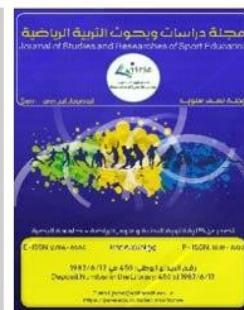




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of complex skill exercises according to tactical positions in developing defensive performance in football

Ali Nazim Nasser ¹  

Abdul Ali Jaafar ²  

University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 15/6/2024

Accepted 8/ 7/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Complex skill exercises, tactical situations, defensive performance, football

Abstract

The aim of the research was to identify the extent of the impact of complex skill exercises according to tactical situations in developing defensive performance. The researchers used the experimental method to suit the nature of the study, as the research sample was the players of Al-Minaa Club, junior category, for the season (2023–2024). The exercises used in the special preparation stage were applied using the medium and high intensity method and repetitive training divided into the training curriculum set by the researcher. We concluded that the use of complex skill exercises according to tactical situations has a positive impact in raising the level of players. We recommended the necessity of benefiting from complex exercises according to tactical situations on young players



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين مهارية مركبة وفقا للمواقف الخططية في تطوير الاداء الدفاعي بكرة القدم

عبد علي جعفر²

علي ناظم ناصر¹

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{2,1}

المخلص

هدف البحث الى التعرف على مدى تأثير التمارين المهارية المركبة وفقا للمواقف الخططية في تطوير الاداء الدفاعي، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، اذ كانت عينة البحث هم لاعبي نادي الميناء فئة الناشئين للموسم (2023 – 2024) اذ تم تطبيق التمارين المستخدمة في لمرحلة الاعداد الخاص بطريقة المتوسط والمرتفع الشدة والتدريب التكراري مقسم على المنهاج التدريبي التي وضعها الباحثان واستنتجنا ان استعمال التمارين المهارية المركبة وفقا للمواقف الخططية لها تأثير ايجابي في رفع مستوى اللاعبين، واوصينا بضرورة الاستفادة من التمارين المركبة وفق المواقف الخططية على اللاعبين الشباب

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/6/15

القبول : 2024/7/8

التوفر على الانترنت: 15 يناير, 2025

الكلمات المفتاحية :

التمارين المركبة المهارية , المواقف الخططية ,
الاداء الدفاعي , كرة القدم

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر لعبة كرة القدم من أبرز الألعاب الجماعية وواحدة من أعرق الرياضات الفرقية المشوقة على مستوى العالم التي استقطبت اغلب شرائح المجتمع المختلفة بصورة عامة اضافة الى المتخصصين والقائمين على العملية التدريبية بصورة خاصة لما تحمله من عناصر التشويق والاثارة والحماس والاندفاع والابداع وكذلك هي متعة المشاهدة وطريقة للتخلص من الضغوط النفسية والتوتر، حيث تطورت كرة القدم في الأونة الأخيرة سريعاً بسبب ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى المختلفة .

يبحث المدربون عن طرائق جديدة المهمة الرئيسة للتدريب المتعلقة بلاعبي كرة القدم هو في الأغلب تنمية شاملة في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفنية وذلك من خلال التدريبات التي تحدث تغييراً و ارتفاعاً في البيئة الداخلية لجسم الإنسان وتنمية لذلك يحدث ارتفاع بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان نحو الأفضل (Mazurek et al., 2024)، وعليه التدريب في كرة القدم عملية واسعة ودقيقة ولا يمكن تحقيق هذا التقدم بها الا من خلال اتباع آخر التطورات التي وصل اليها التدريب الحديث وارتباطه بالعلوم الأخرى اضافة الى الجوانب التربوية والتقنية والإدارية والتنظيمية والمناخية (Hassan & Maher, 2000)

إن التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر الدول المتطورة وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الانجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً. ويعرفه محمد حسن علاوي "بأنه عملية تربوية تخضع إلى أسس ومبادئ علمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية" (Alawi, 1992)

ان التمرينات هي عبارة عن بعض الحركات البدنية التي، توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية، والمبادئ الفسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة، او مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني " (Al-Dairy, 1987) (Hamad et al., 2022)

