



The effect of positional play exercises on the performance endurance and tactical behavior of the players of the Al-Qadisiyah University football team

Lec. Dr. Mohammed Haidar Shamkhi* 

Al-Qadisiyah University, College of Education for Women, Department of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: muhammad.haider@qu.edu.iq

Received: 06-04-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

This study addressed the importance of positional play exercises and their impact on the performance endurance variable and the tactical behavior variable. The study aimed to: prepare positional play exercises for the members of the experimental research sample and to know the impact of positional play exercises in developing the performance endurance and tactical behavior of the members of the research sample, the experimental group. The researcher used the experimental method with equivalent groups (experimental and control), and the research community included the players of the Al-Qadisiyah University football team for the academic year (2024-2025), consisting of (23) players. The research sample was divided by a simple lottery method and they were randomly divided into (an experimental group and a control group). Each group consisted of (10) players after excluding the goalkeepers, whose number was (3) players. The researcher concluded that the proposed positional play exercises had a positive effect on the variables of performance endurance and tactical behavior, and this was shown by the post-test. The researcher recommends practicing positional play because of its benefit in developing performance endurance and tactical behavior through numerical superiority and pressure on the competitor to achieve victory.

Keywords: Positional Play, Endurance Performance, Tactical Action.



أثر تمارينات اللعب التموضعي في تحمل الاداء والتصرف الخططي للاعبين منتخب جامعة القادسية

بكرة القدم

م.د. محمد حيدر شمخي

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية للبنات-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

muhammad.haider@qu.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٤/٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

اذ تم التطرق في هذه الدراسة على اهمية تمارينات اللعب التموضعي واثرها في متغير تحمل الاداء ومتغير التصرف الخططي، وهدفت الدراسة الى: أعداد تمارينات اللعب التموضعي لأفراد عينة البحث التجريبية ومعرفة اثر تمارينات اللعب التموضعي في تطوير تحمل الاداء والتصرف الخططي لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجاميع المتكافئة (التجريبية والضابطة) واشتمل مجتمع البحث على لاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) المتكون من (٢٣) لاعبا وقسمت عينة البحث بطريقه القرعة البسيطة وتم تقسيمهم عشوائيا الى (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) وتكونت كل مجموعه من (١٠) لاعبين بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) لاعبين واستنتج الباحث ان لتمرينات اللعب التموضعي المقترحة اثر ايجابي في متغيري تحمل الاداء والتصرف الخططي وهذا ما بينه الاختبار البعدي و يوصي الباحث بالتمرن على اللعب التموضعي لما فيه من فائدة في تطوير تحمل الاداء والتصرف الخططي من خلال التفوق العددي والضغط على المنافس لتحقيق الفوز .

الكلمات المفتاحية: اللعب التموضعي، تحمل الاداء، التصرف الخططي.

١-المقدمة

تعد كرة القدم من اكثر الالعاب الرياضيين ممارسة وشعبية وقد شهدت هذه اللعبة تطورا كبيرا وملحوظا في العالم لما تتمتع به من ايقاع سريع عند تنفيذ الواجبات الدفاعية و الهجومية ، فضلا عن وجود عامل التشويق والإثارة والجمالية بالأداء الفردي والجماعي للاعبين وعلى هذا الاساس يسعى المختصون للوصول الى مستويات متقدمة دائما من خلال الاعتماد على تمارينات معتمده على اسس علميه دقيقة ومنظمة ومترابطة بعضها مع البعض ، واصبح لعب كرة القدم لا يعتمد على مركز محدد في تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية حيث يتم بناء اللعب من حارس المرمى واللعب بمساحات صغيرة وتدوير الكرة بين لاعبين الفريق والضغط والزيادة العددية وحتى الوصول للهجوم وتسجيل الاهداف وهذا يتطلب منا ايجاد تمارينات وتكتيك وخطط تدريبية تحقق الاهداف المطلوبة ، لذا تعد تمارينات اللعب التموضعي من اهم التمارينات في لعبة كرة القدم واللعب التموضعي يطالب بملء تشكيل موضوع مسبقا، ولا يهم من سوف يشغل هذا المركز أو بالأدق هذه المنطقة من الملعب

ان المبدأ الرئيسي وراء مفهوم اللعب التموضعي هو أن تبحث دائما عن التفوق على أرض الملعب، ويمكن تحقيق هذا التفوق من خلال التمرکز الصحيح في المكان الصحيح لتخلق تفوقا عدديا أو نوعيا وتنفيذ هذا الأسلوب على أرض الملعب يعتبر مهمة شاقة للغاية، ويتطلب من جميع اللاعبين القدرة على التكيف مع النظام. والمثال الأفضل بالطبع كان فريق برشلونة تحت قيادة بيب جوار ديولا، حيث فهم جميع اللاعبين أدوارهم ونفذوها بشكل رائع، وهنا كانت نقطة قوة هذا الفريق التاريخي حيث يحتاج الى تحمل اداء عالي لما يحتاجه من اداء بدني ومهاري وتصرفات خطية اثناء اللعب.

