

اثر استخدام التمارين الهجومية في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للاعبين

كرة القدم الشباب

حسين احمد حمزة

جامعة الموصل كلية التربية الأساسية

(قدم للنشر في ٢٠٢٣/٢/٤ قبل للنشر في ٢٠٢٣/٣/٢٨)

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عن:

- ١- اثر استخدام التمارين الهجومية في الاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم الشباب.
- ٢- اثر استخدام التمارين الهجومية في التفكير الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم الشباب.
- ٣- الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبار البعدي في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.

أجري البحث على لاعبي شباب نادي شيخان الرياضي بكرة القدم، البالغ عددهم (٢٦) لاعباً تحت عمر (١٩) سنة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً تمثل نسبة (٧٦٪) من عينة البحث الرئيسية، وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة. وتم تحقيق التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات (الطول والعمر و الكتلة)، وأجري التكافؤ في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي.

وتم إجراء الاختبارات القبلية في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي، إذ قام الباحث بتصميم وتقنين التمرينات الهجومية وتوزيعها على الخبراء والمتخصصين وتمت الموافقة عليها، وقد استغرق تنفيذ هذه التمارين (٨ اسابيع)، تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي في يوم الاحد الموافق (٢٠٢٢/٦/٥) والانتهاء منه يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٢/٧/٢٧)، تم إجراء الاختبارات البعدية باتباع الإجراءات نفسها التي اعتمدت في الاختبار القبلي لكلتا المجموعتين في يومي السبت والاحد الموافقين (٣٠-٢٠٢٢/٧/٣١).

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و(T) للعينات المرتبطة، و(T) للعينات غير مرتبطة، و معامل الاختلاف.

الاستنتاجات:

- ١- احدثت (التمارين الهجومية) تطوراً واضحاً في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية.
- ٢- احدثت (التمارين الهجومية) تطوراً واضحاً في التفكير الخططي للمجموعة التجريبية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت (التمارين الهجومية) في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي.

التوصيات:

اوصى الباحث ما يلي:

- ١- استخدام (التمارين الهجومية) التي وضعها وصممها الباحث في التدريب لفعاليتها في تطوير الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي بكرة القدم.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث و الدراسات المشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولمتغيرات بدنية ومهارية وخطوية أخرى.



The effect of using offensive exercises on the complex skillful performance and tactical thinking of young soccer players

Hussein Ahmed Hamza

University of Mosul/College of Basic Education

Abstract:

- 1- The effect of using offensive exercises on the combined skill performance between the pre and post tests of young soccer players.
- 2- The effect of using offensive exercises on tactical thinking between the pre and post tests of young soccer players.
- 3- The differences between the experimental and control research groups for the post-test in the composite skill performance and tactical thinking of young soccer players.

The research was conducted on the youth players of Sheikhan Sports Club in football, who numbered (26) players, the age of (19) years, and the research sample consisted of (20) players representing (76%) of the main research sample, and the sample was divided into two experimental and control groups By following the method of random selection using lots and by (10) players per group.

Homogeneity was achieved for the two research groups in the variables (height, age, and mass), and equivalence was conducted in complex skill performance and tactical thinking.

Pre-tests were conducted in complex skill performance and tactical thinking, as the researcher designed and rationed offensive exercises and distributed them to experts and specialists and they were approved. 2022) and its completion on Wednesday corresponding to (7/27/2022), the post-tests were conducted following the same procedures that were



adopted in the pre-test for both groups on Saturday and Sunday corresponding to (30-31/7/2022).

The researcher used the following statistical methods (percentage, arithmetic mean, standard deviation, (T) for linked samples, (T) for unrelated samples, and coefficient of variation.

Conclusions:

- 1- The (offensive exercises) caused a clear development in the composite skill performance of the experimental group.
- 2- The (offensive exercises) produced a clear development in the tactical thinking of the experimental group.
- 3- The experimental group that used (offensive exercises) in the post-tests outperformed the control group that relied on coach training in complex skill performance and tactical thinking.

Recommendations:

The researcher recommended the following:

- 1- The use of (offensive exercises) developed and designed by the researcher in training for its effectiveness in developing complex skillful performance and tactical thinking in football.
- 2- Conducting more research and similar studies on different age groups and on other physical, skill and planning variables.

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون والباحثون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبين في كافة المستويات، وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية بصورة عامة الفردية والفرقية وذلك يعدها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن الباحثين والمدرسين في مجال كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب إعداد هذه اللعبة، لذا كان الباحثون والمدرسين يبحثون في كل ما ينمي ويطور جوانب البدنية والمهارية والخطية وقد وجدوا أن التمرينات الهجومية المركبة التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الإعداد المذكورة، إن إداء التمرينات الهجومية تفرض على اللاعب جملة من المهارات الحركية تبدأ من التركيز على الجوانب المهمة البدنية والمهارية وصولاً إلى الاستجابات الخطية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعب إداؤها، على أساس إن التمرينات الهجومية المركبة ترفع مستوى إداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجوانب البدنية والمهارية والخطية، تناولت العديد من الدراسات والبحوث التمارين الهجومية وأولتها اهتماماً كبيراً، ومن خلال استعراض تلك البحوث والدراسات ومن خلال الاطلاع عليها يتضح ان هذه الدراسات تناولت الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم، ومن هذه الدراسات: (دراسة الياس، ٢٠٢٢) التي اجريت على لاعبي كرة قدم الصالات وتناولت المهارات الأساسية وتطويرها وهي (التهديف، والتمرير، والاختام، والدرجة)، وما يميز هذه الدراسة بأنها اجريت على لاعبي الساحات الكبيرة وتناولت (الاداء المهاري المركب، والتفكير الخطي)، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمارين الهجومية في الوحدات التدريبية سيؤدي الى ممارسة اللاعبين للكثير من الحركات المشابهة لحالات اللعب وهذا بدوره يؤدي الى تطوير الاداء المهاري المركب والتفكير الخطي .