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك خلال مراحل الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها . ويمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي الخططية والمهارية والبدنية والنفسية (Thamer & Al-Saffar, 1988)

1-2 مشكلة البحث

وتعتبر التمارين المركبة على وفقاً للمواقف الخططية مفتاحاً لتقدم مستوى اللاعبين، ان عملية التدريب عملية واسعة ومنظمة تخضع الى محددات (النفسية والبدنية والمهارية والخططية) ويسعى كل مدرب للوصول بفريقه الى افضل المستويات وبذلك الركائز وبأفضل النتائج ومن خلال ملاحظة الباحثان لمستوى الناشئين في محافظة البصرة من خلال النتائج وأداء اللعب التي حققتها اندية محافظة البصرة في دوري المحافظة وجد الباحثان تقارب في المستوى والنتائج وهذا يدل على انه الفرق تتدرب بالصورة اجمالاً أي بعبء التمارين بصورة غير معروفة لابد ان يتدرب الناشئين على هذه المواقف الخططية لكي يصبح الاداء في المراحل المتقدمة واكثر اتقان والية وعلى هذا الاساس يمكن ان تطور الاداء الخططي على وفق المواقف التي تظهر خلال المباريات واستخدام التكتيك الخططي اللازم والمناسب لهذا الموقف او ذاك .

3-1 أهداف البحث

- اعداد تمارين مهارية مركبة وفق مواقف المنافسة
- التعرف على الاداء الدفاعي
- التعرف على تأثير التمرينات المعدة بالأداء الدفاعي

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات والبعدية لمجموعي الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الميناء فئة الناشئين للموسم (2023 - 2024)

2-5-1 المجال الزمني : المدة من (4 / 2 / 2023) والغاية (31 / 3 / 2024)

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي المدينة الرياضية

3- منهجية البحث

3-1 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبين نادي الميناء الرياضي للشباب بكرة القدم للعمر المتراوح (17- 19) سنة المسجلين على كشوفات الاتحاد العراقي المركزي القدم للموسم (2023- 2024) البالغ عددهم (27) لاعبا ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعدها قسموا الى مجموعتين المجموعة الضابطة والتجريبية كل مجموعة (10) لاعبين حيث تم استبعاد اللاعبين المصابين (3) وحراس المرمى (4) لاعبين وقد قام الباحثان باختيار نادي الميناء الرياضي للشباب ليطبق البرنامج التدريبي وذلك للأسباب التالية

- 1- تعاون الادارة ودعمهم للمحدد والباحثان
- 2- توفر جميع الاجهزة والادوات التي يستخدمها الباحثان
- 3- تعاون الجهاز الفني للنادي مع الباحثان

جول (1)

يوضح العينة المستخدمة في البحث

عينة البحث	لاعبين المستبعدين	سبب الاستبعاد	المتبقي من اللاعبين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
27 لاعب	3	مصابين	20 لاعب	10 لاعبين	10 لاعبين
	4	حراس المرمى			
المجموع					

3-2 تكافؤ المجموعتين

جدول (2)
يوضح تكافؤ المجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت * المسحوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع ⁺	س	ع ⁺		
القطع المباشر	درجة	1,900	1,40	1,87	1,35	0,24	
التغطية والقطع	درجة	3,41	0,51	3,76	0,54	1,91	
القطع والتشتيت	درجة	1,63	1,16	1,62	11,26	0,44	

(ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) = (2,10)
اجري الباحثان تكافؤ بين المجموعتين البحث (الضابطة والتجريبية) يبين لنا جدول رقم (2) بان (t) المحسوبة لجميع متغيرات البحث اعلى قيمة هي () وهي اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل بعدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات لذا تكون المجموعتان متكافئتان في المتغيرات
3-2-1 تجانس العينة

جدول (3)
تجانس افراد العينة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول /سم	167,5	6,3	3,46
الكتلة / كغم	68,3	5,2	7,03
العمر / السنة	18,01	0,86	4,05
العمر التدريبي /سنة	2,4	0,56	24,8

