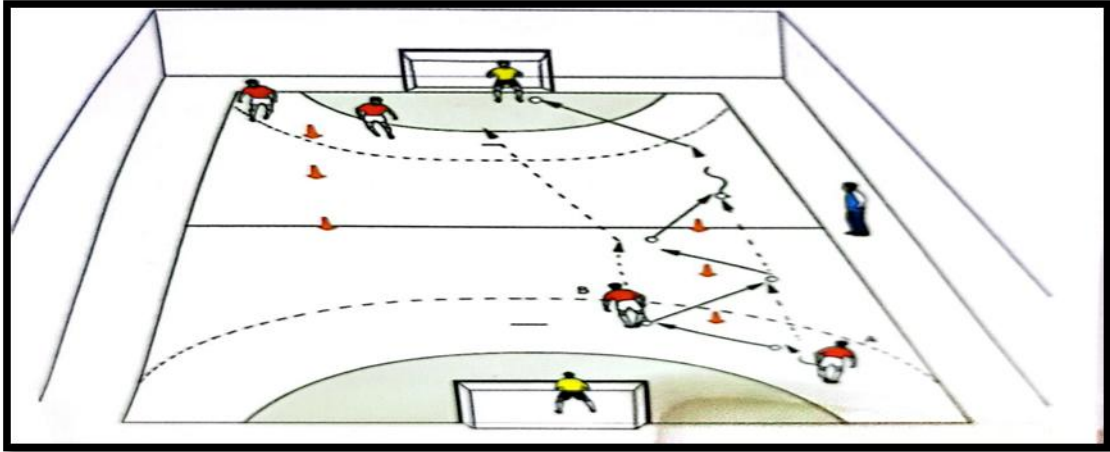
الاستنتاجات: من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

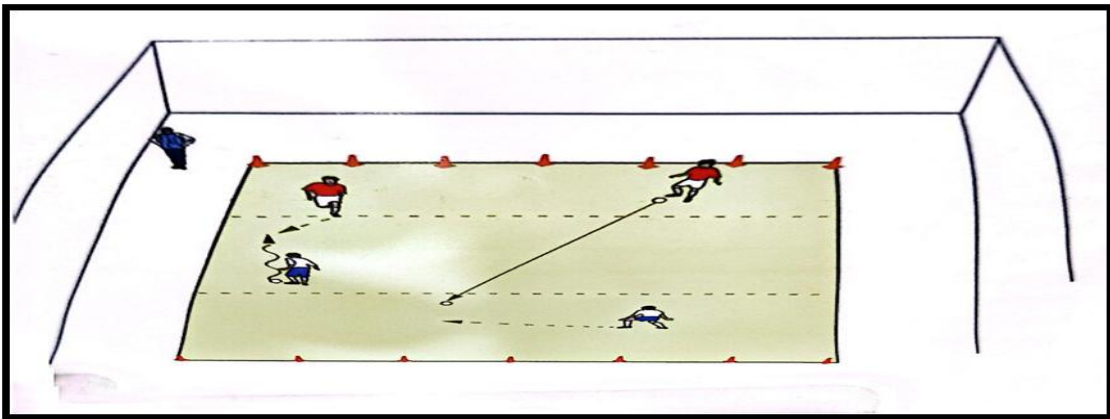
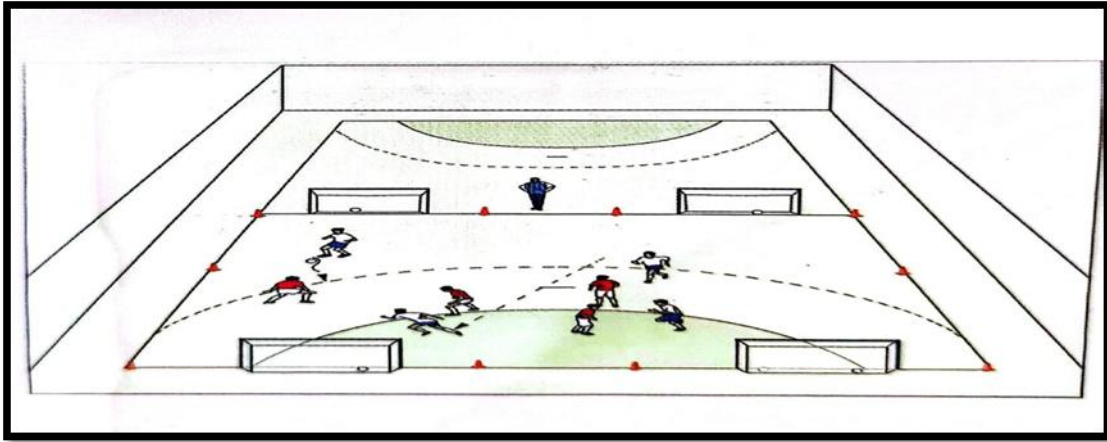
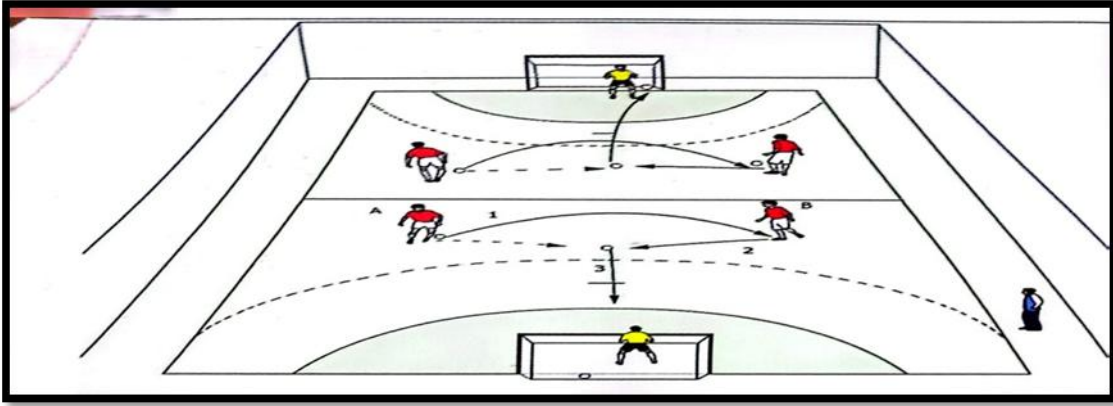
- 1- أظهرت النتائج أن تطبيق التمرينات الثنائية الموجهة ساهم في تحسين مهارتي التمرير ودقة التهديف في كرة قدم الصالات.
- 2- أكدت نتائج الدراسة أن السرعة والدقة هما من العوامل الحاسمة في تحقيق النجاح في المباريات.
- 3- ساهمت التمرينات الثنائية في تحسين هاتين مهارتين بشكل كبير، مما يعزز من قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات بشكل متسارع وفي وقت قياسي .
- 4- لوحظ أن التمرينات الثنائية أظهرت تأثيرًا إيجابيًا في تحفيز اللاعبين على تقديم أداء أفضل، مما يعكس دور التمرين التفاعلي في رفع مستوى الانخراط والتفاعل مع المهارات التدريبية .
- 5- أن التمرينات التي تشمل مواقف مشابهة للواقع تساعد اللاعبين على التكيف مع الظروف المتغيرة في المباريات .

