



The effect of playing under pressure exercises to developing some tactical abilities of Soca mini-football players

Asst. Lec. Jawad Kazim Zaghir^{*1} , Prof. Dr. Alaa Zuhair Mustafa² ,

Prof. Dr. Sadiq Jafar Mahmoud³ 

^{1,2,3} Ministry of Education. General Directorate of Education, Baghdad/Third Rusafa, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 21-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The importance of the research lies in the placement of playing exercises under pressure from the opponent and their effectiveness in developing some tactical capabilities among mini-football players. The research problem was summarized as being that there is a weakness in some of the tactical abilities of mini-football players. The researchers attribute this weakness to the lack of interest of some coaches specializing in this game in developing motor abilities and tactical performance in exercises under pressure from the opponent, which the researchers considered a research problem that they tried to shed light on in order to solve it in the required manner. The research aimed to prepare exercises for playing under pressure from the opponent for mini-football (soccer) players, as well as to identify the effect of exercises for playing under pressure from the opponent on some motor abilities and tactical performance of mini-football (soccer) players under study. The researchers used the experimental method, with a single experimental group with pre- and post-tests. The researchers determined their research community intentionally from the players of the Premier League mini-football clubs, numbering (10) clubs. They are (Al-Tijara, Shuhada Al-Amin, Al-Jaish, Samarra, Karbala, Al-Samawah, Al-Mithaq, Naft Al-Wasat, Al-Shabab, Al-Mithaq) for the football season 2023-2024, with (120) players for each club (12) players. The research sample was the two clubs (Al-Tijara and Shuhada Al-Amin) that were randomly selected by lottery, with (24) players. After excluding (4) players because they were goalkeepers, the research sample became composed of (20), and then the researchers made the two research groups equal in order for the starting line of the two groups to be equal, and special exercises were prepared and applied in the main part of the training units, as well as conducting pre- and post-tests for the experimental and control groups, and appropriate statistical methods were used to process the results.

Keywords: Game Drills, Opponent Pressure, Tactical Skills, Mini Soca Football.



تأثير تمارينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات الخططية للاعبين

كرة القدم المصغرة سوكا

م.م. جواد كاظم زغير ، أ.د. الاء زهير مصطفى ، أ.د. صادق جعفر محمود

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة

تاريخ استلام البحث 2025/4/21 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

تكمن أهمية البحث في وضع تمارينات اللعب تحت ضغط المنافس ومدى فاعليتها في تطوير بعض القدرات الخططية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة اما مشكلة البحث فتلخصت بأن هناك ضعف في بعض القدرات الخططية للاعبين كرة القدم المصغرة ويعزو الباحثون سبب هذا الضعف لعدم اهتمام بعض المدربين المتخصصين بهذه اللعبة بتطوير القدرات الحركية والأداء الخططي بالتمارين تحت ضغط المنافس بما عده الباحثون مشكلة بحثية حاول تسلط الضوء عليها بغية حلها بالشكل المطلوب. وقد هدف البحث الى اعداد تمارينات للعب تحت ضغط المنافس للاعبين كرة القدم المصغرة (سوكا) , كذلك التعرف على تأثير التمارينات للعب تحت ضغط المنافس في بعض القدرات الحركية والأداء الخططي للاعبين كرة القدم المصغرة (سوكا) قيد الدراسة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، ذي المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وحدد الباحثون مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي اندية الدوري الممتاز بالكرة المصغرة والبالغ عددهم (10) اندية وهم (التجارة، شهداء الأمين، الجيش، سامراء، كربلاء، السماوة، الميثاق، نفط الوسط، الشباب، الميثاق) للموسم الكروي 2023-2024 بواقع (120) لاعب لكل نادي (12) لاعبين وكانت عينة البحث نادبي (التجارة وشهداء الأمين) تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة بواقع (24) لاعب وبعد أن تم استبعاد (4) لاعبين كونهم حراساً للمرمى أصبحت عينة البحث مكونة من (20)، وبعدها أجرى الباحثون التكافؤ لمجموعتي البحث من اجل ان يكون خط شروع المجموعتين متساوي وتم اعداد تمارينات خاصة وتم تطبيقها في الجزء الرئيسي للوحدات التدريبية وكذلك اجراء الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج.

الكلمات المفتاحية: تمارينات اللعب، ضغط المنافس، القدرات الخططية، كرة القدم المصغرة سوكا.