جدول (3) تجانس المجموعة التجريبية وكانت النتيجة محصورة بين (3) حيث يتضح التوزيع اعتدالي من اهم العوامل التي تؤثر على النتائج وارجاع الفروق الى العامل التجريبي تجانس عينة الباحثان من حيث (العمر , الطول , الوزن , العمر التدريبي) وان العينة كانت متجانسة في جميع قيم معامل الاختلاف وقريبة من الصفر

3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية , استمارة رأي الخبراء للاختبارات المهارية المركبة والمواقف الخططية , الاختبارات المستخدمة , المقابلات الشخصية , استمارة جمع البيانات للاختبارات المهارية الخططية الهجومية الفردية والمركبة , فريق العمل المساعد

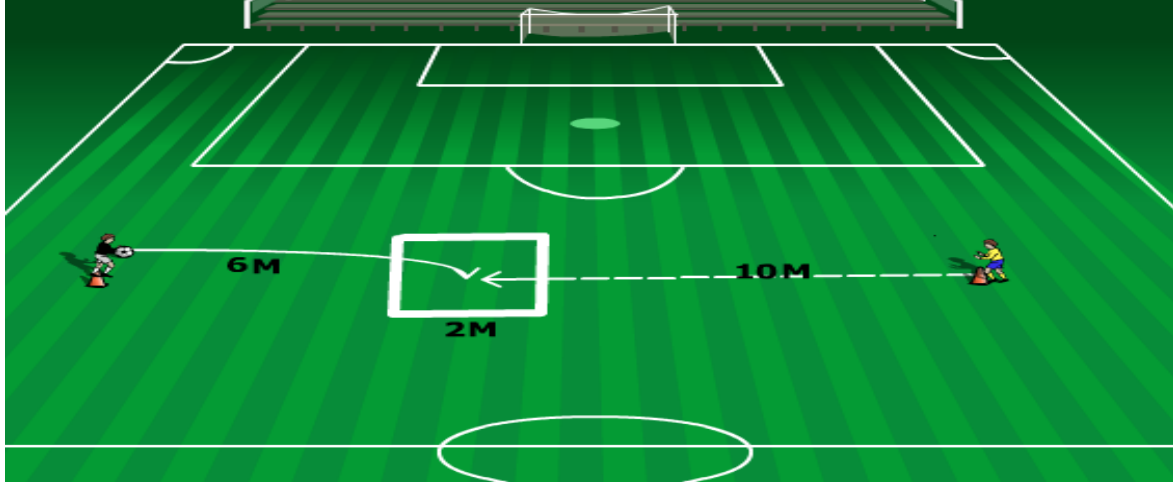
4-3 الاختبارات المستعملة

1-4-2 أسم الاختبار : الدفاع الفردي .

هدف الاختبار : القطع المباشر .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم . بورك . شريط قياس . شواخص .

طريقة الأداء: من مسافة (6 م) يرمى المدرب الكرة الى داخل مربع بطول ضلع (2م) من الجهة المقابلة اللاعب مسافة (10م) لقطع الكرة قبل ان تمس الارض داخل المربع .
 التسجيل: يعطي اللاعب (3) درجات اذا قطع الكرة امام المربع
 يعطي اللاعب (2) درجة اذا قطع الكرة داخل المربع
 يعطي اللاعب (1) درجة اذا قطع الكرة على خط المربع
 يعطي اللاعب (0) درجة اذا مست الكرة الارض قبل ان يصل اليها اللاعب
 سواء داخل المربع او خارج المربع.