اصبحت كرة القدم تلعب بشكل مختلف عن السابق الذي كان يعتمد على اللعب الطولي او العب عن طريق الاطراف حيث اصبح اللعب في الوقت الحالي يتميز في السرعة واللعب في مساحات صغيرة وبناء اللعب يبدأ من حارس المرمى وحتى الوصول للهجوم وليعتمد على المراكز حيث اصبح كل اللاعبين ينفذون واجبات دفاعية وهجومية في نفس الوقت ومن خلال متابعة الباحث لفريق منتخب جامعة القادسية لاحظ وجود ضعف في الاداء الجماعي والاعتماد على اللعب الطولي وهنا تكمن مشكلة البحث ، لذا ارتئي الباحث في استخدام اللعب التموضعي من خلال اعداد تمارينات خاصة لتطوير اللاعبين .

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارينات اللعب التموضعي لأفراد عينة البحث التجريبية.
- ٢- معرفة أثر تمارينات اللعب التموضعي في تطوير تحمل الاداء والتصرف الخططي في المجموعة التجريبية
- ٣- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في متغيرات تحمل الاداء والتصرف الخططي.

٢- إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة (مجموعة تجريبية والمجموعة الضابطة) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢ مجتمع وعينة البحث: حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم (٢٣) لاعبا، حيث تم تقسيم عينة البحث عشوائيا بطريقة القرعة البسيطة وتم تقسيمهم عشوائيا الى (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) وتتضمن كل مجموعه من (١٠) لاعبين بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) لاعبين. وتم تقسيم عينة البحث "بحيث تكون المجموعات متكافئة تماما في جميع ظروفها ماعدا المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية.

- تجانس أفراد العينة:

قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر على البحث باستعمال معامل الاختلاف " فكلما قرب معامل الاختلاف من ولكلتا المجموعتين (التجريبية والضابطة) (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة ". وكما مبين في الجدولين (١) و (٢).

جدول (١) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٧	٠,٧٨	١٩,٣٥
2	تحمل الاداء	ثا	٢,١٥	٠,٣٣	١٥,٣٤
3	التصرف الخططي	درجة	٤	٠,٧٣	١٨,٢٥

جدول (٢) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر التدريبي	سنة	٣,٩٥	٠,٧٥	١٨,٩٨
2	تحمل الاداء	ثا	٢,١٧	٠,٣٩	١٧,٩٧
3	التصرف الخططي	درجة	٣,٨٣	٠,٧٢	١٨,٧٩

- تكافؤ أفراد العينة:

أجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم حساب قيمة (ت) للعينات المستقلة وتبينت إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمه (ت) الجدولية أي تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ورجة حريه (٢٢) وهذا يدل على إن الفرق غير معنوي بين المجموعتين. مبين في الجدول (٣).

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين
البحث (الضابطة والتجريبية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٨	٠,٧٩	٣,٩٥	٠,٧٥	٠,٣٩	غير معنوي
٢	تحمل الاداء	ثا	٢,١٥	٠,٣٣	٢,١٧	٠,٣٩	٠,٠٩	غير معنوي
٣	التصرف الخططي	درجة	٤	٠,٧٣	٣,٨٣	٠,٧٢	٠,٥٦	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حريه (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٧ .

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلة الشخصية.
- الملاحظة.
- التجريب.

٢-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات عدد (٢٠).
- شواخص عدد (٣٠).
- ساعة توقيت عدد (٢).
- أشرطة ملونه.

٢-٤-١ تحديد متغيرات تحمل الاداء والتصرف الخططي قيد الدراسة:

لغرض تحديد المتغيرات البدنية والخططية استعان الباحث بالمصادر والمراجع والدراسات السابقة، فضلاً عن اجراء المقابلات الشخصية مع المدربين والمختصين والذي تمخض عنه اختيار متغير تحمل الاداء والتصرف الخططي.