1-المقدمة:

يتميز العصر الحالي بثوره علميه كبيره في الكثير من جوانبه تتسم بالتطور السريع في العديد من نواحي الحياة وظهور اتجاهات حديثه وأفكار جديدة ولكي يتحقق هذا التقدم يتطلب التخطيط لتحقيق درجة التطور المطلوب فالتخطيط للعملية التدريبية في مجال كرة القدم المصغرة يجب إن يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تعتبر من أهم الأسس التي تبنى عليها العملية التدريبية للوصول إلى درجة التكامل المطلوب فتتميه المهارات لدى لاعبي كرة القدم المصغرة يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لأفضل المستويات. وتعد لعبة كرة القدم المصغرة من الألعاب الفرقية الحديثة والتي بدأت بالانتشار في الكثير من دول العالم في الآونة الاخيرة لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمرينات خاصة باللعب تحت ضغط المنافس) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب خلال المباراة وتكون من خلال تمرينات خاصة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

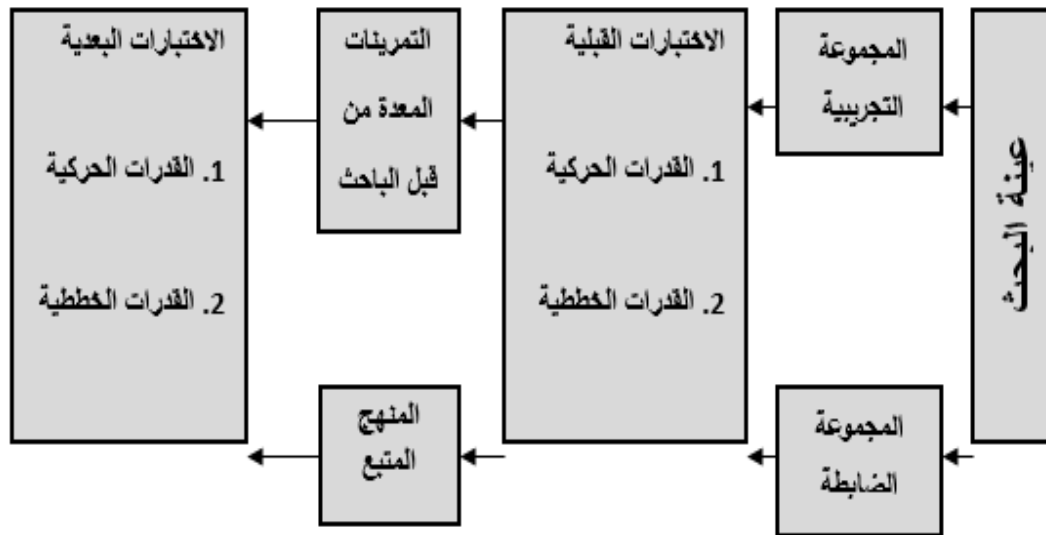
اذ ان للتمرينات تحت ضغط المنافس دوراً كبيراً ومهماً للإسهام في تحقيق الإنجاز الجيد والفوز في المباريات وهذا يتوقف على الطريقة العلمية المثلى المتبعة من المدرب أثناء التدريب وإعداد اللاعبين التي توصلهم إلى تحقيق أفضل الإنجازات بأقل جهد وتكون هذه التمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات تنافسية يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي على أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية اذ من الممكن ان تكون هذه التمرينات واحدة من البطاقات الاربعة التي يمتلكها المدربون إذا ما استعملت بصورة المثالية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس ومدى فاعليتها في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم المصغرة. من خلال متابعة الباحثون لمباريات كرة القدم المصغرة وتجربته في تدريب كرة القدم المصغرة وكونه لاعب سابق فقد لاحظ الباحثون ضعف في الأداء الخططي للاعبي كرة القدم المصغرة ويعزو الباحثون سبب هذا الضعف لعدم اهتمام بعض المدربين المتخصصين بهذه اللعبة بتطوير الأداء الخططي بالتمرينات تحت ضغط المنافس بما عده الباحثون مشكلة بحثية حاول تسلط الضوء عليها بغية حلها بالشكل المطلوب، ولقلة المناهج والدراسات في مجال تدريب هذه اللعبة كونها من الألعاب الحديثة في القطر لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من اجل دعم وتعزيز جهود السادة المدربين، ومساهمة منه في تطوير اللعبة وتقديمها في بلدنا العزيز العراق.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارينات للعب تحت ضغط المنافس للاعبي كرة القدم المصغرة (سوكا)
- 2- التعرف على تأثير التمارينات للعب تحت ضغط المنافس في الأداء الخططي للاعبي كرة القدم المصغرة (سوكا) قيد الدراسة
- 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث اذ يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين الطريقة العلمية بصورة واضحة اذ يعرف التجريب عبارة عن "تغير متعمد ومضبوط بشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظته التغيرات الناتجة في الواقعة ذاتها لتفسيرها" والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بالطريقة العمدية من لاعبي اندية الدوري الممتاز بالكرة المصغرة والبالغ عددهم (10) اندية وهم (التجارة، شهداء الأمين، الجيش، سامراء، كربلاء، السماوة، الميثاق، نفط الوسط، الشباب، الميثاق) للموسم الكروي 2023-2024 بواقع (120) لاعب لكل نادي (12) لاعبين وكانت عينة البحث نادبي (التجارة وشهداء الأمين) تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة بواقع (24) لاعب وبعد أن تم استبعاد (4) لاعبين كونهم حراساً للمرمى أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعب وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية و بواقع (10) لاعباً في كل مجموعة اذ كان نادي التجارة المجموعة التجريبية ونادي شهداء الأمين المجموعة الضابطة , وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (20%) من مجتمع البحث الاصلي والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية.