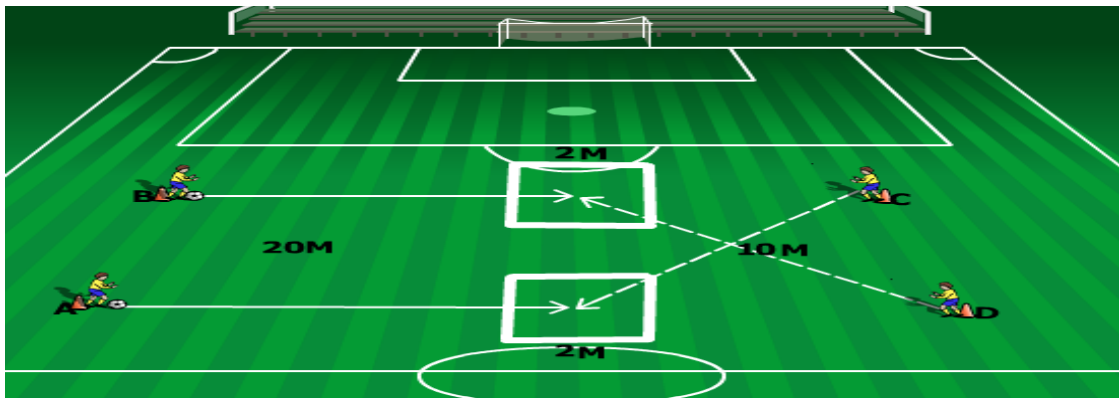


2-6-2 أسم الاختبار :.الدفاع الجماعي

هدف الاختبار : التغطية والقطع.

الأدوات المستخدمة : كرة قدم . بورك . شريط قياس . شواخص .

طريقة الأداء: يلعب اللاعب (A) الكرة ارضية الر المربع من مسافة (20م) وكذلك اللاعب (B) من نفس المسافة الى المربع .اللاعبان المتواجدان امامهما ويبعدان عن المربعان مسافة (10) م ينطلقان ويتقاطعان ليصل كل منهما الى مربع الاخر وتشتيت الكرة الملعوبة من اللاعبان (A) (B)
 التسجيل: يعطي اللاعب (3) درجات اذا قطع الكرة امام المربع (قبل ان تصل للمربع)
 يعطي اللاعب (2) درجة اذا قطع الكرة داخل المربع
 يعطي اللاعب (1) درجة اذا قطع الكرة على خط المربع
 يعطي اللاعب (0) اذا لم يصل للمربع يجمع درجات اللاعبان مع .

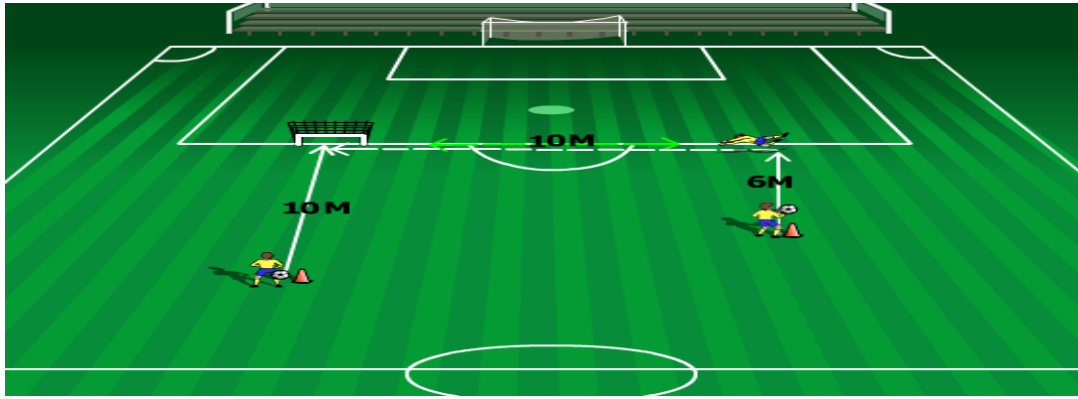


2-6-3 الدفاع المركب:

هدف الاختبار: القطع و التشبيث

الانوات المستخدمة: كرة قدم, بورك , شريط قياس , هدفان صغيران بقياس 120سم×100سم ,شواخص
وصف الاداء : يقف لاعبان متقابلان المسافة بين (6)م يرمي اللاعب (A) الكرة الى (B)الجالس طوليا ينهض و
يضرب الكرة برأسه و ينطلق مسافة (10) م لقطع الكرة الملعب على الهدف الصغير من قبل اللاعب (C) ويستمر و
يكبر العمل مرتين.

التسجيل: يعطى اربعة اذا نجح بمهارة ضرب الكرة بالرأس و قطع الكرة قبل ان تصل الى الهدف الصغير
تعطى درجتان اذا نجح بمهارة و فشل في المهارة الاخرى
يعطى صفر اذا فشل في اداء المهارتين
تعاد اذا أخطأ الرامي او مرر الكرة



2-7 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة للاختبارات القطع المباشر و التغطية والقطع و القطع
والتشبيث في يوم (السبت) الموافق (27 / 1 / 2024) على عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ
عددها (6) لاعبا وهم نادي البصرة الرياضي الهدف منها :

- 1- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد
- 2- التأكد من تحديد الأزمنة التي وضعها الباحثان عند تنفيذ التمرينات
- 3- التأكد من زمن تحديد الراحة البينية بين التكرارات وبين التمرينات
- 4- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث ومعرفة قدراتهم
- 5- تحديد الشدة القصوى للتمرينات المستخدمة من أجل تقنين الشدة

2-8 إجراءات البحث الميدانية

2-8-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد توفر الظروف الملائمة في تمام الساعة الثالثة عصرا
على ملعب نادي المدينة الرياضية يوم (الخميس) الموافق (1 / 2 / 2024) تم اجراء الاختبارات

2-8-2 التجربة البحث الرئيسية

تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية للبحث بيوم (الاحد) الموافق (4 / 2 / 2024) وانتهت بيوم (الاحد)
الموافق (31 / 3 / 2024) بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا وبلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية

ويتراوح الوقت (40 الى 60) لمدة ثلاثة ايام أسبوعيا هما (الاحد , الثلاثاء , الخميس) ويتضمن التمرينات امورا عديدة منها .

- 1- مراعاة التشويق والاثارة بين اللاعبين داخل الوحدة التدريبية
- 2- طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق
- 3- تم تحديد الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض (110 - 120)
- 4- الشدة المستخدمة لأداء التمرينات من (70 الى 100) من اقصى قدرة
- 5- تم تطبيق التمرينات المستخدمة في لمرحلة الاعداد الخاص بطريقة المتوسط والمرتفع الشدة والتدريب التكراري مقسم على المنهاج التدريبي التي وضعها الباحثان
- 6- تم اعطاء ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبشكل حمل التدريب (2 الى 1) باستخدام التدرج في الاحمال التدريبية.

2- 8- 3 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب المدينة الرياضية الرياضي وكما يلي .

- 1- يوم الثلاثاء الموافق 2 / 4 / 2024 تم إجراء الاختبارات القطع المباشر والتغطية والقطع و التشتيت

جدول (4)

طريقة التدريب المستخدم	معدل الشدة		الوحدات التدريبية			الاسابيع
	نصف شهرية	اسبوعية	الثالثة	الثانية	الاولى	
	80	75	75	80	70	الاول
		85	85	90	80	الثاني
	85	90	90	95	85	الثالث
		80	80	85	75	الرابع
	92,5	90	90	95	85	الخامس
		95	95	100	90	السادس
	92,5	90	90	95	85	السابع
		95	95	100	90	الثامن
	87,5					معدل شدة المنهاج

الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss)

3 عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها

3-1 يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المواقف الخطئية الدفاعية للمجموعة التجريبية

جدول (5)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
القطع المباشر	درجة	1,40	2,90	1,85	4,93	3,23	معنوية
التغطية والقطع	درجة	0,54	3,41	1,98	5,40	5,86	معنوية

القطع والتشتيت	درجة	2,63	1,16	4,17	1,43	4,09	معنوية
----------------	------	------	------	------	------	------	--------

قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9) هي = 2.26
 من خلال الجدول (5) يبين في الاختبار القبلي ان الوسط الحسابي للمتغير القطع المباشر (2,90) والانحراف المعياري (1,40) في الاختبار القبلي . اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (4,93) والانحراف المعياري (1,85) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
 في المتغير التغطية القطع وفي الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي (3,41) والانحراف المعياري (0,54) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (5,40) والانحراف المعياري (1,98) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (5,86) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
 في المتغير القطع والتشتيت وفي الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي (2,63) والانحراف المعياري (1,16) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (4,17) والانحراف المعياري (1,43) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,09) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المواقف الخطئية الدفاعية للمجموعة الضابطة