٢-٤-٢ تحديد اختبارات المهارات المركبة والتصرف الخططي:

لغرض اختيار الاختبارات الملائمة لعينة البحث استعان الباحثون بالمصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والمقاييس في لعبة كرة القدم فضلاً عن الدراسات السابقة والبحوث التي تم اجرائها على عينات مشابهة لعينة البحث ولغرض التحقق من ملائمتها تم اجراء الثبات والموضوعية لها.

٢-٥ توصيف الاختبارات البدنية بكرة القدم:

١- اختبار المهاري الدائري:

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

- الادوات المستعملة: ساعة إيقاف، (٦) أعمدة، ثلاث حواجز، كرة قدم، (٣) شواخص.

- وصف الأداء: يؤدي هذا الاختبار وعلى شكل محطات على خطوط نصف ملعب، حيث يبدأ اللاعب عند سماع أشاره البدء والسيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها (٢) م عدد (٣٠) مرة ثم يتبعها بالجري بالكرة مع الوثب على ثلاثة حواجز بارتفاع ٥٠ سم والمسافة بين كل منهما (٢) م على أن يمرر الكرة أسفل الحاجز بعدها يقوم بالجري بالكرة باتجاه الزاوية ليركل الكرة داخل دائرة مرسومة في منطقة الجزاء ثم يتبعها ليصوب (٥) كرات من خارج منطقته الجزاء بعدها يقوم بعمل الجري المتعرج بالكرة (زكزاك) بين (٦) شواخص المسافة بين كل واحد وآخر (١) متر على أن يقوم بالتمريرة الجدارية مع المدرب ثم العدو (٣٠) م ثلاث مرات واحدة منها بالكرة (الأخيرة) ويجري بعد ذلك سريعاً الى مكان البداية ثم يكرر الأداء بعد فترة راحة لمدة (١) دقيقة.

- التسجيل: يحتسب زمن الأداء للمحاولتين معاً. شروط الاختبار: يعطى اللاعب فترة راحة قدرها دقيقة واحدة بين المحاولة الأولى والثانية.

٢-٧ الاسس العلمية للاختبار:

- ١-الثبات: ولإيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات. إذ قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة من مجتمع البحث وأعدة الاختبار بعد (٧أيام).
- ٢-الموضوعية: الموضوعية تعني "عدم الاختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين. تم استخراج الموضوعية من خلال الاستعانة بخبيرين (أ.د. احمد عبد الامير ، أ.د. عماد عودة جودة).

جدول (٤) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	تحمل الاداء	0.8٩	0.90
٢	التصرف الخططي	0.8٧	0.89

٢-٨ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث التي اشتملت على اختبار تحمل الاداء واختبار التصرف الخططي، إذ قام الباحث بضبط كل متغيرات من أ الوقت والادوات والاجهزة والكادر المساعد التي تخص تنفيذ الاختبار وكما يأتي:

٢-٨-١ اختبار تحمل الاداء:

تم اجراء الاختبار لعينة البحث بعد استكمال الاسس العلمية للاختبار يوم الموافق الخميس ٣١/١٠/٢٠٢٤ في الساعة ٣ عصرا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية وتم اجراء الاختبار لكلا المجموعتين.

٢-٨-٢ اختبار التصرف الخططي:

تم اجراء اختبار التصرف الخططي لعينة البحث يوم الجمعة الموافق ١/١١/٢٠٢٤ في الساعة ٤ عصرا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٩ التمرينات المستعملة في الوحدات التدريبية المقترحة.

قام الباحث بتصميم تمرينات اللعب التموضعي وتموجات الشدد والوحدات التدريبية من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي:

راعى الباحث مبدأ تنوع في التدريبات المستعملة ليجنب اللاعبين الملل من خلال اداء تكرار التمرينات.

١-مدة تطبيق التدريبات (٨) أسبوع بواقع (٣) جرعات أسبوعيا (الجمعة، الاحد، الثلاثاء) وقد أصبح عدد الكلي لجرعات التدريبية (٢٤) جرعة تدريبية وبأسلوبي التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

٢-تم تطبيق مفردات تدريبات اللعب التموضعي من الفترة ٢٠٢٤/١١/٢ ولغاية ٢٠٢٥/١/٣.

٣-استعمل الباحث الحمل التدريبي (١-١).

٤-الشدة المستعملة ابتدأت من ٦٠% وحتى الوصول الى ١٠٠% من اقصى اداء للاعب في نهاية

الوحدات التدريبية.