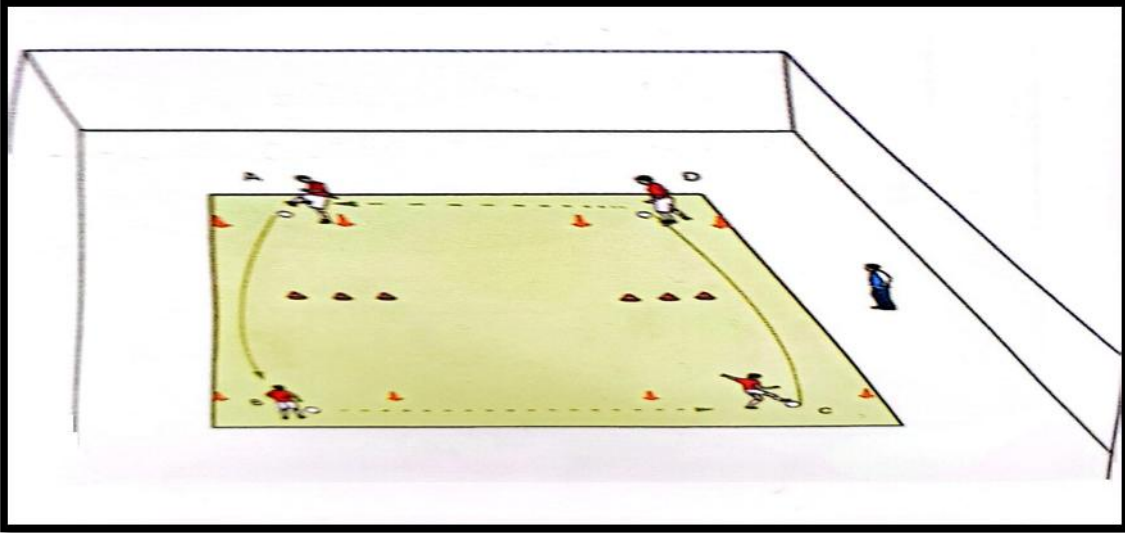
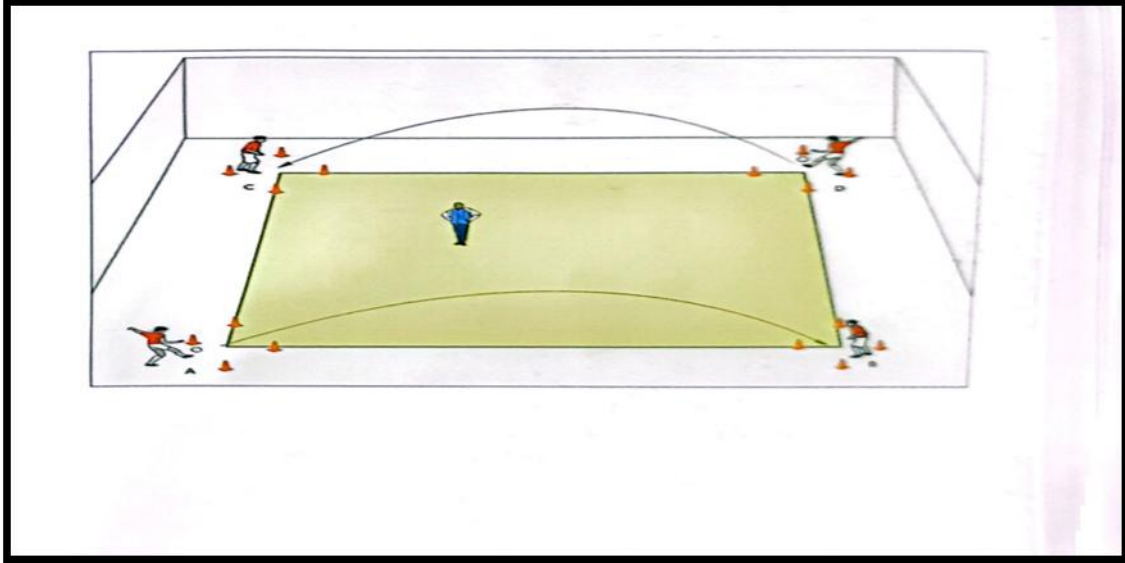
التوصيات :-

- 1- يوصى باستمرار استخدام التمرينات الثنائية الموجهة كأداة تدريبية أساسية لتحسين المهارات المهارية لاعبي كرة قدم الصالات، خاصة في تحسين التمرير والتهديف تحت ظروف مشابهة للمباراة الحقيقية .
- 2- يُوصى بتطبيق تدريبات متنوعة تشمل التمرير والدحرجة والتهديف في مواقف تفاعلية بين اللاعبين، مما يساعد على تحفيز اللاعبين وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات اللعب السريع .
- 3- يُوصى بزيادة التركيز على تحسين سرعة الأداء المهاري ودقة تنفيذ المهارات في التدريبات المستقبلية، حيث أن هذه المهارات تعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر في نجاح الفريق اخل الملعب .
- 4- يوصى بمراجعة وتطوير المنهج التدريبي الذي يعتمد على التمرينات الثنائية الموجهة وفقاً لتطور المهارات في كل مرحلة، مع الحرص على التدرج في الشدة وتوفير التمرينات التي تحاكي واقع المباريات لزيادة فعالية التدريب.

(بعض التمرينات الثنائية المختارة)







المصادر

1. أبو العلاء، احمد عبد الفتاح ، 2012، فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر ، القاهرة
2. الخشاب، زهير قاسم 1999؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر
3. الجبوري، سعد عبد الكريم ، 2016، الأسس التعليمية والتدريبية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
4. ضياء، منير فاضل ؛ 2006 ، دراسة تاثير تمرينات خطية تعليمية باسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب : (اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد)

5. عبد الرحمن، حماد ، 2008 ، كرة القدم (التعليم والتدريب) دار الفكر ، عمان .
6. علي حسين البياتي، تعليم وتدريب كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
7. خلف؛ قصي حاتم ، 2008 ، تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية).
8. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
9. علاوي، محمد حسن ، 1998 ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
10. رضوان، محمد نصر الدين، 2001 ، كرة القدم: الأسس التعليمية والتدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. حماد، مفتي إبراهيم ، 2001 ، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة،

References

1. Brown, A., & Williams, M. (2017). Precision in football: A key component of match-winning strategies. *Journal of Sport Science & Performance*, <https://doi.org/10.6789/jssp>.
2. Jones, D., Williams, P., & Taylor, S. (2020). Training methods for improving football shooting accuracy. *Football Performance Review*, <https://doi.org/10.4567/fpr>.
3. Kadhim, T., Abdulridha, S., & Murad, N. (2025). The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(11),
4. Khan, A., Smith, P., & Brown, J. (2019). Speed and precision in football performance. *International Journal of Sports Coaching*, 27(4), <https://doi.org/10.5678/ijsc.2019.0211>
5. Michael, H. (2018). Partnered training: A psychological approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 239-245. <https://doi.org/10.6781/psyse.2018>.
6. Taylor, C. (2015). The role of motivation in sports training: A focus on team drills. *Sports Psychology Journal*, 8(1), 44-50. <https://doi.org/10.5432/spj.2015>