النسبة المئوية	العدد	العدد والنسبة المئوية المتغيرات	
		مجتمع البحث	
%100	120	عينه البحث	
%20	24	حراس المرمى	
%5	6	اللاعبين المستبعدين	

وقام الباحثون بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الخططية (الربط، تغيير الاتجاه، المناولة والتهديف) عن طريق نتائج الاختبارات القبلية من أجل ان يتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	الدرجة الاحتمالية (sig)	الدلالة
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
اختبار الربط	درجة	0.025	0.743	0.246	0.735	0.729	0.884	غير معنوي
اختبار تغيير اتجاه اللعب	درجة	0.066	0.845	0.067	0.835	3.952	0.829	غير معنوي
اختبار المناولة والتهديف	درجة	0.095	3.660	0.077	3.653	1.876	1.000	غير معنوي

* غير معنوي عند نسبة خطأ ≤ 0.05 إذا كانت الدرجة الاحتمالية (sig) أكبر من 0.05 وبدرجة حرية (22).

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- جهاز حاسوب
- ساعة إيقاف عدد (2)
- كرة قدم مصغرة عدد (10)
- ملعب كرة قدم مصغرة
- صافرة
- شواخص
- اشرطة

2-4 تحديد القدرات الخططية واختباراتها:

2-4-1 تحديد القدرات الخططية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات الخططية في كرة القدم المصغرة تم تحديد القدرات الحركية التالية:

الربط

- تغير اتجاه اللعب
- المناولة والتهديف

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات الخططية:

بعد البحث وإطلاع الباحثون على المصادر العلمية لم يستطيع الباحثون التوصل الى اختبارات خاصة بكرة القدم المصغرة للقدرات المختارة لذلك لجئ الباحثون الى تعديل اختبارات الدكتور ناجي كاظم بالاستعانة بمجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم وكرة القدم والبالغ عددهم (9) من اجل بيان صلاحية الاختبارات وتم اعتماد الاختبارات بعد حصولها على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات الخططية.

ت	اختبارات القدرات الخططية	عدد الخبراء	عدد المتفقيين	النسبة المئوية	النسبة المقبولة
1	اختبار الربط	9	9	%100	√
2	اختبار تغيير اتجاه اللعب	9	9	%100	√
3	اختبار المناولة والتهديف	9	8	%88.8	√

2-4-3 اختبارات القدرات الخططية:

1-اختبار الربط:

تعديل المسافة بين اللاعب رقم (1) و(2) من 10 م الى 7م وايضا المسافة بين اللاعب (2) و(3) من 15م الى 10 م والمسافة بين اللاعب رقم (3) الموقع (4) من 30م الى 20م-25م

اسم الاختبار: مهارة الربط الخططي والتهديف بكرة القدم

هدف من الاختبار: سرعة الربط الخططي ودقة التهديف

الادوات المستخدمة:

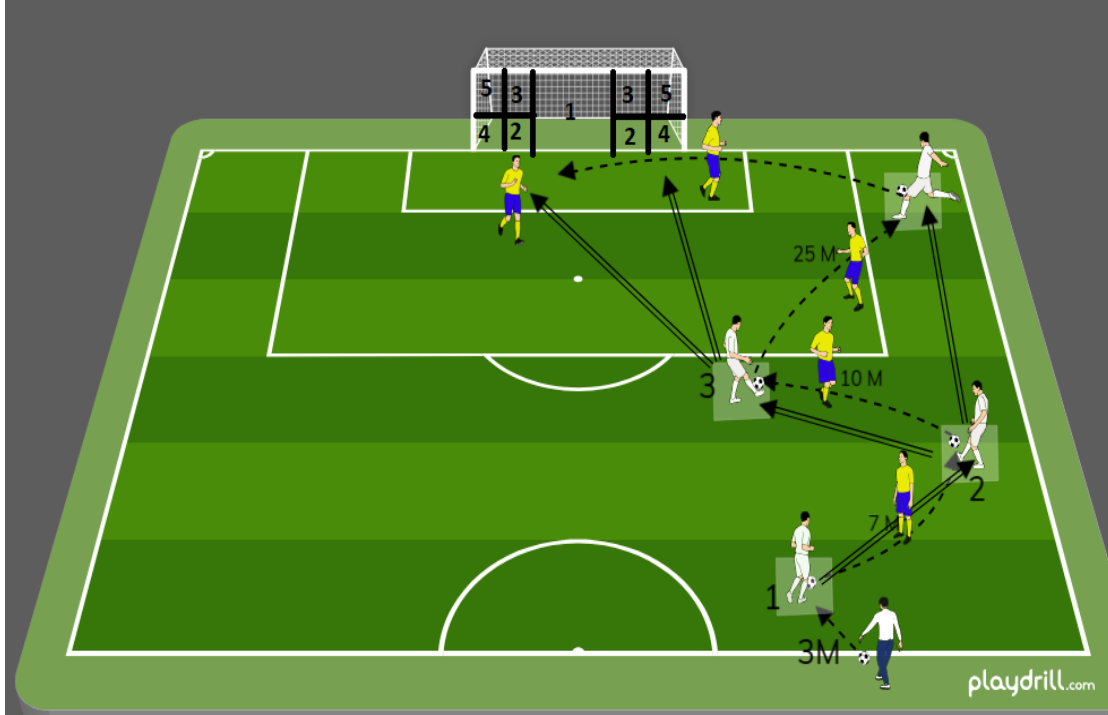
كرات قدم قانونية هدف مقسم بشريط ملون حيث يقسم المرمى خمسة خانات كل خانة 75سم تقسم جهة اليمين قسمين بشكل افقي وجهة اليسار قسمين بشكل افقي ماعدا خانة الوسط 1م ساعات توقيت، شريط للقياس، صافرة، شاخص عدد 5 , ملعب كرة قدم مصغرة (سوكا) كما موضح في الشكل ادناه.