الجدول (6)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
		م	ع	م	ع		
القطع المباشر	درجة	2	1,64	3,75	1,04	3,01	معنوية
التغطية والقطع	درجة	2,91	0,80	4,30	1,19	3,14	معنوية
القطع والتشتيت	درجة	1,99	1,50	3,11	1,35	3,38	معنوية

قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9) هي = 2.26
 من خلال الجدول (6) يبين في الاختبار القبلي ان الوسط الحسابي للمتغير القطع المباشر (2) والانحراف المعياري (1,64) . اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (3,75) والانحراف المعياري (1,04) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,01) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
 في المتغير التغطية القطع وفي الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي (2,91) والانحراف المعياري (0,80) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (4,30) والانحراف المعياري (1,19) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,14) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
 في المتغير القطع والتشتيت وفي الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي (1,99) والانحراف المعياري (1,50) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (3,11) والانحراف المعياري (1,35) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,38) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات (القبليّة والبعدية) في المواقف الخطئية الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال الجدول (5) و (6) نجد ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية , ويرى الباحثان ان هذه التمارين التي استخدمها في المنهج التدريبي من حيث الشدة والحجم والكثافة ادت الى رفع مستوى الاداء للاعبين ومواقف العب الصحيح مما حسن فاعلية الاداء الدفاعي الناجحة والفاشلة للاعبين اذ ان فاعلية الاداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد اساسا على الاعداد البدني (Mufti, 2002) . كما استعمل التمرينات المتنوعة التي تساعد في تطوير الاداءات الفنية والمهارية , وهذا يعود الى الاعداد البدني الذي يعمل على تنمية العضلات بصورة متناسقة وفي الوقت نفسه يمهّد الطريق لاكتساب المهارات والحركات والقدرة على الاقتصاد في الجهد البدني ولا يمكن الوصول الى التخصص اللازم الا عن هذا الطريق وينطبق ذلك الى حد كبير على رياضة الناشئين والشباب (Muhammad & Hashem, 1990) ويفسر الباحثان النتائج والتي كان سببها هو تنوع التمرينات التي تحتوي على مواقف اللعب الدفاعية. في التدريب, اذ ان تنوع التمرينات واستخدام تشكيلات مختلفة في المنهاج التدريبي تعطي رغبة وتشويقا في أدائها بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل, وبالتالي تعكس اثارها الإيجابية على الأداء وفاعلية اللاعبين وهذا نراها اساسيا في تطوير فاعلية الاداء الدفاعية, وكما يرى الباحثان إن المنهج التدريبي المعد الذي احتوى على ألعاب التحدي واستخدامها في فترة الإعداد الخاص كان يهدف إلى تطوير قابليات اللاعبين المهارية والخطئية والوصول إلى رفع مستوى فاعلية أداء لكل لاعب والاداءات للفريق ككل. وهذا ما حصل عليه اللاعبين في رفع مستوى فاعلية الأداء لديهم أثناء استخدام التمرينات وتطبيقها

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمواقف الخطئية الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (7)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدي للمواقف الخطئية الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
القطع المباشر	درجة	4,93	1,85	3,75	1,04	3,04	معنوية
التغطية والقطع	درجة	5,40	1,98	4,30	1,19	4,18	معنوية
القطع والتشتيت	درجة	4,17	1,43	3,11	1,35	3,48	معنوية

قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9) هي = 2.26

من خلال الجدول (7) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للمتغير القطع المباشر (4,93) والانحراف المعياري (1,85) . اما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (3,75) والانحراف المعياري (1,04) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,4) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين والصالح للمجموعة التجريبية . في المتغير التغطية والقطع للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (5,40) والانحراف المعياري (1,98) اما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (4,30) والانحراف المعياري (1,19) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,18) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين

والصالح المجموعة التجريبية . في المتغير القطع والتشتيت للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (4,17) والانحراف المعياري (1,43) اما لمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (3,11) والانحراف المعياري (1,35) فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,48) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,26) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين والصالح المجموعة التجريبية .