٢-١٠ الاختبارات البعدية:

بعد ان أنهى الباحث تطبيق التمرينات المقترحة (اللعب التموضعي) وبمساعدة الكادر المساعد قام بأجراء الاختبارات البعدية للعينة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع مراعات عدم اختلاف الظروف عن الاختبارات القبلية وكما يلي.

٢-١٠-١ اختبار تحمل الاداء:

تم اجراء الاختبار لعينة البحث يوم السبت ٢٠٢٥/١/٤ في الساعة الثالثة عصرا على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية ولكلا المجموعتين.

٢-١٠-٢ اختبار التصرف الخططي:

تم اجراء اختبار التصرف الخططي لعينة البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥ / ١/٥ في الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب جامعة القادسية ولكلا المجموعتين.

٢-١١ الوسائل الاحصائية: بعد جمع البيانات عمد الباحث باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير (تحمل الاداء) لمجموعي البحث (التجريبية

والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات

القبلية والبعدي للمتغيرات البدائية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ع	ع ف	T المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	تحمل الاداء	ثانية	٨٩,٦	٠,٧٦	٨٥,٤	٠,٦٢٧	٤,٢	٠,٩	١٤,٧٥٦	معنوي
	ض	ثانية	٨٩,٢	٠,٩٢٧	٨٨	٠,٧٠٧	١,٢١١	٠,٦٥٧	٥,٨٢٩	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩ والبالغة (٢,٢٦٢)

يبين الجدول (٥) المعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في (تحمل الاداء) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في متغير تحمل الاداء (٥,٨٢٩) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدي. بينما بلغت قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية في متغير تحمل الاداء (١٤,٧٥٦) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حريه (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

٣-١-٢ مناقشة نتائج قيم متغير تحمل الاداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات القبلي والبعدي) و(البعدي، البعدي)

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة والمبينة في الجدول (٥) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تطور صفة تحمل الاداء ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما اكده امر الله الباسطي "ان مجموع التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيفات او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

واظهرت نتائج الاختبارات البعدية فروقا معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية يعزو هذا التطور الى طبيعة تمرينات التي اعدّها الباحث والتي تم استعمالها في تدريب عينة البحث التجريبية والتي تم اعدادها على اساس علمية وضبطها من حيث الشدة والحجم والراحة والتي تحتاج الى جهد بدني عالي بحيث ظهر اثر التمرينات على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح . وهذا ما اكده ابو العلا ونصر الدين سيد "ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية".

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة للتصرف الخططي

المتغير	القياس	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ⁻ ع ^ف	t ⁺ المحسوبة	دلالة الفروق
			ع ⁻	س ⁻	ع ⁻	س ⁻			
التصرف الخططي	ت	درجة	١٦,٠٨٣	٠,١٠٤	٢٠,٢٣٢	٠,١٢٩	٤,١٤٩	١٤,٩٠٨	معنوي
	ض	درجة	١٦,١١٤	٠,١٣١	١٧,٠٢٣	٠,١٥٥	٠,٩٠٩	٧,٩٨٤	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية ٩ والبالغة (٢,٢٦٢)

يبين الجدول (٦) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتصرف الخططي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخططي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (٧,٩٨٤) وهي أكبر قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي. بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (١٤,٩٠٨) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٦٢) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-٢-١ مناقشة نتائج قيم متغير التصرف الخططي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات القبلي والبعدي) و(البعدي، البعدي):

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (٦) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخططي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية في الاختبارات البعدية الى فاعلية التمرينات التي أعدها المدرب والتي ادت الى تطور مستوى اللاعبين.

اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة لتمرينات اللعب التموضعي التي أعدها الباحث وفق اسس علمية ساهمت في تطور التصرف الخططي ويؤكد (حنفي عثمان) " كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا وفنيا ومهاريا وخططيا يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث".

وايضا نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خططية بتنفيذ المهارات الخططية السريعة والضغط من خلال التفوق العددي في مساحات صغيرة لتحقيق التحرك السريع في اللعب وهذا ما يؤكده اسلوب اللعب التموضعي" اذ اللعب التموضعي هو أسلوب يعتمد على استحواذ الكرة مستخدماً التمرکز والانضباط لاحتلال المساحات لخلق زيادة عددية تجعل الكرة تنتقل بسلاسة إلى الثلث الأخير للخصم" وايضا لا يخلو تمرين من الاداء الخططي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحث اعد تمرينات خاصه بالتصرفات الخططية وتكرارها في الوحدات التدريبية ادى ذلك كله الى تطوير زمن التمرينات والتنفيذ بأقل وقت اثناء المباراة من اجل تحقيق الهدف وهذا ما اكده (عبد الستار ضمد) " تكرار التمرينات الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن إدراك اللاعب وقدرته على التصرف الخططي السريع".