وصف الأداء:

يتم تحديد موقع لكل لاعب داخل مربع مساحة (3م2) مربع شريط لاصق لاستلام وتسليم الكرة ويوضع شاخص في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى كل منطقة الجزء حول منطقة ال 6 ياردا ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب، إذ يدير اللاعب رقم (1) الكرة بمسة أو مستين داخل المربع من منتصف الملعب يناول الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر الذي يبعد عنه مسافة 7 متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 ثم يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم (3) الذي يبعد عنه مسافة 10 متراً وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف، ويقوم اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم(1)المتجه لموقع رقم 4 الوهمي الذي يبعد مسافة 20-25م ما بين منطقة الجزء و الزاوية وينتقل باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم(1) بلمسة او لمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم(2) في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال (6)

طريقة التسجيل:

ثلاث محاولات واختيار الأحسن التسجيل /4-5 مراقبين ومسجلين تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج المربع إثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (13) درجه والشكل (2) يوضح ذلك. حساب الدرجة من خلال قانون فتس الدقة/الزمن



شكل (2) يوضح اختبار الربط

2-اختبار تغير اتجاه اللعب:

تعديل المسافة بين اللاعب رقم (1) و(2) من 25 م الى 10م والمسافة بين اللاعب رقم (2) و(3) من 30م الى 15م وموقع اللاعب رقم (3) من 7×6 م الى 5×6 م.

اسم الاختبار: مهارة تغيير اتجاه اللعب الخططي والتهديف في كرة القدم

هدف من الاختبار: سرعة تغيير الاتجاه ودقة التهديف

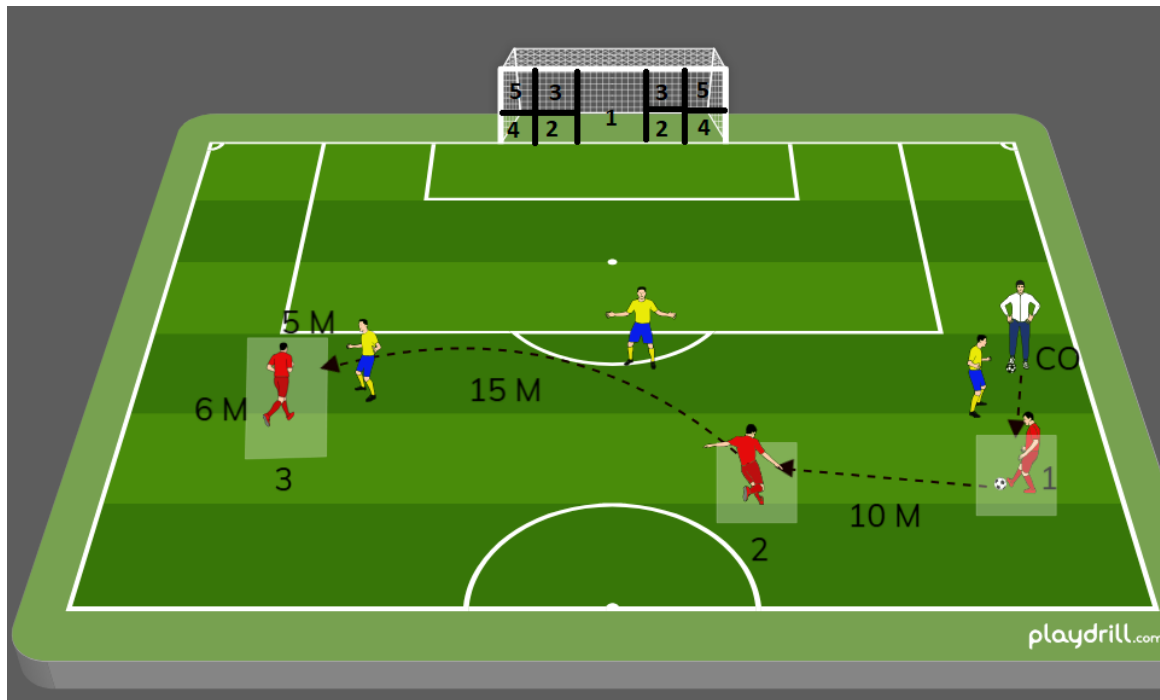
الأدوات المستخدمة:

