



وزارة التّعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التّربية البدنية وعلوم الرّياضة
الدراسات العليا - الماجستير

تأثير تمرينات للمهارات الهجومية المركبة بأسلوب اللعب السريع في بعض المبادئ الخطئية للاعبين كرة القدم المتقدمين

رسالة ماجستير تقدم بها الطالب

ستار نعيم هويدي

إلى مجلس كلية التّربية البدنية وعلوم الرّياضة - جامعة ميسان وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التّربية البدنية وعلوم الرّياضة.

بإشراف

أ.م. د ضياء سالم حافظ

2023م

1444هـ

سُورَةُ الْإِسْرَاءِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَأَجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴿٨٠﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة الإسراء / الآية 80

إقرار المشرف

أشهدُ أن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((تأثير تدريبات للمهارات الهجومية المركبة بأسلوب اللعب السريع في بعض المبادئ الخطئية للاعبين كرة القدم المتقدمين))، التي قدمها طالب الماجستير (ستار نعيم هويدي) ، قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

المشرف

أ.م. د ضياء سالم حافظ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ميسان

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م. د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة ميسان

إقرار المقوم اللغوي

أشهدُ أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تدريبات للمهارات الهجومية المركبة بأسلوب اللعب السريع في بعض المبادئ الخطئية للاعبين كرة القدم المتقدمين))، وقد راجعتها لغوياً وصححتُ ما ورد فيها من أخطاء ، فقومتُ بأسلوبٍ علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة.

التوقيع :

المقوم اللغوي: أ.م.د باسم محمد عيادة

التاريخ : / / 2023

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهدُ أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((تأثير تمرينات للمهارات الهجومية المركبة بأسلوب اللعب السريع في بعض المبادئ الخطئية للاعبى كرة القدم المتقدمين)) وقد ناقشنا الطالب (ستار نعيم هويدي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم:

(عضواً)

التوقيع:

الاسم:

(عضواً)

التوقيع:

الاسم:

(رئيساً)

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان في
جلسته المرقمة () ، والمنعقدة بتاريخ / / 2023 م .

التوقيع :

أ.د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-

جامعة ميسان

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى كل من اطاع الله ورسوله واله بيته عليهم السلام وسعى في

نصرت الاسلام....

والى كل المجاهدين في سبيل الله والى عباد الله المخلصين

الأمرون بالمعروف والناهين عن المنكر.....

والى جميع الشهداء الذي ضحوا بأنفسهم وبذلوا كل ما

بوسعهم.....

والى جيع الكوادر التدريسية التي درستني من مرحلة الابتدائية

والثانوية والجامعة والدراسات العليا.....

والى جيع العلماء الربانيين الذين يعملون للإصلاح والعدالة.....

لهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

شكر وامتنان

والصلاة والسلام على خير المرسلين أبا القاسم محمد وعلى آل بيته
الأطهار المنتجبين وأصحابه الكرام الأخيار ومن والاه حتى يوم الدين
يمن الله عز وجل على المرء بتمام دينه وصلاح علمه ودينه ويسدد
ذلك بخاتمة تسر بها القلوب وتضاهي فيها دروب الرجاء ، وخير الرجاء ما
ينفع الناس وأفضل ذلك النفع هو علم ينتفع به وفكر يستدل به ، إن أعظم
اثر يتركه المرء هو العلم فالعلم جهاد من نوع آخر فضلاً عن أنه صدقة
جارية تقرب العبد أكثر لربه وتضيء مسيرة العلم للأجيال بأبهى ضياء .
وأملنا بعد إتمام نعمة الدين هو أن يتم الله علينا بسراج العلم الذي نخطه
اليوم ببحثنا هذا الذي لولاه لما وصلنا اليوم لخواتيمه، فشكراً لله على توفيقه
وتسديده لنا.

كما لا ننسى ونحن نحط رحال البحث ، التقصي في رسالتنا هذه من وقف
معنا بالكلمة والموقف والتشجيع والثناء والدعم فكلها كانت محطات أوصلتنا
الى نهاية المطاف ولعل في مقدمة كل هذا أتوجه بالشكر، والامتنان إلى
عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان وعلى رأسها
الأستاذ الدكتور المربي الفاضل (ماجد شندي والي) عميد كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان ، لما قدمه لي من مساعدة ومتابعة وتوجيه في إتمام بحثي .

كما أقدم شكري، وامتناني إلى معاون العميد للشؤون العلمية أ.م.د. الفاضل (حسن غالي مهاوي)، لما بذله من جهد، ومتابعة، وتوجيه، فجزاه الله خيراً وجعله في ميزان حسناته.

كما أقدم شكري، وامتناني للدكتور الفاضل (ضياء سالم حافظ) المشرف على هذا البحث لما قدمه من نصائح وإرشادات علمية.

وعرفانا مني بالجميل أتقدم بفايق شكري ، وتقديري ، واحترامي إلى كل من (الدكتور محمد عبد الرضا كريم و الدكتور علي مطير حميدي) لما بذلوه من جهود مميزة ، وصادقة ، وخبرة علمية كبيرة لتوجيه عملي وفقهم الله وجعلها في ميزان حسناتهم .

وأنتقدم بأرق التحايا ، والشكر الجزيل الى كل أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان ، وأخص منهم أساتذتي في السنة التحضيرية فاسأل الله أن يمن عليهم بالصحة والعافية ، وكذلك شكري ، وامتناني للسادة الخبراء ، والمقومين لما قدموه من آراء قيمة.

وأنتقدم بفائق الشكر ، والعرفان الى قسم الدراسات العليا بملاكها كافة. وكذلك ملاك مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما قدموه من تسهيلات ومساعدة في اتمام هذا البحث .

وأشكر إخوتي فريق العمل المساعد لما قدموه لي من مساعدة وفقهم الله لكل خير كما أتقدم بشكري وتقديري الى مركز شباب النصر وأخص بالذكر (الكابتن علي فاخر مهدي) مدرب نادي النصر، لتعاونهم معي ، وتسهيل كافة الإجراءات ، وتوفير الأجهزة والأدوات المستخدمة فجزأهم الله عني خير جزاء .

وكذلك شكري وتقديري الى عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي النصر لكرة القدم ، وأتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل رئيس لجنة المناقشة وأعضائها المحترمين لما سيزيدون من رصانة البحث بملاحظاتهم القيمة.

وأخيرا لا يسعني إلا أن أقف إجلالاً لأبي وأهلي ، وزوجتي ، وأطفالي الذين تحملوا عناء دراستي ولصبرهم الطويل معي داعيا الله أن يحفظهم لي وجزاهم الله عني خير جزاء

وأخبر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

مستخلص باللغة العربية

((تأثير تمرينات للمهارات الهجومية المركبة بأسلوب اللعب السريع في بعض المبادئ الخطئية للاعبى كرة القدم المتقدمين))

المشرف

المشرف

ستار نعيم هويدي

ا.م.د ضياء سالم حافظ

2023م

1444هـ

اشتملت الدراسة على خمسة فصول :

احتوى الفصل الأول على مقدمة البحث وأهميته التي تتضح من خلال استخدام أسلوب تدريبي يجعل اللاعبين قادرين على أداء مهاراتهم المركبة و الخطئية بكفاءة عالية وبقدرة أكبر على التحمل، فبالنتيجة قلة الأخطاء الخطئية والمهارية المرتكبة على مستوى دقة الاستلام والتسليم والتهديف والتحركات التي يقومون بها تكون بمستوى ملائم لأداء الجمل الخطئية المطلوبة منهم في أثناء المباريات ، وتعد لعبة كرة القدم من الالعب الأكثر اهتماما وانتشارا في العالم لما تتمتع به من فن رفيع ومتعة واثارة لمحبيها، ونظرا للتطور السريع في مجال علم التدريب الحديث الذي جاء نتيجة الطرائق العلمية الحديثة بوجه عام وبكرة القدم بوجه خاص اذ نشاهد التطور الحديث في اداء لعب كرة القدم وطريقة اللعب قد تباين ونتج عنها تطورا في الجوانب الخطئية والمهارية المركبة نتيجة لتطور المكونين (المهاري والخطئي) اللذان يمثلان الركنين الأساسيين في اللعبة فضلا عن ركن اللياقة البدنية مما حث كثير من الدول الى زيادة الاهتمام وبذل الجهود في تطوير المهارات المركبة وزيادة الاعداد الخطئي من اجل الحصول على مراكز متقدمة.

وقد برزت مشكلة البحث ومن خلال المتابعة القريبة لتدريبات لاعبي نادي النصر الرياضي ولكونه مدرب سابق لاحظ وجود نقاط ضعف في الجانب المهاري و الخططي نتيجة بطء في نقل الكرة واللعب التقليدي رغم امتلاكهم الصفات والقدرات البدنية وان سبب ذلك يوعزه الباحث الى عدم الاهتمام بأساليب التدريب الحديثة والتي يتم من خلالها لتأكيد على تدريب وتنفيذ المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولاً لتحقيق الواجبات الخططية ويعتقد الباحث ومن واقع خبرته بمجال كرة القدم و كونه لاعبا سابق ومدربا بان تدريب كرة القدم يجب ان يتناغم مع اساليب اللعب الحديثة ومواكبة التطور الحاصل بالعالم من حيث السرعة والدقة والا سنبقى بعيداً عن التطور، وان سبب ذلك يوعزه الباحث الى عدم الاهتمام بأساليب التدريب الحديثة والتي يتم من خلالها لتأكيد على تدريب وتنفيذ المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولاً لتحقيق الواجبات الخططية ويعتقد الباحث ومن واقع خبرته بمجال كرة القدم و كونه لاعبا سابق ومدربا بان تدريب كرة القدم يجب ان يتناغم مع اساليب اللعب الحديثة ومواكبة التطور الحاصل بالعالم من حيث السرعة والدقة والا سنبقى بعيداً عن التطور.

هدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات يكون تأثيرها على الجانب المهاري المركب والخططي للاعبين كرة القدم المتقدمين وكذلك التعرف على تأثير هذه التمارينات في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية لدى عينة البحث وكذلك التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم ، في حين كانت فروض البحث هنالك تأثير ايجابي لتمرينات اللعب السريع في تطوير بعض المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم وكذلك افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم.

اما الفصل الثالث استعمل الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة ومشكلة البحث، أما عينة البحث إذ تم اختيار نادي النصر الرياضي كعينة للبحث عن طريق القرعة إذ تم تقسيم لاعبي الفريق لمجموعتين بالطريقة

العشوائية عن طريق القرعة (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية) عدد كل منهما (10) لاعبين مسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والبالغ عددهم (30) لاعباً وتم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (3) و(7) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ليصبح العدد (20) لاعب ومثلت عينة البحث نسبة (33.33%) من المجتمع الأصلي للبحث، وتضمن الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات ومنها استنتج الباحث ان لتمرينات اللعب السريع دور ايجابي في تطوير بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم وكذلك ان لتمرينات اللعب السريع دور ايجابي في تطوير بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم. أما التوصيات فقد أوصى الباحث ضرورة تطوير بعض المهارات الاساسية والمركبة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وكذلك يجب الاهتمام بالمهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية الهجومية الاكثر ارتباطاً بمتطلبات اللعب لتحقيق المتطلبات المهارية والخططية لتحقيق النتائج الايجابية.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الاهداء	
9-7	الشكر والامتنان	
12-10	المستخلص	
16-13	ثبت المحتويات	
17	ثبت الاشكال	
18	ثبت الجداول	
19	ثبت الملاحق	
الفصل الأول		
21	التعريف بالبحث	1
22-21	مقدمة البحث واهميته	1-1
23	مشكلة البحث	2-1
24	اهداف البحث	3-1
24	فرضا البحث	4-1

24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزمني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1
25	تحديد المصطلحات	6-1
الفصل الثاني		
27	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-2
27	الدراسات النظرية	1-2
28-27	التدريب الحديث في كرة القدم	1-1-2
29-28	اسلوب اللعب السريع	2-1-2
32-30	اللعب السريع في كرة القدم	1-1-2
35-33	المهارات المركبة واهميتها في كرة القدم	3-1-2
35	عناصر تطوير المهارات المركبة بكرة القدم	1-3-1-2
36	اهداف تدريب و تطوير المهارات المركبة بكرة القدم	2-3-1-2
40-36	المبادئ الخطئية الهجومية في كرة القدم	4-1-2
43	الدراسات السابقة	2-2
44-43	دراسة ناجي كاظم 2010	1-2-2
45-44	دراسة كمال ياسين 2004	2-2-2
46	مناقشة الدراستين السابقتين	3-2-2
الفصل الثالث		
48	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
48	منهج البحث	1-3

49	مجتمع البحث و عينته	2-3
49	تجانس العينة	1-2-3
50	الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	3-3
50	الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات	1-3-3
51	الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
51	إجراءات البحث الميدانية	4-3
52-51	تحديد المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية	1-4-3
64-53	تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث	2-4-3
65	التجربة الاستطلاعية	3-4-3
66	الاختبارات القبليية	4-4-3
67-66	تكافؤ مجموعتي البحث	5-4-3
68	تطبيق التمرينات المستخدمة في البحث	6-4-3
69	الاختبارات البعدية	5-3
69	الوسائل الإحصائية	6-3
الفصل الرابع		
71	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
71	عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة	1-4
72	عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في القياس القبلي والبدي للمجموعتين	1-1-4
77-74	مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ	2-1-4

	الخطية في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	
78	عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطية في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	2-4
83-79	مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطية في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-2-4
الفصل الخامس		
84	الاستنتاجات والتوصيات	5
85	الاستنتاجات	1-5
85	التوصيات	2-5
المصادر العربية والأجنبية		
89-86	المصادر العربية	
89	المصادر الاجنبية	
الملاحق		
131-90	الملاحق	
D-B	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	

ثبت الاشكال

الصفحة	الاشكال	ت
54	يوضح اختبار الاستلام ثم التمرير	1
54	يوضح درجات الدقة لاختبار الاستلام ثم التمرير	2
56	يوضح اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير	3
57	يوضح اختبار الاستلام ثم التهديف	4
57	يوضح درجات الدقة لاختبار الاستلام ثم التهديف	5
60	اختبار تغير مراكز اللعب والتهديف	6
62	اختبار تغيير الاتجاه الخططي والتهديف	7
64	الاختبار المناولة الجدارية والتهديف	8

ثبت الجداول

الصفحة	أسماء الجداول	التسلسل
48	التصميم التجريبي المتبع	1
49	يبين توزيع مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية	2
50	تجانس أفراد عينة البحث	3
52	يبين تفاق الخبراء والمختصين حول تحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية	4
67	يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث	5
72	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة والمبادئ الخططية للمجموعة الضابطة	6
73	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة والمبادئ الخططية للمجموعة التجريبية	7
78	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعديّة للمهارات المركبة والمبادئ الخططية للمجموعتين التجريبية و الضابطة	8

ثبت الملاحق

الصفحة	أسماء الملاحق	تسلسل الملاحق
91	اسماء اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث	1
92	اسماء الخبراء والمختصين الذين اجري معهم الباحث المقابلات الشخصية	2
94-93	استمارة آراء الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبارات	3
95	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان الخاصة باختبارات المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية	4
96	اسماء كادر العمل المساعد	5
97	استمارة تفريغ البيانات	6
98	كتاب تأيد استفادة	7
123-99	التمرينات المستخدمة في البحث	8
131-124	الوحدات التدريبية	

الفصل الاول

1-التعريف البحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 اهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزمني

1-5-3 المجال المكاني

1-6 تعريف المصطلحات

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتميز العصر الحالي بثوره علميه كبيره في الكثير من جوانبه تتسم بالتطور السريع في العديد من نواحي الحياة وظهور اتجاهات حديثه وأفكار جديدة تؤثر في تفاعل عناصره في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ولكي يتحقق هذا التقدم يتطلب التخطيط لتحقيق درجة التطور المطلوب فالتخطيط للعملية التدريبية في مجال كرة القدم يجب إن يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية و الخططية والنفسية التي تعتبر من أهم الأسس التي تبنى عليها العملية التدريبية للوصول إلى درجة التكامل المطلوب فتتميه المهارات المركبة والمبادئ الخططية لدى لاعبي كرة القدم يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لأفضل المستويات.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الأكثر اهتماما وانتشارا في العالم لما تتمتع به من فن رفيع ومتعة واثارة لمحبيها، ونظرا للتطور السريع في مجال علم التدريب الحديث الذي جاء نتيجة طرائق التدريب الحديثة بوجه عام وبكرة القدم بوجه خاص اذ نشاهد التطور الحديث في اداء لعب كرة القدم وطريقة اللعب قد تباين ونتج عنها تطورا في الجوانب الخططية والمهارية المركبة نتيجة لتطور المكونين (المهاري والخططي) اللذان يمثلان الركنين الأساسيين في اللعبة فضلا عن ركن اللياقة البدنية مما حث كثير من الدول الى زيادة الاهتمام وبذل الجهود في تطوير المهارات المركبة وزيادة الاعداد الخططي من اجل الحصول على مراكز متقدمة.

وتعتمد درجة تطور اللاعب من خلال الفهم السريع لتلك المتغيرات المدروسة وسرعة الاستجابة لها ودقتها وبذلك تفرق بين اللاعب الماهر وغير الماهر، فعلى لاعب كرة القدم ان يكون على دراية واسعة في كيفية التعامل مع حالات اللعب السريع اثناء اللعب وكيفية تطبيق المهارات بشكل يخدم الاداء والتي تساعد في حل حالات مختلفة بصورة سريعة ودقيقة في اثناء المباريات وخصوصا في الجانب المهاري المركب الذي له تأثير كبير على المستوى الخططي من ناحية سرعة التفكير والتنفيذ للمواقف الخططية المختلفة ، إن جميع ذلك يمكن تنفيذه من خلال أداء التمرينات الخططية وفق أسلوب معين من الأساليب لتنفيذ وسائل اللعب الهجومي سواء أكان الفردي منه أو الجماعي

والفرقي، وخاصة أسلوب اللعب السريع وتنفيذه في جميع أرجاء الملعب بعد استعادة حيازة الكرة، فمن خلال النقل السريع للكرة والانطلاق لعمل الزيادة العددية والإسناد وعكس الأداء من الدفاع إلى الهجوم تتم الاستفادة من هذه الظاهرة في تسجيل الأهداف، وان هذا الأسلوب له دور كبير في تعويد اللاعبين على زيادة معلوماتهم المعرفية الخاصة بالأداء الخططي والتحرّكات التي يجب عليهم أن يؤديها تماشيًا معه. كما أنّ أداء تمارين بأسلوب اللعب السريع يجعل اللاعبين قادرين على أداء مهاراتهم المركبة و الخططية بكفاءة عالية وبقدرة أكبر على التحمّل، فبالنتيجة ارتفاع مستوى اللياقة البدنية وامتلاك الرياضي للمهارات المركبة والمبدئي الخططية المطلوبة سيقبل من الاخطاء ويكون المستوى بالدرجة التي ترتقي لاداء الجمل الخططية بجودة عالية.

ومن خلال ما ذكر تكمن اهمية البحث بدور تمارين اللعب السريع في تطوير المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية لما لها دور في التحكم في المباريات واستخدامها في رفع مستوى الاعبين بكرة القدم وزيادة المستوى المهاري و الخططي وما تحتويه هذه التمارين من تنفيذ الواجبات مهارية المركبة و الخططية كالانتقال بالكرة أو بدونها، وتبادل المراكز بين اللاعبين لتنفيذ الواجبات الخططية والمهارية بفاعلية وكفاءة عالية وترسيخ فكرة اللعب السريع الخططي و المهاري السريع والذي ينسجم مع اساليب اللعب الحديث والنهوض في واقع اندية المحافظة من خلال تطبيق تلك التمارين مما يؤدي الى زيادة الوصول الى مرمى المنافس وزيادة فرصة تسجيل الاهداف وهي غاية لعبة كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

اتجهت لعبة كرة القدم الحديثة الى العمل المتواصل والمواكب للطرق والاساليب الحديثة لجعل اللعبة ممتعة ومشوقة وتمتاز بالإثارة من خلال نقل الكرة السريع والتنويع في بناء الهجمات وهذا ما نشاهده في مختلف المدارس الكروية اذ تمكنت من بناء فرق تمتاز بالمستوى العالي في الاداء المهاري و الخططي وحصولهم على المراكز الاولى في الكثير من المحافل الكروية. ومن خلال قرب الباحث من نادي النصر الرياضي وكونه مدرب سابق لاحظ وجود نقاط ضعف في الجانب المهاري و الخططي واللعب التقليدي اثناء المباريات رغم امتلاكهم الصفات والقدرات البدنية وان سبب ذلك يوعزه الباحث الى عدم الاهتمام بأساليب التدريب الحديثة اثناء الوحدات التدريبية والتي يتم من خلالها لتأكيد على تدريب وتنفيذ المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولا لتحقيق الواجبات الخططية ويعتقد الباحث ومن واقع خبرته بمجال كرة القدم و كونه لاعبا سابق ومدربا بان تدريب كرة القدم يجب ان يتناغم مع اساليب اللعب الحديثة ومواكبة التطور الحاصل بالعالم من حيث السرعة والدقة والا سنبقى بعيداً عن التطور.

لذا فقد ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات تنفذ بأسلوب اللعب السريع بهدف التأثير على تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية في محاولة للتوصل الى افضل الوسائل والاساليب التي تساعد في تنفيذ خطط ومهارات اللعب وتطوير الهجوم وزيادة فرص التهديد على المرمى وتحقيق نتائج افضل في المباريات.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارينات لتطوير المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخطئية للاعبي كرة القدم المتقدمين .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات لتطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم المتقدمين.
- 3- التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم.

1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحث ان:

- 1- هنالك تأثير ايجابي لتمرينات اللعب السريع في تطوير بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم.
- 2- افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم..

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: نادي النصر الرياضي في محافظة ذي قار للموسم الكروي 2021-2022 .
- 1-5-2 المجال الزماني : من 2022/9/22 ولغاية 5/1 / 2023.
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي النصر الرياضي في محافظة ذي قار.

6-1 تحديد المصطلحات:

أسلوب اللعب السريع: إنّ مفهوم اللعب السريع هو نقل الكرات بأسرع ما يمكن بلمسة واحدة بأقل وقت، يُعد من أحدث الأساليب السريعة بكرة القدم لتسريع اللعب للوصول إلى مرمى المنافس بأقل زمن ممكن ويكون بأقل عدد ممكن من المناولات وبجهد اقتصادي وسهولة وجمالية للأداء الفردي والجماعي للاعبي الفريق وسرعة التنظيم عند حيازة الكرة أو فقدانها وحسن التصرف في المواقف الصعبة، وهذا لا يعني بأقل التمريرات في أي وقتٍ كان فقد لا تسمح ظروف المباراة ومستوى المنافس من الوصول للمرمى بأقل التمريرات، وربما انقطاعها بعد أول أو ثاني مناولة وبشكل خطرًا على الفريق⁽¹⁾.

(1) ناجي كاظم علي: تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010، ص33-35.

الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الحديث في كرة القدم

2-1-2 اسلوب اللعب السريع

1-2-1-2 اللعب السريع في كرة القدم

2-1-3 المهارات المركبة واهميتها في كرة القدم

2-1-3-1 عناصر تطوير المهارات المركبة بكرة القدم

2-1-3-2 اهداف تدريب وتطوير المهارات المركبة بكرة القدم

2-1-4 المبادئ الخططية الهجومية بكرة القدم

2-1-4-1 انواع المبادئ الخططية الهجومية بكرة القدم

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (ناجي كاظم 2010)

2-2-2 دراسة (كمال ياسين لطيف 2004)

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة

2-الدراسات النظرية و الدراسات السابقة:

2-1الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريب الحديث في كرة القدم:

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم وتهذيبهم مهارياً وخلقياً ونفسياً ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق (1).

و إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وإن التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد على تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على مستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والاجتماعية أيضاً. (2) وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة كذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة(3). ويشير (الاتحاد الآسيوي لكرة القدم) إلى أن التدريب الحديث

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1999 ، ص12.

(2) ادسيلاف كاجاني ولادسيلاف كورسيكي : تدريب لاعب كرة القدم ، ترجمة صباح رضا جبير وصباح محمد مصطفى ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد 1984 ، ص8.

(3) معتز يونس الطائي : أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 2001، ص 15 .

ليس فقط اعطاء التمارين لكنه عملية معقدة جداً وان تطور رياضة الانجاز تتأثر بعوامل عدة تتطلب من المدرب كفاية تمكنه من المعرفة والخبرة⁽¹⁾ فالتدريب في كرة القدم الحديثة" هو عملية مخطط لها، منهجياً من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق⁽²⁾. من هذا يتضح أن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة وأصبح لزاماً على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق المنافس وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدراتاً كافية من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف وهذا ما يسمى باللعب الرجولي⁽⁴⁾.

2-1-2 أسلوب اللعب السريع :

قبل أن يُشرع الباحث بتناول موضوع اللعب السريع بكرة القدم، يجب أولاً التعرف على أسلوب اللعب ومفهومه وما يعنيه، ثم معرفة ما الذي يحدد هذا الأسلوب أثناء المباريات والبطولات. وإنَّ الأسلوب هو بناء عادات وسلوكيات، هي اقتراحات من المدرب للاعبين وفقاً لرؤية المدرب للعبة، بمعنى آخر هو تعويد اللاعبين من خلال التدريب على اتخاذ القرارات والتصرف في مختلف حالات اللعب بالكيفية الأنسب ويبقى على عاتق اللاعبين ترجمتها على أرض الملعب، فهو صناعة لهوية خاصة بالفريق، أو التي يتميز بها مدرب عن آخر، وبالطبع ليس بمقدور كل مدرب فرض أسلوبه وتطبيقه على أعلى¹ مستوى، وذلك للتفاوت الطبيعي بين المدربين على مستوى القدرات والمعرفة وعلى مستوى الدقة والاهتمام، إذ تكمن أهمية بناء أسلوب اللعب في تقليل العشوائية وعدم الاعتماد فقط على ارتجال اللاعبين، فكرة القدم تشوبها في طبيعتها نوع من

(1) الاتحاد الآسيوي لكرة القدم ، المنهاج التدريب للشهادة فيات (B) ،ترجمة كاظم الربيعي ، بغداد ، 1997 ، ص41.

(2) Bauer Gerrad: **Socces Teaching – use Tactics and Teamwork**, sterling publishing co., Inc. New york,1993.p19.

(3) زهير قاسم الخشاب واخرون: مصدر سبق ذكره ، ص 13 .

العشوائية ومن واجب المدرب تكتيكياً ومن خلال تهيئة أسلوب محدد تحجيم العشوائية قدر المستطاع، لأنّه من الصعوبة القضاء عليها نهائياً، ويؤمن بعض المدربين أنّ الأسلوب يمثل مصداقية أمام الجمهور والمتابعين، فصناعة أسلوب هو صناعة كرة، هو أشبه بتوفير إيقاع للاعبين يمكن من خلالها تقديمه كل حسب قدراته وفقاً للسياق التكتيكي وذلك هو السبيل الأمثل للمهمة الأولى للمدرب ألا وهي تطوير اللاعبين.

ويجب على كل مدرب في كرة القدم أن يضع في الحسبان النقاط التي تحدد أسلوب لعب فريقه ويبني عليها أسلوبه الخاص سواء أكان هجومياً أم دفاعياً، وهناك عدد من الاعتبارات المهمة التي تحدد أسلوب اللعب، تكمن في إنّ التنظيم المبرمج لتطوير اللعب الحديث يعد الأساس الاستراتيجي في عملية تطوير الدفاع والانتقال السريع إلى الهجوم، وفي معظم الخطط الحديثة يتطلب مشاركة لاعبو الفريق بحركات مستمرة ودائمة ونشطة وأن يقطعوا مسافات كبيرة وسرعات مختلفة وتعتمد طرق اللعب على عدة أسس ومنها:

1- عند اللعب مع فريق أقوى منه ستعتمد هذه الفرق على النهج الدفاعي والعكس صحيح حيث النهج الهجومي مع الفريق الأضعف.

2- إمكانات اللاعبين العالية في الجانب البدني و المهاري و الخططي مع الصفات الإرادية الجيدة تجعلهم أكثر فاعلية في الجانب الهجومي والدفاعي.

3- تعود اللاعب على الأداء بطريقة منظمة وسهلة تمكنه من أداء الخطط الدفاعية والهجومية بتناسق واتزان .

4- يمكن ملاحظة تنظيم أساليب الدفاع وفق المساحات المختلفة بتحديد منطقة مناورات وعمليات الفريق المنافس في الهجوم⁽¹⁾.

(1) كاظم عبد الربيعي: المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، ط1، بغداد، مؤسسة تاجر العصامي، 2015، ص119.

2-1-2-1 اللعب السريع في كرة القدم :

بعد أن تعرف الباحث على أسلوب اللعب وما الذي يحدد هذا السلوب، يتطرق الآن إلى أسلوب اللعب السريع بكرة القدم.

إذ يمكن وصف هذا الأسلوب بأنه يحتوي على تمريرات طويلة وعدد قليل من التمريرات وتسلسل تمرير قصير وعدد قليل من اللمسات لكل مشاركة في الكرة، يستخدم هذا الأسلوب الضغط المكثف على اللاعبين والتطلع إلى التسجيل بسرعة بعد الاستيلاء (الاستحواذ) على الكرة من المنافس، في جوهره هو محاولة لتحريك الكرة إلى موضع التسديد بأسرع ما يمكن⁽¹⁾.

يعد هذا الأسلوب هو الأسلوب السريع بكرة القدم، غالبًا ما يستخدم اللاعبون تحريك الكرة ونقلها بسرعة إلى نطاق التهديد (جعل الكرة في أفضل وضعية للتهديد)، وكثيرًا ما يتم باستخدام تمريرات طويلة أو كرات بينية باتجاه ملعب المنافس⁽²⁾.

إن مفهوم اللعب السريع هو نقل الكرات سريعًا وبلمسة واحدة وبأقل وقت، فهو من أحدث الأساليب السريعة بكرة القدم، لأجل تسريع اللعب والوصول إلى مرمى المنافس بأقل أو أكثر عدد من المناولات، وبمجهود اقتصادي وسهولة وجمالية الأداء الفردي والجماعي للاعبين الفريق، وسرعة التنظيم عند حيازة الكرة أو فقدانها، وحسن التصرف في المواقف الصعبة، لا يعني ذلك الأداء بأقل التمريرات في أي وقت كان، فقد لا تسمح ظروف المباراة، ومستوى المنافس من الوصول إلى المرمى بأقل التمريرات، وربما يتسبب بانقطاعها بعد أول أو ثاني مناولة، ويشكل خطرًا على الفريق ففي كرة القدم الحديثة، أصبح اللعب فيها يعتمد على حيازة الكرة لفترة طويلة، فتكون حظوظك أكثر وأكبر من الفريق الأخر، والاستمرار بالمناولات والمهارات المختلفة، والتحركات السريعة والعديدة، حتى

⁽¹⁾football Basics: **Styles Of Play**, Formations and Pitch Dimensions. footballtactics1415,14Aug,2014.

⁽²⁾Soccer styles of play; Soccer Help, <https://www.soccerhelp.com/terms/soccer-styles-of-play>.

استغلال إحدى هذه الثغرات على المرمى المنافس، وهذا يعتمد على الأسلوب المتبع، إذ تميّزت بعض الفرق العالمية بأسلوبها الخاص منذ بداية لعبها كرة القدم، وكان هدفها وضع الكرة في منطقة جزاء المنافس بأسرع وقت، وهي الطريقة المباشرة للهدف، وإنّ الفرق العالمية جميعها الآن تبحث عن تسريع اللعب، لأنّ لعبة كرة القدم أصبحت لعبة سرعة ومساحات، لكثرة متغيّرات اللعبة وأصبحت الفرق تبحث عن اللاعب الذي لديه مهارات فنية عالية المستوى من حيث السرعة والدقة والأداء مع المجموعة، وهذا ما يعتمد عليه اليوم بالتدريب الحديث في كرة القدم، إذ لا مكان للاعب الذي يتصف بالبطء ضمن الفريق وليس لديه عامل السرعة بالأداء الحركي مع الكرة أو من دونها، حتى وإن كان سريع الركض انتقالياً فقط وغير مؤثر مهارياً، إنّ الأداء السريع المهاري والخططي، له الأثر الكبير في مستوى اللاعبين جميعاً، فإذا كان لدى الفريق لاعب واحد أو أكثر يتصف لعبهم بالبطء المهاري والخططي، حتماً سيؤثر سلبياً على الأداء الكلي للفريق، وعدم الظهور باللعب سريعاً، والذي يشوب الأداء بالأسلوب العادي نوعاً ما، وعدم مجاراة الفرق التي تلعب المباريات بالأسلوب السريع العالي الدقة، فهذا الأداء السريع للفريق يؤثر في أداء اللاعب البطيء ويحفّزه للاضطرار على تطوير الأداء الحركي بسرعة، ويقدم أقصى ما لديه من سرعة تنفيذ المهارات الأساسية والخططية، والذي يكتمل بها الأداء مع زملائه لمجاراتهم بالمستوى وتمييزهم، وحينما لا يستطيع اللاعب البطيء تحسين مستواه، فليس له مكان بتطور لعبة كرة القدم، فإنّ عملية اكتساب السرعة يجب أن تكون بوقت مبكر منذ الصغر، ومتابعة تطويرها لكي يصل اللاعب إلى مستويات متقدمة مهارياً، وهنا نقصد إتقان جميع المهارات الفنية الأساسية والخططية، والعقلية والصفات البدنية كعامل السرعة، والاستجابة الحركية المطلوبة للأداء المرتبط بالوقت والدقة المناسبة، من خلال التكرار والتأكيد للوصول للمستويات العالية للفرق المتقدمة وبلاعبيها المهاريين، إنّ الإحصائيات العالمية تؤكد إنّ أكثر الأهداف سابقاً كانت تُسجل عن طريق اللعب الطويل والسريع، بأقل عدد من المناولات، وحتى يومنا هذا تُسجل بعض الفرق بهذا الأسلوب السريع المباشر، ولكن لا يُكتب لمعظمها النجاح بالحصول على فرص التسجيل، عكس الذي يحدث في كرة القدم اليوم من إحصائيات إنّ الفريق الذي يستحوذ على الكرة أكثر من غيره، تصبح لديه فرص بالتسجيل أكثر، وذلك لعدم فقدان

الكرة وتكرار المحاولات، والاستحواذ عن طريق تسريع اللعب المهاري والخططي على حدٍ سواء، ويحصل على فرص النجاح عندما يعيد ربح الكرة من المنافس بأي وقت ومكان ويسجل منها، وإنَّ من أهم المحدّات للاعب كرة القدم هي سرعة الحركة في الملعب، وأيضاً سرعة التفكير والعمل مع الكرة وبدونها، إذ استطاعت بعض الفرق من تعويض عامل قصر القامة للاعبينها بالسرعة في الأداء الحركي، والدقة في المناولات والتمرير وسرعة الانتقال والانتشار، وخلق الفراغات لفتح الملعب بسرعة والقفز والانقضاض السريع، وسحب المنافس إلى مناطق بعيدة عن المستحوذ على الكرة من فريقهم، وغالبية هذه الفرق هي من شرق آسيا، فالسرعة الحركية التي يميّز بها اللاعب كمهارة أساسية أو مهارة خطّية ضرورية للسيطرة على متغيّرات اللعب الحديث، والتخلص من ضغط المنافس، وكلّما كان أداء اللاعب وتدريبه على حالات اللعب السريعة بدون منافس، تكون بضغط سلبي يستطيع الأداء بدون أخطاء، ومن ثم بضغط إيجابي للتكيف على الحالات التي تواجه اللاعب بالمباريات، ويصبح لديه قدرة ذهنية جيدة وقراءة للمواقف، وبكيفية التخلّص من المنافس بسرعة واقتصادية بالجهد، ولديه القدرة والإمكانية باللعب والتغيير من حركة لأخرى بالسرعة والدقة اللازمة لأداء المهارات الأساسية والمهارات الخطّية وجملها، وهذا يعتمد على التعلّم الدائم، والمستمرّ بهكذا تدريبات واقعية يتعوّد عليها اللاعبين في كرة القدم، ونريد أن نبيّن أنّ اكتساب صفة السرعة المهارية والخطّية بأداء كرة القدم يجب أن يتم الاهتمام بها منذ الصغر لتدريب الفئات العمرية، وعلى المدربين لهذه الفئات أن يواكبوا أي تطور في كرة القدم، وإلا يفوتهم الكثير لمستقبل فرقهم⁽¹⁾.

(1) ناجي كاظم علي: مصدر سبق ذكره، ص33-35.

2-1-3 المهارات المركبة واهميتها في كرة القدم:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تكثر فيها المهارات الحركية التي يستعملها اللاعب للتغلب على المنافس، مما لا شك فيه ان استعمال اللاعب اكثر من مهارة على شكل متتالي يساعده بالتغلب على منافسه بطريقة اسهل وهذا ما يسمى بالمهارات المركبة او المندمجة أي دمج اكثر من مهارة في وقت واحد او بصورة متتالية للاستفادة منها خلال المباريات⁽²⁾.

وتعرف بأنها: عبارة عن مهارات مندمجة تؤدي كمنظومة حركية وكأنها سلسلة واحدة في زمن معين وتتسم بالآلية والدقة والسرعة في الاداء بغرض تحقيق نتيجة ما في لعبة كرة القدم⁽³⁾.

ان المهارات المركبة (المندمجة) تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية التي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفق¹ لمتطلباته، ولذلك يجب النظر اليها بعين الاعتبار اثناء عملية الاعداد المهاري خلال مراحل التدريب للاعبين الناشئين والمتقدمين، إذ يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (استلام، دحرجة، مناولة، مراوغة، تهديف) ليس بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم مناولة، استلام ثم تهديف، استلام ثم دحرجة ثم تهديف) ودقيقة تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المركبة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها طبقاً لمواقف اللعب، ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط، وللتدليل على اهمية المهارات المركبة يجب على المدرب النظر الى المناولة او الدحرجة ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه من خلال ربطها بمهارات اخرى، لان لاعب كرة القدم يقوم خلال المباراة بالمزج بين حركات اللعب فهو يستلم الكرة ثم يقوم بالمراوغة او الدحرجة

(1) امر الله البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف ، 1998، ص54.

(2) فادي فريد ابو سلطان : فاعلية الفيديو التفاعلي في تنمية الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لطلاب المرحلة الاساسية العليا، رسالة ماجستير منشورة ، غزة، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، 2016، ص7.

وبعد ذلك يعطي مناولة او يقوم بالتهديف على المرمى، واللاعب الجيد هو من يقوم بهذه الحركات باستمرارية جيدة ودون توقف⁽¹⁾.

ويذكر (محمد شوقي كشك وامر الله احمد البساطي:2000) ان المهارات المركبة تمثل اكثر من (70%) من الاداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها اذا تم اداؤها بنجاح تنتهي اما بالمناولة او بالتهديف⁽²⁾. ويعرف الباحث المهارات المركبة بأنها: عدد من المهارات الاساسية تؤدي بطريقة مدمجة تجعل أدائها داخل جملة حركية واحدة تتميز بالسرعة والدقة بحيث تكون احدى أو بعض هذه المهارات كجزء تمهيدي للجزء الرئيسي من الحركة.

ويذكر (فادي فريد ابو سلطان:2016) عن (عبد الحليم:1998) بأنه قام بدراسة تحليلية للتعرف على اهم المهارات المركبة وتحديدها كما وكيفا وتمثلت بالاتي⁽³⁾:

- ❖ الاستلام ثم التمرير.
- ❖ الاستلام ثم الجري ثم التمرير.
- ❖ الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- ❖ الاستلام ثم التهديف.
- ❖ الاستلام مع المراوغة ثم التمرير.
- ❖ الاستلام ثم الجري ثم التهديف.
- ❖ الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.

(1) ستيفان جو مارزينا كرش ، محمود شكر صالح الحياني : فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار 10-12 سنة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، الجزء الثاني ، 2016 ، ص70-71.

(2) محمد شوقي كشك: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ط2 ، الاسكندرية، منشأة دار المعارف، 2000، ص3.

(3) فادي فريد ابو سلطان : مصدر سبق ذكره ، ص31-32.

- ❖ الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- ❖ الاستلام ثم المراوغة ثم التهديد.
- ❖ الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- ❖ الاستلام مع المراوغة ثم التهديد.
- ❖ الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التهديد.
- ❖ الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التهديد.

ويرى الباحث ان مستوى اداء المهارات المركبة يعتمد بشكل كبير على مدى اجادة اللاعب للمهارات الاساسية، فلا يمكن للاعب ان يؤدي المهارات المركبة دون ان يكون لديه اساس قوي ومتمين يستند عليه الا وهو مستوى الاداء للمهارات الاساسية.

2-1-3-1 عناصر تطوير المهارات المركبة بكرة القدم:

يعتمد تطوير مستوى اداء المهارات المركبة على العناصر الاتية⁽¹⁾:

- ❖ عدد المهارات التي تتكون منها الجملة المهارية، اذ يجب ان تكون قليلة في البداية ثم تزداد تدريجياً طبقاً لسن ومستوى اجادة اللاعب.
- ❖ التنوع في عدد المهارات التي تتكون منها الجملة.
- ❖ التنوع في التسلسل وترتيب المهارات الاساسية المكونة للجملة المهارية.
- ❖ تخطيط وتنفيذ تكرارات اداء للمهارات المركبة بعدد كاف من التكرارات يتناسب مع امكانات اللاعبين.
- ❖ تنفيذ تغذية راجعة لكل محاولة من المدرب للاعب ومن اللاعب لنفسه.
- ❖ استخدام ادوات تدريب مناسبة تسهم في دعم تطوير اداء المهارات المركبة.

(1) مفتي ابراهيم حماد: الجمل التكتيكية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2012، ص19.

2-1-3-2 أهداف تدريب وتطوير المهارات المركبة بكرة القدم:

بشكل عام تكمن اهداف تدريب وتطوير المهارات المركبة بكرة القدم بما يلي⁽¹⁾:

وصول اللاعب الى مستوى عال من تنفيذ المهارات المركبة او مهارة اساسية مفردة واستخدامها في المواقف التي يتواجد بها اللاعب اثناء المباراة.

اكتساب التوافق بين اجزاء الجسم خلال أدائه للمهارات المركبة.

سرعة تنفيذ سلسلة من المهارات بزمن قياسي وبشكل صحيح.

تحقيق اعلى مستويات الدقة لتنفيذ المهارات المركبة.

الاقتصاد بالجهد خلال تنفيذ المهارات المركبة.

تنفيذ المهارات المركبة او مهارة اساسية مفردة بسهولة وانسيابية.

تأسيس برامج ذهنية حركية متعددة ومتنوعة في ذهن اللاعب بحيث يكون لديه رصيد كبير يمكن استدعائه في المباريات لتسهيل تنفيذ مواقف مهارية لم يمر بها من قبل.

2-1-4 المبادئ الخطئية الهجومية بكرة القدم:

ويقصد بها جميع التحركات الإيجابية التي يؤديها اللاعب في اثناء المباراة مع الكرة أو بدونها سواءً أكانت هذه الحركات هجومية أم دفاعية⁽¹⁾.

ويشير البساطي الى الخطة: بأنها قدرة الرياضي في اتخاذ القرار المناسب وسرعة تنفيذه في المواقف التنافسية بصورة فردية او جماعية بما لا يعارض قانون اللعبة⁽²⁾.

(1) مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ص24.

(2) مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره ، ص 11 .

(3) امر الله احمد السباطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، الإسكندرية ،المعارف للطباعة والنشر، 1988، ص 20.

أما مفتي إبراهيم فقد عرف الخطة بأنها " ضرورة استخدام مميزات لاعبي الفريق البدنية والمهارية والنفسية والذهنية لتنفيذ التحركات بالكرة او بدونها وتهدف الى تحقيق هدف هجومي او دفاعي (3).

ويرى (تاديوس بولتوفسكي) بأن الخطة (التكتيك) هو فن التنظيم وتوجيه الاعمال خلال السباق الرياضي(4).

ويرى الباحث ان الخطة هي البرنامج الذهني الحركي الخططي المرسوم من قبل المدرب والمعد إعداداً علمياً و بدقة متناهية وبإسهاب لجميع اللاعبين بعد التهيئة البدنية والفنية والنفسية للمرحلة الفعلية من المنافسات الرسمية والتي تسبقها عملية التجربة والتطبيق بين افراد الفريق لمدة زمنية على مدى السهولة والصعوبة للخطة ومعالجة الأخطاء والعقبات في اثناء التنفيذ والتأكيد على الجمل الخططية الصحية وبمرور المباريات يحصل المدرب على الأداء الفني المطلوب بانتظام وتناسق وسهولة في التطبيق .

ويقول الدكتور كويلر ان الخطة (التكتيك) هو كل المجهودات الدفاعية والهجومية التي يبذلها اللاعبون سواء كانت فردية أم جماعية في اثناء المباريات ضد الفريق المنافس بحسب متطلبات الموقف الحركي والأداء المناسب الذي يجعل اللاعب متفوقاً على المنافس بالجد والمثابرة وفق السياقات القانونية في كرة القدم(1).

إنّ المتعة الحقيقية في مباريات كرة القدم نلاحظها من خلال التنفيذ الرائع للأداء الخططي المصحوب باللعب المنظم السريع والانضباط الخططي العالي وفقاً للخطط الهجومية المرسومة مسبقاً والمقرونة بالطرق الصحية لتسجيل الأهداف وهذا ما جعل كرة القدم بشعبيتها الكبيرة الأكثر استقطاباً للجماهير عالمياً (2).

وإنّ العملية التدريبية تركز على حقيقتين مؤثرتين هما (المعرفة العلمية والخبرة الميدانية) فضلاً عن الموهبة المميزة ومن ثم تكوين وبناء حلقة مكتملة لمدرّب اكاديمي يمتلك خبرة ميدانية تكون أساس للنجاح التدريبي والقراءة

(3) مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2010، ص 237.

(4) قاسم لزام: مصدر سبق ذكره، ص 221 .

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 222.

(2) مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص 5 .

للمواقف الفنية للمباريات ومقاومة اعاصير المهنة والذي يصب في المصلحة العامة لبناء الفرق الرياضية وفق السياقات العلمية للتدريب الحديث⁽³⁾.

ويرى الباحث إن طريقة اللعب (الخطة) هي البوابة الرئيسة لعملية التنظيم للفريق في المنافسات أو المباريات وعامل مهم لتحقيق الفوز أو خريطة طريق النجاح في المباريات الرسمية فهي تجعل المدرب في طريق مفتوح لبداية صحيحة للبناء تبدأ من الاختيار للعناصر التي تترجم ما مطلوب من واجبات تكتيكية (خطية) الى عملية التطبيق الفعلي لما مرسوم من أداء وتحركات إيجابية وأخذ المبادرة من الفريق المنافس .

وتعد خطط اللعب في كرة القدم إحدى المرتكزات الرئيسة لتقديم افضل صورة من خلال تحسين مستوى الأداء والاتقان الحركي للواجبات الخطية ووضع الحلول الخطية (الفنية) للمتغيرات التي تحدث في المباراة تضع الفريق على الطريق السليم والصحيح في عملية تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز والذي يعكس الحالة الفنية العالية للمدرب واللاعبين.

ويرى مفتي إبراهيم ان المبادئ الخطية في كرة القدم تصنف الى نوعين هما⁽¹⁾:-

1-المبادئ الخطية الدفاعية : هي مجموعة المبادئ المنظمة التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي أو جماعي هدفها الأساس هو غلق المنافذ المؤدية لمرماهم كافةً على لاعبي الفريق المنافس من الحصول على فرص للتهديف واستخلاص الكرة والبدء بأداء الشق الهجومي نحو مرمى الفريق المنافس لذا فإن الإجراءات كافة التي يؤديها اللاعبون فردياً تتبعها الزيادة العددية في عملية استخلاص الكرة من الفريق المنافس واحباط هجومه ومنعه من التسجيل.

2-المبادئ الخطية الهجومية : هي مجموعة المبادئ المنظمة التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي أو جماعي أو فرقي هدفها الأساس هو فتح المنافذ المؤدية لمرمى الفريق المنافس عن طريق الحصول على فرص للتهديف

(3) كاظم الربيعي: مصدر سبق ذكره ، ص 7.

(1) مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص 11 .

والتحكم المهاري لقدرات اللاعبين في عملية البناء الهجومي بحياسة الكرة أولاً والتحرك الإيجابي بدون كرة لبقية اللاعبين في الشق الهجومي نحو مرمى الفريق المنافس.

فكل مدرب يبحث ويجتهد من أجل الوصول إلى الأسلوب أو الطريقة الأفضل والمناسبة لقدرات لاعبيه الفنية للظهور بشكل لائق وتقديم مستوى جيد من التطبيق التكتيكي لذا فأن واجب المدرب يكمن في الاستثمار إلاً مثلما متوافر لديه من لاعبين كأفراد وما يملكوه من قدرات وامكانيات تتناسب مع طريقة اللعب المختارة من قبل المدرب (1).

إن الهدف من التمرينات الخططية الهجومية في الأساس هو لتطوير وتحسين القدرات في الجانب الهجومي ومحاولة تسجيل الأهداف وفق تحركات صحيحة في المساحة المتاحة والوقت المناسب المحدد في عملية التنفيذ في كرة القدم الحديثة.

وتعد التمرينات الخططية في كرة القدم الحديثة من اهم العناصر في الوحدة التدريبية الأسبوعية لمواصلة اللعب وهي وسيلة أساسية في التدريب لمعرفة كيفية التصرف الخططي للاعب وفهمه لتحركاته الخططية في المباراة والوقوف في المكان والزمان الصحيحين والمناسبين وتعطى التمرينات الخططية المطلوبة في مدة الإعداد الخاص والمنافسات بما لا يقل عن أربع وحدات تدريبية في الأسبوع (2).

(1) حارس هيويز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولى، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 18.

(2) Massimo Lucchesi : **tactics and analysis of attack and defense** , Printed by data Reproductions , Pennsylvania, 2000, P,3.

2-1-4-1 أنواع المبادئ الخطئية الهجومية في كرة القدم⁽³⁾:

1-خلق الفراغ : هي عملية تحرك اللاعب في مكان او اتجاه معين لفسح المجال للاعب زميل اخر ولا يتم التنفيذ السليم لخلق المساحات الخالية في اثناء المباراة واستثمارها بشكل مثالي إلا في حالة الضغط الشديد لمدافعي الفريق المنافس على مهاجمي الفريق الحائز على الكرة من اجل الحصول على مساحات خالية تمهد الطريق للوصول للمرمى وتسجيل الأهداف

2-الانفتاح : اهم ما يميز الفريق هجوماً هو عملية فتح ملعب المباراة وتفكيك الخطط الدفاعية للفريق المنافس وإحداث ثغرات يستطيع الفريق المهاجم من المرور من خلالها لفتح اللعب على الأطراف ، ان الانفتاح الهجومي يقابله تضيق المساحات وغلقها لذا فأن التكتيك الهجومي من شأنه تسهيل فتح هذه الممرات المؤصدة والوصول لمرمى الفريق المنافس وتسجيل الأهداف .

3-التقاطع : وهي عملية تبادل المراكز والادوار هجوماً لمدة قصيرة في اثناء المباراة للتخلص من أمرين هامين هما التخلص من الملازمة الفردية من قبل لاعبي الفريق المنافس وتفكيك التكتل الدفاعي والحصول على منافذ لتسجيل الأهداف من خلال الخطط الهجومية المرسومة لكل مباراة ويكون التقاطع إما بحيازة الكرة او بدونها بحسب مستوى قدرات اللاعبين الهجومية والخطط الدفاعية للفريق المنافس .

4-الاسناد : إن هذا المبدأ يكمن في المساعدة لكل لاعب حائز على الكرة في أي مكان في الجانب الخطئي الهجومي وعدم فقدان الكرة ويسهم الاسناد الجانبي والخلفي بإعادة تنفيذ الخطة الهجومية او تغييرها بحلول خطئية للتفوق في حالة منع لاعبي الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها وافشال الخطط الهجومية، وان قدرات اللاعبين البدنية والمهارية لها دور مهم في إنجاح الاسناد للزميل والذي يجب أن يكون بخط مائل للأمام او للخلف .