3-5 مناقشة نتائج الاختبارات (البعدية) في المواقف الخططية الدفاعية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

يتضح من الجدول () وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة في جميع اختبارات (الهجومية) ولصالح المجموعة التجريبية ويفسر الباحثان ان التأثير الايجابي للمنهج التدريبي المعد من قبله والذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية قد ساهم بشكل فاعل وملحوظ في تطوير والذي يحتوي على التمرينات المركبة التي تعتبر واحدة من أهم أسس التدريب المتزامن حيث استخدام هذه التمرينات يراعي تحقيق الأهداف وما تحتويه من توزيع مكونات الحمل المندمجة البدنية والمهارية والخططية وخاصة في فترة الاعداد الخاص ، ويؤكد ذلك (Siraj Al-Din, 2007) على المدربين في فترة الاعداد الخاص وبغية تطوير الصفات البدنية كان. (Abdulrahman et al., 2020) الزاماً عليهم التدريب المركب لتطوير عدة اهداف أي تطوير الصفات البدنية مع الأداء المهاري والخططي الاعتبار تصنيف مكونات الحمل وفق الفترة المناسبة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Al-Zaghbi, 1995) أن التمرينات التخصصية تمثل أهم الوسائل للارتقاء بالمستوى الرياضي ويجب ان تتناسب مع اهداف وواجبات التدريب وكما يعزو الباحثان سبب تطوير اللاعبين الحاصل هو تأثير المنهج التدريبي الذي استخدم على لاعبي المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي، حيث أن اللاعبين في البداية هم في حالة بدنية جيدة تسمح لهم بالتركيز والانتباه العالي لغرض تطوير الأداء خاصة عند إعطاء تمارين تمتاز بالبداية أو تشابه حركات الأداء المباراة لتحقيق المستوى أي بدايته من اجل اتقان الأداء المندمج ،التركيز في القسم الرئيسي على التمرينات للأداء المركب تستخدم المواقف الخططية اثناء التنافس بما فيها الدفاعية والهجومية وان يتمتع اللاعبين فيها بكل تركيز وانتباه بغية تحقيق النتائج الايجابية . فالتمرينات التخصصية تمثل اهم الوسائل للارتقاء بالمستوى الرياضي ويجب ان تتناسب مع اهداف البحث وواجبات التدريب . (Hussein BadrKhalaf et al., 2021)

ان اللعب السريع يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانوعها وعندما يتصرف اللاعب في اداء المهارة بسرعة الحظية سيؤدي الى تحريك لاعبي فريقه بسرعة لاستلام الكرة والانتقال من مكان الى اخر وخلق الفراغ للزميل كذلك يؤدي الى خلطة دفاع لاعبي الفريق الاخر . وبهذه السرعة يرتبط اداء اللاعبين كأفراد بمنظومة واحدة لتنفيذ خطط اللعب المتفق عليه مسبقاً. أذا شتمل على التمارين المختلفة والمتنوعة في مواقف اللعب وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة كما تحدث اثناء المباراة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم أن التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات المركبة التي تناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين وتشابه مع تركيبة الأداء المركب التي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجياً مع مرور الزمن (Hammad, 1998) كذلك يؤكد (Siraj Al-Din, 2007) يجب التركيز في القسم الرئيسي على التمرينات الأداء المركبة والتي تخدم المواقف الخططية اثناء التنافس بما فيها الدفاعية والهجومية وان يتمتع اللاعبين فيه بكل تركيز وانتباه بغية تحقيق النتائج الإيجابية (Khalifab & Jabbar, 2023)

الاستنتاجات

1. ان التمرينات المعدة كان لها التأثير الايجابي في رفع مستوى للاعبين.

2. تعد التمارين المركبة الخططية المستخدمة من افضل الاساليب التدريبية التي تساعد على رفع وتطور قابليات البدنية والمهارية والخططية و الوظيفية والذهنية .
3. ملائمة الاختبارات الخططية يعد دليلا مؤشرا للنواحي الخططية للاعب .
4. للتمرينات المستخدمة دور كبير في زيادة فاعلية الأداء الخططي للاعب وتحركاته ومساهمته بزيادة الاعبين مع الزملاء.
5. توصلت الدراسة بان التمرينات المركبة لها اقتصادية بالتدريب كونها ذات خصوصية وملائمة للاعبين على وفق امكانياتهم وقابلياتهم الخططية

التوصيات

1. يوصي الباحث الى ضرورة استخدام هذه التمرينات على اللاعبين الشباب من قبل المدربين لما لهذه التمرينات من ايجابية في تحسين مستواهم البدني والمهاري والخططي .
2. ضرورة تطبيق المناهج التدريبية على وفق الاسس العلمية الصحيحة عند اعداد التمرينات الخاصة من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار حجم الحمل والشدة وفترات الراحة خلال الوحدة التدريبية وترك العمل العشوائي .
3. التأكيد على استخدام الاختبارات والمقاييس كوسائل الملاحظة الفروق بين اللاعبين ولمختلف مراحل التدريب .
4. يوصي الباحث باستخدام التمرينات المركبة الخططية داخل الوحدات التدريبية الاسبوعية وبشكل مستمر لما له من تأثير كبير في تطوير اداء اللاعبين الخططي .
5. الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات دراسية متقدمة في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علمياً وتربوياً لقيادة فرق الشباب بكرة القدم التي تمثل القاعدة الاساس لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الميناء الرياضي لكرة القدم ضمن الفئة العمرية (17 - 19) للسنة (2023 - 2024)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

علي ناظم ناصر <https://orcid.org/0009-0000-9892-0806>

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Alawi, M. H. (1992). *Sports Training Science: Vol. Vol. 1* (1st ed, p. 193). Dar Al-Maaref.
- Al-Dairy, A. (1987). *Principles of Exercises and Methods of Teaching Them* (1st ed, p. 21). Dar Al-Amal Press.
- Al-Zaghbi, M. M. (1995). *The effect of using competitive exercises to develop some special physical qualities on the accuracy of shooting for young football players* [Published master's thesis]. Suez Canal University.
- Hamad, S. H., Ali, B. A., & Sabbar, Hassan Jijan. (2022). The effect of arm coordination exercises on some mental abilities and performance of offensive foil skills in fencing. *Sohag Journal for Young Researchers*, 2(4), 59–64.
- Hammad, M. (1998). Modern Sports Training, Planning, Application and Leadership. *Arab Thought House, Cairo*.
- Hassan, M., & Maher, H. M. (2000). *Modern Trends in Sports Training Science* (1st ed, p. 20). Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.
- Hussein BadrKhalaf, LAMYAA ,HASAN MUHMED AL-DEWAN, & THulfiqar ,Saleh Abdul-Hussein. (2021). The impact of the Zahorek model on the development of students' football dodge skill. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 66, 173–185. <https://www.iasj.net/iasj/article/213565>
- Khalifab, M., & Jabbar, R. H. (2023). The effect of an electronic device designed to measure the degree of bending of the knee angle in developing the skill of catch and Clearance the high ball for football goalkeepers under (15 years). *J Xi'an Shiyu Univ Nat Sci Ed*, 19(11), 751–764.
- Mazurek, B., Ali, Q. M., & Mashkoor, N. H. (2024). THE USE OF ELECTRIC TRANSFER 448 kHz THERAPY IN SPORT AND IMPACT OF HUMAN MESENCHYMAL STEM CELLS. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.589>
- Mufti, I. H. (2002). *Educational Sports Training* (1st ed, p. 176). Al-Mukhtar Foundation for Publishing and Distribution.

- Muhammad, J. al-D. M. H., & Hashem, N. H. (1990). The effect of aerobic training on the motor speed of handball juniors. *Scientific Journal of Physical Education and Sports*, 7(7), 163–182.
- Siraj Al-Din, M. (2007). *Physical preparation for football and special physical qualities* (1st ed, pp. 24–25).
- Thamer, M., & Al-Saffar, S. (1988). *Principles of Training in Football* (p. 396). Baghdad University Press.