نصف ملعب كرة قدم المصغرة (سوكا) // هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة من خمس خانات كل خانة 75سم جهة اليمين واليسار ماعدا خانة المنتصف 1م جهة اليمين قسمين بشكل افقي وجهة اليسار قسمين بشكل افقي اما الوسط غير مقسم، ساعات توقيت، شريط للقياس، صافرة، (سوكا) كما موضح في الشكل ادناه

وصف الأداء :

تحدد مواقع اللاعبين بمربعات الثلاث مهاجمين باللون الأحمر (3م2) ومستطيل (5x6م) وجود منافسين مدافعين (2-3) باللون الأصفر يبعد احدثهم عن المهاجم رقم (1) (5م) وعن المهاجم رقم (2) (10م) وعن المهاجم رقم (3) (5م) موازياً له قبل المستطيل، يبدأ اللاعب رقم (1) بدرجة الكرة بلمسة او لمستين داخل المربع في جهة يمين الملعب ويناوول بلمسة او لمستين للاعب رقم (2) وسط الملعب والذي يبعد عنه ب(10م) والذي بدوره يناوول للجهة الأخرى ويغير الاتجاه للاعب رقم (3) بمسافة (15م) يسار الملعب للأمام وخلف اللاعب المدافع القريب للمستطيل بمساحة (5x6م) ويدخل باتجاه الهدف ليسجل في المرمى وبشرط لا يعرف المدافعين ماذا يفعل المهاجمين من أداء.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات واختيار الأحسن وتكون طريقة التسجيل 4-5 مراقبين ومسجلين تعطى (2) درجة للاعب الذي يسلم ويستلم داخل المربع ودرجة واحدة على الخط وصفر خارج المربع وتعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اثناء التهديد على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تعطى الدرجة الأعلى وخارج المرمى صفر وحساب الدرجة من خلال قانون فتنس الدقة/الزمن



شكل (3) يوضح اختبار تغير اتجاه اللعب

3- اختبار المناولة والتهديف:

اسم الاختبار: مهارة المناولة الجدارية الخططية (الدبل باص) والتهديف

هدف من الاختبار: قياس سرعة المناولة الجدارية ودقة التهديف.

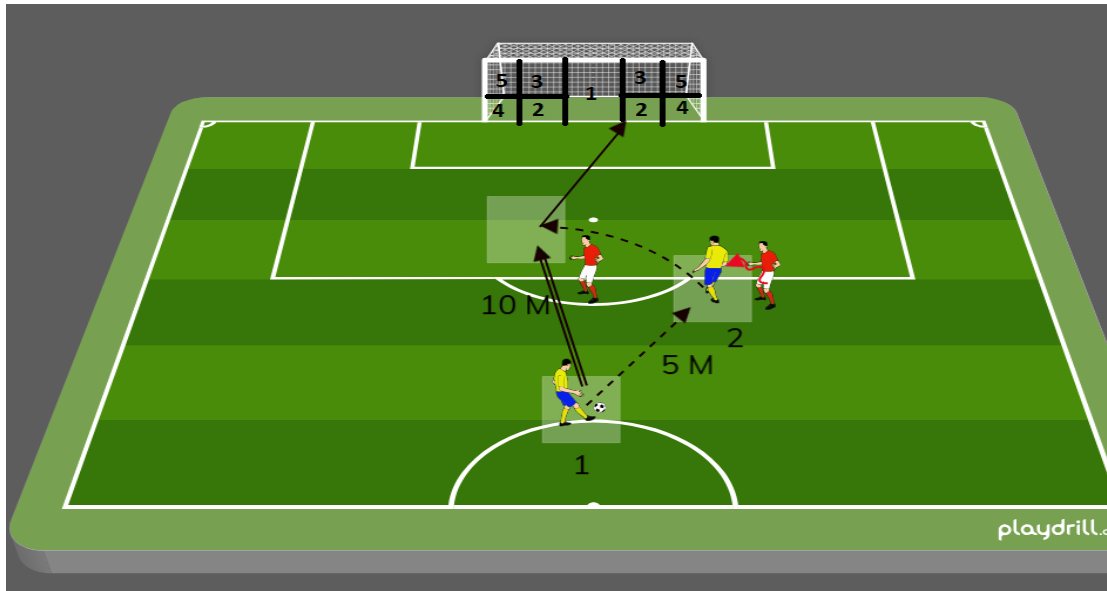
الأدوات المستخدمة:

نصف ملعب كرة قدم المصغرة (سوكا) / كرات قدم / هدف مقسم لعدة اقسام بشريط / شريط للقياس / ساعات توقيت.

وصف الأداء:

تحدد مواقع اللاعبين بمربعات مساحة (3م2) للمهاجمين باللون الأصفر اللاعب رقم (1) بمسه ومستين داخل المربع ثم يناول الكرة بالمباشر وبسرعة للاعب رقم (2) الذي يبعد عنه (5م) وينطلق للأمام بسرعة وبمسافة (10م) باتجاه الهدف خلف المدافع باللون الأحمر للمربع بمساحة (3م2) لاستلام كرة مرتدة من نفس اللاعب رقم (2) باتجاه المرمى. كما موضح بالشكل (4) ادناه.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات واختيار الأحسن وتكون طريقة التسجيل من خلال 4 مراقبين ومسجلين تعطى (2) درجة للاستلام داخل المربع و(1) على خط المربع وصفر خارج المربع وتعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند التهديف على المرمى المقسم وفي حالة مس الشريط او العمود وتدخل تعطى الدرجة الأعلى وتحسب درجة صفر خارج المرمى ويكون حساب الدرجة من خلال قانون فتس الدقة/الزمن



شكل (4) يوضح اختبار المناولة والتهديف

2-5 المعاملات العلمية للاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون نوعين من الصدق هما الصدق المنطقي (المحتوى) عن طريق اتفاق الخبراء والصدق الذاتي عن طريق معامل الثبات $\sqrt{\quad}$ كما مبيته نتائجه في الجدول (4) ، واستخرج الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته، وكانت نتائجه كما مبيته في الجدول (4) ويلاحظ من كافة القيم الجدولية فيه ان الاختبارات تمتعت بمعامل ثبات عالي أما الموضوعية فتمثلت باتفاق الخبراء فضلاً عن موضوعية أجهزة القياس كالساعة وشريط القياس وغيرها. الجدول (4) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات الخطئية.

رقم	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	اختبار الربط	0,928	*0,936
2	اختبار تغير اتجاه اللعب	0,943	*0,971
3	اختبار المناولة والتهديف	0,901	*0,911

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 التجريتان الاستطلاعتان:

التجربة الاستطلاعية الاولى:

اجريت بتاريخ (2024/1/20-19) وكانت هذا التجربة خاصة باختبارات القدرات الخطئية وطبقت على (3) لاعبين من لاعبي نادي الميثاق الرياضي وهم من ضمن مجتمع البحث خارج عينة البحث ثم أعيدت الاختبارات على العينة نفسها بعد اربعة ايام وكان الهدف منها: تحديد الابعاد والمسافات والوقت المناسب للاختبارات.

إيجاد معامل الثبات

التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث

التجربة الاستطلاعية الثانية: اجريت بتاريخ (2024/2/1) وبعد الاخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص الوحدات التدريبية، تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة هو:

التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

مدى إتقانه لأداء التمرينات.

تحديد الواجبات بكل مدرب والتي يسعى الى تنفيذها طوال مدت التجربة الرئيسية.

2-6-2 صلاحية الاختبارات الخطية:

إن واحدة من أهداف وأغراض التجربة الاستطلاعية هو تحليل مفردات الاختبار من أجل انتقاء الملائم والصالح منها وإن هذه العملية تستوجب الأخذ بعين

مستوى صعوبة وسهولة الاختبار بالنسبة لمن سيطبق الاختبار عليهم ضمن أفراد عينة البحث
صعوبة وسهولة الاختبارات:

لأبد أن تمتاز الاختبارات المبنية بالصعوبة والسهولة بشكلٍ مُتوازنٍ للاعبين كرة القدم المصغرة، وعلى هذا الأساس لمعرفة مستوى صعوبة وسهولة الاختبارات ومدى ملاءمتها لهذه العينة، عمد الباحثون للتحقق من توزيعهم الطبيعي، وقد حصلت الاختبارات على مقبولة معاملات الصعوبة والسهولة من خلال الوصف الاحصائي وحساب معامل الالتواء لبيانات الاختبارات والذي اثبتت قيمة الصفرية ان جميع الاختبارات تتمتع بمستوى سهولة والصعوبة مناسبة وهي تتماشى مع امكانيات وقدرات للاعبين كرة القدم التي بناها الباحثون، وكما مبينة في الجدول (5)

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية النهائية للاختبارات ووحدات قياسها ومقاييس الإحصاء الوصفي

وطبيعة توزيع العينة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	مقياس الإحصاء الوصفي				معامل الالتواء	طبيعة توزيع العينة
			وسط الحسابي	قيم الوسيط	انحراف المعياري	خطأ معياري		
1	اختبار الربط	درجة	0,73	0.71	0.15	0.01	0.27	اعتدالي
2	اختبار تغير اتجاه اللعب	درجة	0,82	0.83	0.14	0.02	0.66	اعتدالي
3	اختبار المناولة والتهديف	درجة	3.200	3.000	.714	-.316	.130	اعتدالي

2-6-3 اعداد التمرينات:

- عمد الباحثون الى اعداد التمرينات تحت ضغط المنافس معتمداً على طريقة التدريب (التكراري تم وضعت الوحدات التدريبية بصورتها النهائية وهناك بعض الملاحظات العلمية الخاصة بالوحدات التدريبية وهي:
- تكون مدة الوحدات للمجموعة التجريبية (8) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين و(3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة.
 - يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (1-1) وبحسب الشدة للعمل القصوى.
 - طريقة التدريب المستخدمة في الوحدات التدريبية هي (التكراري).
 - عدد مرات تكرار التمارين تحت ضغط المنافس من (197) تكرار.
 - راعى الباحثون ان تكون في كل وحدة اداء خططي التمرين الاول والثاني وقدرات حركية في التمرين الثالث والرابع.
 - تم اداء الوحدات التدريبية خلال أيام (السبت، الاثنين، الاربعاء).
 - الاختلاف بين المجموعتين البحث عند تطبيق يكون في استخدام التمرينات تحت ضغط المنافس فالمجموعة التجريبية تؤدي التمرينات بينما المجموعة الضابطة تؤدي المنهج المتبع من قبل المدرب.

2-6-4 الاختبارات القبليّة

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة (اختبارات القدرات الخططية) على عينة البحث والبالغ عددهم (24) لاعباً في ملعب نادي التجارة الرياضي للكرة المصغرة في تمام الساعة الثالثة عصراً ولمدة يومان الاثنين والثلاثاء الموافق 2024/1/30-29

2-6-5 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسة بتاريخ (2024/2/3) ولغاية (2024/3/27) اذ طبقت المجموعة التجريبية تحت ضغط المنافس، بينما طبقت المجموعة الضابطة (المنهاج الخاص بالمدرب) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة ولمدة (8) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين، وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذه التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وعلى ملاعب نادي التجارة الرياضي.

2-6-6 تنفيذ التمرينات تحت ضغط المنافس المستخدمة بالبحث:

(محور مفردات التمرينات الخاصة وتطبيق التمرينات الخاصة تدمج في هذا محور اعلاه وتذكر على شكل نقاط).

تم مجموعة من التمرينات تطبيق التمرينات الخاصة وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) وخبرة الباحثون المتواضعة كونه لاعباً سابقاً ومن مدرسي مادة كرة القدم وتم اعتماد (50) تمرين بعد اجراء بعض التعديلات عليها وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق الاختبارات القبلية كافة خططية وحركية تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية بتاريخ (2024/2/3) ولغاية (2024/3/27) وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالأعداد العام من اجل تهيئة كافة عضلات الجسم، ثم اجراء الاعداد الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية وانهاء الوحدات التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات.

- تم تطبيق التمرينات تحت ضغط المنافس كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في الجزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

- نفذت التمرينات المركبة في دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة، وكان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (1-1). تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الاسبوع اي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل اسبوع.

- تم استخدام طريقة التدريب (التكراري) في تنفيذ التمرينات تحت ضغط المنافس.

- كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة اي رفع الشدة وتثبيت كل من الحجم والراحة.

- تم تحديد شدة الحمل في التمرينات المقترحة بالاعتماد على المصادر التي تطرقت الى التدريب (التكراري) فضلاً عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء، ونظراً لخصوصية التمرينات تحت ضغط المنافس من الترابط الموجود بين الجهد الخططي والحركي تطلب ذلك للوقوف على انسب مستوى للشدة المستخدمة في التمرينات تحت ضغط المنافس والتي لا تبتعد عن المديات التي ذكرتها المصادر العلمية (85-90%) من القيمة القصوى للتمرينات تعد مناسبة لرفع معدل ضربات القلب الى (180) ض/د للتأكد من الشدد المستخدمة.

- تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى (120) ض/د.

- ان تموج حركة الحمل المستخدمة كان معتمداً على شدة ووقت الحمل التدريبي لكل دورة صغرى.

- تم تحديد وقت الاداء لكل تمرين من التمرينات تحت ضغط المنافس وذلك عن طريق قياس وقت اداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر معدل ضربات القلب بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرة.

2-6-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية (اختبارات القدرات الخططية والقدرات الحركية) على عينة البحث والبالغ عددهم (24) لاعباً في ملعب نادي التجارة الرياضي لكرة المصغرة في تمام الساعة الثالثة عصراً وذلك يومي السبت والأحد الموافق 30-31/3/2024

2-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية الآتية

- النسبة المئوية.
- "الوسط الحسابي"
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية للمقدرات الحركية للمجموعة الضابطة:

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية للمقدرات الخططية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فرق الاوساط	انحرافات الفروق	قيمة (t)	SIG	مستوى الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]					
الربط	درجة	0.743	0.025	0.953	0.006	0.210	0.021	33.458	0.000	معنوي
تغيير اتجاه اللعب	درجة	0.845	0.066	0.947	0.007	0.106	0.009	37.569	0.000	معنوي
المناولة والتهديف	درجة	3.660	0.095	4.815	0.006	1.155	0.010	369.49	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 11