(3) فارس سامي يوسف، ناجي كاظم علي: تقييم بعض المبادئ الهجومية لنادي برشلونة المشارك في دوري ابطال اوربا والدوري الاسباني، المؤتمر العلمي الدولي الثالث لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017، ص117

5- تغيير مراكز اللعب : وهو عملية انتقال اللاعب من مركز إلى آخر بالكرة أو بدونها في الجانب الهجومي يصاحبه تغيير اللاعب الزميل لمركزه الأصلي إلى مكان اخر والذي يسهم في تخلخل وزعزعة التنظيم الدفاعي للفريق المنافس وإضعاف التركيز من خلال المناولة وتبادل المراكز والدرجة للاعب والتغيير مراكز للزملاء تتبعها المناولة المؤثرة لتسجيل هدف

6- الحيازة : ان الاحتفاظ بالكرة بأطول مدة ممكنة دليل على القيمة الفنية الهجومية لمستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية والتي تسهم بسحب وإخراج لاعبي الفريق المنافس من مناطقهم الدفاعية والتحكم في تنظيم وسرعة الأداء الخططي الهجومي من خلال سرعة الحركة وتقارب المسافات ويجب أن يكون التمرير بشكل قطري للأمام أو الخلف بحسب متطلبات الحالة الخططية واللعب السهل وصولاً للحظة المناسبة ومباغثة المنافس في التمرير في العمق وتسجيل الأهداف أو الحصول على مساحة للتسديد على المرمى.

7- المناولة الجدارية : تعد المناولة الجدارية مفتاح النجاح لأغلب الخطط الهجومية في كرة القدم ، وذلك لفعاليتها في تجاوز دفاع الفريق المنافس وهو ايضاً احد الأساليب الفعالة ولاسيما ضد المدافعين الذين لا يتراجعون الى الخلف اعتماداً على لعب الكرة الى الزميل بزواوية واستلامها بالزواوية نفسها تقريباً إذ يكون اللاعب المنافس مكانه ما بين اللاعبين وهذا الأسلوب صعباً على الفريق المنافس لتمييزه بأن اللاعب المهاجم هو صاحب المبادرة والمفاجئة في التنفيذ ووجود عدة احتمالات خططية لتطوير الهجوم فضلاً عن إن اللاعب صاحب القرار يأتي من الخلف وهو ما يشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس لانتهاجه الأسلوب المركز السريع نحو المرمى وتسجيل الأهداف⁽¹⁾.

8- الربط : ويقصد به التسلسل أو التابع والتناسق في الأداء الخططي الهجومي وهذا التناسق يبدأ فردياً كعملية التسليم والاستلام للمناولة الصحيحة ثم يتحول الى الخطة والربط الجماعي والذي عادةً يكون بأكثر من لاعب لاسيما في البناء الخططي الهجومي ويعد الانسجام أهم عامل لنجاح الربط الخططي في كرة القدم ويكون حلقة وصل بين اللاعبين مهارياً وفنياً .

⁽¹⁾ زهير قاسم الخشاب: مصدر سبق ذكره، ص 315.

9- تغيير الاتجاه : هو عملية الانتقال من وضع حركي خططي الى اخر الهدف منه مباغته الفريق المنافس وإيجاد الحل الخططي الهجومي لتسجيل الأهداف ومحاولة سحب وإيهام المنافس على قدرة اللاعبين من المرور في مكان او جهة معينة من خلال نقل الكرة فيما بينهم ومباغتهم بتحويل وتغيير اتجاه الكرة الى مكان او جهة أخرى غير متوقعة للاعبى الفريق المنافس وهذا ما يحدث في تغيير اللعب من جانب إلى جانب اخر مما يسبب الارباك وعدم الاستقرار للفريق المنافس وصعوبة التنظيم الدفاعي من جديد .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 (دراسة ناجي كاظم 2010)⁽¹⁾:

(تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة

القدم):

اهداف البحث:

- 1- وضع تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع بكرة القدم.
- 2- إعداد اختبارات لقياس سرعة الأداء الخططي ودقته معاً بكرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع في سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم.

فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الأداء الخططي بكرة القدم.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ بحثه فضلاً عن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحديد الدرجات المعيارية لمتغير السرعة والدقة.

عينة البحث:

(1) ناجي كاظم: تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.

طبق البحث على شباب نادي بغداد لكرة القدم بأعمار (18-19) سنة وبلغ عدد العينة (20) لاعباً قسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

الاستنتاجات:

- 1- إنَّ تمارين الأداء الخططي كان لها دور إيجابي في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري وسرعة تنفيذه متمثلاً بتطور زمن هذا الأداء ودقته ، ما أشار إليه الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- إنَّ التمارينات التي طبقت كان لها دور إيجابي في تنمية اختبارات الدقة والزمن ، إذ ظهر التحسن في هذا المؤشر بفعل تطبيق التكرار الصحيح خلال الأداء الخططي.
- 3- إنَّ التمارينات المستخدمة كانت مؤثرة في تحقيق السرعة في الأداء من خلال نقصان زمن هذا الأداء وكذلك تحقيق الدقة المطلوبة له.

2-2-2 دراسة (كمال ياسين لطيف 2004)⁽¹⁾:

(تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم)

اهداف البحث:

- 1- التعرف على القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم.

فروض البحث:

(1) كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2004.

1- وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية بكرة القدم.

2- وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين البعديين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الاساسية والمبادئ الخططية الهجومية والدفاعية الفردية بكرة القدم.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ بحثه .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم شباب منتخب محافظة ميسان مجموعهم (32) لاعبا تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين.

الاستنتاجات:

1- وجود تطور في القدرات البدنية والعقلية قيد الدراسة وهذا يتفق مع فرضية البحث الاولى.

2- تطور مستوى المهارات الاساسية لدى افراد عينة البحث من خلال الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3- وجود زيادة في نسب نجاح بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية قيد الدراسة.

4- وجود زيادة في نسب نجاح بعض المبادئ الخططية الدفاعية الفردية وهذا يؤكد فرضية البحث الثانية.

5- وجود انخفاض في نسب النجاح لبعض وسائل اللعب الهجومي مثل المراوغة والتهديف.

2-2-3 مناقشة الدراساتين السابقتين:

من خلال اطلاع الباحث على الدراستين اتضح ما يأتي :

اوجه التشابه:

1-ان الدراستين تطرقت الى استخدام التدريب في لعبة كرة القدم التي كان هدفها معرفة تأثير المنهج التدريبي باستخدام المنهج التجريبي وكذلك في تصميم المنهج اذ تم استخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-تشابه الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في تطوير الاداء الخططي ودقته باستخدام التمرينات.

3-تشابه الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التدريب.

4-تشابه الدراسة الحالية مع دراسة (ناجي كاظم) باستخدام المتغير المستقل تمرينات اللعب السريع

5- تشابه الدراسة الحالية مع دراسة (كمال ياسين لطيف) في المتغيرات التابعة وهو تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية الهجومية.

اوجه الاختلاف:

1-اختلفت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين من حيث اختيار العينة اذ كانت في دراسة ناجي كاظم بأعمار 18-19 سنة ودراسة كمال ياسين حيث كانت لفئة الشباب بينما الدراسة الحالية حيث كانت لفئة المتقدمين.

2-اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة ناجي كاظم في استخدام اسلوب اللعب السريع.

3-اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة كمال ياسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لغرض توصيل اكبر قدر من المعلومات.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وجراءته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 تحديد المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

4-4-3 الاختبارات القبليية

5-4-3 تكافؤ مجموعتي البحث

6-4-3 تطبيق التمرينات المستخدمة في البحث

5-3 الاختبارات البعدية

2-5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية

6-3 الوسائل الاحصائية

3- منهجية البحث وجرأته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة إذ نحاول أن نختار أفضل الطرق للحل وإن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة⁽¹⁾ كما يعتبر البحث التجريبي متغيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها⁽²⁾، حيث استخدم الباحث لمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبار القبلي	التمرينات المستخدمة	الاختبار البعدي	المجموعات
1- اختبار بعض المهارات المركبة 2- اختبار بعض المبادئ الخطئية الهجومية	تمرينات بأسلوب اللعب السريع	1- اختبار بعض المهارات المركبة 2- اختبار بعض المبادئ الخطئية الهجومية	المجموعة التجريبية
1- اختبار بعض المهارات المركبة 2- اختبار بعض المبادئ الخطئية الهجومية	تمرينات المدرب	1- اختبار بعض المهارات المركبة 2- اختبار بعض المبادئ الخطئية الهجومية	المجموعة الضابطة

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص33.

(2) محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي - أصوله - مناهجه، ط1، القاهرة، عالم الكتب، 1983، ص102.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو أندية دوري الدرجة الثانية للمتقدمين لمحافظة ذي قار للموسم الكروي 2021-2022 وكان عدد الأندية (10) وعدد اللاعبين (225) لاعب ، إذ تم اختيار نادي النصر الرياضي كعينة للبحث عن طريق القرعة إذ تم تقسيم لاعبي الفريق لمجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية) عدد كل منهما (10) لاعبين مسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والبالغ عددهم (30) لاعباً وتم استبعاد اللاعبين المصابين والبالغ عددهم (3) و(7) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ليصبح العدد (20) لاعب ومثلت عينة البحث نسبة (33.33%) من المجتمع الأصلي للبحث .

جدول (2)

يبين توزيع عينة البحث والنسبة المئوية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	المجاميع
%33.333	10	الضابطة
%33.333	10	التجريبية
%23.333	7	التجربة الاستطلاعية (مستبعدين)
%10	3	اللاعبين المصابين (مستبعدين)
%100	30	المجموع

3-2-1 تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة .

لغرض التأكد من تجانس عينة البحث اذ عمد الباحث بعد ذلك إلى إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في

بعض المتغيرات التي لها تأثير على متغيرات البحث وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	169,3	3,401	2,008
2	كتلة الجسم	كغم	66,2	5,050	7,629
3	العمر	السنة والشهر	20,7	1,788	8,642

وقد تبين من خلال جدول (3) إن قيمة معامل الاختلاف انحصرت بين (2,008 - 17,059) وهو اقل من (30) وهذا يعني إن أفراد عينة البحث متجانسة. إذ إن قيمة معامل الاختلاف كلما اقترب من (1) يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن (30) يعني إن العينة غير متجانسة⁽¹⁾.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

❖ الاستبانة.

❖ الاختبار والقياس.

❖ المقابلة.

❖ الملاحظة.

(1) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط 1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 160-161.

3-3-2 الاجهزة المستعملة في البحث .

❖ جهاز حاسوب محمول نوع (DELL).

❖ ساعة توقيت الكترونية عدد(2).

3-3-3 الادوات المستعملة في البحث .

❖ ملعب كرة قدم قانوني.

❖ كرات قدم قانونية عدد (10).

❖ شواخص عدد (20).

❖ شريط قياس.

❖ صافرة عدد (2).

❖ فانيلة تدريب بثلاث ألوان عدد(27).

❖ اهداف كرة قدم متحركة(قانوني) .

❖ صبورة ،اقلام رصاص، دفاتر.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية:

قام الباحث بعد التشاور مع السيد المشرف والاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة

للتعرف على اهم المهارات المركبة والمبادئ الخطئية التي يستفاد منها لاعبو كرة القدم وذلك بتوزيع استمارة

استبانة لبعض الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وعددهم (11)

خبير لتحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات قام الباحث بمعالجتها إحصائيا بقانون مربع كأي (كا²). وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين تفاق الخبراء والمختصين حول تحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية

مستوى الدلالة	قيمة كا ²		%	غير موافقون	%	موافقون	المهارات	المتغيرات	ت	
	الجدولية	محسوبة								
معنوي	3.84	7.363	9.090	1	90.909	10	الاستلام ثم التمير	1	المهارات المركبة	1
غير معنوي		0.090	45.454	5	54.545	6	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمير	2		
معنوي		0.090	27.27	3	72.727	8	الاستلام ثم الجري ثم التمير	3		
غير معنوي		4.454	54.54	6	45.454	5	الاستلام مع المراوغة ثم التمير	4		
غير معنوي		2.272	63	7	36.36	4	الاستلام ثم التهديق	5		
غير معنوي		0.818	36.363	4	63.636	7	التهديق المباشر من الحركة	6		
معنوي		11	صفر	صفر	%100	11	الاستلام ثم الجري ثم التهديق	7		
معنوي	3.84	0.090	27.27	3	72.727	8	تغير مراكز اللعب	1	المبادئ الخطئية الهجومية	2
غير معنوي		0.818	36.363	4	63.636	7	مراوغة الخصم	2		
غير معنوي		0.090	45.45	5	54.545	6	درجة الكرة	3		
معنوي		7.36	9.090	1	90.909	10	تغير اتجاه اللعب	4		
غير معنوي		0.090	45.45	5	54.545	6	الربط الخططي	5		
معنوي		11	صفر	صفر	%100	11	المناولة الجدارية	6		
غير معنوي		0.818	36.363	4	63.636	7	كسر مصيدة التسلل	7		

قيمة (كا²) عند درجة حرية (1) بنسبة خطأ (0.05) = 3.84

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد تحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية بكرة القدم ، لابد من تحديد الاختبارات الملائمة لها ، وقد عمد الباحث الى الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية والدراسات السابقة وبعد الاتفاق مع السيد المشرف تم تحديد الاختبارات الملائمة لقياس المتغيرات المدروسة علماً ان هذه الاختبارات هي اختبارات معمول بها سابقاً وهي مقننة وعلى نفس الفئة العمرية (المتقدمين) وبعد ذلك تم عرضها على الخبراء والمختصين .

اولاً : اختبارات المهارات الهجومية المركبة:

الاختبار الاول: اختبار مهارة الاستلام ثم التمرير:⁽¹⁾

هدف الاختبار: قياس الاستلام ثم التمرير.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، ساعة إيقاف، مقعد سويدي، شريط قياس، أقماع، أهداف مصغرة.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من قبل المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم يناولها مائلة قطرية إلى المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (10م).

- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الأهداف الثلاثة.

طريقة التسجيل: يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.

- تسجل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) الدرجات.

(1) ناجي كاظم؛ تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم: (إطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010) ص106.

- تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين من حيث الدقة والزمن.
ملاحظة: المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الثلاث أهداف وأخذ المتوسط.

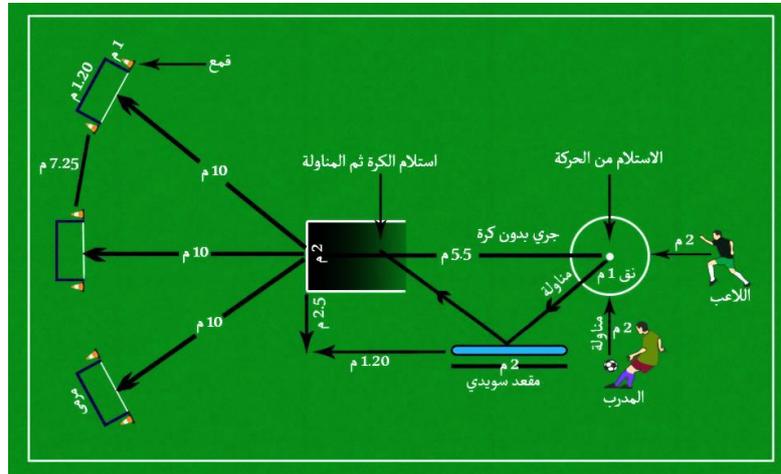
التسجيل: تسجل درجات الدقة كما يأتي والشكل (2) يوضح ذلك:

عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات.

عند اصطدام الكرة بالعارضة أو القائم (2) درجتان.

عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة.

عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (0) درجة.



شكل (1)

يوضح اختبار الاستلام ثم التمرير



شكل (2)

يوضح درجات الدقة لاختبار الاستلام ثم التمرير

الاختبار الثاني: اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير: (1)

هدف الاختبار: قياس الاستلام ثم الجري ثم التمرير.

الأدوات المستعملة: كرات قدم، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع، أهداف مصغرة.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من قبل المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) يعقبها الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (15) متراً وينطلق للسيطرة ثم تمرير الكرة قبل الخط بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (12م).

- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين).

طريقة التسجيل:

يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.

تسجل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات.

تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين من حيث الدقة والزمن.

ملاحظة: المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الهدفين واخذ المتوسط.

التسجيل: تسجل الدرجات كما يأتي :

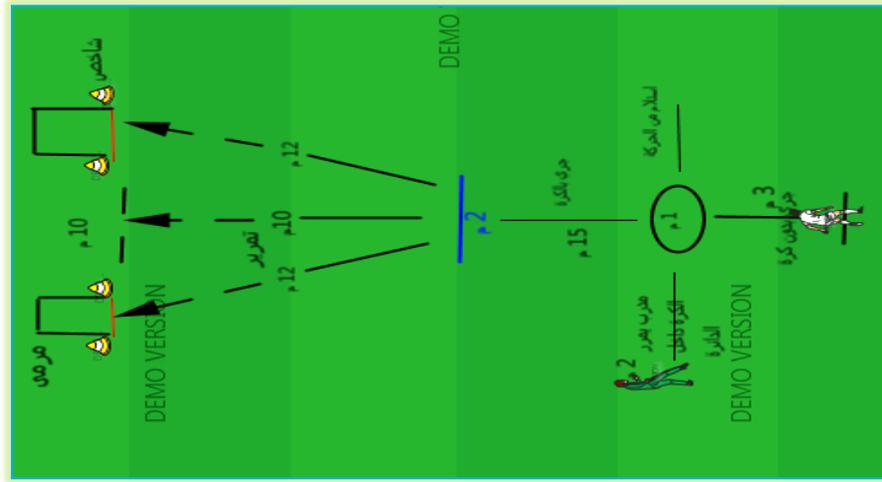
عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات.

عند اصطدام الكرة بالعارضة أو القائم (2) درجتان.

عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة.

عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (0) درجة.

(1) ناجي كاظم علي: تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010، ص33-35.



شكل (3)

يوضح اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير

الاختبار الثالث : اختبار مهارة الاستلام ثم التهديد:⁽¹⁾

هدف الاختبار: قياس الاستلام ثم التهديد.

الأدوات المستعملة: مرمى كرة قدم، مرمى كرة يد ، كرات قدم ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، بورك.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة

الممررة له من قبل المدرب داخل الدائرة المرسومة التي قطرها (1م) ثم التهديد من داخل المستطيل المرسوم

(طوله 1م وعرضه 2م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (20م).

يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين.

طريقة التسجيل:

يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.

تسجيل دقة التهديد على كل مرمى بالدرجات.

تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة.

(1) احمد خميس؛ بعض تطبيقات الهجوم المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة بدورة اثينا الاولمبية وبطولة العالم بتونس لكرة اليد،(رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005) ص82.

التسجيل:

تسجل درجات الدقة كما يأتي والشكل (5) يوضح ذلك:

عند تهديف الكرة في الجزء الأيمن والأيسر لهدف كرة القدم تسجل للمختبر (4) درجات.

عند تهديف الكرة في مرمى كرة اليد تسجل للمختبر (3) درجات.

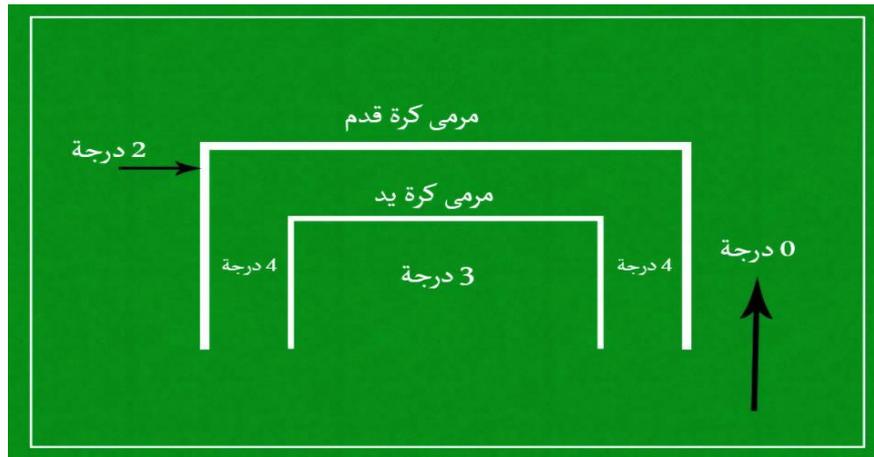
عند اصطدام الكرة بعارضة أو قائم مرمى كرة القدم تسجل للمختبر (2) درجتان.

عند خروج الكرة خارج مرمى كرة القدم تسجل للمختبر (0) نقطة.



الشكل (4)

يوضح اختبار الاستلام ثم التهديف



الشكل (5)

يوضح درجات الدقة لاختبار الاستلام ثم التهديف

ثانياً : اختبارات المبادئ الخطئية الهجومية :

الاختبار الاول : اختبار تغير مراكز اللعب⁽¹⁾:

هدف الاختبار : تغير مراكز اللعب.

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية ، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة ، ساعات توقيت ، شريط للقياس ، صافرة ، بورك ، شاخص بارتفاع 1م عدد 3 / ملعب كرة قدم .

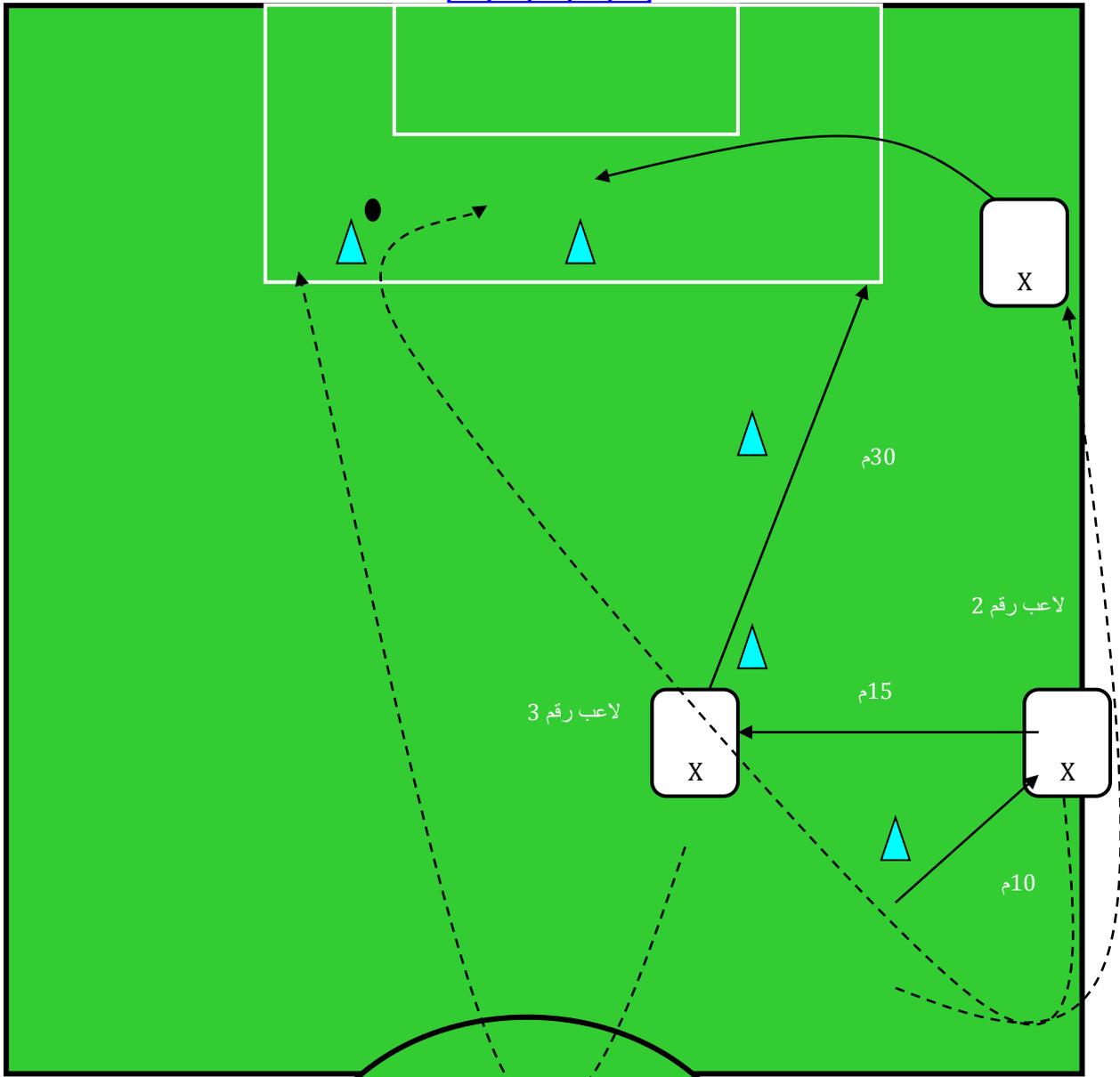
وصف الاختبار : يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2م مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين ان منطقة التهديف على المرمى المقسم كل منطقة الجزء حول منطقة ال 6 ياردات كما في الشكل (2).

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة او لمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 الوهمي ثم يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم (3) الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف يقوم اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم (1) المتجه لموقع رقم (4) الوهمي الذي يبعد مسافة 30 متر ما بين منطقة الجزء والزاوية وينتقل باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم (1) بلمسة او لمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم (2) في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال (6) ياردات ، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب وكل مختبر . كما في الشكل رقم (6).

(1) ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010، ص44.

التسجيل/ الدرجة الكلية لدقة الاختبار هي (15) تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع -
تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع - تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة
خارج المربع في اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب درجة صفر خارج
المرمى نأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .

5	3	1	3	5
4	2		2	4



الشكل (6)
اختبار تغير مراكز اللعب والتهديف

X	مدرب	⊗
X	لاعب	X
←	حركة الكرة	←
- - -	حركة اللاعب	- - -
⊕	مساعد مدرب	⊕
●	الكرة	●
▲	شخص	▲

1 لاعب رقم
3م

الاختبار الثاني: اختبار الأداء الخططي بتغيير اتجاه اللعب⁽¹⁾:

هدف الاختبار: تغيير الاتجاه اللعب.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم / ملعب كرة قدم / هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس / ساعات توقيت / 5 شواخص بارتفاع 1م كمنافس / بورك / صافرة .

وصف الأداء : يتم تحديد موقع كل لاعب مربع مساحته 2 متر بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس، في حين ان منطقة التهديف على المرمى المقسم الى 5 مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة ال 6 ياردات كما في الشكل رقم (7) ينفذ الاختبار من اربعة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من يمين منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر وبلمسه او لمستين الذي يبعد عنه 15 م وينطلق للأمام باتجاه المرمى ثم يناول رقم (2) الكرة للاعب رقم (3) الذي يبعد عنه 15 م والذي بدوره يناول الكرة للاعب رقم (4) الذي يبعد عنه 10 م والذي يناول الكرة للاعب رقم (2) لمنطقة الوسط ولمسافة 10 م الذي بدوره يلعب بالمباشر للاعب رقم (5) للأمام الجانب اتجاه المرمى لمسافة 35 م بين خط الجانب وخط الجزء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسة او لمستين لمنطقة الجزء لينفذ اللاعب رقم (1) على الهدف بين الـ 6 ياردات ومنطقة الجزء ليتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم .

التسجيل: الدرجة الكلية لدقة الاختبار هي (17) درجة تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع .

- تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع .
- تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها خارج كل مربع.

(1) ناجي كاظم علي: مصدر سبق ذكره، ص76.

تعطى درجتين للمناولة التي تلعب بين منطقة الهدف ونقطة الجزاء.

- تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في اثناء التهديد على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى. نأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .



الاختبار الثالث: اختبار المناولة الخطئية والتهديف⁽¹⁾ :

اسم الاختبار: المناولة (دبل باص) مع التهديف بالحركة

الهدف: سرعة ودقة أداء المناولة الجدارية والتهديف.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم/ ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس /ساعات توقيت
3/ شواخص بارتفاع 1 م كمنافس عدد/ 2/بورك/ صافره.

وصف الأداء: يتم تحديد موقع اللاعب والمدرب و المدرب المساعد مربع مساحته 2م مربع بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها وبوضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرب وبين المدرب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م ، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد مسافة 5م ، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرب و مدرب مساعد كمساعدين ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرب على بعد 3م في الموقع رقم (1) ويناول الكرة بالمباشر للمدرب المساعد الذي يبعد عنه 5م للجانب وينطلق بسرعة للأمام باتجاه الموقع رقم (2) الذي يستلم الكرة من المدرب المساعد، لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم بعد استلامها من المدرب المساعد. كما في الشكل رقم (8).

التسجيل: الدرجة الكلية للاختبار هي (15) إذ تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع.

تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع.

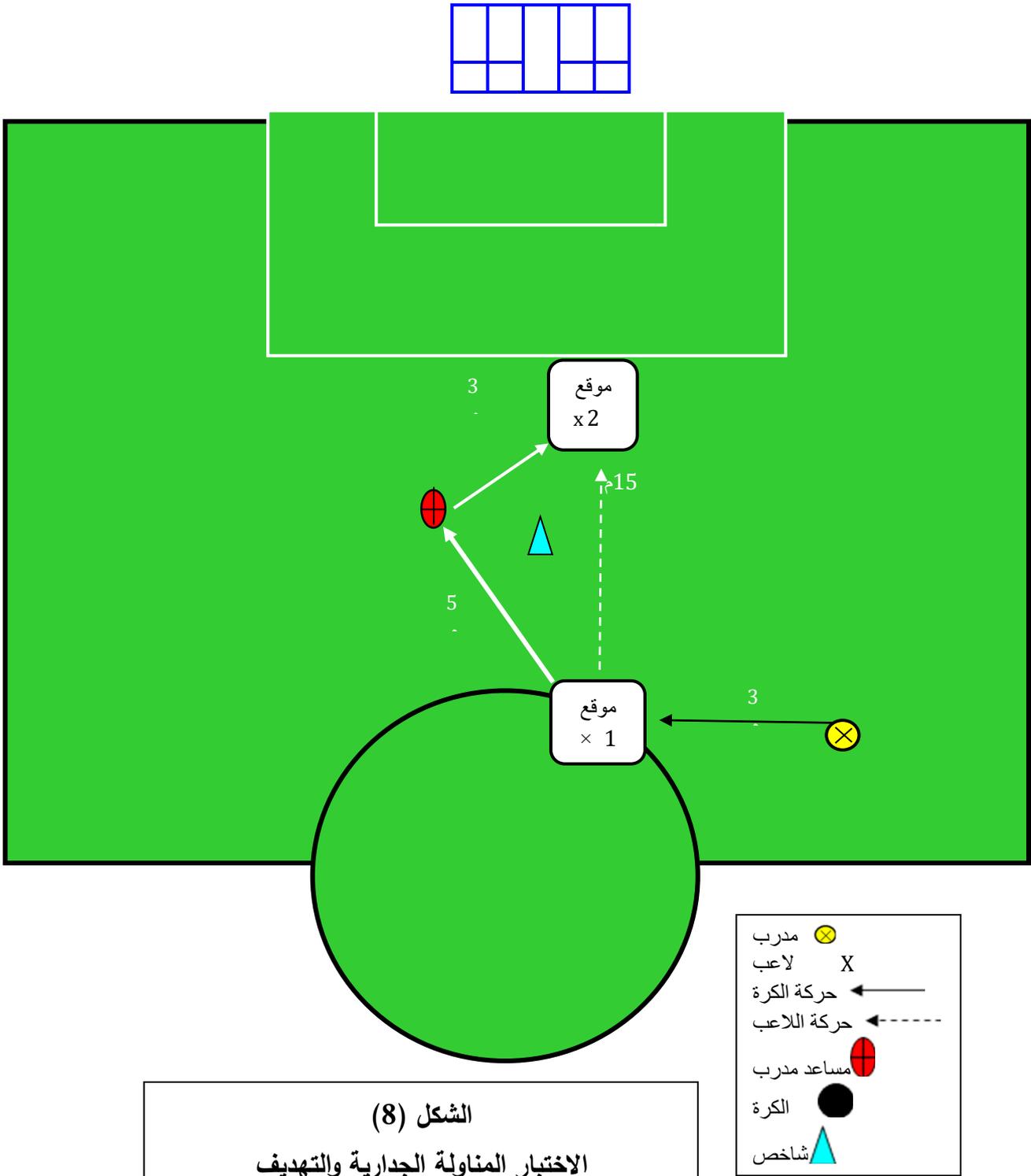
تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع.

تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في أثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط أو العمود

تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى أما الزمن فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى

التهديف وعبور الكرة خط المرمى.

(1) ناجي كاظم علي: مصدر سبق ذكره ، ص71.



3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء التجارب الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية ، والتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته.

وبناءً على ذلك فقد قام الباحث وفريق العمل المساعد* بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 25/12/2022 م على عينة من لاعبي نادي النصر الرياضي بكرة القدم اختيروا بالطريقة العمدية البسيطة وبعدها (7) لاعبين وتم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية. وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية الآتي:

1. معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
2. معرفة الشدد لكل تمرين والتأكد من الازمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين ومن زمن الراحة البيئية الذي وضعه الباحث بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.
3. تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.
4. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث .
5. معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى أفراد العينة .
6. معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .
7. تجاوز الأخطاء في الاختبارات إن وجدت.

* ينظر ملحق (5)

4-4-4 الاختبارات القبلية:

قام الباحث وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي شملت الاختبار القبلي للجانب المهاري والخططي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وبعد اعطاء المعلومات اللازمة عن كيفية اداء الاختبارات وتسلسلها شرع الباحث بأجراء الاختبارات في البحث في يوم الجمعة الساعة الثالثة عصرا 2023/1/3 على لاعبين نادي النصر الرياضي على ملعب نادي النصر الرياضي لكرة القدم .

3-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد اجراء الاختبارات والقياسات القبلية أجرى الباحث عملية التكافؤ لإفراد العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة و تكون نقطة البداية واحدة بالنسبة للمجموعتين وقد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين المجموعتين من خلال مقارنة t المحسوبة للجدولية المقابلة لها وكما مبين بالجدول (5).

جدول (5)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

نتيجة الفروق	نسبة الخطأ (SIG)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات		ت
			ع±	س	ع±	س				
غير معنوي	0.333	0.994	0.02912	0.8123	0.02799	0.8250	الدرجة	الدقة	الاستلام ثم	1
غير معنوي	0.152	1.496	0.42201	5.7712	0.0023	5.9709	ثانية	الزمن	التمرير	
غير معنوي	0.241	1.212	0.00552	0.5650	0.00236	0.5627	الدرجة	الدقة	الاستلام ثم	2
غير معنوي	0.151	1.500	0.42190	5.8600	0.0026	6.0601	ثانية	الزمن	الجرى ثم التمرير	
غير معنوي	0.259	1.166	0.00085	0.7105	0.0053	0.7085	الدرجة	الدقة	الاستلام ثم	3
غير معنوي	0.331	1.000	0.42174	5.1177	0.4714	5.3177	ثانية	الزمن	الجرى ثم التهديد	
غير معنوي	0.759	0.311-	0.05018	0.8615	0.0329	0.8674	الدرجة	تغير مراكز اللعب		4
غير معنوي	0.538	0.627	0.00354	0.4695	0.0042	0.4684	الدرجة	تغير اتجاه اللعب		5
غير معنوي	0.082	1.844	0.00602	0.6090	0.0015	0.6054	الدرجة	المنافسة الجدارية		6

قيمة (T) الجدولية = (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) غير معنوي عند مستوى الدلالة

(0.05) اذ كان مستوى الخطأ \geq او = (0.05)

يتبين من الجدول (5) ان جميع مستويات الدلالة كانت اكبر من (0.05) لجميع المتغيرات وهذا يدل على عدم

وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والقياسات للمتغيرات كافة مما يدل على

تكافؤهما.

3-4-6 تطبيق التمرينات المستخدمة في البحث:

تم اعداد التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع التي يتم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لمدة (8) اسابيع بواقع (ثلاثة وحدات في الاسبوع) في أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) في كل أسبوع من الأسابيع الثمان بالنسبة للمجموعة التجريبية، إذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية^(*)، إذ يتراوح زمن الوحدة التدريبية المخصص للتمرينات (20 - 45) دقيقة، وقد نفذ فريق العمل الفني التمرينات بإشراف الباحث، في القسم الرئيسية، ومن أجل تحقيق الاهداف من التمرينات قام الباحث باتباع ما يأتي:

1- اعتمد الباحث على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة اضافة الى التدريب التكراري والذي يحمل صفة مشابهة لحالة اللعب، "ان طريقة التدريب الفتري تقوم على اساس تتابع منظم للحمل و الراحة، فبعد الحمل الذي يشخص من خلال شدة معينة والمدة المستغرقة يجب ان تتبع ذلك فترة راحة والتي تحدد على اساس ان تأثير الاثارة الجديد يبدأ في اللحظة التي يكون فيها فعل اثاره الحمل السابق مازال ظاهر⁽¹⁾.

2- إذ تم تشكيل الحمل بمعدل (1:3)، وذلك للارتقاء بمستوى بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم.

3- تتراوح الشدة الكلية للتمرينات بين (80% - 100%) وتم استخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها، بالاعتماد على معدل النبض الناتج من اداء كل تمرين ومعدل ضربات القلب القصوى، فضلا عن حجم التمرينات، طبقا للمعادلتين الاتيتين⁽²⁾:

$$\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} = \frac{\text{معدل النبض الناتج من كل تمرين} \times 100}{\text{معدل ضربات القلب القصوى}}$$

معدل ضربات القلب القصوى

$$\text{النسبة المئوية للشدة الكلية} = \text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}$$

تم استخراج الشدة الجزئية من اجل الحصول على شدة كل ن مجموع (حجم التمرين)

(*) ينظر ملحق رقم (9)

(1) زهير قاسم الخشاب (وأخرون): مصدر سبق ذكره، ص 433.

(2) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، (دار المعارف، القاهرة 1992) ص 163

3-5 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المستخدمة في البحث تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين كالتيهما الضابطة والتجريبية بنفس طريقة الاختبارات القبليه اذ تم اجراء الاختبارات المهارية المركبة والخطية للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم السبت المصادف 20/3/2023 وبنفس اسلوب الاختبارات القبليه مراعيًا بذلك مكان الاختبارات وكذلك زمنها وظروفها وتسلسلها والفريق العمل المساعد والاجهزة والادوات المستخدمة .

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS من خلال القوانين الآتية:

الوسط الحسابي

الوسيط.

معامل الالتواء.

النسبة المئوية.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

اختبار (ت) للعينات الغير متناظرة.

مرحبا معكم (ك) (2)

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية

في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في

القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في

القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

4-2-1 مناقشة نتائج بعض اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية

في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لكي يتمكن الباحث من التوصل الى أهداف بحثه وتحقيق فرضياته التي وضعها قام بعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بجدول توضيحية بعد إجراء كل العمليات الاحصائية اللازمة وذلك لأجل تسهيل عملية ملاحظة النتائج و إجراء المقارنة بين كلا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (القبلية والبعديّة) ، الاختبارات (البعديّة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك من خلال تفسير و تحليل نتائج كل الاختبارات لمعرفة الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق الاسس العلمية الدقيقة لتحقيق أهداف وفرضيات البحث ، بالتعرف علي تأثير تمرينات بأسلوب اللعب السريع في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم .

فقد قام الباحث بوضع نتائج الاختبارات التي حصل عليها من خلال المعالجات الاحصائية المناسبة للأهداف وفروض بحثه بشكل جداول إحصائية لتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ومناقشتها.

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية المختارة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig (0.05)	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الاستلام ثم التمرير	الدقة	0.02912	0.8123	0.01418	1.6630	74.547	0.000	معنوي
		الزمن	0.42201	5.7712	0.33189	5.2820	3.061	0.000	معنوي
2	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	الدقة	0.00552	0.5650	0.01011	1.7505	297.37	0.000	معنوي
		الزمن	0.42190	5.8600	0.31018	5.3604	4.681	0.000	معنوي
3	الاستلام ثم التهديد	الدقة	0.00085	0.7105	0.02514	1.9490	158.04	0.000	معنوي
		الزمن	0.42174	5.1177	0.44162	4.4966	2.815	0.000	معنوي
4	تغير مراكز اللعب	درجة	0.05018	0.8615	0.04001	1.0370	7.281-	0.000	معنوي
5	الاداء الخططي بتغير الاتجاه	درجة	0.00354	0.4695	0.00257	0.4992	17.208	0.000	معنوي
6	المناوله الجدارية	درجة	0.00602	0.6090	0.00644	0.7191	54.337	0.000	معنوي

*تحت درجة حرية (ن-1)(10-1=9) تحت مستوى دلالة (0.05)=2.262

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لبعض المهارات المركبة

والمبادئ الخطئية الهجومية لأفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج الجدول (6) ان قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في القياس البعدي عن

القياس القبلي ، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وهذا ما اشارت اليه

مستويات الدلالة اذ كانت اقل نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

جدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية المختارة للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig (0.05)	قيمة (t) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس س	المتغيرات		
			ع	س	ع	س		الدقة	الزمن	
معنوي	0.000	196.782	0.0316	2.4530	0.0279	0.8250	درجة	الدقة	الاستلام	1
معنوي	0.000	225.816	0.0264	4.0191	0.0023	5.9709	ثانية	الزمن	ثم التمرير	
معنوي	0.000	2322.62	0.0034	3.1537	0.0023	0.5627	درجة	الدقة	الاستلام	2
معنوي	0.000	30.136	0.1414	4.7190	0.0026	6.0601	ثانية	الزمن	الجري ثم التمرير	
معنوي	0.000	521.918	0.0182	4.0270	0.0053	0.7085	درجة	الدقة	الاستلام	3
معنوي	0.000	8.924	0.0093	4.0073	0.4714	5.3177	ثانية	الزمن	التهديف	
معنوي	0.000	87.648	0.0110	2.0819	0.0329	0.8674	درجة	تغير مراكز اللعبة		4
معنوي	0.000	345.32	0.0025	1.0399	0.0042	0.4684	درجة	الاداء الخططي بتغيرالاتجاه		5
معنوي	0.000	1450.28	0.0013	1.2092	0.0015	0.6054	درجة	المناولة الجدارية		6

*تحت درجة حرية (ن-1)(10-1=9) تحت مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (7) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لبعض المهارات

المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية لأفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج الجدول (7) ان قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في القياس البعدي

عن القياس القبلي ، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وهذا ما اشارت اليه

مستويات الدلالة اذ كانت اقل نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في

القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

عندما نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الجدولين (7،6) للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث السبب الى المنهج المقنن المتبع من قبل المدرب وهو امر حتمي ناتج عن التدريب والالتزام به خاصة وهم لاعبين متقدمين ويمتازون بسرعة الاكتساب مع استمرار المنهج لمدة شهرين وهذا زمن كافي لا يحدث التغير بالنتائج، اذ ان التدريبات اليومية التي اتبعتها هذه المجموعة قد اثرت في تطوير المتغيرات المبحوثة والتي تعد من الاساسيات المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم في اداء واجباته المهارية و الخطئية، اذ يجب ان يكون المنهج التدريبي شامل ومتنوع ومتوازن ويغطي كافة

القدرات المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم للوصول باللاعب الى التكامل البدني والمهاري والخطئي . وكذلك الحال بالنسبة لافراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية التي اتبعت المنهج المنفذ من قبل الباحث لفترة (8) اسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان مجموع الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث (24) وحدة تدريبية ويعزو الباحث التحسن في الاختبارات البعدية الى استخدام تمارين اللعب السريع التي ادت الى تفاعل اللاعبين مع الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث وتنفيذها بالشكل المطلوب وبالتالي انعكست على الاختبارات البعدية ، حيث ان تمرينات اللعب السريع كان لها تأثير واضح على المهارات المركبة المختارة والتي اسهمت بشكل كبير في هذه الفروقات المعنوية حيث ادت الى رفع مستوى الاداء الحركي والمهاري المركب لجميع اللاعبين في بناء الهجمة السريعة واداء المهارة بالصورة المطلوبة الذي بدوره انعكس على تطوير الربط الخطئي للمهارات والتوافق بينهما ويشير الى ذلك (علاوي) من ان الإتيقان التام للمهارات المركبة من حيث انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري- الخطئي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى

الصفات البدنية للفرد الرياضي. ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان في المهارات المركبة في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص فيه⁽²⁾.

حيث ان التمرينات التي أعدها الباحث والتي تضمنت تمرينات مركبة من الدرجة بالكرة والانتقال بها من مكان لآخر ثم التمرير او التهديف وبتكرارات عالية ومن مواضع مختلفة زاد قدرة اللاعب على اتقان المهارة والتحكم في الكرة ، ويتفق الباحث مع ما أشار اليه (موفق المولى 1990) ان تمرينات الدرجة والمناولة ذات السرعة العالية هي تمرينات ربط بين اخماد الكرة والتوقف والاستدارة وتغير مسار الكرة والخداع مع تمرينات الانتقال بالكرة من مكان لآخر زاد من قدرة اللاعب على اتقان المهارة⁽¹⁾.

حيث ان طبيعة تمرينات اللعب السريع والتي مورست من قبل اللاعب للمهارات المركبة كالتهديف والتمرير والدرجة وبتكرارات عالية زادت الرؤية وضوح لدى اللاعب بكيفية التحكم مع الكرة إثناء الهجمات على هدف الفريق المنافس نتيجة رسم صورة الاداء الصحيح للتهديف في الذهن مما زاد من امكانية اللاعب لتسجيل الهدف بدقة وسرعة عالية .

وكذلك يعزو الباحث سبب الفروق المعنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمبادئ الخططية الهجومية الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث التي كان لها الاثر الواضح في نتائج المبادئ الخططية الهجومية (المناولة الجدارية ،الربط الخططي ، تغير اتجاه اللعب) الى تدريبات اللعب السريع التي وضعها الباحث وفقاً للأسس العلمية والمبادئ التدريبية الحديثة التي كانت تخضع لها المجموعة التجريبية كانت بمثابة اساليب تدريبية جديدة في الوحدات التدريبية غير معتاد عليها اللاعب ساهمت في أبعاد اللاعبين عن الملل والروتين الذي سيطر عليهم نتيجة استخدام التمرينات المكررة و إفشاء جو من الاثارة والتشويق والرغبة في تطور الأداء الفني مما أدى الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي ويتفاعل كبير للمتعة والتطور في أداء

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة ، دار المعارف، 1992، ص257.

(2) موفق اسعد المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجية التدريب -المناهج- الخطط ، ط1، دار الفكر العربي ، 1990، ص 265.

تمارينهم الخاصة لذا تعد هذه النوعية من التمرينات (تمينات اللعب السريع) اساس من تمارين التنمية الشاملة المتزنة لمتطلبات المبادئ الخطية والمشابه من اللعب وهي ما يتأسس عليها زيادة وقدرة اللاعب للأداء الخطي التي يجب ان يراعيها. وتتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه كل من (عبد علي نصيف وقاسم حسن) أنه يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي، وتحمل جرعات خاصة⁽¹⁾ ولعل هذه التمرينات تعد من المتطلبات الحديثة لتطوير هذه المبادئ الخطية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم لان تدريبات اللعب السريع التي استخدمت في التمرينات اعطت المزيد من المتعة والتشويق وشعور اللاعب بدخول شيء جديد من التغيير على طبيعة التدريب بما تحويه من السرعة العالية والدقة في التهديف التي تبعد اللاعبين عن حالة الملل والرتابة وتراعي التنوع والتغيير وظهرت النتائج بصورة منطقية ، حيث ان رفع مستوى المبادئ الخطية الهجومية الفردية هو احد عوامل النجاح لتحقيق المستوى الفني العالي في الاداء ان اللاعب الذي يمتلك قدرة عالية من الربط يوفر فرصة اكثر في اختيار اسلوب اللعب ويفرض وجوده داخل الملعب ويشير إلى ذلك (أحمد خميس) إلى أن "عملية الهجوم هي وسيلة تعتمد على التحركات الفردية ذات السرعة العالية للاعبين من جهة ومدى الترابط بين هذه التحركات جميعا من جهة اخرى، بغية الوصول الى منطقة المنافس (الخصم)⁽²⁾. لذلك كان لتمرينات اللعب السريع اثرها المباشر بتطوير مستوى التحركات الفردية لدى اللاعبين وتتفق في طبيعة أدائها لعبة كرة القدم وهنا يبين (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين) إذ إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل⁽³⁾. لذلك أن نجاح أية طريقة تدريبية يتم من خلال التركيز باتباع قواعد التدريب الرياضي كاشمولية والتنوع وأتباع الأسلوب الصحيح على وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم

(1) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 ، ص95

(2) احمد خميس: بعض تطبيقات الهجوم المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة بدورة اثينا الاولمبية وبطولة العالم بتونس لكرة اليد، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص33.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993، ص98.

تلك المهارة "إتقان الاداء الفني الجيد والخبرات الحركية المتطورة للاعبين يتم من خلال البدء بعمليات التدريب الشامل باستعمال الطرق العلمية والتدريبية الحديثة. ويرى الباحث ان نجاح أي لاعب في أي نشاط يمارسه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائه البدني والفني الجيدين فكلما كان اللاعب على جاهزية تامة بدنياً وفنياً كلما ارتفع الاداء الفني للمهارات الاساسية الخاصة باللعبة ارتفع المستوى العام للعبة مما يؤدي الى ارتفاع المستوى العام للاعبين فنياً، وكلما تمكن اللاعب من اداء حركاته المعقدة منها والبسيطة المطلوب تأديتها منه بدقة وسهولة، اصبح لاعباً ذا اداء فني عالٍ لذلك كان لنوعية التمرينات فاعليتها المباشرة في تحسين الأداء الفني وتطور دقة التهديف وتحسين الزمن من خلال التكرار للأداء، ان ممارسة المهارات عن طريق اللعب المتغير والتحكم والسيطرة على الاداء و استثمار مواقع اللعب المختلفة وزيادة استقلالية اللاعب في التصرف بحرية واكتشاف قدراته خلال التمرين والاعتماد على نفسه و التنوع في الاداء ووفرت المجال المناسب امامه للتعامل المباشر مع المركز والاحساس به والسيطرة عليه مما يساعد في تطوير المستوى الخططي الهجومي ويعزز من قابلية اللاعب ككل على حيازة الكرة الى مدة اطول وهنا يشير (موفق مجيد المولى)⁽¹⁾ كما يمكن خلق الفراغ بواسطة العمل الفردي عن طريق هزيمة المنافس بالكرة لان هزيمة المنافس تعني تحرك المهاجم في الفراغ خصوصاً في حالة عدم توفر التغطية للاعب المتحدي. وهذا ما تشير إليه بعض الشواهد العلمية إذ اشار(مرتضى حسون) إلى ذلك ان التحركات واللعب السريع اساس لكل المهارات والتحركات الهجومية⁽¹⁾ لذلك كان لنوعية تمرينات اللعب السريع هو الافضل في تحسين المبادئ الخططية الهجومية في أثناء اللعب وهذا ما ظهر على الاختبارات البعدية لذلك كانت النتائج منطقية.

(1)مرتضى حسون: تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية ونسبة نجاح التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015، ص21.

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

جدول (8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية المختارة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	Sig (0.05)	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاستلام ثم التمرير	الدقة	2.4530	0.0316	1.6630	0.0141	72.050	0.000	معنوي
		الزمن	4.0191	0.0264	5.2820	0.3318	11.995	0.000	معنوي
2	الاستلام ثم الجري	الدقة	3.1537	0.0034	1.7505	0.0101	415.876	0.000	معنوي
	ثم التمرير	الزمن	4.7190	0.1414	5.3604	0.3101	5.949	0.000	معنوي
3	الاستلام ثم	الدقة	4.0270	0.0182	1.9490	0.0251	211.352	0.000	معنوي
	التهديف	الزمن	4.0073	0.0093	4.4966	0.4416	3.503	0.003	معنوي
4	تغير مراكز اللعب	درجة	2.0819	0.0110	1.0370	0.0400	79.614	0.000	معنوي
5	الاداء الخططي بتغير الاتجاه	درجة	1.0399	0.0025	0.4992	0.0025	475.242	0.000	معنوي
6	المناولة الجدارية	درجة	1.2092	0.0013	0.7191	0.0064	235.890	0.000	معنوي

*تحت درجة حرية (ن-2)(20-2=18) تحت مستوى دلالة (0.05)=2.101

يتبين من الجدول (8) الذي تم عرضه وجود فرق معنوي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي ، لكن بالمقارنة مع نسبة التطور الحاصلة وللمجموعتين نلاحظ ان النسبة هي اعلى للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة ، والجدول (8) يبين وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في

القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

من الجدول (8) يبين وجود فرق معنوي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة هي اعلى للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث التطور الحاصل في اختبارات المهارات المركبة التي اشتملت على (الاستلام ثم التمرير ، الاستلام ثم الجري ثم التمرير ،الاستلام ثم الجري ثم التهديد) في متغيري (الزمن ،الدقة) للمجموعة التجريبية جاء نتيجة إعداد الباحث تدريبات ومهارات متنوعة بصورة فردية وزوجية مستخدماً أهدافاً مختلفة الاحجام الصغيرة لزيادة صعوبة التدريب والكبيرة أيضاً والتي تؤثر بشكل ايجابي على ضبط التمرير والتهديد وكان الهدف منها تطوير هذه المهارات المركبة لما لها من أهمية وتأثير ايجابي في فاعلية الأداء الهجومي للاعبى كرة القدم والتأكيد على أداء التمريرات بعدة تكرارات وبسرعة وبدقة وهذا من أهم أساسيات نجاح هذه المهارات المتعلقة بزمن أداءها ودقتها فكلما قل زمن التمرير وإيصال الكرة إلى الزميل بدقة عالية واستلامها كلما أدى ذلك إلى الوصول لمرمى الخصم واحتمالية تحقيق هدف، إذ يذكر (مصطفى جاسم عبد زيد) أنّ الهجوم في كرة القدم وبالخصوص الهجوم المرتد يمكن أن يؤدي بصورة فردية وجماعية أو فرقية هذا من حيث تشكيله أمّا من حيث مكوناته فهو يتكون من زمن أداء وسرعة أداء وعدد تمريرات والتي تلعب دوراً مهماً في تحديد فاعلية الهجوم فكلما قل الزمن عند التمرير مع سرعة الأداء وعدد التمريرات ونقل الكرة كلما زادت فرصة انهاء الهجوم وزادت فرصة لتحقيق هدف (1).

كذلك حرص الباحث في أثناء تشكيل التدريبات إلى أن يكون العمل تحت ظروف اللعب السريع وهي ظروف مشابهة للأداء المهارى في المباراة من خلال تنفيذ المهارات الهجومية المركبة بالكرة وبالسرعة العالية والتي اشتملت على مهارات الاستلام والتمرير والتهديد بشكل مركب وبتكرار لعدة مرات، وأنّ التغيير في شدة

(1) مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص81.

الأداء من حيث التناوب بالارتفاع والانخفاض بالشدة بين الصعود والهبوط أدى إلى تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعب كرة القدم، والتي كانت التدريبات فيها تحاكي واقع المباراة وما ينفذه اللاعب من مهارات على أرض الملعب بشدة عالية وبصورة تنافسية، إذ اشتملت الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات المختلفة التي تجبر اللاعبين على الأداء بصورة دقيقة وبشدة عالية من خلال استخدام أهداف صغيرة وأدوات تدريبية لتطوير المكونات الخطئية والمهارية الخاصة بالأداء تضمن للاعب التمرير بكفاءة ودقة ولكي يتم تطوير المهارات المركبة لابد من التركيز عند التدريب على سرعة أدائها ودقتها من خلال تقييمها . ان طبيعة التمرينات التي اعدّها الباحث كانت تتسم بالسرعة والدقة العالية وان جميعها كانت بالكرة وتشبه الى حد ما طبيعة الاداء كونها تحوي مهارات مركبة وكذلك كانت بسرعة اداء عالي، وهذا كان له دور مهم جدا في تطور مهاراتهم المركبة ، وهذا ما اكده (العلي وشغاتي، 2010)⁽¹⁾ ان لاعب كرة القدم بحاجة الى مستوى عالي من الاعداد البدني والخططي والمهاري حتى يتمكن من تلبية متطلبات المباراة وتسمح له باستعمال مهاراته الفنية والربط فيما بينها طوال المباراة بدون اخطاء وإعطائه دافعية للأداء.

ان اكتساب اللعب السريع ساعد اللاعب على الاداء العالي المستوى وبالذقة والانسيابية والتوافق والسرعة المطلوبة، فاكتمل للاعبين اللعب السريع ، كلها تساعد اللاعب على الربط بين المهارات الاساسية بشكل المهارات المركبة للعبة كرة القدم وظهور هذه المهارات بالشكل المتوازن والانسيابي والدقيق الاداء وقد نصح (حماد، 2012)⁽²⁾ بان يقوم مدربين فئة الناشئين بإدخال التدريب على المهارات المركبة بكرة القدم بالبرامج التدريبية الخاصة بهم وفي مرحلة مبكرة من عمرهم ، لان التدريب على المهارات المركبة يسمح بتكوين برامج ذهنية حركية بالجهاز العصبي للاعب بما يحقق مقدرته على استدعاء واحداً منها او اكثر خلال تعرضه

(1) مرتضى حسون؛ تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية ونسبة نجاح التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015.

(2) مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ص77.

لموقف معين في المباراة يتطلب تنفيذ سلسلة من المهارات تنفذ بشكل متسلسل، وبالتالي تنفيذه بدرجة اتقان اعلى ، وكذلك التدريب على المهارات المركبة يؤدي الى مقدرة اللاعب على الابداع.

واضاف (حماد، 2012)⁽²⁾ الى اهمية التدريب على المهارات المركبة بكرة القدم الذي بدوره يؤدي الى وصول اللاعب الى مستوى عال من تنفيذ المهارات المركبة او مهارة اساسية مفردة واستخدامها في المواقف التي يتواجد بها اللاعب اثناء المباراة، وكذلك اكتساب التوافق بين اجزاء الجسم خلال أدائه للمهارات المركبة وسرعة ودقة تنفيذ سلسلة من المهارات بزمن قياسي وبشكل انسيابي صحيح ، وايضاً الى زيادة مقدرة اللاعب على الابداع لينتج اداء يتناسب مع الموقف الذي يتعرض له اللاعب اثناء المباراة، وبالتالي تصبح انتاجيته اكثر فاعلية.واكد (حسن السيد ابو عبده 2010) على تدريب المهارات المركبة باعتبارها تستعمل لتثبيت دقة الاداء المهاري للاعب، وايضاً لاستعمالها بشكل صحيح اذا ما تعرض لموقف اثناء المباراة، كون لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة تغيير مواقف اللعب⁽¹⁾.

ولما كان هدف الدراسة هو تطوير بعض المهارات المركبة فإن التمرينات حققت هذه الميزة من خلال ما حصلنا عليه من نتائج حيث يمكن الوصول إلى مرحلة متقدمة في التطور في وقت قصير وهو مدة الدراسة وذلك لاعتماد التطوير في المهارات على مبدأ محاكاة اللعبة أو بمعنى آخر "ان إدخال عناصر مشابهة لظروف اللعب لان هذا النوع من التمرينات يساعد كثيراً في تماسك ودمج مهارات اللعبة بحيث تكون في النهاية في خدمة اللعب الجماعي⁽²⁾.

كذلك من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين هنالك تطور واضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنةً بالمجموعة الضابطة في جميع متغيرات المبادئ الخطئية الهجومية والتي اشتملت على (تغيير

(1) موفق اسعد المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجية التدريب - المناهج - الخطط ، دار الفكر العربي، ط1، 1990.

(2) أياد عبد الكريم وداود محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخطئية للتدريب، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989 ، ص65.

مراكز اللعب ،تغير اتجاه اللعب ،المناولة الجدارية) ويعزو الباحث السبب في ذلك الى نوعية التمرينات التي كانت تقدم للمجموعة التجريبية من تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع التي تصنف على "امكانية اداء الحركات الرياضية المختلفة بسرعة ودقة في الزمان والمكان الصحيحين⁽¹⁾ وعملت هذه التمرينات بدرجة كبيرة على سرعة اتخاذ القرار وتغيير المكان وتبادل المراكز بين اللاعبين والتي يجب ان تكون باستمرار وهذه تضع اللاعبين في اماكن مختلفة وتغير المراكز بين خطوط الفريق لتطوير اللعب الجماعي باستخدام تمرينات اعدت بشكل مدروس تساهم برفع المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعب إذ يتدرب اللاعب على تحديد سرعة المناولة ومسافتها وتكراراتها ودقتها لكي يصل إلى اكبر قدر من الدقة كما ان تحرك اللاعب في الملعب احدى اهم طرق نجاح اللاعب بكرة القدم لان الفاعلية الهجومية للفريق تعتمد على اللعب والتحرك بدون كرة وسرعة اشغال المراكز المباغثة للفريق المنافس وكذلك على تغيير الاتجاه وسرعة اتخاذ القرار الصحيح لإيصال الكرة الى مراكز اللعب للفريق المنافس الاكثر ملائمة وتأثيراً للأداء الخططي الهجومي من خلال استقبال الكرة من قبل الزملاء لتحقيق الهدف المنشود للأداء الخططي الهجومي، لذا فان المدرب الذي يتبع مبادئ التدريب الرياضي الخاصة ومنها مبدأ الشمولية والخصوصية والتنوع وهذا يتفق مع ما اشار اليه (سامي الصفار واخرون) إلى إن " التدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة وإن إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بالتدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لاداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية و الخططية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية مهارية وجاهز بديناً⁽²⁾. ان هذه النقاط تكون اساساً للأشكال الهجومية الحديثة لذلك عملت تمرينات اللعب السريع على تطوير المبدأ الخططي الهجومي . اذ يرى الباحث التدريب هو عملية هادفة وهذا يعني ان يتعلم اللاعب التحرك في التوقيت المناسب والتواجد في المكان المناسب وبذلك يتم تدريجياً بتنظيم الهجمات وايجاد الانسجام بين المهارات الفردية ومتطلبات اللعب الجماعي ويعزو الباحث السبب في

(1) مرتضى حسون: مصدر سبق ذكره، ص 29.

(2) سامي الصفار، واخرون: كرة القدم، ج1، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص9.

ذلك الى الدور الايجابي والفعال لتمارين اللعب السريع التي ساعدت في تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية عن طريق المتطلبات العالية والمقومات الأساسية للأداء المهاري والخطئي والمعلومات والإيضاحات التي يزودها المدرب للاعبين والتي يتم التدريب عليها في الوحدات التدريبية من خلال تمارينات اللعب السريع التي تعد الأساس لكل المهارات والتحركات الهجومية، كما عملت هذه التمارينات على رفع مستوى التحركات الخطئية والمهارية لدى اللاعبين وعملت على بروز جملة من العناصر الأساسية لتطبيق الخطط الهجومية مثل تغيير مركز اللعب لتحقيق الهدف المطلوب وهو الوصول الى هدف الفريق المنافس وتسجيل الهدف وانعكس ذلك على نتائج الاختبارات البعدية.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :

- 1- ان لتمرينات اللعب السريع دور ايجابي في تطوير اداء بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم.
- 2- ان لتمرينات اللعب السريع دور ايجابي في تطوير اداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبي كرة القدم.
- 3- ان التمرينات المستخدمة بأسلوب اللعب السريع كانت ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة وانعكست على جميع نتائج الاختبارات المهارية والخططية في الاختبارات البعيدة.
- 4- ان اتقان المهارات المركبة بكرة القدم على وفق خطة مدروسة يتيح فرصة للفريق المستفيد منها ان يقوم بوضع خطط هجومية مركبة وسريعة اذ ان التكرار المنتظم ساعد على تحسين وتطوير جميع المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية المدروسة.

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:

- 1- من المهم العمل تطوير بعض المهارات الاساسية والمركبة لددى لاعبي كرة القدم المتقدمين.
- 2- ضرورة استخدام الاساليب المختلفة لتدريبات المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية للاعبي كرة القدم المتقدمين.
- 3- اهمية اتقان المهارات الهجومية المركبة بصفتها الاكثر ارتباطاً بمجريات اللعب في اثناء المباريات للاعب والفريق.
- 4- يجب الاهتمام بالمهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخططية الهجومية الاكثر ارتباطاً بمتطلبات اللعب لتحقيق المتطلبات المهارية والخططية لتحقيق النتائج الايجابية.
- 5- العمل على اختيار تمرينات اكثر واقعية واكثر قدرة على الاستجابة لظروف اللعب والحاجة لها.

المصادر

1-المصادر والمراجع العربية.

2-المصادر والمراجع الاجنبية

1- المصادر والمراجع العربية:

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- ❖ الاتحاد الاسيوي لكرة القدم ، المنهاج التدريب للشهادة فيئ (B) ،ترجمة كاظم الربيعي ، بغداد ، 1997.
- ❖ احمد امين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008.
- ❖ احمد خميس: بعض تطبيقات الهجوم المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة بدورة اثينا الاولمبية وبطولة العالم بتونس لكرة اليد، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ ادسيلاف كاجاني ولادسيلاف كورسيكي : تدريب لاعب كرة القدم ، ترجمة صباح رضا جبير وصباح محمد مصطفى ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد 1990.
- ❖ امر الله احمد السباطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، الإسكندرية ،المعارف للطباعة والنشر، 1988.
- ❖ أياد عبد الكريم وداود محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخطية للتدريب، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- ❖ حارس هبوز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولى، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- ❖ زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1999.
- ❖ سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- ❖ ستيفان جو مارزينا كرش ، محمود شكر صالح الحياني : فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار 10-12 سنة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، الجزء الثاني ، 2016.
- ❖ عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .

- ❖ فادي فريد ابو سلطان : فاعلية الفيديو التفاعلي في تنمية الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لطلاب المرحلة الاساسية العليا، رسالة ماجستير منشورة ، غزة، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، 2016.
- ❖ فارس سامي يوسف، ناجي كاظم علي: تقييم بعض المبادئ الهجومية لنادي برشلونة المشارك في دوري ابطال اوربا والدوري الاسباني، المؤتمر العلمي الدولي الثالث لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- ❖ كاظم الربيعي: المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، ط 1، بغداد، جعفر العصامي للطباعة الفنية الحديثة، 2015.
- ❖ كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة والمبادئ الخطئية الفردية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2004.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .
- ❖ محمد شوقي كشك ، امر الله احمد البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ط2 ، الاسكندرية، منشأة دار المعارف، 2000.
- ❖ محمد كشك ، امر الله البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف ، 1998.
- ❖ محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي- أصوله - مناهجه ، ط1، القاهرة، عالم الكتب، 1983.
- ❖ مرتضى حسون: تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية ونسبة نجاح التحركات الهجومية للاعبى المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015.
- ❖ معتز يونس الطائي : أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل 2001.
- ❖ مفتي إبراهيم: الجمل التكتيكية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2012.
- ❖ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010.
- ❖ موفق اسعد المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجية التدريب -المناهج- الخطط ، ط1، دار الفكر العربي، ط1، 1990.

- ❖ ناجي كاظم علي: تأثير تدريبات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010.
- ❖ ناجي كاظم علي: تأثير تدريبات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.
- ❖ ناجي كاظم: تأثير تدريبات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ،

ثانيا : المصادر والمراجع الأجنبية:

- ❖ Bauer Gerrad : **Socces Teaching – use Tactics and Teamwork** ، sterling publishing co., Inc. New york 1993
- ❖ football Basics: **Styles Of Play**, Formations and Pitch Dimensions.” footballtactics1415,14Aug,2014.
- ❖ Massimo Lucchesi : **tctics and analysis of attack and defense** ، Printed by data Reproductions , Pennsylvania, 2000.
- ❖ Soccer styles of play; Soccer Help.
- ❖ <https://www.soccerhelp.com/terms/soccer-styles-of-pl>.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث

ت	الاسم و اللقب	الاختصاص	الصفة	مكان العمل
1	أ.د محمد صبيح حسن	تدريب/كرة الطائرة	رئيساً	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د سيف عباس جهاد	تدريب/العاب مضرب	عضواً	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د مصطفى عبد الزهرة	الاختبارات والقياس/كرة القدم	عضواً	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د ضياء سالم حافظ	تدريب/كرة القدم	عضواً ومشرفاً	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

اسماء الخبراء والمختصين الذين اجرى معهم الباحث المقابلات الشخصية

ت	الاسم واللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	أ.د احمد مرتضى	جامعة كربلاء	تدريب / كرة قدم
2	أ.د رامي حسين علي	جامعة كربلاء	تدريب / كرة القدم
3	أ.د جبار حسين خلف	جامعة البصرة	اختبار وقياس / كرة قدم
4	أ.د حسن علي	جامعة كربلاء	اختبار وقياس / كرة قدم
5	أ.م.د خليل محسن	جامعة كربلاء	تدريب / كرة قدم
6	ا.م علي فاخر مهدي	مديرية تربية ذي قار	تدريب / كرة يد
7	م.م احمد حسين عبد	مديرية تربية ذي قار	تدريب / كرة القدم

ملحق رقم (3)

استمارة آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخططية
جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة

الأستاذ المحترم .

تحية طيبة :-

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان (تأثير تمرينات بأسلوب اللعب السريع في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم) على لاعبي نادي النصر في محافظة ذي قار لكرة القدم ، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال التخصص ، أرجو من حضرتكم تحديد اهم المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية التي ترونها مناسبة، وذلك من خلال وضع إشارة (√) أمام الدرجة الملائمة لأي من الاختبارات المعنية المؤشرة واطافة ماترونة مناسبة ، مراعيًا عدم إهمال أي منها .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

ستار نعيم هويدي

المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية المرشحة

5	4	3	2	1	المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية المرشحة	المتغيرات	ت
					1 الاستلام ثم الجري ثم التمرير	المهارات المركبة	1
					2 الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير		
					3 الاستلام ثم التهديد		
					4 الاستلام ثم الجري ثم التهديد		
					5 الاستلام ثم التمرير		
					6 التهديد المباشر من الحركة		
					7 الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التهديد		
					1 دحرجة الكرة	المبادئ الخطئية الهجومية	3
					2 مراوغة الخصم		
					3 الربط الخطئي		
					4 تغير اتجاه اللعب		
					5 تغير مراكز اللعب		
					6 المناولة الجدارية		
					7 كسر مصيدة التسلل		

ملحق (4)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان الخاصة بالمهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	ا.د رحيم عطية	جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرة قدم /اختبار وقياس
2	ا.د مصطفى حسن جعفر	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب /كرة قدم
3	ا.د عبد الرحمن راشد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس / كرة قدم
4	ا.د سيف عباس جهاد	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / العاب مضرب
5	ا.د فراس سامي يوسف	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب _ كرة قدم
6	ا.د احمد مرتضى	جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب _ كرة قدم
7	ا.د حسن علي حسين	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس /كرة قدم
8	ا.م.د مصطفى عبد الزهرة	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس/ كرة قدم
9	ا.م.د مهدي حسن حمود	جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب /كرة قدم
10	ا.م.د عماد عودة	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب _ كرة قدم
11	ا.م.د حكمت عبد الستار	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك /كرة قدم

ملحق (5)

اسماء كادر العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	الصفة	التخصص
1	علي فاخر مهدي	مديرية تربية ذي قار	طالب دكتوراه	تدريب / كرة يد
2	علي باسم محمد	مديرية تربية واسط	طالب دكتوراه	تدريب/ العاب مضرب
3	احمد حسين	مديرية تربية ذي قار	طالب دكتوراه	طرائق تدريس /كرة قدم
4	محمد عبدالحسين	مديرية تربية ذي قار	طالب دكتوراه	تدريب/ كرة قدم
5	احسان علي مظلوم	مديرية تربية ذي قار	ماجستير	تدريب/ كرة يد
6	أحمد نعمة جودة	مديرية تربية ذي قار	ماجستير	فلسفة /كرة قم
7	مهدي عبد الحميد مهدي	مديرية تربية ميسان	ماجستير	تدريب/ كرة قدم

ملحق (6)

يبين استمارة تفرغ البيانات

الكتلة	الطول	العمر الزمني	الاسم	ت
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20

ملحق (7)

كتاب تأيد استفادة

وزارة الشباب والرياضة
نادي النصر الرياضي

العدد: ٥٤
التاريخ: ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٣

الى / جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م/ تأييد استفادة

اطيب تحيه.....

نؤيد لكم بان نادينا كان من المستفيدين من الدراسة البحثية للطالب (ستار نعيم هويدي) تحت عنوان اطار البحث (تأثير تمارينات بأسلوب اللعب السريع في بعض المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية للاعبى كرة القدم) وبناءً على طلبه زود بهذا التأييد شاكرين جهود الباحث في المجال الرياضي

حافظ نعيم هويدي
رئيس الهيئة الادارية
لنادي النصر الرياضي

نسخة منه الى:
• للحفظ / ادارة النادي

alnsrsportclub@gmail.com
للاستفسار التواصل عبر :

ملحق (8)

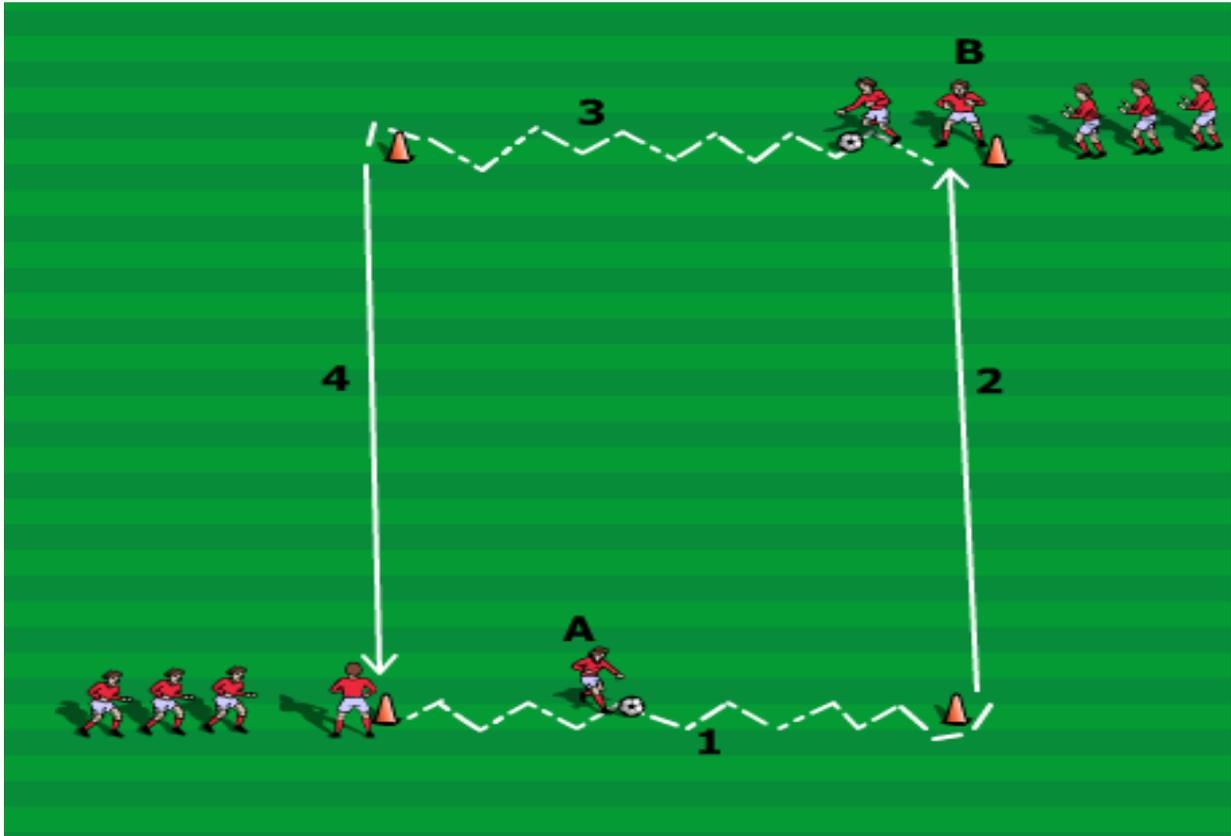
تمارين اللعب السريع المستخدمة في البحث

تمرين (1)

التنظيم : يتكون التمرين من مجموعتين مقسمة بالتساوي اول لاعب فقط لدية كرة مع اربع اقماع مخروطية موزعة على شكل مستطيل مسافة ضلع المناولة (15) متر ومسافة ضلع الدرجة (10) متر.

الاداء: يبدأ اللاعب (A) بالدرجة بأقصى سرعة وعند الوصول الى القمع اجتيازه وتمرر الكرة باتجاه اللاعب (B) مناولة شخصية وسريعة والوقوف خلف المجموعة التي استلمت الكرة يكمل (B) الدرجة وبنفس الطريقة يطبق التمرين على بقية اللاعبين.

التعليمات : الدرجة السريعة بالكرة ، لعب المناولة بشكل شخصي وبسرعة متوسطة ، لعب المناولة المرتدة من لمسة واحدة .



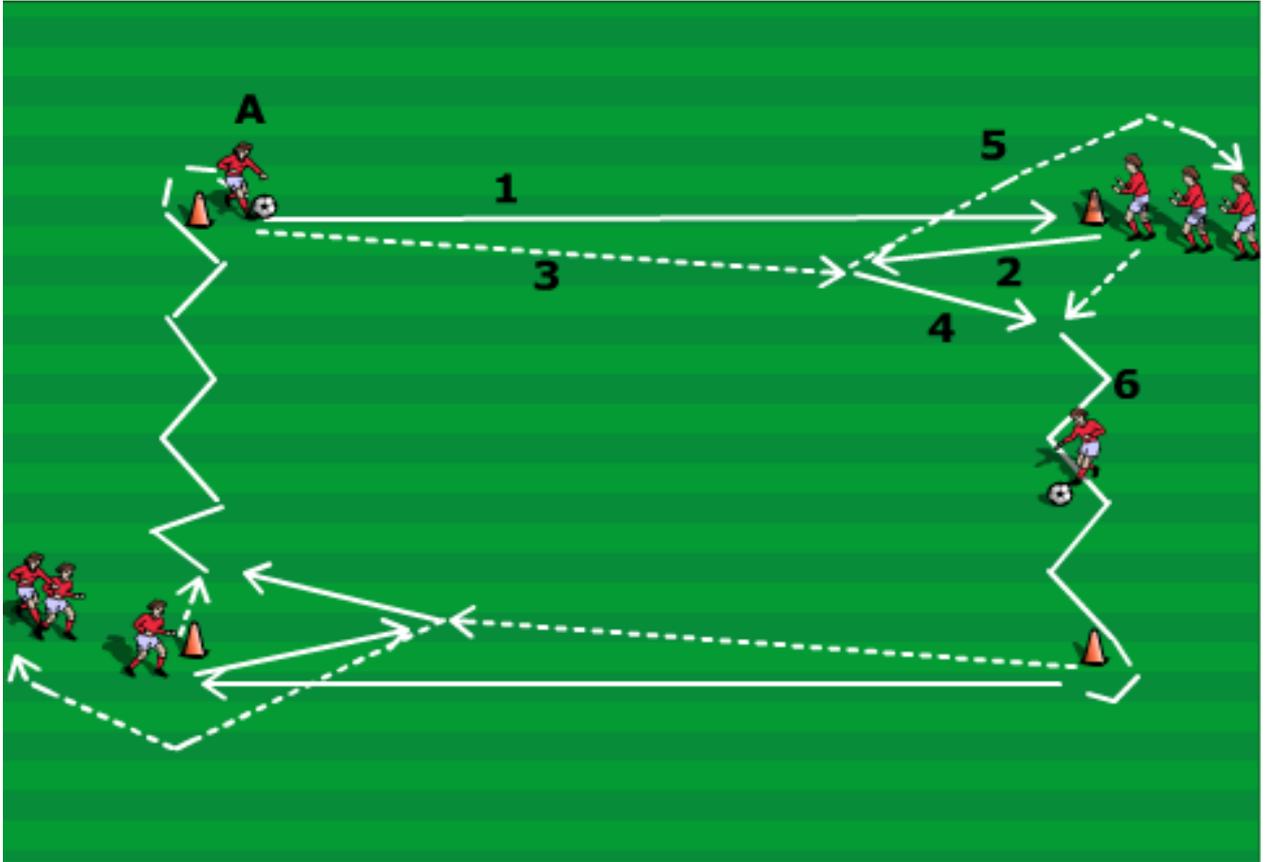
شكل يوضح التمرين (1)

تمرين (2)

التنظيم : يتكون التمرين من مجموعتين مقسمة بالتساوي اول لاعب فقط لدية كرة مع اربع اقماع مخروطية موزعة على شكل مستطيل مسافة ضلع المناولة (15) متر ومسافة ضلع الدرجة (10) متر.

الاداء: يبدأ اللاعب (A) بالدرجة بأقصى سرعة وعند الوصول الى القمع اجتيازه وتمرر الكرة باتجاه اللاعب (B) مناولة شخصية وسريعة يرجع اللاعب (B) الكرة بمناولة قصير الى (A) الذي يلعب الكرة بمناولة الى (B) المنطلق والوقوف خلف المجموعة يكمل (B) الدرجة وبنفس الطريقة يطبق التمرين على بقية اللاعبين كما موضح بالشكل.

التعليمات : الدرجة السريعة بالكرة ، لعب المناولة دبل باص بشكل شخصي وبسرعة ، لعب المناولة المرتدة من لمسة واحدة .



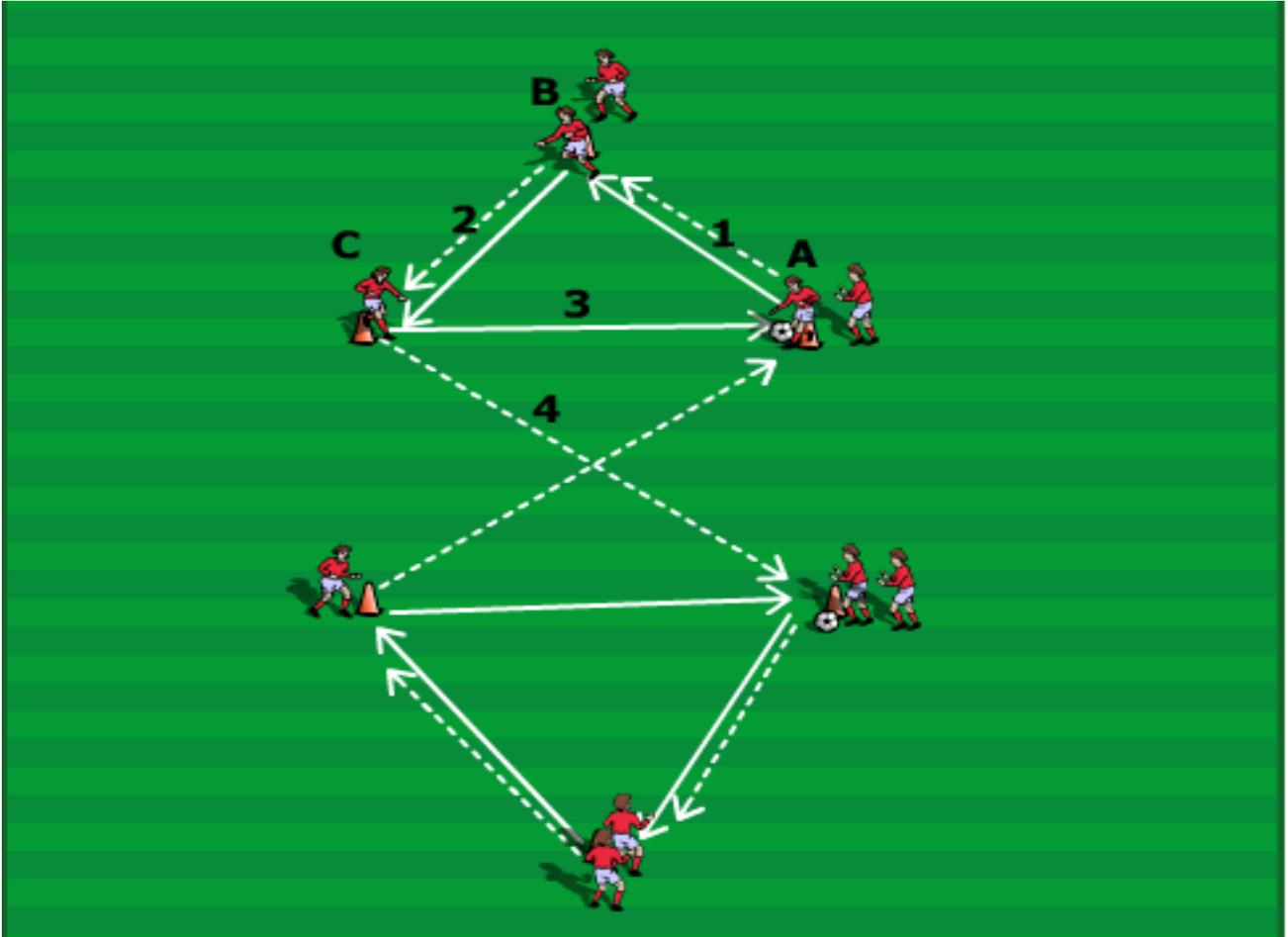
شكل يوضح التمرين (2)

تمرين (3)

التنظيم : يتكون التمرين من مجموعتين مقسمة بالتساوي اول لاعب فقط لدية كرة مع اربع اقماع مخروطية موزعة على شكل مستطيل مسافة ضلع المناولة (15) متر ومسافة ضلع الدحرجة (10) متر.

الاداء: يبدأ اللاعب (A) بالدحرجة بأقصى سرعة وعند الوصول الى القمع اجتيازه وتمرر الكرة باتجاه اللاعب (B) مناولة شخصية وسريعة وينتقل باتجاه موقع المناولة يمرر اللاعب (B) الكرة بمناولة قصير الى (C) الذي يلعب الكرة بمناولة الى (A) والانطلاق والوقوف خلف المجموعة الثانية التي تنفذ بنفس الطريقة كما موضح بالشكل.

التعليمات : لعب المناولة بشكل شخصي وبسرعة ، الانتقال السريع بعد تنفيذ المناولة .



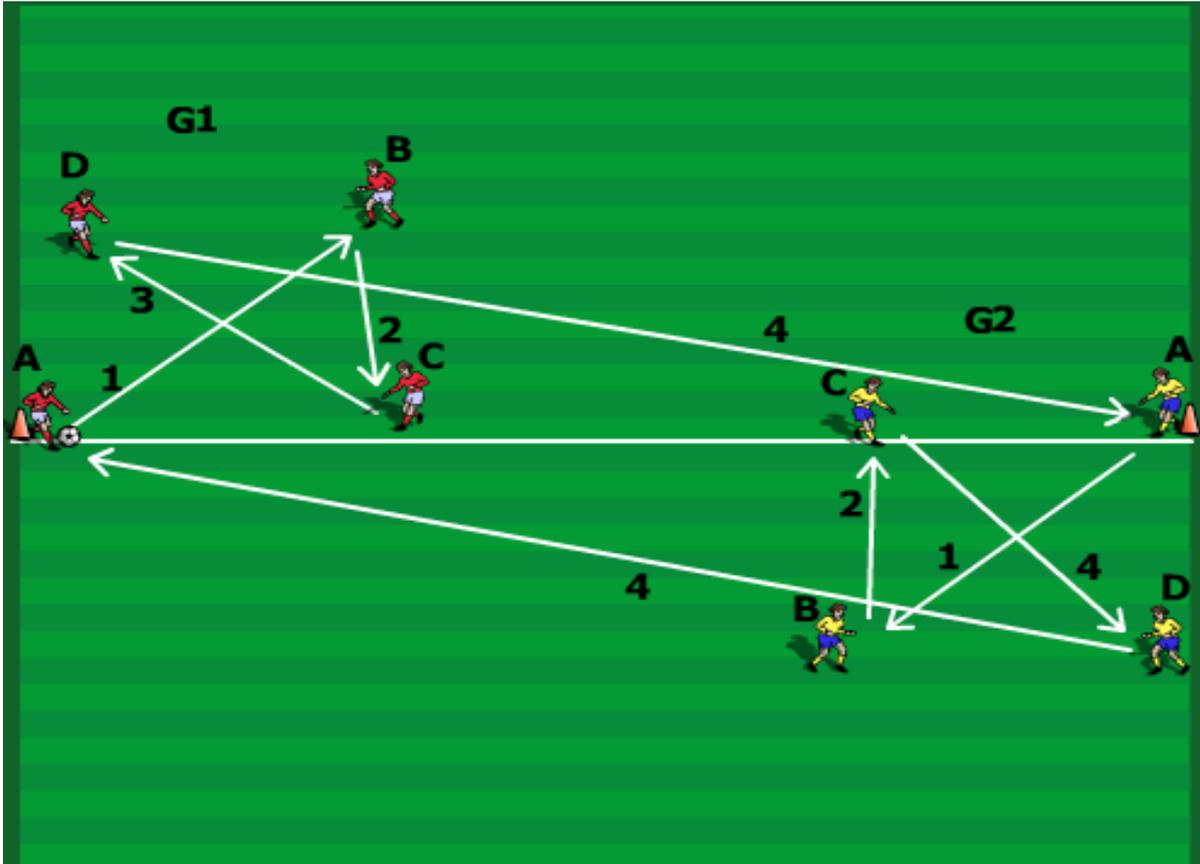
شكل يوضح التمرين (3)

تمرين (4)

التنظيم : يتكون التمرين من مجموعتين متساوية العدد تبعد المسافة بين اللاعب (A) من الاولى والثانية (25) متر والمسافات داخل المجموعة (5) متر على شكل مربع كما موضح بالشكل.

الاداء: يبدأ التمرين بتمريرة سريعة من اللاعب (A) الى الزميل المقابل (B) الذي يقوم بتمرير الكرة بلمسة واحدة الى (C) والذي يقوم بتمريرة الى (D) الذي ينقل كرة طويلة الى المجموعة الثانية ليستلمها اللاعب (A) لتنفيذ نفس اداء التمرين يتم زيادة صعوبة وسرعة الاداء من خلال ادخال كرة ثانية .

التعليمات : يبدأ التمرين من لمستين عند التنفيذ ، بعد اتقان المستين يتم التنفيذ بلمسة واحدة مع سرعة في نقل الكرة ، والسرعة نقل الكرة الى المجموعة الثانية.



شكل يوضح التمرين (4)

تمرين (5)

التنظيم : نصف ملعب مدرب بدائرة المنتصف لدية كرات حارس مرمى واربع مجاميع متساوية العدد تقف عند الاقماع وعلى بعد (5) متر من الاقماع هنالك اقماع اخرى عند خط المنتصف تبعد (5) متر عن القمع الاول كما موضح بالشكل.

الاداء: ينفذ التمرين من خلال اطلاق الصافرة من المدرب يجري اللاعبين بأقصى سرعة نحو القمع الموجود على خط المنتصف للمسمة والانطلاق نحو المرمى يمرر المدرب كرة طويلة الى لاعب الجناح (A) في المنطقة بين خط الجزاء الجانبي وخط التماس عند الاستحواذ لاعب الجناح على الكرة يمرر عرضية الى المهاجمين عند دخولهم منطقة الجزاء.

التعليمات : الانطلاق بأقصى سرعة وعمل تغير اتجاه (تقاطع) داخل منطقة الجزاء ، التسديد المباشر على المرمى ، لعب كرة عرضية امام المهاجمين وفي المنطقة المحصورة بين خط الـ (18) ياردة وخط الـ (6) ياردة ، الرجوع بالهرولة مع تغيير المراكز والوقوف خلف المجاميع .



شكل يوضح التمرين (5)

تمرين (6)

التنظيم : نصف ملعب حارس مرمى 6 لاعبين موزعين كما في الشكل في حالة هجوم مع 3 مدافعين قريب منطقة الجزاء الشكل .

الاداء: يبدأ التمرين من خلال مناولة من لاعب الوسط (الارتكاز) (A) الى اللاعب (B) مناولة مرتدة ولعب الكرة بالمباشر الى اللاعب (C) الذي يقوم بالدحرجة ولعب مناولة قصيرة الى اللاعب (D) المنطلق من الخلف ولعب كرة عرضية داخل منطقة الجزاء .

التعليمات: الانطلاق بأقصى سرعة بالكرة ، لعب مناولة دقيقة ، قيام المهاجمون بالتسديد المباشر على المرمى ، لعب كرة عرضية امام المهاجمون وفي المنطقة المحصورة بين خط الـ (18) ياردة وخط الـ (6) ياردة .



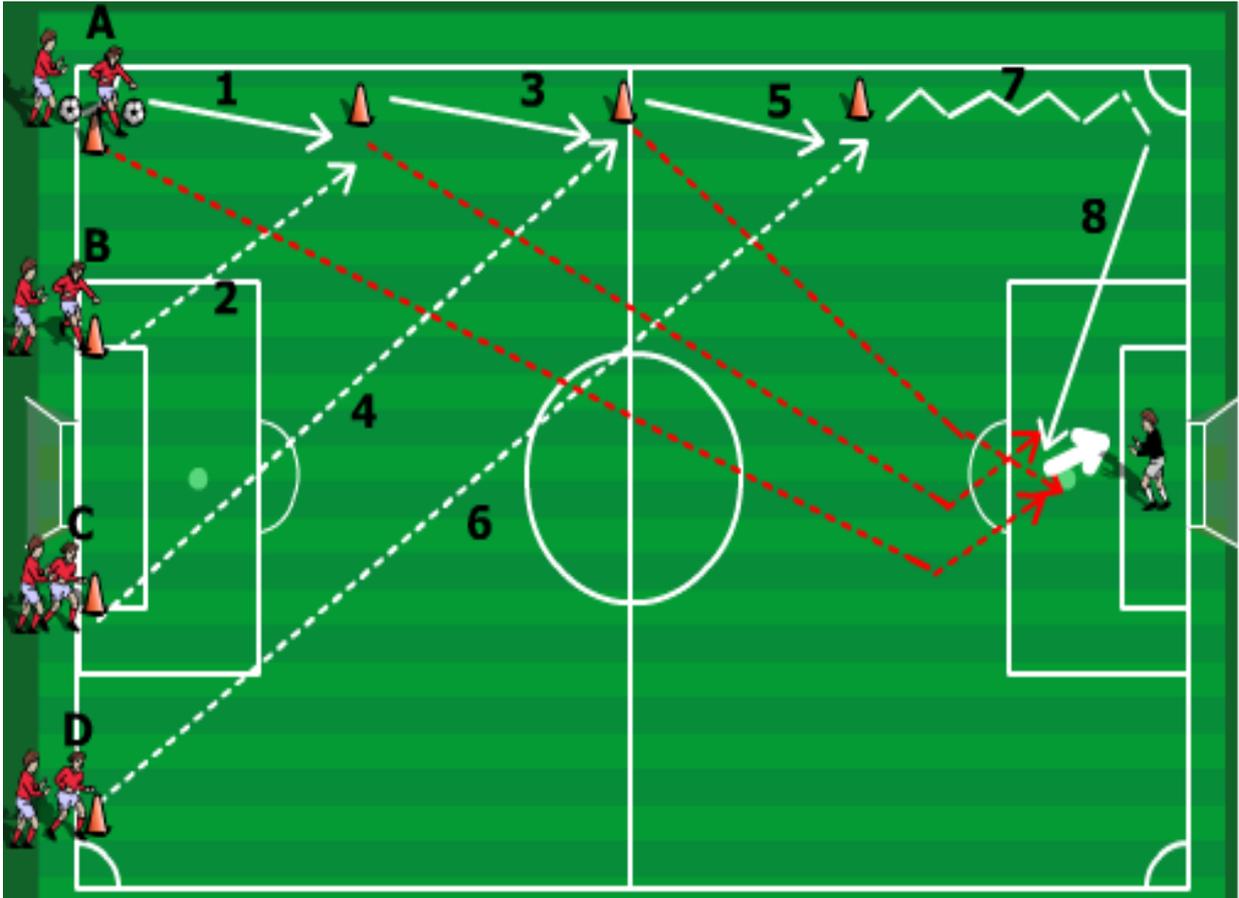
شكل يوضح التمرين (6)

تمرين (7)

التنظيم : ملعب كامل وحارس مرمى 4 مجاميع من اللاعبين لتنفيذ الاداء كرة واحدة و 7 اقماع كما مبين بالشكل.

الاداء: يبدأ التمرين من خلال مناولة من قبل اللاعب باتجاه (A) باتجاه القمع والانطلاق الى منطقة الجزاء ليقوم اللاعب (B) بالاستلام والتمرير المباشر باتجاه القمع الموجود في منتصف الملعب وينطلق الى منطقة الجزاء ليستلم اللاعب (C) الكرة ويمرر بالمباشر الى اللاعب (D) الذي يقوم بالدحرجة بسرعة وعند الوصول قريب علم الزاوية لعب كرة عرضية داخل منطقة الجزاء ليكمل اللاعبون داخل منطقة التسديد

التعليمات : الانطلاق بأقصى سرعة بدون كرة ، لعب مناولة دقيقة ، لعب الكرة بلمستين وعند اتقان التمرين ينفذ بلمسة واحدة.



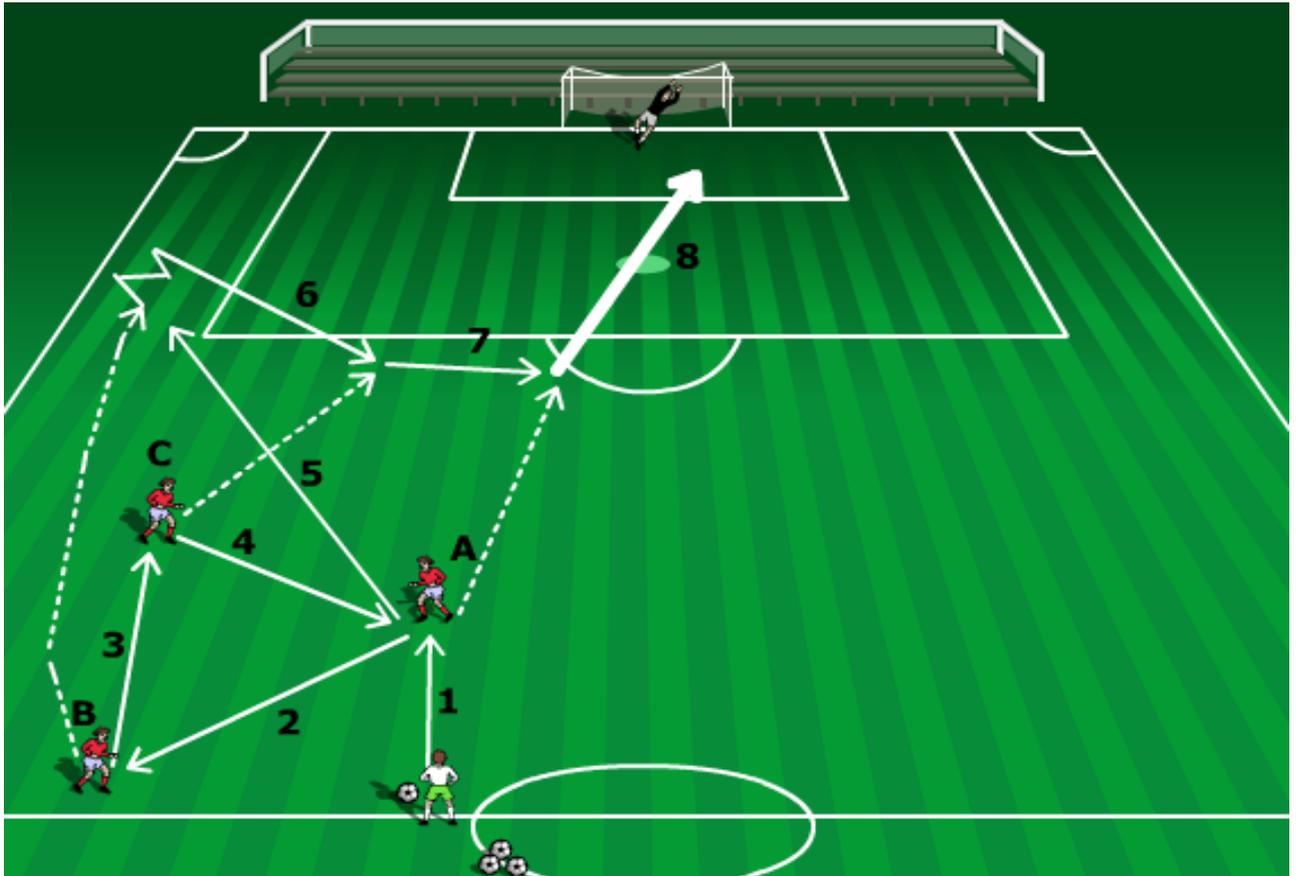
شكل يوضح التمرين (7)

تمرين (8)

التنظيم : ملعب كامل حارسان مرمى مجموعتين من اللاعبين على اطراف الملعب بالقرب من علم الزاوية واحدة معاكسة المجموعة الثانية مع لاعبين مهمتها اعداد الكرة الجانبية كما مبين في الشكل .

الاداء: يبدأ التمرين من خلال مناولة من قبل حارس المرمى الى الجانب باتجاه (A) الذي يقوم بالدحرجة بسرعة وعند عبور خط المنتصف يمرر الكرة الى اللاعب (B) الذي يعد الكرة الى اللاعب (A) ليقوم بلعب كرة عرضية الى المهاجمين داخل منطقة الجزاء .

التعليمات : الانطلاق بأقصى سرعة بالكرة ، لعب مناولة دقيقة ، قيام المهاجم بالتسديد المباشر على المرمى ، لعب كرة عرضية امام المهاجمين وفي المنطقة خارج خط الـ (18) ياردة ، اللعب بلمسة واحدة.



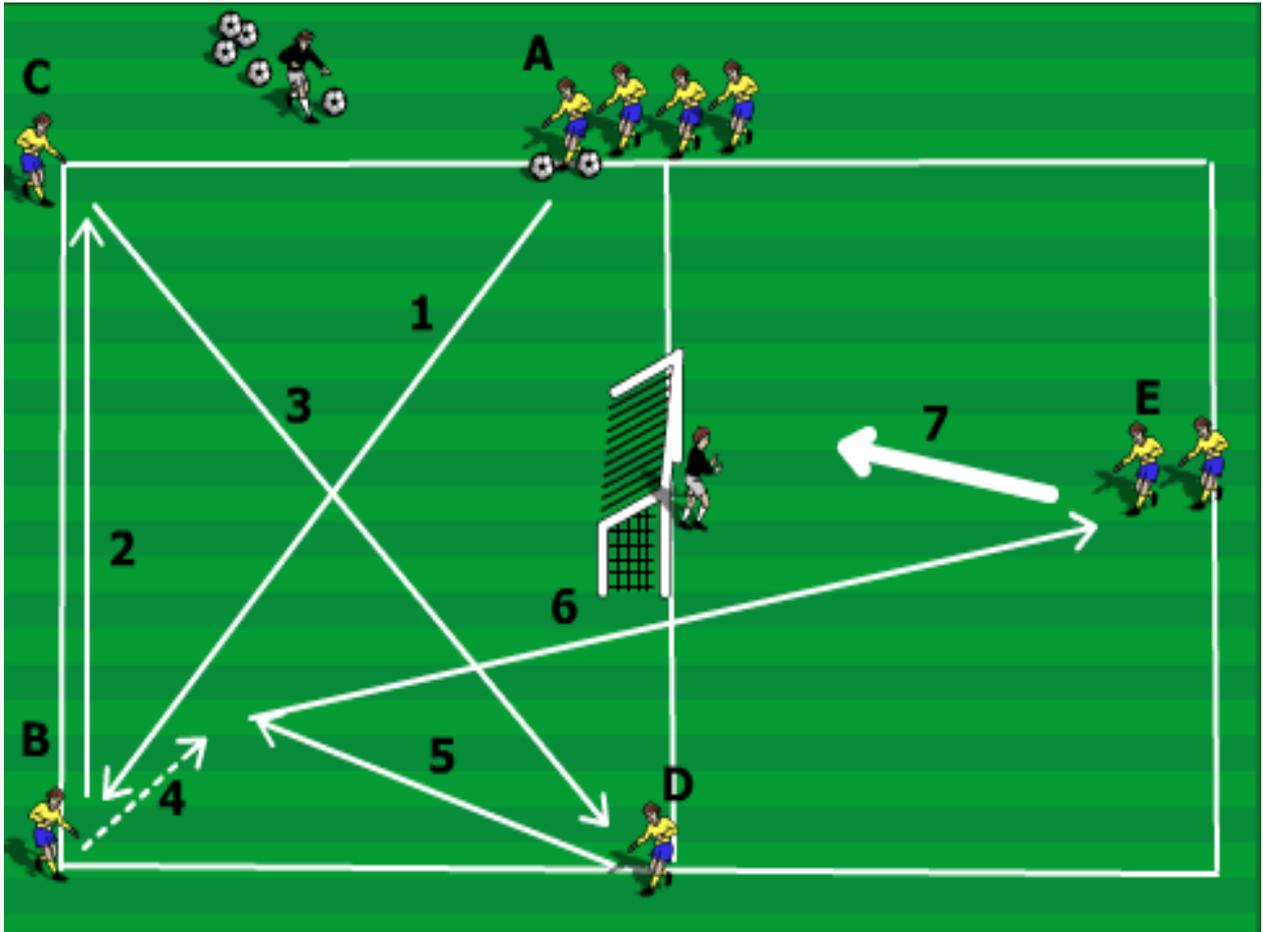
شكل يوضح التمرين (8)

تمرين (9)

التنظيم : يطبق هذه التمرين من تسع لاعبين يحدد مكان وقوفهم مسبقا تبعد المسافة بين اللاعب B-A (30) متر والمسافة بين A-C (20) متر كما مبين بالشكل .

الاداء: يبدأ التمرين بتمرير الكرة من (A) الى (B) زمنا الى (C) الذي يهيا الكرة لزميل (D) والذي يمرر كرة طويلة الى الزميل (E) في الساحة الثانية ليستلمها ويهيا الكرة لنفسه ويصوب نحو الهدف وينتقل خلف مجموعة (A) بينما يكون اللاعب (D) قد انتقل مكان المهاجم المنفذ كما مبين بالشكل.

التعليمات : اللعب من اول لمسة، لعب المناولة بشكل شخصي وبسرعة متوسطة، يتم ادخال كرتين بعد إتقان التمرين .



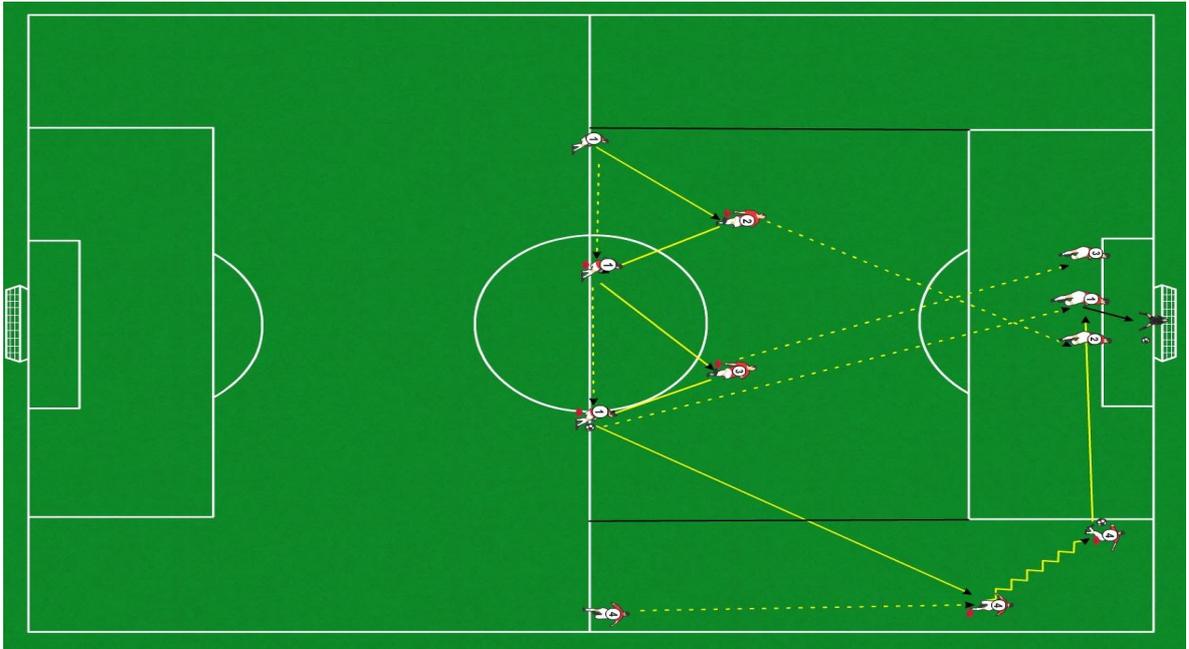
شكل يوضح التمرين (9)

تمرين (11)

التنظيم : عدد اللاعبين : (9) لاعبين - (4) لاعبين + (4) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى. - مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم. الأهداف المتعددة، كرات - أقماع - أهداف

الإداء: نقل اللعب من منتصف الملعب الى الاطراف، وذلك بتواجد ثلاث لاعبين في المنتصف، المسافة بينهم (10م)، يقوم اللاعب (1) بمناولة الكرة الى اللاعب (2)، ثم يرجعها اللاعب (2) الى اللاعب (1)، ثم مناولتها بلمسة واحدة الى اللاعب (3)، ويلمسة واحدة يرجعها اللاعب (3) الى اللاعب (1)، ثم تمرر الكرة من اللاعب (1) الى اللاعب (4) المندفع على الجناح تزامناً مع بدء الهجمة، ليستلم اللاعب (4) الكرة ويدحرجها وصولاً لمنطقة الـ (18م)، وبعدها يقوم بعرضية أرضية سريعة لأحد الثلاث لاعبين المندفعين لحظة تمرير الكرة من قبل اللاعب (1) الى اللاعب (4)، ويتم التهديد بعد تقاطع اللاعبان (2) و (3) على نقطة الجزاء ليقوم اللاعب (1) بالتهديد، يتم بعد ذلك رجوع جميع اللاعبين بالهرولة للتكرار التالي.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. لانتباه والتوقيت السليم. التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديد باتجاه زوايا المرمى).



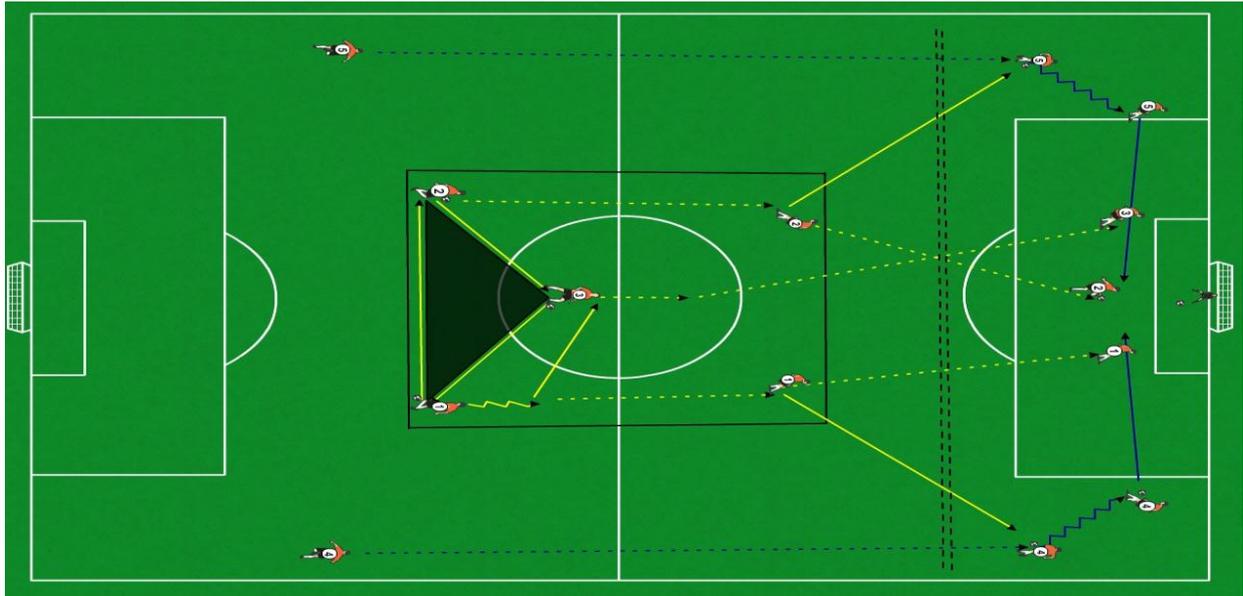
شكل يوضح التمرين (11)

تمرين (13)

التنظيم : عدد اللاعبين : (11) لاعبين - (5) لاعبين + (5) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى -
مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يبدأ التمرين بخمسة لاعبين، يتواجد ثلاثة لاعبين في منطقة الوسط محددة بقياس (30م x 30م) ولاعبان جناحان في جانبي الملعب أسفل اللاعبين الثلاث بمسافة (10م)، يلعب لاعبي الوسط مناوالات سريعة بينهم والتقدم أثناء المناوالات الى الأمام لمسافة (25 م) على الأقل، وفي هذه الاثناء يندفع اللاعبان الجناحان باتجاه الأمام، ولكن يتوجب على اللاعبين الثلاث في منطقة الوسط أن ينتبهوا الى اللحظة التي يصل فيها أحد اللاعبان الجناحان الى منطقة محددة بخط منقطع قرب منطقة الجزاء، وفي أثناء وصول أحد الجناحان الى الخط المنقطع يتوجب على أحد اللاعبين (من اللاعبين الثلاث في وسط الملعب) الذي يكون مستحوذاً على الكرة أن يتهياً للعب مناولة بينية الى اللاعب الذي انطلق على الجناح وتوغل باتجاه العمق، والقيام بدرجة الكرة ثم مناولتها الى أحد اللاعبين الذين اندفعوا باتجاه الأمام، وقاموا بالتقاطع فيما بينهم لأجل إنهاء الهجمة في التهديد من قبل أحد الخمسة لاعبين بما فيهم اللاعب الجناح الذي بحوزته الكرة، ورجوع جميع اللاعبين لتكرار التمرين.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. لانتباه والتوقيت السليم. التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديد باتجاه زوايا المرمى).



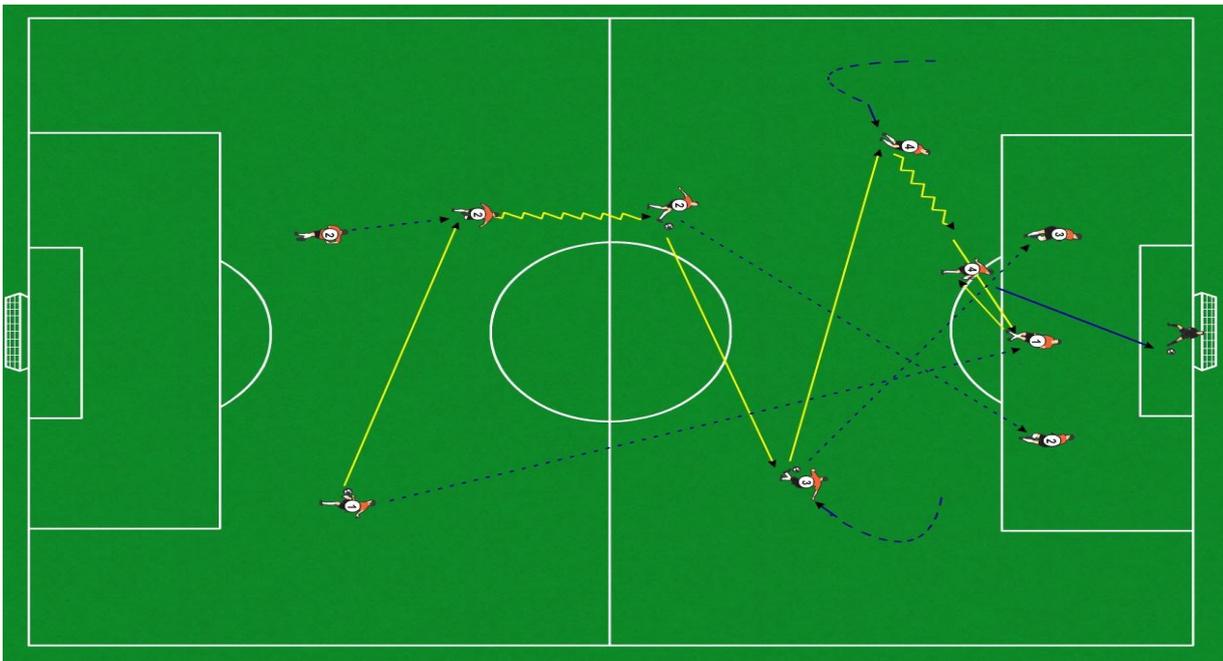
شكل يوضح التمرين (13)

تمرين (14)

التنظيم : عدد اللاعبين : (9) لاعبين - (4) لاعبين + (4) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى -
مساحة اللعب : (3/2) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يبدأ التمرين بلاعبيْن اثنين أسفل منتصف الملعب، اللاعب (1) موازٍ للاعب (2) من الجانب، واللاعب (3) يكون بجانب الملعب الأيمن قريب على خط التماس، ويكون اللاعب (4) كوضعية اللاعب (3) ولكن على الجانب الأيسر من الملعب، الكرة تكون بحوزة اللاعب (1)، عند إشارة البدء يلعب اللاعب (1) الكرة باتجاه اللاعب (2) وأمامه، وهو اللاعب نفسه الذي تحرك للاشتراك في الهجمة عند بدايتها، يستلم اللاعب (2) الكرة ويدرجها لمسافة (10م)، ويلعبها الى اللاعب (3) الذي تحرك باتجاه لاعبيه في وسط الملعب بعد قيامه باللف والدوران للتحرك من المدافع، ليقوم اللاعب (3) بمناولة الكرة الى اللاعب (4) بلمسة واحدة ويتجه نحو منطقة جزاء المنافس، بعد أن يستلم اللاعب (4) الكرة يقوم بدرجتها لمسافة (10م) باتجاه منطقة الجزاء ولعب (دبل باص) مع اللاعب (1) ثم التهديد من خارج منقطة الجزاء.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديد القريب والبعيد باتجاه زوايا المرمى).



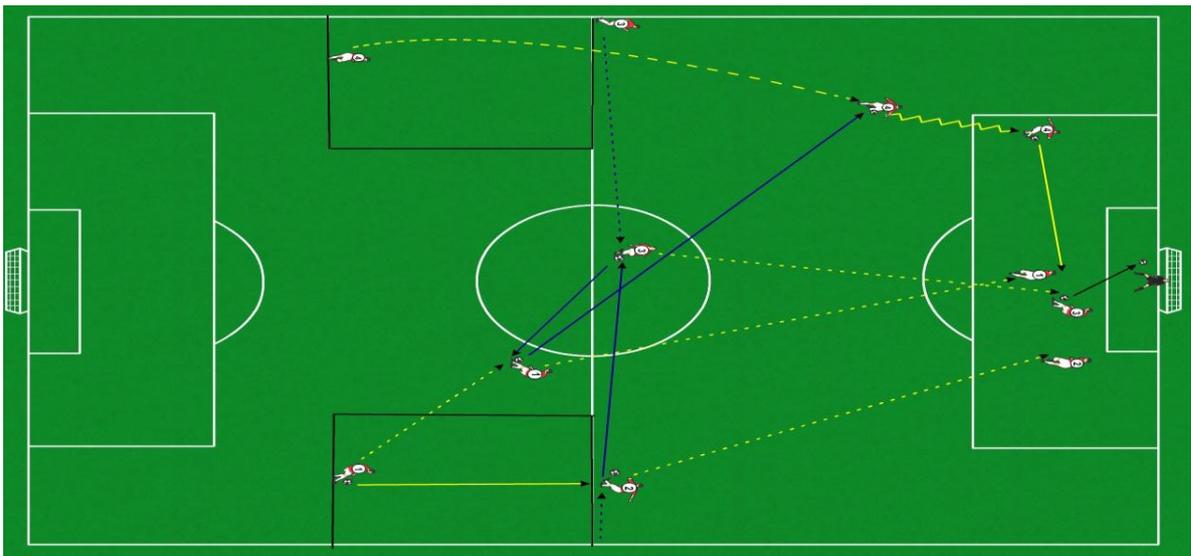
شكل يوضح التمرين (15)

تمرين (16)

التنظيم : عدد اللاعبين : (9) لاعبين- (4) لاعبين + (4) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى.-
مساحة اللعب: (3/2) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: ترسم منطقتان على جانبي الملعب أسفل خط المنتصف ومرتبطة مع خط التماس بأبعاد 15×20 م)، يتواجد في كل منطقة لاعبان، يكون اللاعب (1) داخل المنطقة بجهة اليمين على منتصف الخط، واللاعب (2) على زاوية تقاطع خط التماس مع خط المنطقة نفسها وأمام اللاعب (1)، أما المنطقة الثانية فيتواجد اللاعب (3) بشكل مواز للاعب (2) في المنطقة المقابلة وعلى خط التماس، أما اللاعب (4) فيكون على أسفل خط المنتصف وعلى خط بداية المنطقة الثانية، يبدأ التمرين بمناولة من اللاعب (1) الى أمام اللاعب (2) مع تحرك اللاعب (1) خارج منطقته نحو منتصف الملعب بين المنطقتين، يلعب اللاعب (2) الكرة بلمسة واحدة سريعة الى اللاعب (3) الذي تحرك من منطقته نحو منتصف الملعب ليلعبها بلمسة واحدة نحو اللاعب (1)، وأيضاً يلعبها اللاعب (1) بلمسة واحدة الى اللاعب (4) الذي اندفع في الفراغ الذي خلفه اللاعب (3) من على الجانب أثناء تحويل اللعب نحو الجناح تزامناً مع المناولات، مع اندفاع جميع اللاعبين نحو منقطة الجزاء فيتقاطع اللاعب (1) مع (3) على خط (18م) ليلعبها اللاعب (4) نحو منقطة الجزاء واللاعب (3) هو من يقوم بالتهديف.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه زوايا المرمى).



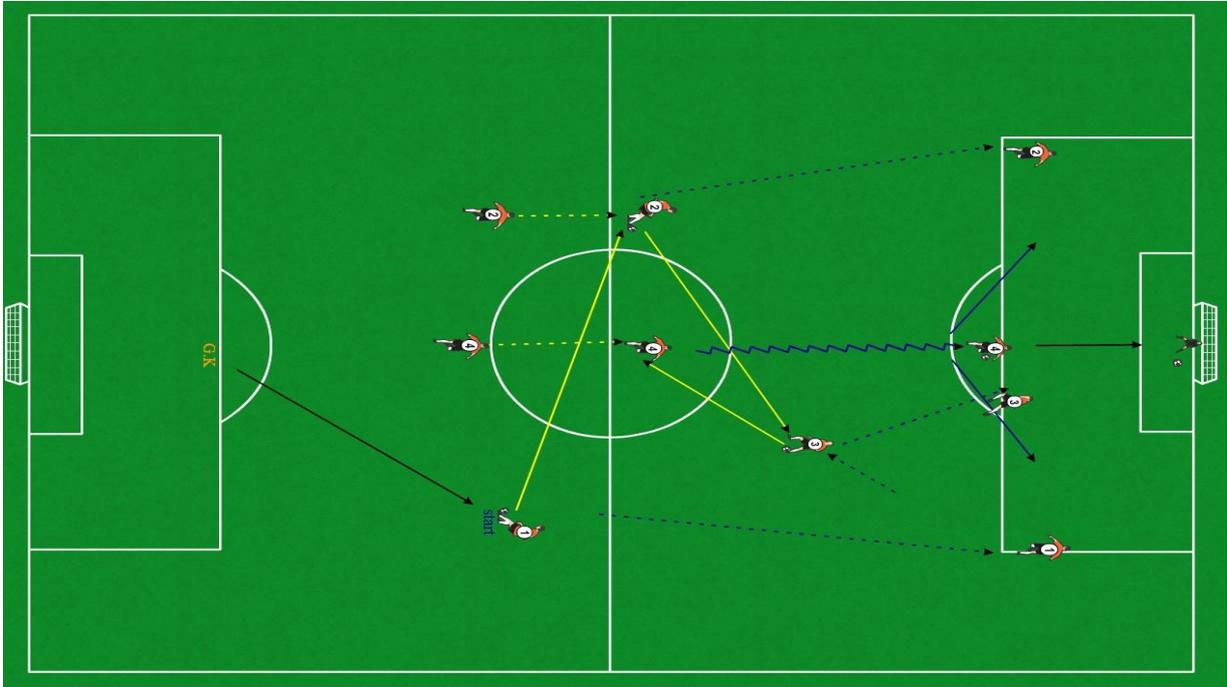
شكل يوضح التمرين (16)

تمرين (18)

التنظيم : عدد اللاعبين : (9) لاعبين - (4) مهاجمين + (4) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى -
مساحة اللعب : (4/3) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يبدأ التمرين عندما يستلم اللاعب (1) الكرة من حارس المرمى، يستلمها اللاعب (1) ويلمسة ثانية يلعبها الى اللاعب (2) الذي انطلق من الخلف للاشتراك في بناء الهجمة، فيستلمها اللاعب (2) ويقوم بمناولتها الى اللاعب (3) الذي قام بالرجوع من الثلث الهجومي نحو منتصف الملعب، ويلمسة واحدة يلعب اللاعب (3) الكرة الى اللاعب (4) الذي انطلق من الخلف من الثلث الدفاعي الخاص بالفريق، ليقوم الفريق بالتحول من الدفاع الى الهجوم بأربعة لاعبين، يقوم اللاعب (4) بالاحتفاظ بالكرة ودحرجتها بأقصى سرعة مع حرية الاختيار سواء كان في التوغل بالعمق وإنهاء الهجمة، أو المناولة لأحد اللاعبين الأجنحة الذين انطلقوا من الجانبين، أو اللعب مع اللاعب (3) وإنهاء الهجمة.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه الهدف).



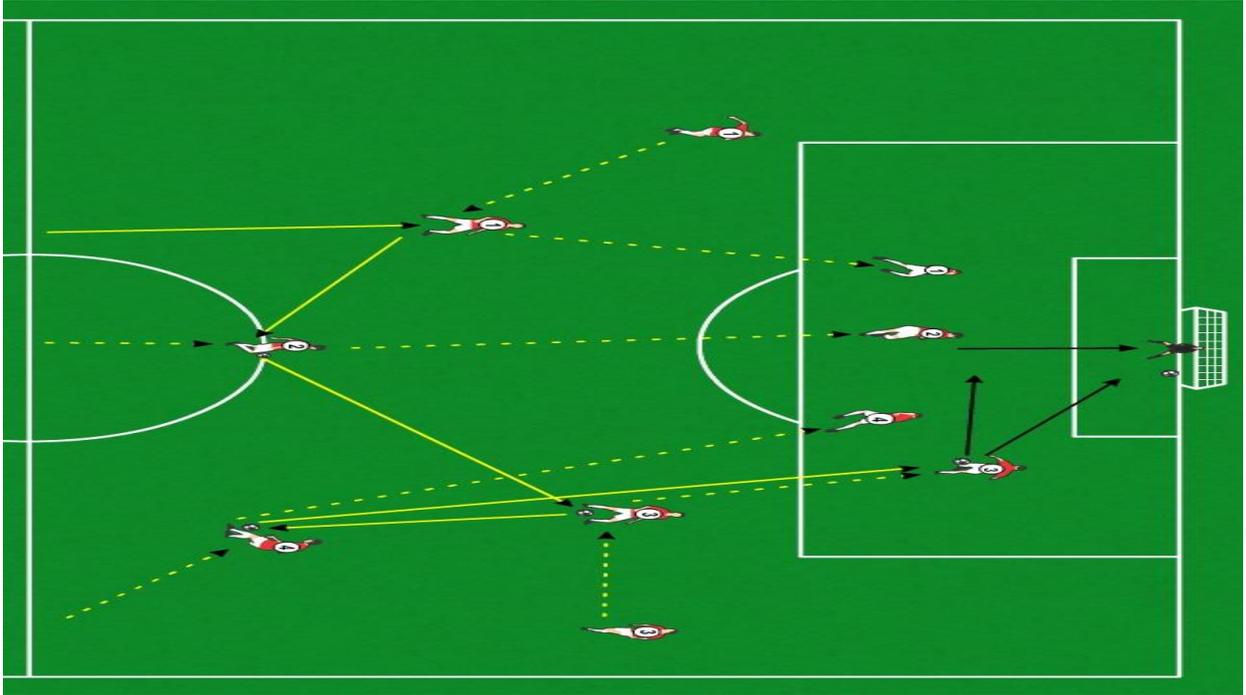
شكل يوضح التمرين (18)

تمرين (21)

التنظيم : - عدد اللاعبين : (9) لاعبين - (4) مهاجمين + (4) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى.
مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم.

الاداء: يتم بناء الهجمة السريعة بواسطة أربعة لاعبين موزعين على الثلث الوسط والأمامي من الملعب، ثم يتم تقارب الخطوط بينهم والانفتاح لغرض استغلال المساحات التي يخلفها المدافعون خلفهم، ليقوم اللاعبون الذين في الثلث الأمامي الهجومي بالنزول لوسط الملعب لاستلام وتهيئة الكرات للاعبين القادمون من الخلف، ويتم ذلك بلمسة واحدة لا أكثر، تبدأ الهجمة بمناولة من المدرب الى اللاعب (1) الذي نزل لوسط الملعب لاستلام الكرة ولمسة واحدة الى اللاعب (2)، ثم يلعبها اللاعب (2) بلمسة واحدة الى اللاعب (3)، وبعدها (دبل باص) بين اللاعبين (3) و (4) ليواجه اللاعب (3) المرمى وله حرية الاختيار بين التهديف أو التمرير لأحد اللاعبين القادمين من الخلف.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه الهدف).



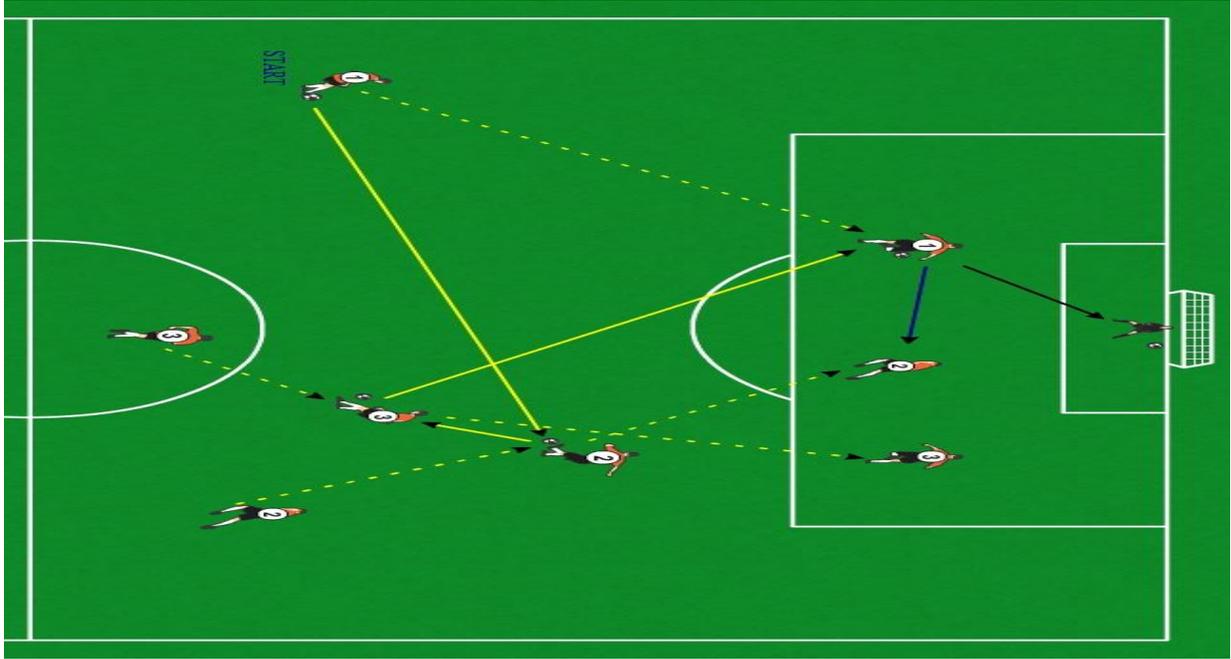
شكل يوضح التمرين (21)

تمرين (22)

التنظيم : - عدد اللاعبين : (7) لاعبين - (3) مهاجمين + (3) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى. - مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يتم بناء اللعب السريع من الجهة اليسار للملعب بواسطة اللاعب (1) الموجود بجانب الملعب ليقوم بمناولة طويلة الى اللاعب (2)، ثم اللاعب (2) يلعب الكرة بلمسة واحدة الى اللاعب (3) الذي تابع اتجاه الكرة عند بدء الهجمة وانتقل خلف اللاعب (2) لأجل التهيؤ لاستلام وتمرير الكرة، ثم يقوم اللاعب (3) بمناولة بينية قطرية الى اللاعب (1) الذي بدأ الهجمة، ويتوغل اللاعب (1) باتجاه عمق الملعب، ليقوم بالتهديف.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه الهدف).



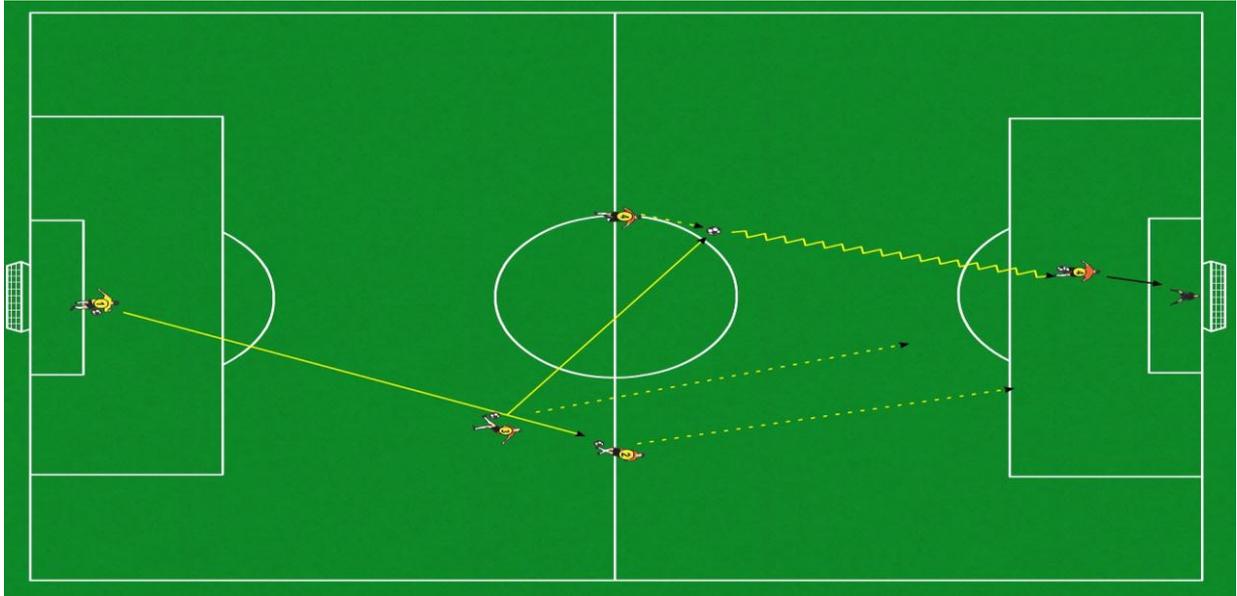
شكل يوضح التمرين (22)

تمرين (23)

التنظيم : - عدد اللاعبين : (8) لاعبين - (3) مهاجمين + (3) مدافعين سلبيين + (2) حارس مرمى. - مساحة اللعب : ملعب كرة قدم بأكمله. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يتم بناء هجمة مرتدة سريعة من حارس المرمى الذي يمثل اللاعب (1)، باتجاه اللاعب (2) المتواجد على خط المنتصف، وفي هذه الأثناء يقوم اللاعب (3) بالصعود والإسناد خلف اللاعب (2) وعند استلام الكرة من قبل اللاعب (2) بلمسة أو لمستين يقوم بمناولتها الى اللاعب (3)، ثم اللاعب (3) يناول الكرة الى اللاعب (4) الذي اندفع باتجاه الأمام في الفراغ ليكون بمواجهة الهدف، والدحرجة بالكرة ثم التهديد، مع قيام اللاعبين الآخرين بالإسناد والزيادة العددية.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديد القريب والبعيد باتجاه الهدف).



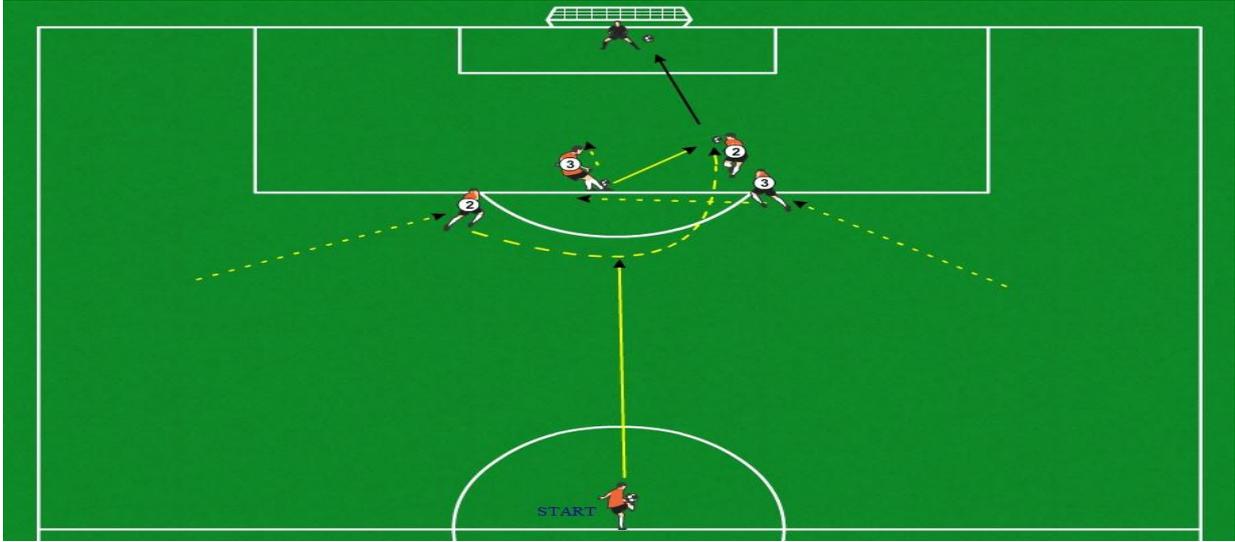
شكل يوضح التمرين (23)

تمرين (24)

التنظيم : - عدد اللاعبين : (7) لاعبين - (3) مهاجمين + (3) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى. - مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف.

الاداء: يتم بناء هجمة مضادة مكونة من ثلاثة لاعبين على شكل مثلث مقلوب، أمام المنطقة المحصورة بين خطي منطقة الجزاء، ومنتصف الملعب، يتوسطهم اللاعب (1) ليقوم بتمرير الكرة تمريرة أرضية باتجاه منطقة الجزاء ليقوم اللاعبان (2) و(3) بالتحرك أحدهما باتجاه الآخر، فيترك اللاعب (2) الكرة تمر بين قدميه (التمويه) الى اللاعب (3) ويتحرك للعمق الهجومي فيقوم اللاعب (3) بتمرير الكرة بلمسة واحدة للاعب (2) ليكون اللاعب (2) مواجهًا للهدف ويقوم بالتهديف.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه الهدف).



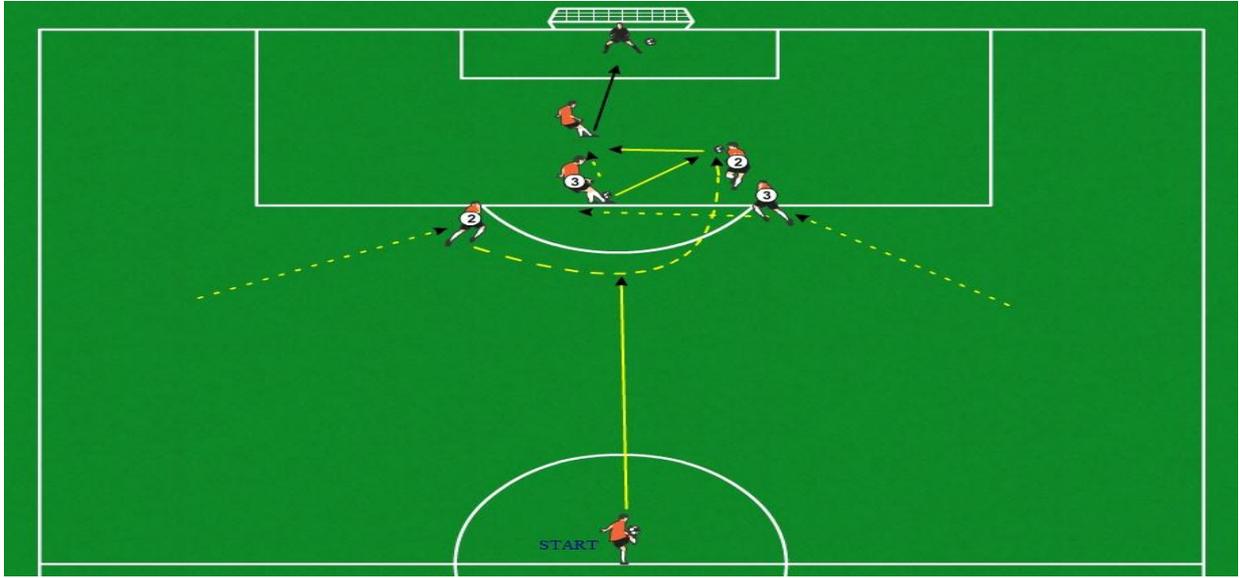
شكل يوضح التمرين (24)

تمرين (25)

التنظيم : - عدد اللاعبين : (7) لاعبين - (3) مهاجمين + (3) مدافعين سلبيين + (1) حارس مرمى. - مساحة اللعب : (2/1) ملعب كرة قدم. الأدوات المستخدمة: - كرات - أقماع - أهداف

الاداء: التمرين السابق نفسه مع تمرير الكرة من اللاعب (2) الى اللاعب (3) ليقوم اللاعب (3) بالتهديف بعد مواجهته الهدف.

التعليمات : تبادل المراكز المستمر بين اللاعبين. دقة التمرير وجودته. سرعة ايقاع اللعب وتغيير اتجاهه. الانتباه والترقب والتوقيت السليم التصرف الصحيح (كرات عرضية - اختراق - عدم استلام الكرة واللعب بالمباشر - التهديف القريب والبعيد باتجاه الهدف).



شكل يوضح التمرين (25)

ملحق (9)

الوحدات التدريبية

الاسبوع :الأول			هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية					
شدة الوحدة التدريبية : 82 %			شدة الوحدة التدريبية : 82 %					
القسم : جزء من القسم الرئيس.			طريقة التدريب : الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين			زمن الوحدة التدريبية: 36 د - 40 د					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(1)	80 %	8 ث	6	25 ث	3		2.19 د	9.15 د
(2)	82 %	15 ث	6	45 ث	2		2.55 د	9.30 د
(20)	84 %	13 ث	7	40 ث	2		2.55 د	10 د

الاسبوع : الأول			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية					
شدة الوحدة التدريبية : الثانية			شدة الوحدة التدريبية : 84 %.					
القسم : جزء من القسم الرئيس.			طريقة التدريب : الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين			زمن الوحدة التدريبية: 32 - 40 د.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(17)	86 %	11 ث	6	35 ث	2		2.12 د	5.50 د
(6)	82 %	15 ث	6	45 ث	2	1 د	3.30 د	9.30 د
(9)	84 %	13 ث	6	40	2		3.04 د	8.40 د

الاسبوع :الأول			هدف الوحدة التدريبية : الثالثة					
القسم : جزء من القسم الرئيس.			شدة الوحدة التدريبية : 80 %.					
اسم التمرين			طريقة التدريب : الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين			زمن الوحدة التدريبية: 40 د - 45 د.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(15)	80 %	7 ث	6	25 ث	3		2.03 د	9.15 د
(5)	80 %	14 ث	7	45 ث	2	1 د	3.12 د	11 د
(11)	80 %	16 ث	7	45 ث	2		3.47 د	11 د

الاسبوع : الثاني. الشدة : 86 %. الوحدة التدريبية :الرابعة. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 34 د - 40 د .			هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 86 %. طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(4)	90 %	13 ث	5	40 ث	2	1 د	2.13 د	7.20 د
(11)	84 %	8 ث	6	25 ث	3		2.30 د	9.15 د
(10)	84 %	10 ث	6	30 ث	3		2.51 د	10.30 د

الاسبوع : الثاني. الوحدة التدريبية : الخامسة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 34 د - 40 د .			هدف الوحدة التدريبية: تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 88 %. طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(7)	90 %	11 ث	5	35 ث	2	1 د	1.45 د	6.40 د
(9)	86 %	9 ث	6	30 ث	3		2.47 د	10.30 د
(13)	88 %	15 ث	6	45 ث	2		2.57 د	9.30 د

الاسبوع :الثاني الوحدة التدريبية : السادسة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 31 د - 35 د .			هدف الوحدة التدريبية: تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية: 84 %. طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(1)	90 %	11 ث	5	35 ث	2	1 د	1.51 د	6.40 د
(21)	82 %	15 ث	7	45 ث	2		3.24 د	11 د
(15)	80 %	8 ث	7	25 ث	2		1.53 د	7 د

الاسبوع :الثالث. الشدة : 90 % الوحدة التدريبية :السابعة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 24 د - 30 د .			هدف الوحدة التدريبية : : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 90 % طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(1)	90 %	11 ث	5	35 ث	2	1 د	1.49 د	6.40 د
(2)	90 %	13 ث	5	40 ث	2		2.13 د	7.20 د
(23)	90 %	7 ث	5	25 ث	2		1.12 د	5.20 د

الاسبوع : الثالث. الوحدة التدريبية: الثامنة. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 28 د - 35 د .			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 92 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(3)	94 %	10 ث	4	30 ث	3	1 د	2.01 د	7.30 د
(6)	90 %	14 ث	5	45 ث	2		2.16 د	8 د
(8)	92 %	12 ث	5	35 ث	2		2 د	6.40 د

الاسبوع :الثالث. هدف الوحدة التدريبية : التاسعة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 31 د - 35 د .			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية: 88 %. طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(5)	90%	12 ث	5	35 ث	2	1 د	2.02 د	6.40 د
(24)	88%	6 ث	6	20 ث	3		1.52 د	8 د
(10)	85%	15 ث	6	45 ث	2		3.03 د	9.30 د

الاسبوع : الرابع، الشدة : 92 % الوحدة التدريبية : العاشرة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 22.00 د - 25 د.			هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 92 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(4)	95 %	13 ث	4	40 ث	2	1 د	1.41 د	6 د
(19)	92 %	8 ث	5	25 ث	2		1.16 د	5.20 د
(11)	90 %	6 ث	5	20 ث	3		1.31 د	7 د

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية : الحادية عشرة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 20 د - 25 د			هدف الوحدة التدريبية: تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 95 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(7)	95 %	10 ث	3	30 ث	3	1 د	1.30 د	6 د
(9)	95 %	8 ث	3	25 ث	3		1.15 د	5.30 د
(13)	95 %	14 ث	3	45 ث	2		1.22 د	5 د

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية : الثانية عشرة القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 26 د - 30 د.			هدف الوحدة التدريبية: تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية: 90 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البيئية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(5)	92 %	12 ث	4	35 ث	2	1 د	1.35 د	5.30 د
(14)	90 %	6 ث	5	20 ث	3		1.31 د	7 د
(10)	88 %	14 ث	5	45 ث	2		2.24 د	8 د

الاسبوع :الخامس الشدّة : 95 % الوحدة التدريبية :الثالثة عشر القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 25 د - 30 د .			هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدّة الوحدة التدريبية : 95 % طريقة التدريب: التكراري .					
اسم التمرين	شدّة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(1)	92 %	11 ث	5	35 ث	2	1 د	1.48 د	6.40 د
(13)	95 %	13 ث	4	40 ث	2		1.40 د	6 د
(15)	100 %	7 ث	5	25 ث	3		1.05 د	8 د

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية : الرابعة عشر القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 22 د - 25 د .			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدّة الوحدة التدريبية : 97 %. طريقة التدريب: التكراري .					
اسم التمرين	شدّة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(3)	100 %	10 ث	3	30 ث	3	1 د	1.25 د	6 د
(16)	95 %	13 ث	4	40 ث	2		1.44 د	6 د
(8)	95 %	12 ث	4	35 ث	2		1.33 د	5.30 د

الاسبوع :الخامس الوحدة التدريبية: الخامسة عشر القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 25 د - 30 د			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدّة الوحدة التدريبية: 95 %. طريقة التدريب: التكراري .					
اسم التمرين	شدّة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(14)	100 %	6 ث	5	20 ث	3	1 د	1.22 د	7 د
(5)	95 %	12 ث	4	35 ث	2		1.33 د	5.30 د
(10)	90 %	14 ث	5	45 ث	2		2.24 د	8 د

الاسبوع : السادس الشدة : 97 % الوحدة التدريبية : السادسة عشرة. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 22 د - 25 د.			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 97 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(3)	100 %	10 ث	3	30 ث	3	1 د	1.25 د	6 د
(6)	95 %	13 ث	4	40 ث	2		1.43 د	6 د
(18)	95 %	12 ث	4	35 ث	2		1.33 د	5.30 د

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية : السابعة عشرة. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 22 د - 25 د.			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية: 100 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(7)	100 %	10 ث	3	30 ث	3	1 د	1.25 د	6 د
(9)	100 %	8 ث	4	25 ث	3		1.36 د	6.45 د
(13)	100 %	13 ث	3	40 ث	2		1.18 د	4.40 د

الاسبوع : السادس. الوحدة التدريبية :الثامنة عشرة. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 27 د - 30 د.			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 95 %. طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(4)	100 %	12 ث	3	35 ث	2	1 د	1.12 د	4.20 د
(12)	95 %	7 ث	3	25 ث	3		1.06 د	5.30 د
(15)	95 %	7 ث	3	25 ث	3		1.06 د	5.30 د
(14)	90 %	6 ث	5	20 ث	3		1.31 د	7 د
الاسبوع : السابع			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة					

والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 100 % طريقة التدريب : التكراري .			الشدة : 100 % الوحدة التدريبية : التاسعة عشرة . القسم : جزء من القسم الرئيس . زمن الوحدة التدريبية : 19 د - 25 د					
الراحة الكلية	العمل الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية	التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	اسم التمرين
5 د	1 د	1.30 د	2	30 ث	3	10 ث	100 %	(1)
5.20 د	1.12 د		2	35 ث	3	12 ث	100 %	(2)
5.20 د	1.12 د		2	35 ث	3	12 ث	100 %	(6)

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 100 % . طريقة التدريب : التكراري .			الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية : العشرون . القسم : جزء من القسم الرئيس . زمن الوحدة التدريبية : 22 د - 25 د .					
الراحة الكلية	العمل الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية	التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	اسم التمرين
5.40 د	1.18 د	1.30 د	2	40 ث	3	13 ث	100 %	(10)
6.30 د	1.03 د		3	25 ث	3	7 ث	100 %	(12)
6.30 د	1.12 د		3	25 ث	3	8 ث	100 %	(11)

هدف الوحدة التدريبية : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 100 % . طريقة التدريب : التكراري .			الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية : الحادية وعشرون . القسم : جزء من القسم الرئيس . زمن الوحدة التدريبية : 28 د - 30 د .					
الراحة الكلية	العمل الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة البينية	التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	اسم التمرين
8 د	1.39 د	1.30 د	3	35 ث	3	11 ث	100 %	(5)
6.30 د	1.28 د		2	35 ث	4	11 ث	100 %	(8)
8.30 د	1.57 د		3	40 ث	3	13 ث	100 %	(13)

الاسبوع :الثامن الشدة : 85% الوحدة التدريبية : الثانية وعشرون. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 31 د - 35 د.			هدف الوحدة التدريبية : : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 85% طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(3)	90 %	11 ث	5	35 ث	2	1.30 د	1.45 د	7.40 د
(14)	80 %	7 ث	8	25 ث	2		1.52 د	8.50 د
(15)	85 %	8 ث	5	25 ث	3		2 د	9.30 د

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبية : الثالثة وعشرون. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 26 د - 30 د.			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 90 % طريقة التدريب: التكراري.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(9)	95 %	9 ث	4	30 ث	2	1.30	1.12 د	6 د
(21)	85 %	14 ث	5	45 ث	2		2.20 د	9 د
(7)	90 %	11 ث	4	35 ث	2		1.24 د	6.30 د

الاسبوع :الثامن الوحدة التدريبية: الرابعة وعشرون. القسم : جزء من القسم الرئيس. زمن الوحدة التدريبية: 33 د - 40 د.			هدف الوحدة التدريبية: : تطوير المهارات المركبة والمبادئ الخططية الهجومية شدة الوحدة التدريبية : 80 % طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة.					
اسم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	التكرارات	الراحة البينية	المجموعات	الراحة بين المجموعات	العمل الكلي	الراحة الكلية
(1)	80 %	12 ث	6	35 ث	2	1.30 د	2.24 د	8.50 د
(25)	80 %	15 ث	5	45 ث	2		2.30 د	9 د
(8)	80 %	13 ث	5	40 ث	2		2.10 د	8.20 د



Ministry of Higher Education & Scientific Research

Missan University

College of Physical Education & Sport Science

**Effect of quick play style exercises on some
compound skills and offensive tactical principles for
soccer players**

Message submitted

Star Naim Huwaidi

To the Council of the College of Physical Education and Sports Sciences -
Maysan University, which is part of the requirements for obtaining a
master's degree in physical education and sports sciences

with supervision

Asst.prof. Dr.. Diao Salem Hafez

2023 AD

1444 AH

Abstract

((Effect of quick play style exercises on some compound skills and offensive tactical principles for soccer players))

Researcher

Star Naim Huwaid

2023 AD

Supervisor

Asst.prof. Dr.. Diao Salem

1444 AH

The study included five chapters:

The first chapter contained the introduction to the research and its importance, which is evident through the use of a training method that makes the players able to perform their complex and tactical skills with high efficiency and with greater endurance. required of them during matches. The research problem has emerged, and through the researcher's proximity to Al-Nasr Sports Club, and being a former coach, he noticed that there are weaknesses in the defensive and tactical side, as a result of slow transfer of the ball and traditional play, despite their possession of physical characteristics and capabilities, and that the reason for this is attributed by the researcher to the lack of interest in modern training methods, through which To emphasize the training and implementation of complex offensive skills and tactical principles with the required speed and accuracy in order to achieve tactical duties. The researcher believes, based on his experience in the field of football and being a former player and coach, that football training must be in harmony with modern playing methods and keeping pace with the

development taking place in the world in terms of speed and accuracy, otherwise we will remain away from development.

The study aimed to prepare exercises in the fast-play style in developing some compound skills and offensive tactical principles for football players, as well as identifying the effect of exercises in the fast-play style in developing some complex skills and offensive tactical principles for football players. The third chapter, the researcher used the experimental approach; Being consistent with the nature and problem of the research, as for the research sample, Al-Nasr Sports Club was chosen as a sample for the search by drawing lots, as the team players were divided into two groups randomly by drawing lots (control group - experimental group) the number of each of them is (10) players registered in the records of the Iraqi Federation The Central Football League, whose number is (30) players, and the goalkeepers, whose number is (3) and (7) players, were excluded from the reconnaissance experiment, so that the number became (20) players, and the research sample represented (33.33%) of the original research community. The fifth chapter included the conclusions and recommendations, including the researcher concluded that quick play exercises have a positive role in developing some complex skills for football players, and also that fast play exercises have a positive role in developing some offensive tactical principles for football players. As for the recommendations, the researcher recommended the need to develop some basic and compound skills for advanced soccer players, as well as attention should be paid to compound offensive skills and offensive

D

tactical principles most closely related to the requirements of playing to achieve the skill and tactical requirements to achieve positive results .