٢-١ المشكلة :

من الخبرة الميدانية للباحث كونه لاعباً ومواكباً للتطورات التي تشهدها لعبة كرة القدم، فضلاً عن الخبرة الأكاديمية في لعبة كرة القدم لمشاهدته وتحليله للعديد من المباريات الدولية للدوريات الأوروبية كالدوري الانكليزي والاسباني والالمانى فقد وجد ان اللعب الحديث داخل ارض

الملعب يتسم بسرعة الاداء الخططي وسرعة الارتداد للاعبى الفريق من الدفاع الى الهجوم، فضلا عن امكانية تسجيل الاهداف بلمستين او ثلاث لمسات من الهجمات المرتدة للفريق وهذا بلا شك من اللاعبين التمرکز الخططي الصحيح والذي يعبر عن عملية اخذ الفراغات بين الخطوط الدفاعية او خلفهما للاعبى الفريق المهاجم، بمعنى البحث عن مواقع الخلل الدفاعية المؤثرة في مناطق اللعب القريبة من الهدف، هذا مبدأ (التمارين الهجومية) يعد من المبادئ الهجومية الفعالة في تفكيك وخلخلة الخطوط الدفاعية لدى الفريق المدافع، وكذلك يعد من الاسس الحديثة في كرة القدم، ومن خلال ماتقدم ذكره انفاً تتضح مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل التالي: (هل يؤثر استخدام التمارين الهجومية المقترحة في الأداء المهاري المركب والتفكير الخططي بالمقارنة مع طرق التدريب التقليدية التي يستخدمها المدرب).

٣-١ يهدف البحث الحالي في الكشف عن:

يهدف البحث الى الكشف عن:

٣-١-١ اثر استخدام التمارين الهجومية في الاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبى كرة القدم الشباب.

٣-١-٢ اثر استخدام التمارين الهجومية في التفكير الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبى كرة القدم الشباب.

٣-١-٣ الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبار البعدي في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للاعبى كرة القدم الشباب.

٤-١: فروض البحث:

٤-١-١ يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الاداء المهاري المركب.

٤-١-٢ يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في التفكير الخططي.

٤-١-٣ يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي .

٥-١ مجالات البحث:

٥-١-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي شيخان الرياضي تحت عمر (١٩) سنة.

٥-١-٢ المجال الزماني: للمدة من ٣٠-٣١/٥/٢٠٢٢ ولغاية ٣٠-٣١/٧/٢٠٢٢.

٥-١-٣ المجال المكاني: ملعب نادي شيخان الرياضي.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التمرينات الهجومية: هو قدرة لاعبي الفريق المهاجم من اخذ الفراغات المؤثرة بين الخطوط الدفاعية او بين لاعبي الفريق المدافع، او خلفهم في المناطق القريبة المؤثرة .
التعريف الاجرائي للباحث

٣- منهج البحث و الإجراءات الميدانية

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ عينة البحث: حددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبي شباب نادي شيخان الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) و البالغ عددهم (٢٦) لاعباً، تحت سن (١٩) سنة، وتم استبعاد (٦) لاعبين للتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسية (٧٦٪)، تم تقسيم عينة البحث الرئيسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية (١٠) لاعبين لكل مجموعة .

جدول (١)

يبين مجتمع البحث و عينته واللاعبين المستبعدين و نسبهم المئوية

النسبة المئوية %	عدد اللاعبين	النسبة المئوية تصنيف العينة
٧٦٪	٢٠	عينة البحث التجريبية و الضابطة
٢٣٪	٦	عينة التجربة الاستطلاعية
١٠٠٪	٢٦	عينة البحث الرئيسة

٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة:

١-٣-٣ تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة معامل الاختلاف لعينة البحث من اجل التجانس

قيمة معامل الاختلاف	العينة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س		
٤,١٤	٠,٧٢	١٧,٣٥	سنة	العمر
١,٩٢	٣,٢٨	١٧٠,٧	سم	الطول
٤,٥٥	٢,٧٠	٥٩,٢٩	كغم	الكتلة
١٩,٢١	٠,٤٩	٢,٥٥	سنة	العمر التدريبي

يتبين من الجدول (٢) ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (٤,١٤ ، ١,٩٢ ، ٤,٥٥ ، ١٩,٢١) وجميع هذه القيم اصغر من (٣٠٪)، وهذا يدل على ان العينة متجانسة في متغيرات (العمر والطول والكتلة، والعمر التدريبي).

٣-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي والتي حددها السادة المتخصصون والتي تم اعتمادها في البحث والجدول (٣) بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠٦٢	١,٩٩٠	٠,٢٥١	٩,٣٣٨	٠,١٥١	٩,١٥٣	ثانية	الاداء المهاري المركب الاول
٠,١٤٨	١,٥١٢	٠,٤٨١	١٥,٧٥٠	٠,٣٨٩	١٥,٤٥٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الثاني
٠,٠٦٤	١,٩٧٣	٠,١٩٨	١٨,٧٣٢	٠,٣٢٥	١٨,٤٩٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الثالث
٠,٤٤٥	٠,٧٨١	٠,١٩٧	١٥,٧٧١	٠,١٦٨	١٥,٧٠٧	ثانية	الاداء المهاري المركب الرابع
٠,٩٧٢	٠,٠٣٥	٣,١٩٦	١٣٢,٥٠٠	٣,١٥٣	١٣٢,٧٧٧	درجة	التفكير الخططي

* غير معنوي بدلالة مستوى الاحتمالية الاكبر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٨) في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي مما يدل على تكافؤ عينة البحث.

٣-٤ اختيار الاداء المهاري المركب واختباراتها في كرة القدم:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لاختيار الاداء المهاري المركب في كرة القدم، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان لأجل اختيار الاداء المهاري المركب واختباراتها المهمة للاعب كرة القدم وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (التدريب الرياضي، القياس والتقويم، وكرة القدم)^(١).

٣-٥ الأجهزة و الادوات المستخدمة :

(ميزان الكتروني، شريط قياس، شواخص صغيرة، كرات قدم، صافرات، ساعة توقيت، اهداف كرة يد، اهداف كرة قدم، بورك، حبال) .

٣-٦ وسائل جمع المعلومات و البيانات (ادوات البحث):

ادوات البحث: وهي الأدوات التي يقوم الباحث باستخدامها خلال بحثه العلمي، وذلك لكي تساعده على الوصول إلى نتائج بحثه. (العساف، ١٩٨٩، ٩٠) تم استخدام ادوات البحث الاتية: (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، الاستبيان، المقاييس و الاختبارات).

٣-٦-١ القياسات الجسمية:

٣-٦-١-١ قياس الطول الكلي للجسم:

تم استخدام ميزان الكتروني يحتوي على مسطرة مدرجة لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين والنظر متجه الى الامام ويقاس طول الجسم من ارضية الميزان و إلى أعلى نقطة في الرأس .

٣-٦-١-٢ قياس كتلة الجسم:

لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي شورت فقط ويتم القياس لأقرب ١٠٠ غرام.

١- أ.د. مكي محمود الراوي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- أ.م.د معن عبد الكريم/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣- أ.م.د محمود حمدون الحياي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٤- م.د. احمد رمضان سبع/ كلية التربية الاساسية.

٥- م.د. دلدار امين نافخوش/ كلية التربية الاساسية.