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان لتمرينات اللعب التموضعي تأثير ايجابي في متغير تحمل الاداء للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعدية.
- ٢- ان لتمرينات اللعب التموضعي تأثير ايجابي في متغير التصرف الخططي حيث ظهر التطور جليا في الاداء الخططي للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التدريب على اللعب التموضعي لما فيه من فائده لتطوير تحمل الاداء والتصرف الخططي من خلال التفوق العددي والضغط على المنافس لتحقيق الفوز في المباريات.
- ٢- اجراء ابحاث مشابهه على عينات مختلفة من لاعبين كرة القدم.

المصادر

- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط١ ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٧
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٩ .
- عبد الله حويل فرحان: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت ١٩ سنة ، اطروحة دكتوراه في منشورة ،جامعة القادسية ، ٢٠١١ .
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير)، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
- امر الله البساطي: قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها، الاسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٨٠ .

<https://rattibha.com/thread/1303206019909156869>

- عبد الستار ضمّد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ،ط١، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .

ملحق (١)

استمارة التصرف الخططي

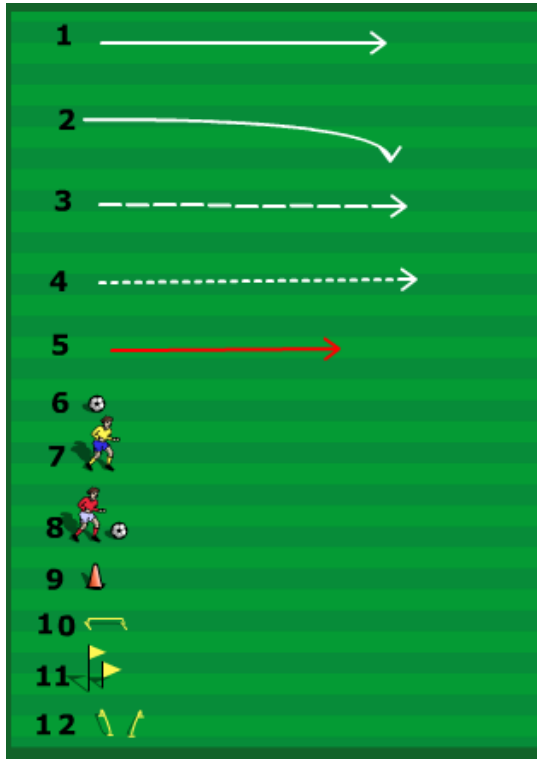
عزيزي اللاعب:

هذه الاستمارة تحتوي على مجموعة من المواقف الخططية تمثل حالات لعب تقع فيها اثناء المباريات .

المطلوب هو قراءة الموقف بتركيز ، ومن ثم تضع على الموقف الصحيح اشارة (صح) (√).

مثال للتوضيح/

- ١- اذا كانت الاجابة التي تختارها الاولى تضع على الخيار الاول (A) علامة (صح) (√).
 - ٢- اذا كانت الاجابة التي تختارها الثانية تضع على الخيار الثاني (B) علامة (صح) (√).
 - ٣- اذا كانت الاجابة التي تختارها الثالثة تضع على الخيار الثاني (C) علامة (صح) (√).
- الاشكال والرسومات المستخدمة في التصرفات والتمارين المقترحة .



- ١- مناولة القصيرة
- ٢- مناولة الطويلة
- ٣- الركض بدون كرة
- ٤- الدحرجة بالكرة
- ٥- تهيئة الكرة الى الزميل
- ٦- كرة
- ٧- لاعب بدون كرة مدافع
- ٨- لاعب مع الكرة مهاجم
- ٩- كونز تمرين
- ١٠- هدف صغير
- ١١- شاخص او علم تمرين
- ١٢- مانع تمرين صغير

ملحق (٢)

نموذج لتمرينات اللعب التموضعي



شرح التمرين:

يتم رسم مربع بمساحة ٢٥ في ٤٠ و ٤ لاعبين ضد ٢ ويتم تدوير الكرة في المساحة المحددة من اجل الزيادة العددية والضغط على المنافس من خلال تدوير الكرة وعمل فراغات من اجل تنفيذ اللعب التموضعي

وقت التمرين ٣ دقيقة

التكرار ٣ مرات

الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية