

The effect of game-like exercises on developing passing and scoring skills for football players

Karrar Ibrahim Badr*¹

¹ Student Activities Division, College of Tourism Sciences, Al-Mustansiriya University, Baghdad, Iraq.

* Corresponding author: karrar.ibrahim@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 20/07/2025

Accepted: 19/08/2025

Abstract

The study aimed to prepare exercises similar to playing to develop the skills of handling and scoring for football players. The researcher used the experimental method to suit the research problem. The sample was randomly selected, amounting to (20) players. The researcher conducted the pre-skill tests, which are (accuracy of handling and accuracy of scoring). Then, the main experiment was conducted for two months, with three training units per week, for a total of eight weeks, with a total of (24) training units. The time allocated for the research exercises ranged from (25-30). The method used was the method of low and high intensity interval training. After that, the post-tests were conducted, taking into account the conditions that took place in the pre-tests. The researcher used statistical methods (SPSS) to extract, analyze and discuss the results. The research results showed significant differences between the results of the tests used in the pre- and post-research. The researcher concluded that the exercises similar to playing are more effective in developing handling and scoring because they combine the skill and mental aspects. He recommended standardizing the exercises. Similar to the game for age groups to achieve maximum benefit.

Keywords: Similar exercises, skills, passing, scoring, football.

تأثير تمارين مشابهة للعب لتطوير أداء مهاري المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم

م.م كرار إبراهيم بدر

*¹ الجامعة المستنصرية، كلية العلوم السياحية، شعبة النشاطات الطلابية

* البريد الإلكتروني : karrar.ibrahim@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين مشابهة للعب لتطوير مهارة المناولة و التهديف للاعبين كرة القدم ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث ، و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعبًا ، و قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية القبلية وهي (دقة المناولة و دقة التهديف) و من ثم إجراء التجربة الرئيسة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع و بمجموع ثمان أسابيع وبأجمالي (24) وحدة تدريبية و يتراوح الزمن المخصص لتمارين البحث (25-30) دقيقة والطريقة المستخدمة هي طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة و بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية مع مراعاة الظروف التي جرت في الاختبارات القبلية ، و استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (SPSS) في استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها ، و بينت نتائج البحث فروقًا معنوية بين نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث

القبلية و البعدية و استنتاج الباحث إن التمرينات المشابهة للعب أكثر فاعلية في تطوير المناولة و التهديف لأنها تجمع بين الجانب المهاري و الذهني و أوصى بتقنين تمرينات المشابهة للعب للفئات العمرية لتحقيق أقصى فائدة .

الكلمات المفتاحية: الكلمات المفتاحية: تمرينات مشابهة ، المهارات ، المناولة ، التهديف ، كرة القدم.

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد مجال التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة على المستوى المحلي و العالمي تطورًا ملحوظًا حيث حظي بنصيب كبير من الاهتمام في مجالاته المختلفة ، مما جعل الباحثين و المختصين يبحثون و يتطلعون على كل ما هو جديد في عالم التدريب و إنشاء مختبرات متخصصة تخدم جميع المجالات الرياضية ومنها كرة القدم .

إن الهدف الأساسي من تدريب لاعبي كرة القدم هو الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسة و إلى تطويرهم لحد مماثل لما يحدث في المباريات من متغيرات و هذا يأتي من خلال التدريب المشابه لظروف و متطلبات المباراة لأقصى درجة من التقارب و محاكاة اللعبة و استخدام تمرينات تعم بالفائدة على استيعاب المهارات و إتقانها من خلال إعداد تمرينات تطويرية و تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات و التي ترتبط ارتباط وثيق بجميع مكونات كرة القدم .

لذا تكمن أهمية البحث العلمية من خلال استخدام تمرينات متنوعة متعددة بأسلوب علمي و التدرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب و إدخال عامل التشويق و الإثارة خلال التدريب على مواقف مشابهة للعب و الاستفادة منها في المباريات و التي تعود بالفائدة على مستويات أداء اللاعبين المهارية و البدنية .