٣-٦-٢ الاختبارات و المقاييس:

٣-٦-٢-١ الاختبارات المهارية المركبة:

قام الباحث باعتماد الاختبارات المهارية المركبة التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من أراء المحكمين.

- اختبار الاداء المهاري المركب الاول.
- اختبار الاداء المهاري المركب الثاني.
- اختبار الاداء المهاري المركب الثالث.
- اختبار الاداء المهاري المركب الرابع (الحيالي، ٢٠١٦، ١١٩-١٢٦). (ملحق ١)
- اختبار التفكير الخططي (طبييل، ٢٠٠٥، ١٠٢-١٠٨). (ملحق ٢)

٣-٦-٣ اختبار التفكير الخططي:

قام الباحث باعتماد مقياس طبييل للتفكير الخططي الذي حصل على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من أراء المحكمين. (طبييل، ٢٠٠٥، ١٠٢ - ١٠٨)

٣-٧ التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي و البعدي (الزوبعي و الغنام، ١٩٨١، ١٠٢ - ١١٢) .

٣-٨ الاجراءات الميدانية للبحث:

٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية :

اجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد^(٢)، وكان لكل تجربة هدف لتجاوز العقبات و المشاكل التي قد تصادف الباحث خلال تنفيذ المنهاج التدريبي و الاختبارات القبليّة و وضع الحلول المناسبة لها:

١- م. د. احمد رمضان سبع/ جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/٤/٥)، على مجموعة من اللاعبين من عينة البحث وذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وتذليل كافة العقبات التي تواجه الباحث اثناء تطبيق هذه الاختبارات وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على اللاعبين من عينة البحث يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٢/٤/٦) و هي تجربة للتأكد من صلاحية التمارين وامكانية تطبيقها, فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين .

٣-١١-٢ الاختبارات القبليّة:

تم اجرائها في يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين (٢٠٢٢/٥/٣١-٣٠) الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي.

٣-١١-٣ تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:

تم تصميم التمارين الهجومية بعد اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية وضبط الازمنة الخاصة بكل تمرين وتوزيعها على عدد من المتخصصين في مجال (علم التدريب وكرة القدم) لبيان رأيهم حول صلاحية هذه التمارين (ملحق ٣) وبعد الاخذ بأراء المتخصصين تم تنفيذ وحدات المنهاج التدريبي، وكان زمن الوحدات التدريبية يتراوح من (٣٨ - ٦٦) دقيقة في ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) (ملحق ٤)، حيث مارست المجموعة التجريبية التمارين الهجومية، و تم تطبيق المنهاج التدريبي على لاعبي عينة البحث من قبل مدرب الفريق^(٣) في ملعب نادي شيخان الرياضي، واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي من يوم الاحد الموافق (٢٠٢٢/٦/٥) ولغاية يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٧/٢٨) .

وقد تم مراعاة النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين الخاصة بالبحث:

- تم تنفيذ التمارين الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم تنفيذ التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة عند تنفيذ التمارين المستخدمة في البحث.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى.

٢- م. د. ياسر بازل محمد/ جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣- د. ياسر قاسم العمري/ دكتوراه فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

(٣) شيفان علي/ مدرب نادي شيخان الرياضي بكرة القدم

- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية.
- تم تحديد الزمن للتمارين بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.
- تم تحديد فترات الراحة بين تكرار وآخر ومجموعة وأخرى وتمارين وآخر بالاعتماد على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فضلاً عن التجارب الاستطلاعية.
- إن تموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣:١) في المنهاج التدريبي كان معتمداً على التغيير في الحجم التدريبي من خلال الزيادة في عدد المجاميع، وكما هو موضح في الشكل (١).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				نوع الحمل
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
١٦٦٢ د	١٩٨ د	١٩٨ د	١٦٦٢ د	١١٤ د	١٦٦٢ د	١٦٦٢ د	١١٤ د	زمن الحمل

الشكل (١) يوضح تموج حركة الحمل

٣-١١-٤ الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الهجومية للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية المركبة واختبار التفكير الخططي البعدية في يومي السبت والاحد الموافقين (٣٠-٣١ / ٧/ ٢٠٢٢)، و بالأسلوب والظروف نفسها، فضلاً عن تسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة بمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-١٢ الوسائل الاحصائية :تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة (الكمبيوتر) وهي كما يأتي:
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الاختلاف، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة. (عمر وآخرون , ٢٠٠١, ٨٩ - ٩٠)

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية المركبة والتفكير الخططي للمجموعة التجريبية:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للمجموعة التجريبية:

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية للاختبارات المهارية المركبة والتفكير الخططي

مستوى الاحتمالية	قيم (T) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠٠	١٠,٤٠٩	٠,٢٠٥	٨,٢٥٦	٠,١٥١	٩,١٥٣	ثانية	الاداء المهاري المركب الاول
٠,٠٠٣	٣,٩٩١	٠,٣٠٢	١٤,٦٨٤	٠,٣٨٩	١٥,٤٥٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الثاني
٠,٠٠١	١٢,٩٥٢	٠,٣٨٠	١٧,٧٠٨	٠,٣٢٥	١٨,٤٩٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الثالث
٠,٠٠١	٧,٦٣٨	٠,٣٠٣	١٤,٥٠٤	٠,١٦٨	١٥,٧٠٧	ثانية	الاداء المهاري المركب الرابع
٠,٠٠٢	٤,١٩١	١,٣٧٧	١٣٧,٤٠٠	٣,١٥٣	١٣٢,٧٧٧	درجة	التفكير الخططي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية ١-١٠=٩

١- يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة ولمصلحة الاختبار البعدي إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات بين (٠,٠٠٠٣ ، ٠,٠٠٠٠) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (٠,٠٥).

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للمجموعة التجريبية:

من خلال ملاحظة الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (التمرينات الهجومية) و لمصلحة الاختبار البعدي في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للاعبى المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات الهجومية، يعزو الباحث النتائج التي حصل عليها الى طبيعة التمرينات الهجومية في تحسين المتغيرات التابعة للبحث، والتي تتضمن استخدام تمرينات خاصة بأسلوب خططي هجومي متنوع وهذا يتفق مع ما اشار اليه (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠) "بأن المدرب الناجح هو الذي يخطط منهاجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهاج الخصائص التي يحتاجها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على تنمية نظام الطاقة العامل الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي، كما أن التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها يعد أكثر فاعلية وفائدة وكل ذلك يساعد في تركيز المنهاج التدريبي لتحقيق الأهداف المطلوبة" (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠، ٢٨)، فضلاً عن التدرج بالحمل التدريبي من خلال المنهاج الموضوع اثر بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين في متغيرات البحث قيد الدراسة فضلاً عن، وهذا ما أكد عليه (الحجار، ١٩٩٩) "إذ أكد على إن مبدأ التدرج بالحمل التدريبي يعد من العوامل الاساسية في نجاح المناهج التدريبية وضمان الارتقاء بمستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي"(الحجار، ١٩٩٩، ٣٣)، كما اشار (عبد الفتاح، ٢٠٠٣) في هذا "الصدد لابد من زيادة التدرج بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على ان تكون الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعبين البدنية والمهارة والتفكير الخططي" (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٣٣).

ومما سبق من نتائج وتحليل و مناقشة فإن التطور الحاصل في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي الى التقنين العلمي للمنهاج التدريبي الذي اعتمد على الاسس العلمية والدقة في إعداد التمارين التي اتسمت بالحدائة والتلاؤم مع مستويات اللاعبين ومتطلبات كرة القدم الحديثة، كما أن الباحث سعى من خلال التمارين المستخدمة في هذا المنهاج التدريبي الى تطوير الجوانب المهمة البدنية والمهارة والخططية للاعبى المجموعة التجريبية ودمج عملية الأعداد للاعبين وتوفير الوقت والجهد من خلال العمل المركب لجميع مراحل الأعداد البدني والمهاري والخططي معاً وتأثيرها في المتغيرات قيد الدراسة، فضلاً عن تطبيقها على العينة بأكثر من طريقة ففي البداية تم تطبيقه بدون وجود منافس، و من ثم مع وجود المنافس السليبي وبالنهاية تم تطبيقه بوجود منافس ايجابي، و هكذا تم التعامل مع جميع التمارين التي اشتملت على المتغيرات الخططية من خلال التدرج من السهل الى الصعب في اداء التمارين ثم الانتقال الى اللعب وتطبيق القواعد الخططية كافة في اللعب، ويشير (الخشاب، ١٩٩٩) "إن تمرينات المشابهة

حالة اللعب بأنها " تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمارين تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة " (الخشاب، ١٩٩٩، ١٨٩) وذكر (حنفي، ١٩٩٤) "إن التمارين المشابه لمواقف اللعب لها أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية، ولأن هذه التمارين محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطي في مرحلة تعلم المهارات الأساسية يجب على المدرب أن يكون ملماً بهذه التمارين والعناية التامة بها من حيث الملعب والأدوات". (حنفي، ١٩٩٤، ١٣٥).

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية المركبة والتفكير الخططي للمجموعة الضابطة:

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للمجموعة الضابطة: الجدول (٥)
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة للاختبارات المهارية المركبة والتفكير الخططي القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠٣	٣,٩٤٧	٠,٠٥٨	٩,٠٥٧	٠,٢٥١	٩,٣٣٨	ثانية	الاداء المهاري المركب الاول
٠,٠٠١	٦,٩٤٥	٠,٤٩٠	١٥,٥٨١	٠,٤٨١	١٥,٧٥٠	ثانية	الاداء المهاري المركب الثاني
٠,٠٨١	١,٩٦٤	٠,٢٠٠	١٨,٧٢٩	٠,١٩٨	١٨,٧٣٢	ثانية	الاداء المهاري المركب الثالث
٠,٥٣٩	٠,٦٣٩	٠,١٩١	١٥,٧٦٤	٠,١٩٧	١٥,٧٧١	ثانية	الاداء المهاري المركب الرابع
٠,٠٥٢	٢,٢٣٦	٢,٠٦٥	١٣٢,٦٠٠	٣,١٩٦	١٣٢,٥٠٠	درجة	التفكير الخططي

* معنوي عند نسبة الخطأ $\geq (٠,٠٥)$ و امام درجة حرية ١-١٠=٩

١- يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاداء المهاري المركب الاول والاداء المهاري المركب الثاني) إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية لهذين الاختبارين (٠,٠٠٣، ٠,٠٠١) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (٠,٠٥).

٢- يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاداء المهاري المركب الثالث والاداء المهاري المركب الرابع)

والتفكير الخططي) إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات (٠,٠٨١، ٠,٥٣٩،
٠,٠٥٢) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ (٠,٠٥).

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في الاداء المهاري المركب والتفكير
الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

١-٣-٤ عرض وتحليل نتائج بين الاختبارات البعدية في الاداء المهاري المركب والتفكير
الخططي بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة للاختبارات المهارية المركبة
والتفكير الخططي البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠١	١١,٨٧٨	٠,٠٥٨	٩,٠٥٧	٠,٢٠٥	٨,٢٥٦	ثانية	الاداء المهاري المركب الاول
٠,٠٠١	٤,٩٢٠	٠,٤٩٠	١٥,٥٨١	٠,٣٠٢	١٤,٦٨٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الثاني
٠,٠٠٢	٧,٥١٨	٠,٢٠٠	١٨,٧٢٩	٠,٣٨٠	١٧,٧٠٨	ثانية	الاداء المهاري المركب الثالث
٠,٠٠١	١١,١١٦	٠,١٩١	١٥,٧٦٤	٠,٣٠٣	١٤,٥٠٤	ثانية	الاداء المهاري المركب الرابع
٠,٠٠٢	٣,٥٦٩	٢,٠٦٥	١٣٢,٦٠٠	١,٣٧٧	١٣٧,٤٠٠	درجة	التفكير الخططي

* معنوي عند نسبة الخطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية ٢-٢٠=١٨

١- يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في متغيرات البحث كافة إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات من (٠,٠٠١، ٠,٠٠٢)
وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (٠,٠٥) ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت
التمارين الهجومية.

٤-٣-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في الاختبار البعدي في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة :
من خلال ملاحظة الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث هذه النتائج التي تم الحصول عليها على نجاح التمرينات الهجومية في اكساب اللاعبين الصفات البدنية والمهارات الاساسية والتفكير الخططي لعينة البحث التجريبية فشدة الأداء للتمرينات وعدد مرات تكرارها مناسبة لقدرات اللاعبين, ويذكر (البساطي، ١٩٩٨) "ان التشكيل الصحيح للأحمال التدريبية في المناهج التدريبية يُعد القاعدة الاساسية لتطور مستوى اللاعب وتلعب الزيادة في مستوى الحمل من حيث الشدة والحجم بشكل علمي ومدروس دورا اساسيا في تقدم مستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي إذ يزيد من قدرة اللاعب على التكيف"(البساطي، ١٩٩٨، ٥٣) وأكد (مختار، ١٩٨٩) ان اختيار التمارين المناسبة والتي تتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعبين تعمل على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية والخططية وسوف تحقق الاهداف من العملية التدريبية (مختار، ١٩٨٩، ٤٣) .

ان التدريب بأنواعه وطرائقه واساليبه يصبح ذو فاعلية اكثر عندما يتم اتباع الاسس العلمية الصحيحة واستخدام كافة القواعد والمبادئ المرتبطة بها، وهذا ما تم تأكيده من خلال نتائج البحث التي اثبتت التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة سواءً من خلال الفروق الاحصائية التي ظهرت في الجدول (٦)، يظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية التي تدرت على التمارين المعدة من قبل الباحث على المجموعة الضابطة التي تدرت بتدريبات المدرب وفي جميع اختبارات المهارة المركبة والتفكير الخططي والتي ارتقت النتائج الى مستوى المعنوية.

ولقد اتفق المتخصصين في التدريب الرياضي إن الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتفكير الخططي هي المكون الأساسي التي تعمل بالرياضيين للوصول إلى المستويات العليا، إذ إن استخدام هذه الإمكانيات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكده (يونس، ٢٠١٧) "إن التدريبات المركبة عالية الشدة من الطرق الحديثة التي تعمل على تطوير الصفات الاداء المهاري المركب وبالتالي تطوير التفكير الخططي" (يونس، ٢٠١٧، ١٥٧).

ويرى الباحث ان القدرات الخططية لا يمكن لنجاحها بمجرد وضعها شرحها دون تطبيق ودون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية، واللياقة البدنية للاعبين المنافسين، وان اي مهمة يكلف بها اللاعب يجب ان يكون قادراً على تنفيذها بديناً ومهارياً والا سيكلف الفريق غالبا اذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على مجارة الخصم واكمال المباراة حتى النهاية، لان استفاد جهده سيجعله عرضة للاختراق من قبل المهاجمين المنافسين، ويذكر بهذا الصدد (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩) ان التدريبات الخاصة بلاعب كرة القدم تساعد اللاعبين على تطوير الربط بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتفكير الخططي الذي انعكس بدوره على التوافق فيما بينهم" (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ١٧٨) لذا ننصح المدربين بتدريب لاعبيهم على الخطط الموضوعية وبنحو مشابه لجو المباراة ليتسنى لهم اجادتها، ومن خلالها يتم ايضا رفع لياقتهم البدنية وامكانياتهم المهارية وعدم مفاجأتهم بأداء واجبات خططية لم يتم التدريب عليها مسبقا او قد لا تسعفهم لياقتهم البدنية وقدراتهم المهارية في اجادتها، وهذا ما سعى الباحث الى تطبيقه في دراسته باتباع اسلوب اللعب الهجومي يكون طاغياً على لاعبي الكرة القدم وطريقة لعبهم، يعزو الباحث التطور الذي حصل لدى افراد المجموعة التجريبية في الاداء المهاري المركب والقدرات الخططية جاء نتيجة التمارين المقننة والشاملة لكل مراحل الاعداء عن طريق الاعداد المدمج و المركب لمراحل الاعداد المختلفة، وهي مناسبة بشكل كبيرة لمستوى وقدرات اللاعبين المختلفة فضلا عن استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب الاعداد و التكرار، ويذكر كل من (عبد الله وجاسم، ٢٠٠٥) وان المطلب الأساسي للمدربين في العملية التدريبية هو الوصول إلى مستوى مهاري وبدني افضل لتحقيق الانجاز، وبالتالي ان أي تقدم يحصل في هذين المستويين هو أساس النجاح في العملية التدريبية" (عبد الله وجاسم، ٢٠٠٥، ٧٧).

ويرى الباحث ان تدريبات التمرينات الهجومية التي استخدمت، فضلاً عن التشكيل المقنن للحمل التدريبي يشابه الجهد للمواقف و الأداء الفعلي الذي يحصل داخل ساحة اللعب في المنافسة، وتذكر (حبيب وعبد الله، ٢٠٢٢) بأن " التمرينات الهجومية اثرت بصورة كبيرة في

تطوير الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي وتطور اللاعبين بدنياً ومهارياً وبالتالي وهذا مؤشر ايجابي على تطور الجانب الخططي لدي لاعبي الفريق (حبيب وعبد الله، ٢٠٢٢، ١٣٦)

٥- الاستنتاجات و التوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- احدثت (التمارين الهجومية) تطوراً واضحاً في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية.
- ٢- احدثت (التمارين الهجومية) تطوراً واضحاً في التفكير الخططي للمجموعة التجريبية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت (التمارين الهجومية) في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي.

٥- ٢ التوصيات:

- ١- استخدام (التمارين الهجومية) التي وضعها وصممها الباحث في التدريب لفعاليتها في تطوير الاداء المهاري المركب والتفكير الخططي بكرة القدم .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث و الدراسات المشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولمتغيرات بدنية ومهارية وخططية أخرى.

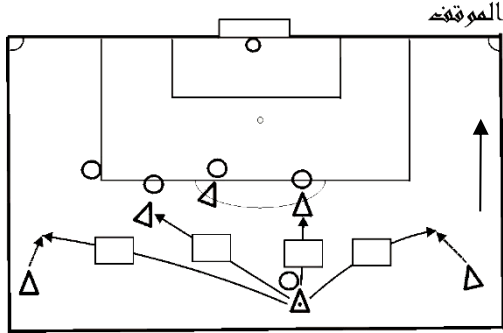
المصادر العربية:

- ١- الياس، ياسر قاسم (٢٠٢٢): تأثير تمارين هجومية خاصة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات، المجلد ٤، العدد ٣، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، جامعة المستنصرية.

- ٢- البساطي، امر الله (١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ٣- حبيب، كاروان فايق وعبد الله، حسن هاشم (٢٠٢٢): تأثير تمارين تنافسية وفقا لمساحات تدريبية في تطوير بعض الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلد ١٤، العدد ٥٠، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
- ٤- الحجار، ياسين طه محمد علي (١٩٩٩): محاضرات تدريب رياضي لطلبة الدكتوراه كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة الموصل.
- ٥- حنفي، محمود مختار (١٩٩٤): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة.
- ٦- الحياي، محمود حمدون (٢٠١٦): تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- ٧- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩): كرة القدم، ط٢ محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٨- الخشاب، زهير قاسم (١٩٩٩): كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٩- الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٠- طويل، علي حسين محمد (٢٠٠٥): بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي و علاقته بالذكاء للاعبي الدرجة الممتاز بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- ١١- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (٢٠٠٥): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التدريب الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٢، جامعة بغداد.
- ١٢- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- العساف، صال بن حمد (١٩٨٩): مدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط١، جامعة الامام محمد بن سعد الاسلامية، العبيكات للطباعة والنشر، الرياض، سعودية.

- ١٤- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا احمد (٢٠٠٠): فسيولوجيا التدريب الرياضي
دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- عمر، محمد صبري وآخران(٢٠٠١): الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية،
ط١، مصر.
- ١٦- مختار، احمد (١٩٨٩): المهارات الأساسية بكرة القدم، مطابع صوت الخليج للطباعة و
النشر و التوزيع.
- ١٧- يونس، محمد مصطفى (٢٠١٧): التدريبات المركبة عالية الشدة في كرة القدم، ط١، عالم
الرياضة للنشر، اسكندرية، مصر.

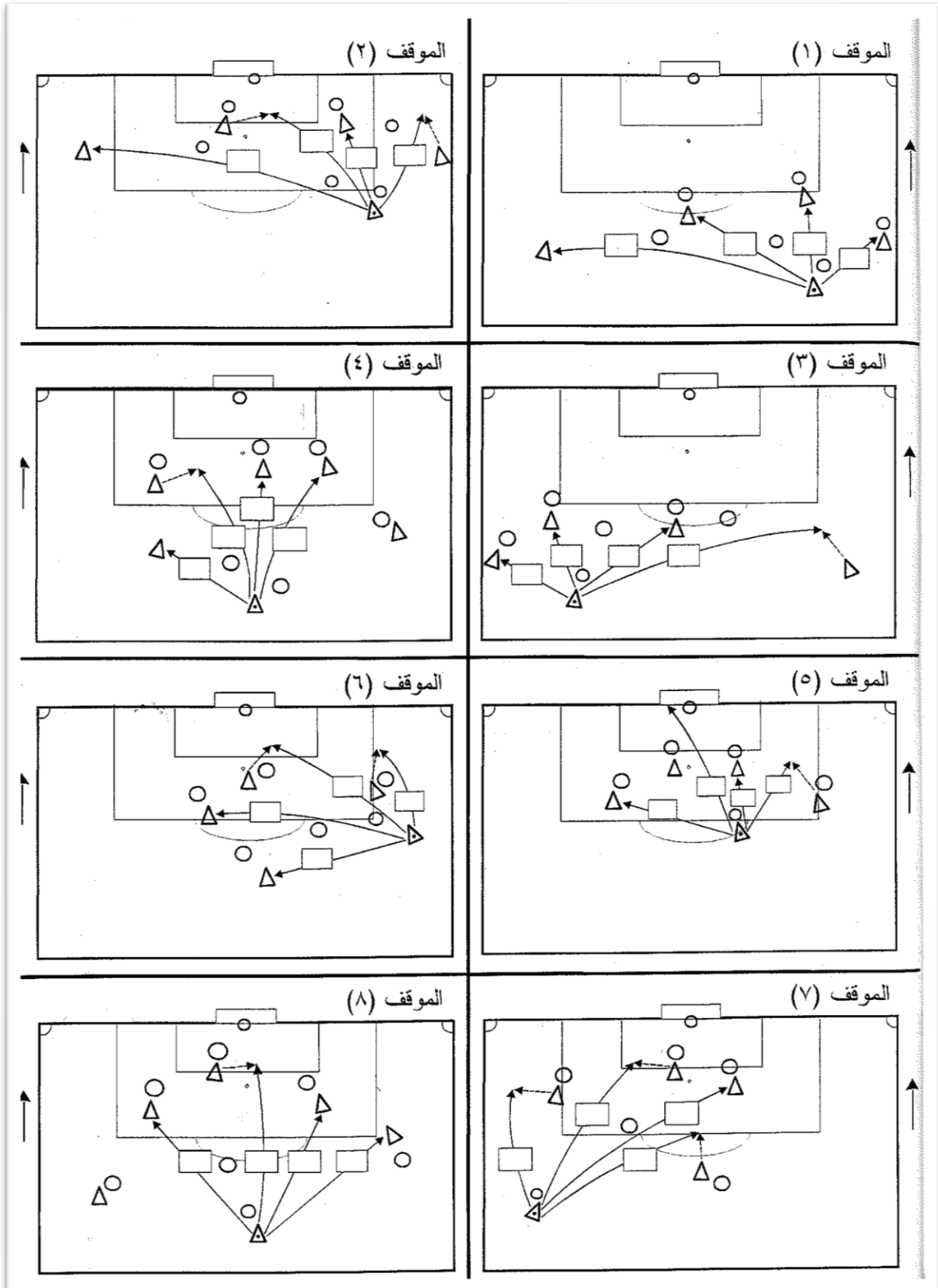
(ملحق ١)



الرموز المستخدمة في المواقف تمثل :

- | | |
|---|---------|
| • لاعب مهاجم مع الكرة . | △ |
| • لاعب مهاجم بدون كرة . | △ |
| • لاعب مهاجم في حالة الاسناد . | △△△ |
| • لاعب مدافع . | ○ |
| • لاعبي الجدار . | ○○○○ |
| • حركة اللاعب المهاجم مع الكرة . | ←~~~~~ |
| • حركة اللاعب المهاجم بدون كرة . | ←----- |
| • حركة الكرة الارضية (مناولة - تهديف) . | ←———— |
| • حركة الكرة العالية (مناولة - تهديف) . | ←————— |
| • مربع البدائل . | □ |
| • ضربة حرة مباشرة . | ض ح م |
| • ضربة حرة غير مباشرة . | ض ح غ م |

(تابع ملحق ١)

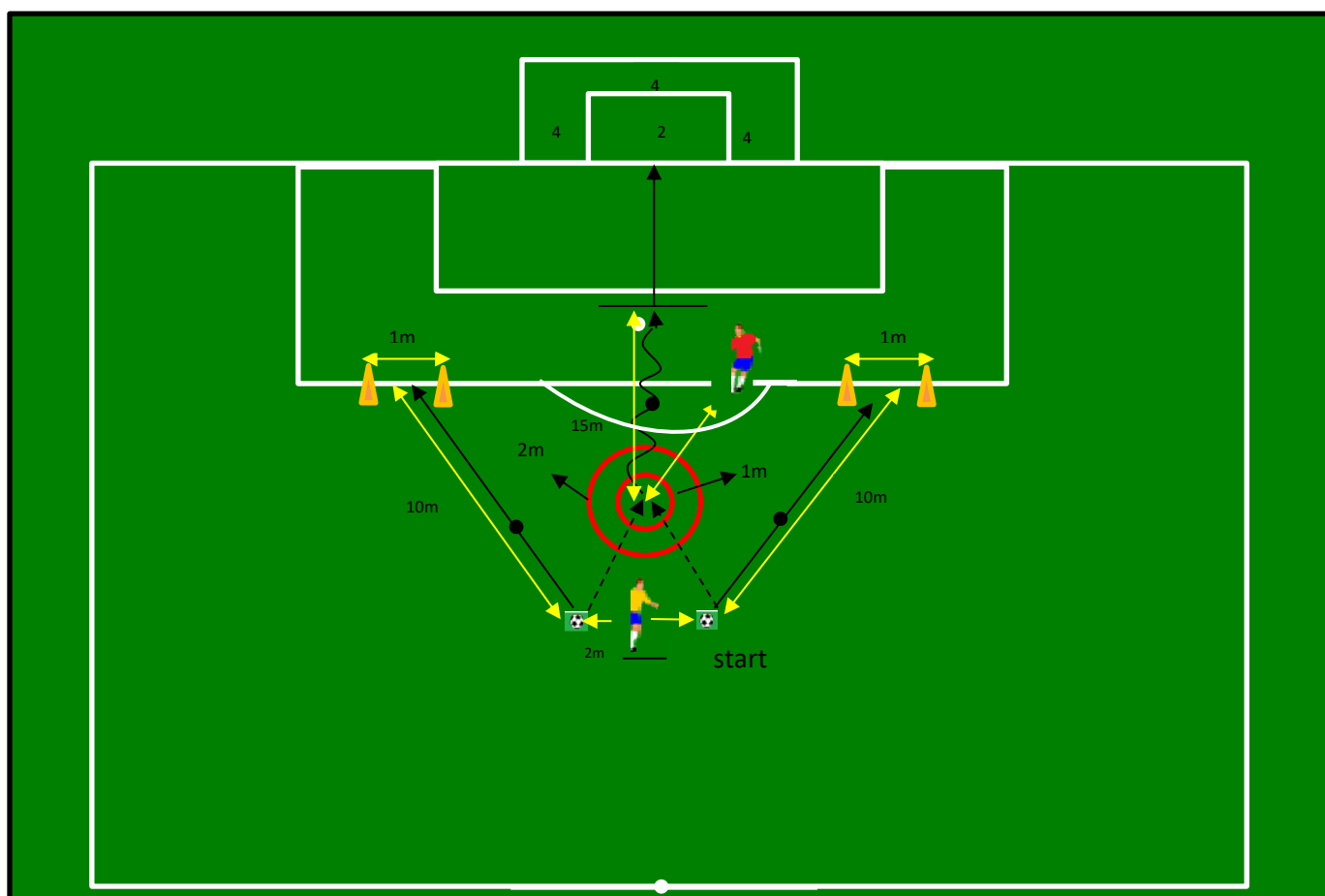


(الملحق ٢)

اختبار الأداء المهاري المركب (الاول) :

الغرض من الاختبار : التمريرة القصيرة، الاخمام، الدحرجة، التهديف القريب .
الأدوات المستخدمة : هدف كرة قدم، هدف كرة يد، كرة قدم عدد (٣) شواخص عدد (٤) ساعة إيقاف واحدة، بورك .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرّتين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يستخدم القدم اليمنى بالركض باتجاه الكرة التي تبعد عنه مسافة (٢) متر في الجهة اليسرى، أما اللاعب الذي يستخدم القدم اليسرى فيقوم بالركض الى الجهة اليمنى، ويقوم بتمرير الكرة من مسافة (١٠) متر نحو الشاخصان اللذان تكون المسافة بينهما (١) متر، ثم يركض اللاعب مسافة (٣) متر لاستلام كرة من المدرب الذي يبعد عن مركز الدائرة الصغيرة (٥) متر اذ يقوم المدرب بأرسالها بداخل القدم وتكون على الارض ليقوم اللاعب بإخمادها من الحركة ويقوم بدحرجة الكرة مسافة (١٠) متر لحين الوصول الى خط التهديف الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن الهدف ويكون التهديف من الحركة والشكل (٢) يوضح تفاصيل اداء الاختبار .



الشكل (٢) يوضح الاختبار المهاري المركب الاول

شروط الاداء :

– في التمرير إذا دخلت الكرة بين الشاخصان يمنح اللاعب (درجتان)، اما اذا اصاب احد الشواخص يمنح (درجة واحدة)، اما اذا خرجت الكرة خارج الشاخصان يمنح اللاعب (صفر) .

– يكون الاخمد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على اول لمس للكرة فإذا كانت الكرة قريبة من اللاعب وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتان)، اما اذا كان اخمد الكرة من اللمس الاول والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (درجة واحدة)، في حين اذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفر) .

– في التهديد اذا اصاب اللاعب الجزء الايمن او الايسر والجزء العلوي يمنح (٤) درجات، اما اذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتان)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة او القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتان)، في حين اذا ارتطمت الكرة في القائم او العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب على (٣) درجات، اما اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفر) .

– أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (٨) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الأداء

– يمنح اللاعب محاولتان وتحسب الافضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين .

التسجيل : يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) .

– تحسب درجة الدقة للتمرير والاخمد والتهديد .

– تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء التمرير والاخمد والتهديد ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء) .

– تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء .

– تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء

– يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لنتج لدينا وحدة القياس النهائية .

(الحيالي، ٢٠١٦، ١١٩-١٢٠)

(ملحق ٣)

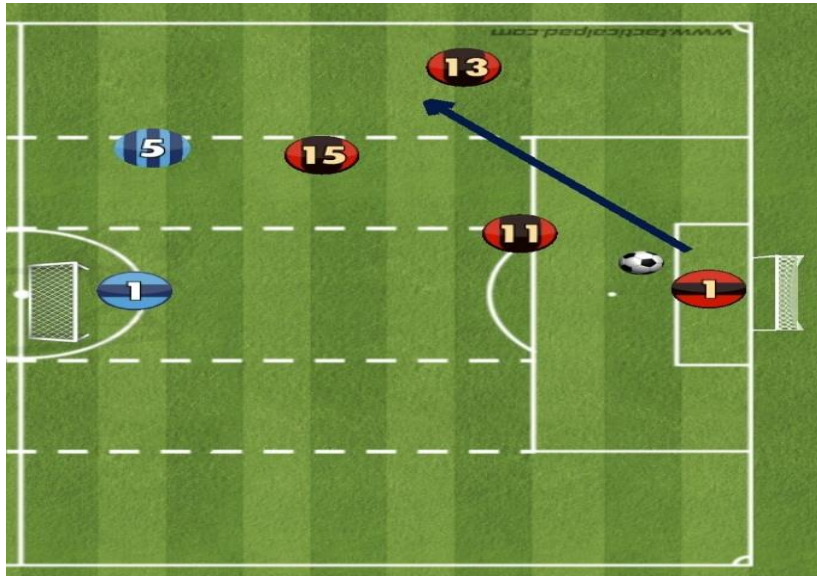
التمرين (١)

هدف التمرين: تطوير الاسلوب الهجوم، خلق فراغات، الاستلام والتمرير، الاحتفاظ بالكرة، التهديد.

تنظيم التمرين:

ربع ملعب مقسم طوليا الى اربع اقسام (أ-ب-ج-د-هـ) بواسطة شواخص، عدد اللاعبين المشاركين في التمرين (٣) لاعبين مهاجمين وحارس مرمى ضد لاعب (١) مدافع مع حارس مرمى. تنفيذ التمرين: يبدأ التمرين بتمرير الكرة من الحارس رقم (١) وانطلاق اللاعبين المهاجمين (١١-١٣-١٥) من خلف القسم الطولي (د) بينما ينطلق المدافع رقم (٥) من الجهة المقابلة بنفس القسم، بعد استلام احد لاعبي الفريق المهاجم والمكونة من (١١-١٣-١٥) فانهم يحاولون التمرير فيما بينهم على ان يحافظوا على الكرة ثم التهديد في مرمى الحارس رقم (١) من الفريق المدافع، يحاول اللاعب المدافع رقم (٥) من قطع الكرة والتهديد في مرمى الحارس (١) من الفريق المهاجم بعد انتهاء المهاجم والمدافعون من انتهاء المطلوب يكون هناك احتمالان لاستمرار التمرين كما يلي.

- يعود كل لاعب الى مكانه الذي انطلق منه لتكرار الاداء.
- يتبادل المهاجمون والمدافعون اماكنهم لاستمرار الاداء

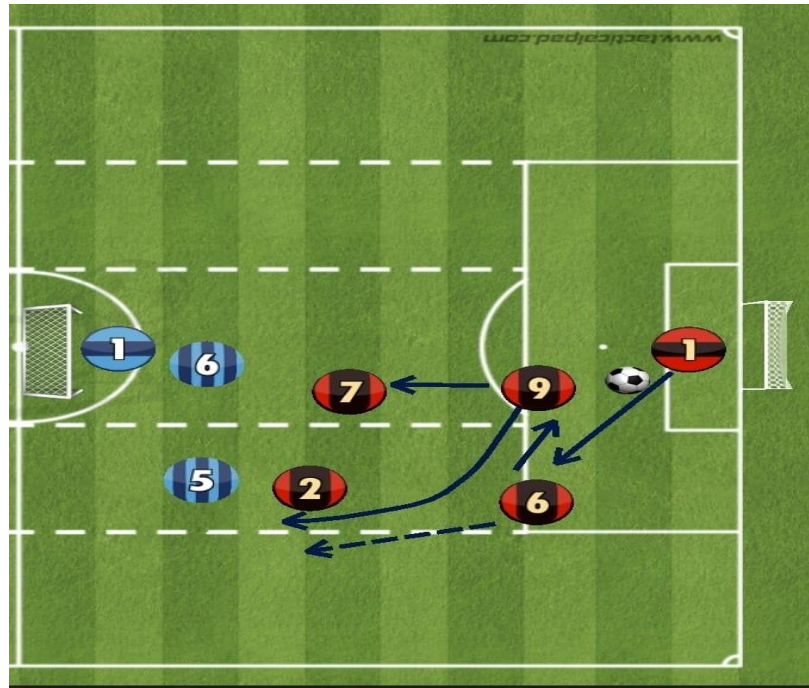


الشكل (٣) يوضح اداء التمرين

التمرين (٢) هدف التمرين: تطوير اسلوب الهجوم - خلق الفراغات - الاحتفاظ بالكرة -التهديف.
تنظيم التمرين: ربع ملعب مقسم طوليا بواسطة شواخص الى خمس اقسام (أ-ب-ج-د-هـ) حيث يمثل القسم(ب) منطقة قلب الايمن استراتيجيا بالملعب، اللاعبون المشاركون (٤) مهاجمين مع حارس مرمى ضد لاعبين(٢) مدافعين مع حارس مرمى.

تنفيذ التمرين: يبدأ التمرين بانطلاق اللاعبين المهاجمين الاربعة وهم (٢, ٦, ٧, ٩) من خلف القسم الطولي (ب) بعد تمريرة من قبل حارس المرمى رقم(١) للفريق المهاجم ويستلمها اللاعب رقم (٦) وفي نفس الوقت ينطلق اللاعبين المدافعين (٥,٦) من الجهة المقابلة في نفس القسم، يحاول اللاعبون المهاجمون (٢, ٦, ٧, ٩) التمرير فيما بينهم من اجل خلق فراغات في دفاع المجموعة المقابلة مع حرص كل لاعب مهاجم الاحتفاظ بالكرة ثم التهديف في مرمى الحارس رقم (١) من الفريق المدافع واذا تم قطع الكرة من قبل اللاعبين المدافعين(٥, ٦) فيتحولون الى مهاجمين ويحاولون التهديف في مرمى الفريق المقابل.

وهنا يمكن للمدرب ادخال عدد من المتغيرات للتحكم بدرجة صعوبة التمرين:
- يمكن الاحتفاظ بالكرة بعدد من اللمسات تحدد من قبل المدرب قبل التهديف.
- الاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية يحددها المدرب.



الشكل (٤) يوضح اداء التمرين



اليوم	اسم التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة بين التمارين
السبت	التمرين الاول	اداء مثالي	٣	١	١٢٠/ ثانية	غير كافية لاستعادة الشفاء (*)	—	—
	التمرين الثاني		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين الثالث		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين الرابع		٣	١	١٢٠/ ثانية			
الاثنين	التمرين الخامس	اداء مثالي	٣	١	١٢٠/ ثانية	غير كافية لاستعادة الشفاء (*)	—	—
	التمرين السادس		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين السابع		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين الثامن		٣	١	١٢٠/ ثانية			
الاربعاء	التمرين التاسع	اداء مثالي	٣	١	١٢٠/ ثانية	غير كافية لاستعادة الشفاء (*)	—	—
	التمرين العاشر		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين الحادي عشر		٣	١	١٢٠/ ثانية			
	التمرين الثاني عشر		٣	١	١٢٠/ ثانية			

(ملحق ٤) منهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين التمرينات الهجومية الدورة المتوسطة (١) الأسبوع (١)

(**) كافية لاستعادة الشفاء = ١٢٠ ثانية

(*) غير كافية لاستعادة الشفاء = ٦٠ ثانية