

## تأثير تدريبات اللعب الطولي بأسلوب الروندو في بعض المتغيرات البيو حركية والتصرف الخططي

### الهجومى للاعبى كرة القدم الدورى الممتاز

ا.م.د. عماد عودة جودة<sup>1</sup>

جامعة القاسية/قسم النشاطات الطلابية<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> Emad.odajoda@qu.edu.iq)

**المستخلص:** هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات باللعب الطولى و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبى الشباب بكرة القدم . وافترض الباحث هناك اثر ايجابى للتمرينات اللعب المعدة باللعب الطولى و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبى الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبى شباب نادي الديوانية الرياضى للموسم 2021-2022 البالغ عددهم (28)، تم استبعاد (4) لاعبين وهم حراس المرمى لذا أصبح عدد عينة البحث (24) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا. وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبليّة والتي من خلالها تم حساب التجانس والتكافؤ للمجموعتين ومن ثم شرع الباحث في تطبيق التمرينات اللعب الطولى و زوم (14) التي استغرق تطبيقها (8) أسابيع في فترة الأعداد الخاص وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، إذ كان تشكيل الحمل في كل أسبوع هو (2-1) وبين الأسابيع كان الحمل (1-1). وبعد الانتهاء من فترة المنهج التدريبى تم إجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام برنامج EXCEL .

وقد توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات وهي:

1- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات اللعب الطولى و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي بكرة القدم .

أما أهم التوصيات فكانت:

1- يوصي الباحث على استعمال التمرينات اللعب الطولى و زوم (14) لتطوير التصرف الخططي للشباب بكرة القدم.

2- ضرورة استعمال تمرينات اللعب الطولى و زوم (14) لفئات عمرية مختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** اللعب الطولى-منطقة زوم (14)-التصرف الخططي-كرة القدم .

## 1-المقدمة:

كرة القدم من الألعاب التي تجذب الملايين من اللاعبين والمشاهدين سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها، حيث يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل أقامه البطولات المختلفة، وإن هذا الاهتمام دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في إيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة ومنها الخططية أن استخدام التدريبات المختلفة وفق تمارين اللعب الطولي زوم (14) يؤدي إلى تطوير الجوانب الخططية أيضاً من خلال القابلية على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمارين اللعب المتشابهة بين المتطلبات العصبية والعضلية كتوقيت الاستلام والتسليم والسرعة لدى اللاعبين وتحمل الأداء والأداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب، ذلك يعكس المستوى العالي وتطوير التصرف الخططي والعلاقة بينها وهو الأفضل بالعمل على تطوير الحالات الايجابية بدلاً من استنزاف الوقت والجهد معاً من أجل محاولة إيجاد بدائل للحالات العقيمة والرتيبة بالطرق السابقة في برامج تدريب كرة القدم .

وعلى المدرب أثناء استخدام التمارين اللعب ان يعرف التغيرات الناتجة من الأحمال التدريبية لكي يقوم ببرمجة أو وضع منهاج تدريبي مناسب للاعبين كما يجب على المدرب ان يكون ملماً بمبادئ تنمية هذه التغيرات لصالح لاعبه لرفع أدائه والتي لها اثر مباشر للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمارين اللعب متنوعة للعب الطولي زوم (14) من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير التصرف الخططي الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات.

## مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها المختلفة

ومتابعته للعمليات التدريبية لفترة طويلة ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي كل على حده ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات إذ ان هذا الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية ومن هنا جاءت مشكلة البحث في إيجاد المساحة الكافية لعملية الترابط بين هذه الصفات من خلال التمارين اللعب الطولية زوم (14) للاعبين كرة القدم، مما دفع الباحث للبحث في موضوع اللعب الطولي زوم (14) من خلال اعداد تمارين اللعب مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إنشاء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالتصرف الخططي للأمتل.

## أهداف البحث

- 1- التعرف على اثر التمارين اللعب باللعب الطولي زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

## فروض البحث:

يفترض الباحث إن:

- 1- يوجد اثر ايجابي للتمارين اللعب المعدة باللعب الطولي زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** لاعبو شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم 2021/2022.

**المجال الزماني:** 2022/2/3-2022/4/4.

**المجال المكاني:** ملعب نادي الديوانية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2-1 **منهج البحث:** أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

3-التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .

4-التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لإفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات، وتلافي الأخطاء، والتدخل في العمل.

### 2-3-3 المعاملات العلمية للاختبارات:

2-3-3-1 صدق الاختبارات: استعمل الباحث الصدق

الظاهري من خلال عرض مفصل الاختبارات في استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي بكرة القدم وفي مجال الاختبار والقياس للأخذ بملاحظاتهم العلمية وذلك بعد تحليل آرائهم إحصائياً باستخدام قانون (كا) إذ تم استبعاد المواقف التي لم تحصل على نسبة التوافق المقبولة .

2-3-3-2 ثبات الاختبارات: تم إيجاد معامل الثبات

وذلك عن طريق إعادة الاختبارات إذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (10) لاعبين من لاعبين شباب نادي الديوانية بكرة القدم وتم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 5-2022/2/6 وعلى ملعب نادي الديوانية في محافظة القادسية بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعاة نفس الظروف التي أجريت في الاختبار الأول بتاريخ 12-2022/2/13 أي بعد سبعة أيام . بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.76) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات .

2-4 الاختبار القبلي: أجرى الباحث اختبار التصرف

الخططي يوم الجمعة الموافق 2022/2/19 في تمام الساعة الخامسة عصراً على ملعب نادي الديوانية .

-مفردات تدريبات اللعب الطولي زوم (14). ينظر ملحق (2): قام الباحث بتصميم تمارين اللعب الطولي زوم (14) وكذلك موجات الشد التدريبي للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي:

## 2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين

شباب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2022/2021 البالغ عددهم (24) لاعبا وهم مسجلين ضمن الكشوفات الخاصة بأندية المحافظة المقدمة للاتحاد الفرعي بكرة القدم، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا وتم إجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث كما في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

| ت | المتغيرات      | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |      |       | المجموعة التدريبية |      |       | قيمة (ت) المصنوية | دلالة الفروق |
|---|----------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------|------|-------|-------------------|--------------|
|   |                |             | معامل الاختلاف   | ع    | س     | معامل الاختلاف     | ع    | س     |                   |              |
| 1 | العمر التدريبي | سنة         | 4.08             | 0.79 | 19.41 | 3.95               | 0.75 | 19.01 | 0.39              | غير معنوي    |
| 2 | النقاء         | درجة        | 35.25            | 1.42 | 4.03  | 35.91              | 1.44 | 4.01  | 1.13              | غير معنوي    |
| 3 | التصرف الخططي  | درجة        | 4                | 0.73 | 18.46 | 3.83               | 0.72 | 18.72 | 0.56              | غير معنوي    |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

## 2-3 خطوات إجراءات البحث:

### 2-3-1 اختبار التصرف الخططي:

الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم الأدوات اللازمة: استمارة اختبار، اقلام رصاص، ساعة توقيت، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار .

وصف الاختبار: تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالي ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة موقف خططية إذ يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت بين (10:6 دقيقة- 8.30 دقيقة).

التسجيل : يتم اعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح وللمواقف العشرة وبهذا يصبح مجموع الدرجات 10 درجات وللمواقف جميعها اذا كانت الأجوبة جميعها صحيحة .

## 2-3-2 التجربة الاستطلاعية:

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2-التأكد من صلاحية الاختبارات لإفراد العينة .

### 3-1 عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي

#### للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (2) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي للمجموعة الضابطة

| المتغيرات     | وحدة القياس | القبلي |      | البعدي |   | قيمة (ت) المحسوبة | دلالة الفروق |
|---------------|-------------|--------|------|--------|---|-------------------|--------------|
|               |             | ع      | س    | ع      | س |                   |              |
| التصرف الخططي | درجة/ثا     | 4      | 0.73 | 5.5    | 1 | 3.74              | معنوي        |

قيمة  $t$ -test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (18) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي في الاختبار القبلي (4) بانحراف معياري (0.73)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركز الانتباه (5.5) بانحراف معياري (1)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

### 3-2 عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي

#### للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (3) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي للمجموعة التجريبية

| المتغيرات     | وحدة القياس | القبلي |      | البعدي |      | قيمة (ت) المحسوبة | دلالة الفروق |
|---------------|-------------|--------|------|--------|------|-------------------|--------------|
|               |             | ع      | س    | ع      | س    |                   |              |
| التصرف الخططي | درجة/ثا     | 3.83   | 0.72 | 6.83   | 0.11 | 7.56              | معنوي        |

قيمة  $t$ -test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (19) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي في الاختبار القبلي (3.83) بانحراف معياري (0.72)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركز الانتباه (6.83) بانحراف معياري (0.11)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (7.56) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية

مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدريبات المستخدمة إذ ستكون اغلب التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.

مدة تطبيق التدريبات (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعياً (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية وبأسلوب التدريب الفتري.

تم تطبيق مفردات تدريبات اللعب الطولي زوم (14) من الفترة 2022/2/21 ولغاية 2022/4/31.

أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعب كرة القدم فقد كانت كالتالي (ينظر ملحق (3):

الشدة المستخدمة تراوحت ما بين (60-80%) (80-100%) من أقصى مقدرة للاعب، إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب .

**الحجم التدريبي:** تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين، وراعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

**الراحة:** أن تحديد فترات الراحة بين التكرارات كان على أساس عودة النبض ما بين 120-130 نبض/د بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة، والراحة بين التكرارات راحة ايجابية، إما بالنسبة الى الراحة بين المجموعات فقد كانت على اساس عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية على اساس النبض.

**5-2 الاختبار البعدي:** أجرى الباحث اختبار التصرف الخططي يوم الاحد الموافق 2014/5/2 في تمام الساعة الخامسة عصراً على ملعب عفا.

**6-2 الوسائل الإحصائية:** تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:



اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث " (حنفي محمود مختار: 1980، ص12).

وقد لاحظ الباحث في جدول (20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي على أفراد المجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات للعب المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين الطولية زوم (14) بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الأداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحث اعد هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات المستخدمة أدى ذلك كله إلى تطوير زمن تنفيذ التمرينات للعب عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو وضع الكرة في هدف المنافس حيث ان " تكرار التمرينات للعب الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " (عبد الستار صمد: 2000، ص187) . ويرى الباحث ان نوعية التمارين التي تحاكي مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعبين في الاماكن المؤثرة التي يستطيع فيها ان يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت وبأسهل الطرق مما كان لها الاثر الايجابي في تطور التصرف الخططي .

كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم، 1998) " أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي والعقلي، ويضيف أنه لتحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد السريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة

بين الاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

الجدول (4) يبين الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي

| المتغيرات     | وحدة القياس | الضابطة |   | التجريبية |      | قيمة (ت) المحسوبة | دلالة الفروق |
|---------------|-------------|---------|---|-----------|------|-------------------|--------------|
|               |             | ع       | س | ع         | س    |                   |              |
| التصرف الخططي | درجة/ثا     | 5.5     | 1 | 6.83      | 0.11 | 3.08              | معنوي        |

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07 يوضح الجدول (20) نتائج عينة البحث في التصرف الخططي للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية للتصرف الخططي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (5.5) بانحراف معياري (1)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للتصرف الخططي للمجموعة التجريبية (6.83) بانحراف معياري (0.11)، وبعد معالجة البيانات إحصائيا وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في التصرف الخططي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

### 3-3 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي-البعدي) و (البعدي- البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي:

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجداول (18) و (19) تبين وجود تطور ملحوظ في مغير التصرف الخططي وللمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في الاختبار البعدي. إذ يعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) الى فاعلية التمارين المعطاة من قبل المدرب للمجموعتين الضابطة والتجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي إذ ان (اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي)(مفتي إبراهيم حمادة؛ 1994 ص25)، كما " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية

لظروف الأداء الحقيقي (المباراة) "مفتي إبراهيم حماد؛ 1998، ص211-212).

#### 4-الخاتمة:

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج فقد استنتج التالي:

- 1-أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية اللعب الطولي زوم (14) في تطوير المواقع الخططية بكرة القدم (عينة البحث).
  - 2-ان للتطور المواقع الخططية لعينة البحث ساهمت وبشكل كبير في تحسن مستوى اداء اللاعبين الشباب بكرة القدم .
- في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات فقد اوصى بالتالي:

- 1-يوصي الباحث على استعمال التمرينات اللعب الطولي زوم (14) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف لخططي للشباب بكرة القدم.
- 2-ضرورة استعمال تمرينات اللعب الطولي زوم (14) لفئات عمرية مختلفة
- 3-أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

#### المصادر :

- [1] حنفي محمود مختار؛ مدرّب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- [2] عبد الستار ضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000).
- [3] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [4] مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح اختبار التصرف الخططي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الدكتوراه

(اختبار التصرف الخططي)

عزيزي اللاعب:

بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك الميداني. المطلوب هو قراءة المواقف بدقة وتركيز، ثم وضع علامة (✓) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف . لا داعي لذكر الاسم، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي.

مثال توضيحي:

- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة (✓) على الاختيار الاول .
- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة (✓) على الاختيار الثاني .
- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة (✓) على الاختيار الثالث.



|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| الاختيار<br>الثالث       | الاختيار<br>الثاني       | الاختيار<br>الأول        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✓                        | ✓                        | ✓                        |

## الموقف الأول



|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| الاختيار<br>الثالث       | الاختيار<br>الثاني       | الاختيار<br>الأول        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## الموقف الثاني



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

الموقف الثالث



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

الموقف الرابع



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

الموقف الخامس



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

الموقف السادس



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐



### الموقف السابع



الاختيار  
الثالث

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

### الموقف الثامن



الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

### الموقف التاسع



الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

☐

### الموقف العاشر



الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الثاني

☐

الاختيار  
الأول

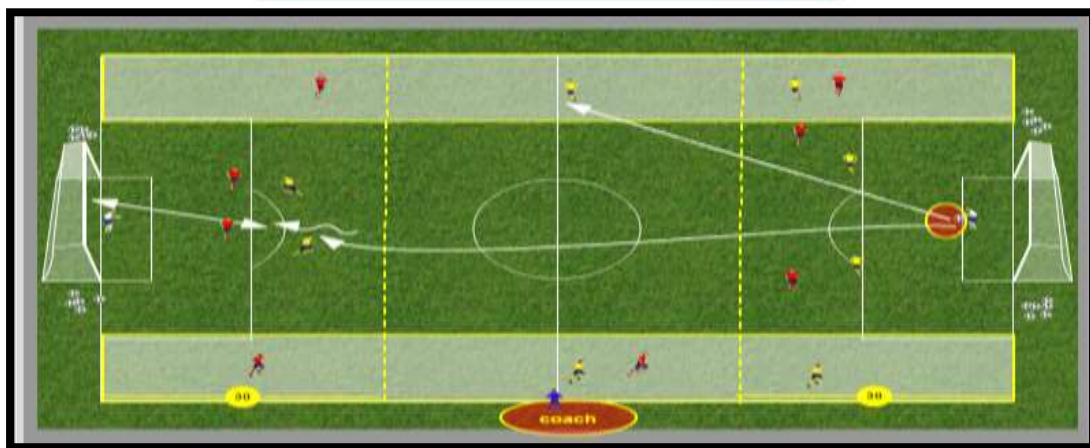
☐

ملحق (2) يوضح التمرينات اللعب المستخدمة في المنهج

وصف التمرينات اللعب:

**التمرين الأول:** يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعبين في ثلاث أقسام الملعب الطولية وثلاث أقسام الملعب العرضية وتحسب مسافة اللعب بالثلث الدفاعي من كل الجانبين (10×30م) أما في الثلث الدفاعي من القسم الوسطي الطولي في كلا الجانبين (2 لاعب مهاجم) ضد (2 لاعب مدافع) علماً انه لا يوجد لاعب في منطقة السنتر في الثلث الوسطي العرضي من القسم الوسطي الطولي. اللعب يبدأ دائماً من حارس المرمى عن طريق الأجناب او الى اللاعب المهاجم مباشرة لتسلم الكرة من الحارس ويبدأ اللعب مع زميلة للتهديف.

يوزع اللاعبين من منطقة (10×30م) العليا (1ضد1) والوسطية العليا لاعب داعم والوسطية العليا لاعب مدافع يوزع اللاعبين من منطقة (10×30م) من أسفل الرسم الثلث الدفاعي لاعب داعم ومنطقة الثلث الوسطي (1ضد1) ومنطقة الثلث الدفاعي لاعب مدافع داعم .

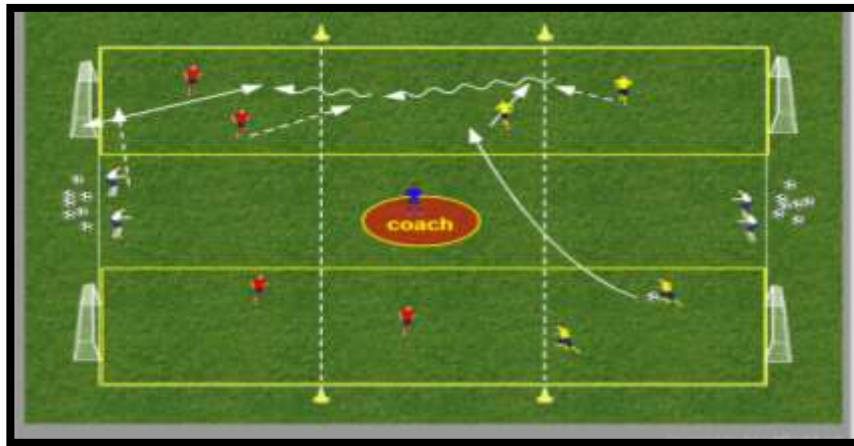


**التمرين الثاني:** يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعب مع تحديد ساحة لعب مناسبة لقدرات اللاعبين في الثلث الدفاعي للفريق الاصفر يوجد (4 مهاجم ضد 4 مدافع) والثلث الوسطي في الوسط (2 مهاجم ضد 2 مدافع) والمنطقة المحصورة (10×30م) لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع (دعم) فقط ومنطقة الثلث الهجومي للفريق الاصفر 2مهاجم ضد 4 مدافع. يبدأ اللعب من حارس المرمى الى اللاعب المدافع ثم حركة مناولة مع السماع للاعب واحد من منطقة الدفاع والعبور ومساندة زملائه من الثلث الوسطي ليصبح اللعب (3ضد2) وفي الثلث الهجومي ليصبح اللعب (2 ضد 4) من الممكن تطوير التمرين بتحريك اللاعبين حسب هدف التمرين.



### التمرين الثالث: يقسم الملعب كما في الشكل اي طولياً وعرضياً 4 أهداف

يبدأ اللعب في كلا الجانبين وذلك للربط بين مسارات اللاعبين بالشكل الطولي زوم (14) من اللاعب الاصفر فيناول للاعب الاصفر الآخر في اعلى المنطقة الطولية العلوية من الرسم والذي يقوم بالاستلام ثم مناولة الكرة للزميل والذي بدوره يلعب مع زميلة الآخر الذي دحرج بالكرة في القسم العلوي الطولي والطولي الأسفل ليجتاز اللاعبين المدافعين ومن ثم التهديد (4 مهاجمين ضد 4 مدافعين) وحراس مرمى يقوم بعمل الحركة عندما يدخل اللاعب المنافس منطقة الثلث الدفاعي (العرضي) يتحرك الى هدفه ليصد الكرة ثم يرجع الى مكانه السابق.



### ملحق (3) يوضح المفردات المستخدمة في تطبيق تمارين اللعب المنهج

| الأسابيع      | الوحدة التدريبية | التمرينات اللعب | الشدة | الحجم        | الراحة        |               | زمن التمرين | الزمن الكلي |
|---------------|------------------|-----------------|-------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|               |                  |                 |       |              | بين التكرارات | بين المجموعات |             |             |
| الأسبوع الأول | الأولى           | 1               | % 85  | $5 \times 2$ | 130– 120      | 5–3           | 00:29       | 04:54       |
|               |                  | 2               |       | $5 \times 2$ | 130– 120      | 5–3           | 01:13       | 12:09       |
|               |                  | 3               |       | $2 \times 2$ | 130– 120      | 5–3           | 00:53       | 03:32       |
|               | الثانية          | 4               | % 90  | $4 \times 3$ | 130– 120      | 5–3           | 00:39       | 07:47       |
|               |                  | 5               |       | $3 \times 2$ | 130– 120      | 5–3           | 01:01       | 06:07       |
|               |                  | 6               |       | $3 \times 3$ | 130– 120      | 5–3           | 00:39       | 05:50       |
|               | الثالثة          | 7               | % 80  | $4 \times 3$ | 130– 120      | 5–3           | 00:40       | 08:00       |
|               |                  | 8               |       | $2 \times 2$ | 130– 120      | 5–3           | 00:59       | 03:55       |
|               |                  | 9               |       | $4 \times 3$ | 130– 120      | 5–3           | 00:56       | 11:15       |



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 2, February 2023

ISSN: 1658- 8452