2- مشكلة البحث

إن التدريب باستخدام تمرينات مشابهة للعب تعد من الأساليب الحديثة للتأثير الإيجابي على اللاعبين و من خلال خبرة الباحث كونه مدربًا و اطلاعه ميدانيا على تمرينات و مباريات فرق الفئات العمرية في بغداد و الالتقاء ببعض المدربين و جد هناك تركيز أكثر على التمرينات البدنية من المهارية و هذه لا يتماشى مع تدريب الصغار الذي يجب وضع البرامج و التدريبات المتخصصة لكل مرحلة تدريبية و تطوير المهارات و استيعاب اللعبة و تفهم الأمور التكتيكية (النواحي الدفاعية و الهجومية) و أيضًا مراعاة التطوير البدني من الناحية المهارية و البدنية و الذهنية في اللعب لذا ارتأى الباحث حل المشكلة من خلال وضع تمرينات مشابهة للعب و متغيراته .

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد تمرينات مشابهة للعب لتطوير مهارة المناولة و التهديف للاعبين كرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات المشابهة للعب لدى عينة البحث.

4-1 فرض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لعينة البحث .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكاظمية للموسم 2024-2025.
- 2-5-1 المجال الزمني : (2024/12/2) الى غاية (2025/4/6) .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الكاظمية _ بغداد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث و لكون المنهج التجريبي " هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة (نوري الشوك ، 2004، ص59) و اتبع الباحث تصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبارين القبلي و البعدي أي قياس المجموعتين قبل و بعد التجربة .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث و هم لاعبي الدوري العراقي تحت 16 سنة للموسم الرياضي (2024-2025) المجموعة الأولى والبالغ عددهم (8) أندية (المجموعة الأولى) وعدد اللاعبين المشاركين في الدوري (200) لاعباً , وتم اختيار عينة البحث عشوائياً وهم أشبال نادي الكاظمية والبالغ عددهم (25) لاعباً يمثلون نسبة مقدارها (12,5) من مجتمع الأصل تم اختيار (20) لاعب وتم استبعاد اثنين منهم للإصابة و ثلاثة حراس مرمى .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات في البحث

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاستشارات و المقابلات الشخصية .
- 3- شبكة المعلومات الدولية (انترنت) .
- 4- الملاحظة الميدانية .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- حاسبة الكترونية صينية Lenovo عدد (1) .
- كاميرا نوع نيكون ياباني مع حامل كاميرا ثلاثي عدد (1).
- استمارة تسجيل .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- ملعب كرة قدم (1) .
- كرات قدم عدد (20) حجم (5) .
- هدف صغير عدد (2)
- شواخص عدد (25) .
- cones عدد (25)
- صافرة عدد (2) .
- شريط قياس عدد (2) فيته .
- شريط لاصق عدد (1)
- يلك تدريب عدد (20) أزرق — برتقالي .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 : المناولة (قصي حاتم خلف عباس الساعدي ،2008)

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م)

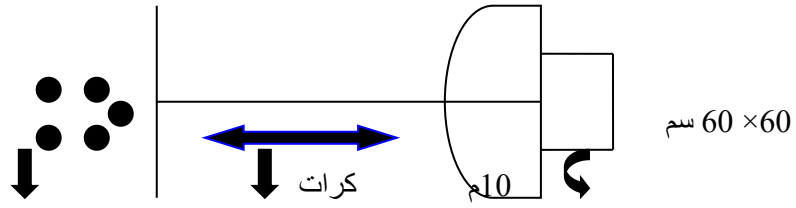
الهدف من الاختبار: قياس المناولة

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاده 60X60 سم ، شريط قياس ، شريط لاصق .

إجراء الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10 م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية وحسب ما موضح في الشكل :

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

- 1-(2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .
 - 2- (1 درجة) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .
 - 3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- حدود الدرجة هي من (صفر-10)



الشكل (1)

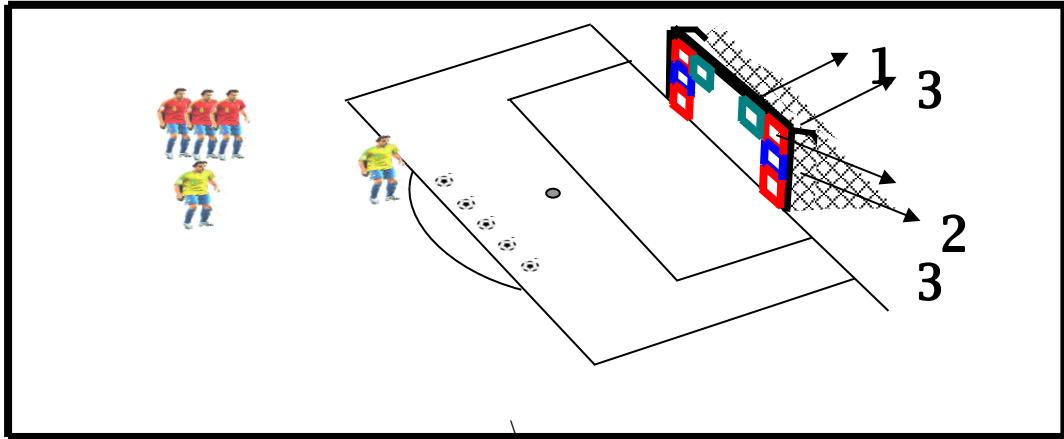
يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير

2-4-2 التهديد (ماجد عبد الحميد رشيد ، 2018 ، ص 31)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد

إجراءات الاختبار: توضع للمختبر (5) كرات على خط (18) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80 سم) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ (5) ، والشكل (3) يوضح ذلك.

التسجيل: يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات ، إذ تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة وحدة للمربع (1) .



شكل (2) يوضح اختبار دقة التهديد

2- 3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (2024/12/29) في تمام الساعة الثانية مساءً على (4) لاعبين من غير عينة البحث لتطبيق الاختبارات عليهم و اطلاع فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات الغرض من التجربة الاستطلاعية الحصول على نتائج دقيقة وتحقيق السلامة .

2-4-4 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث (التجريبية و الضابطة) قبل البدء بتنفيذ التدريبات المشابهة للعب ، حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحث وعلى ملعب نادي الكاظمية في تمام الساعة الثانية مساءً من يومي الخميس (2025/1/2).

5-4-2 تكافؤ العينة

أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للانطلاق من نقطة شروع واحدة في ضبط المتغيرات المبحوثة والتي تشمل الاختبارات المهارية (دقة المناولة – دقة التهيف) من خلال نتائج الاختبارات القبليّة وتطبيق قانون (T) الإحصائي للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة	الدلالة
دقة المناولة	(10/درجة)	التجريبية	5.900	0.737	0.200	0.444	0.450	0.658	غير معنوي
		الضابطة	6.100	1.197					
دقة التهيف	(15/درجة)	التجريبية	13.400	1.429	1.100	0.636	1.727	0.101	غير معنوي
		الضابطة	12.300	1.418					

* غير معنوي < 0.05 عند درجة حرية (18).

ويتبين من خلال الجدول (1) ان قيمة مستوى الدلالة للمتغيرات كافة اكبر من قيمة (0.05) اي انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين مما يدل على ان مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية متكافئة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

6-4-2 التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

قام الباحث بأعداد مجموعة من تمارينات المشابهة للعب وتم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم الأحد المصادف (2025/1/5) والانتهاه يوم الخميس المصادف (2025/2/27) تم تطبيق التمارينات بواقع (3) وحدات في الأسبوع في الأيام (الأحد- الثلاثاء- الخميس) و لمدة (8) أسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية خلال مدة الأعداد الخاص و يتراوح زمن الوحدة التدريبية المخصصة للتمارينات (25-30) دقيقة الجزء الرئيس (للجانب المهاري) بواقع تمرينين في كل وحدة تدريبية وتم مراعاة التدرج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم المهارية والطريقة المستخدمة هي طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة .

7-4-3 الاختبارات البعديّة

أجرى الباحث الاختبارات البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) يوم الأحد المصادف 2025/3/2 بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة بالخطوات و الظروف نفسها التي أجريت للاختبارات القبليّة وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء الاختبارات المستخدمة .

5-3 الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (spss) في استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات المهاريّة التي ترتبط بالبحث ، إذ تمّ معالجتها إحصائياً عن طريق استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة مستوى الدلالة ، وللتحقّق من صحة الفرضيات للبحث قام الباحث بعرض النتائج التي تمّ التوصل إليها وتحليلها ومناقشتها .

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة للمتغيرات المهاريّة لعينة البحث وتحليلها :

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتهما ومعامل الالتواء وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة	النتيجة
دقة المناولة	(10/درجة)	قبلي	5.900	0.737	2.800	0.632	14.000	0.000	معنوي
		بعدي	8.700	0.823					
دقة التهديد	(15/درجة)	قبلي	9.500	1.354	3.900	1.286	9.585	0.000	معنوي
		بعدي	13.800	1.135					

*معنوي <0.05 وعند درجة حرية (9).

من خلال الجدول رقم (2) وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية للمجموعة التجريبيّة نجد هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدية للاختبارات المهاريّة هذه ما يؤكده قيمة مستوى الدلالة إذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدية ، وقد تبين ذلك من خلال الفرق بين الأوساط الحسابية إذ كانت الأوساط الحسابية في الاختبار البعدية أفضل من الاختبار القبلي للاختبارات المهاريّة .

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهاريّة لعينة البحث وتحليلها :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتهما ومعامل الالتواء وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة	النتيجة
دقة المناولة	(10/درجة)	قبلي	6.100	1.197	0.700	0.483	4.583	0.001	معنوي
		بعدي	6.800	1.398					
دقة التهديد	(15/درجة)	قبلي	9.900	1.197	2.400	1.349	5.622	0.000	معنوي
		بعدي	12.300	1.418					

*معنوي <0.05 عند درجة حرية (9).

من خلال الجدول رقم (3) وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية للمجموعة الضابطة نجد هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات المهارة هذه ما يؤكد قيمة مستوى الدلالة إذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وقد تبين ذلك من خلال الفرق بين الأوساط الحسابية إذ كانت الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي للاختبارات المهارة .

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المهارة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة :

أظهرت نتائج الجدول (2) و (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات المهارة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة، إذ يتبين إن لاعبي المجموعة التجريبيّة قد تفوقوا على لاعبي المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات كافة .

يعزو الباحث أسباب ذلك إلى استخدام تمارين مشابهة للعب للمجموعة التجريبيّة وتكون مدروسة وفق أسس علمية و طرق تدريبيّة حديثة مع مراعاة قابليات وإمكانيات اللاعبين و هذا ما عكس تأثير ايجابي و تفاعل اللاعبين مع التمارين والتدريب المستمر إذ من المنطق أن يحصل تطور وهذا ما ظهر واضحا في متغيرات البحث (دقة المناولة- دقة التهديف) وهذه المهارات مهمة جداً للاعبين الفئات العمرية وصولاً للمتقدمين إذ كانت طبيعة التمارين مشابهة لما يحدث في المباريات و هكذا تمارين تفرض على اللاعبين اللعب برتم سريع إذ يشير (موفق اسعد محمود ،2009، ص93) "عندما يستطيع الفريق أداء المناولات بصورة سليمة وسريعة يتمكن من اجتياز المنافس والحصول على مساحة جيدة إلا أنها تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب وسرعة الوصول الى الهدف" وهذه يتفق مع (مصطفى محمد جندي،2011،ص81) " إذ إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من التمارين متمثلة بمواقف للعب مشابهة لمتطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل المواقف والحلول تزيد من قدرة اللاعب على المناورة وتنفيذ هذه المواقف بأماكن واتجاهات و مواقف لعب مختلفة "

ويرى الباحث إن مهارة المناولة من أهم المهارات لكثرة استخدامها في المباريات والمناولات الجيدة تعتمد على الرؤية المحيطية واتخاذ القرارات السريعة و أساس اللعب الجماعي بدون إتقانها يصعب تحقيق الأتزان بين خطوط اللعب الدفاعية والهجومية والسيطرة على المباراة و تقلل الجهد البدني للفريق المستحوذ على الكرة .

الأمر نفسه ينطبق على متغير دقة التهديف إذ ظهرت النتائج تطورا واضحا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي يعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير التمارين المشابهة للعب وتنوعها كان أثر واضح في تطوير دقة التهديف بسبب التعرض المستمر لمواقف تهديف حقيقية تحت ضغط المدافعين والتكيف مع وضعيات مختلفة للتهديف نتيجة تنوع المواقف في التمارين وبهذا تتحسن دقة التهديف بسبب الطبيعة المكثفة للعب و الاستجابات القوية الى إن إتقان مهارة التهديف يعد حلاً رئيسياً للفوز، لأن بدون التهديف لا يحدث الفوز، وقد أشار الى ذلك (ظافر أحمد منصور،2007،ص36) "ان السرعة والدقة في التهديف لها الدور المهم والحاسم لنجاح أي فريق" .

ويرى الباحث أن لدقة التهديف تأثير إيجابي ومهم التي يجب على المدرب تدريب هذه المهارة بشكل دائم وإعطاء وقت كافٍ لها في التدريبات ويعد اللعب بأجواء مشابهة او مقارنة لأجواء المباريات هي الأفضل تجمع بين الذكاء والضغط التنافسي وتزيد من ثقة اللاعبين وقدرتهم على التهديف كونها تحاكي مواقف اللعب الحقيقية لأن طبيعة اللعبة تمتاز بعنصر المفاجئة و ردود أفعال سريعة .

4-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمتغيرات بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتها ومعامل الالتواء وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة	النتيجة
-----------	-------------	----------	---------------	-------------------	---	------	-------------------	--------------------	---------

معنوي	0.000	5.232	0.401	2.100	0.823	8.700	التجريبية	(10/درجة)	دقة المناولة
					0.966	6.600	الضابطة		
معنوي	0.018	2.611	0.574	1.500	1.135	13.800	التجريبية	(15/درجة)	دقة التهديد
					1.418	12.300	الضابطة		

*معنوي < 0.05 وعند درجة حرية (18).

من خلال الجدول (4) تظهر نتائج الاختبار البعدي أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق في المتغيرات المهارية إلى استخدام تمارين مشابهة للعب لما تضمنتها التمارين من نوعية خاصة بمهارات المناولة والتهديد التي ساعدت على التحكم بالكرة وفهم مواقف اللعب من خلال تكرار الحركات التي تحدث في المباريات واتخاذ القرارات السريعة وتعزيز العمل الجماعي والتواصل بين اللاعبين والتكيف مع ضغط المباريات عبر محاكاة مواقف حقيقية مشابهة لما يحدث في المباريات و إن هذه التمارين تتميز وتتركز على تطوير المهارات الفنية و تنمي قدراتهم العقلية وتقوية أجسادهم في نفس الوقت أما المجموعة الضابطة فكان هناك تطور ملحوظ في الاختبارات البعيدة و يعود ذلك الى الاسلوب المنهج التدريبي المعتمد من قبل المدرب الذي ركز بشكل كبير على الاداء البدني والمهاري الذي تضمنت تمارين مكثفة من (المناولات والتهديد) بالإضافة الى الالتزام بالوحدات التدريبية من قبل اللاعبين أثر بشكل ايجابي ولكن هذه لن يكفي بالارتقاء الى المجموعة التجريبية مما جعل مؤشر التطوير يميل للمجموعة التجريبية وتحقيق فروض البحث .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- 1- استنتج الباحث إن التمارين المشابهة للعب أكثر فاعلية في تطوير المناولة و التهديد لأنها تجمع بين الجانب المهاري والذهني .
- 2- التمارين المشابهة للعب أثرت بشكل ايجابي في تطوير الناحية المهارية .

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على مدربي كرة القدم الاعتماد على تدريبات المشابهة للعب في تطوير و تعليم اللاعبين لأهم المهارات الفردية والمركبة .
- 2- ينصح بتقنين تمارين المشابهة للعب للفئات العمرية لتحقيق أقصى فائدة .

المصادر

- ❖ ظافر احمد منصور ؛تحليل الاداء الفني المهاري لكرة القدم، ط1، عمان ، دار غيداء، 2007.
- ❖ قصي حاتم خلف عباس الساعدي ؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008.
- ❖ ماجد عبد الحميد رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي وفق انموذج العلاقات السببية للمتغيرات البدنية والمهارية لتطوير الاداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018 .

- ❖ مصطفى محمد جنيدى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض مبادئ الخططية الهجومية لنادى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، 2011.
- ❖ موفق اسعد محمود؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2009 .
- ❖ نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية_ ، (بغداد ب ، م ، 2004) ص 59.

التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين رقم (1)

اسم التمرين : تنافسي

شرح التمرين: اللعب في ثلث ملعب، إذ يكون اللعب (5 x 5 + 1) ضمن المنطقة المحددة مع وجود لاعب جوكر يلعب مع الفريق المستحوذ على الكرة ، وكما موضح بالصورة حيث يتم عمل التمرير وانتقال من مرحلة البناء و التحضير حتى مرحلة الإنهاء والتسديد على المرمى وتسجيل الأهداف والتأكيد على الانتشار والتمركز الصحيح مع الواقعية في الأداء .

اسم التمرين	الشدة	زمن الأداء	الراحة البينية	التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	الزمن الكلي
تنافسي	80%	3 د	1 د	2	2	2 د	18 د