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والتي توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة نجد ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في القدرات الخططية (الربط، تغيير الاتجاه، المناولة والتهديف) اذ كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (33.458)، (37.569)، (369.49) وبدرجات احتمالية (sig) مقدارها على التوالي (0.000)، (0.000)، (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9)، والشكل (9) يوضح ذلك. ويعزو الباحثون سبب هذا التطور الى ان التمرينات المعدة من قبل المدرب كان لها أثرها الواضح والتي ساعدت اللاعبين على اجراء تحليل لكل مركز من مراكز اللعب بمساعدة من المدرب والتركيز على الأخطاء التي يمكن ان تحدث في اثناء اللعب لتلافيها فضلاً عن ذلك الأخطاء المهارية التي يمكن أن ترافق أداء بعض الحالات الفنية وهنا يشير (حيدر نوار حسين) "إن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية"، ولذلك عملت مجموعة التمرينات المقدمة من قبل المدرب على تطوير المبادئ الخططية الهجومية لدى افراد هذه المجموعة.

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الخططية للمجموعة التجريبية:

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الخططية للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فرق الاوساط	انحرافات الفروق	قيمة (t)	SIG	مستوى الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]					
الربط	درجة	0.735	0.246	1.334	0.188	0.598	0.014	147.68	0.000	معنوي
تغيير اتجاه اللعب	درجة	0.835	0.067	1.336	0.004	0.501	0.007	242.12	0.000	معنوي
المناولة والتهديف	درجة	3.653	0.077	6.549	0.006	2.895	0.116	861.43	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 11

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والتي توضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الخططية للمجموعة التجريبية نجد ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القدرات الخططية (الربط، تغيير الاتجاه، المناولة والتهديف) اذ كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (33.458)، (37.569)، (369.49) وبدرجات احتمالية (sig) مقدارها على التوالي (0.000)، (0.000)، (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (9)

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق والتطور الى التمرينات المعدة من قبل الباحثون (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان لها أثرها الواضح على القدرات الخططية حيث التدريبات المعدة والتي وضعها الباحثون وفقاً للأسس العلمية والمبادئ التدريبية الحديثة التي كانت تخضع لها المجموعة التجريبية كانت بمثابة أساليب تدريبية جديدة في الوحدات التدريبية الخاصة بتدريب القدرات التوافقية لتطوير بعض المبادئ الخططية الهجومية غير معتاد عليها اللاعب ساهمت في أبعاد اللاعبين عن الملل والروتين الذي سيطر عليهم نتيجة استخدام التمرينات المكررة و إفشاء جو من الاثارة والتشويق والرغبة في تطور الأداء الفني مما أدى الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وبتفاعل كبير للمتعة والتطور في أداء تمريناتهم الخاصة. وانعكست هذه النتيجة على اختبارات القدرات الخططية قيد الدراسة لذا تعد هذه النوعية من التمرينات اساس من تمارين التنمية الشاملة المتزنة لمتطلبات القدرات الخططية والمشابهة من اللعب وهي ما يتأسس عليها زيادة وقدرة اللاعب للأداء الخططي التي يجب ان يراعيها. وتتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه كل من (عبد علي نصيف وقاسم حسن) أنه "يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي، وتحمل جرعات خاصة ولعل هذه

التمرينات تعد من المتطلبات الحديثة لتطوير هذه المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة لان تدريبات التوافق التي استخدمت في التمرينات اعطت المزيد من المتعة والتشويق وشعور اللاعب بدخول شيء جديد من التغيير على طبيعة التدريب بما تحويه من مفردات كالسلاالم والكرات التوافقية التي تبعد اللاعبين عن حالة الملل والرتابة وتراعي التنوع والتغيير وظهرت النتائج بصورة منطقية.

في نفس الصدد يؤكد الباحثون ان التمرينات المعدة من قبله لها أثرها الواضح على القدرات الخططية قيد الدراسة وان لمهارات الربط الخططي علاقة تستند في اساسها على الامكانيات الفردية لدى اللاعبين وعلى التفاهم مع زملائه بشكل أكبر وهي بالطبع تعكس نوعية التمرينات الخططية الهجومية الممزوجة بالأداء المشابهة للمباراة والمقدمة خلال الوحدات التدريبية. ويرى الباحثون ان التدريبات المقدمة لهذه المجموعة كانت بعيدة عن الروتين باستخدام تمارين حديثة عملت على توفير بيئة تدريبية مختلفة واستخدم خلال التدريبات اجهزة وادوات حديثة ساعدت اللاعبين على تطوير قدراتهم البدنية والحركية و حاكت واقع لاعبي كرة القدم المصغرة اللعب بصورة مباشرة فعملت على تطوير سرعة الأداء بتلك الأجهزة والأدوات ورفعت مستوى القدرات الخططية الهجومية للربط الخططي وهو أحد أهم عوامل نجاح لتحقيق المستوى الفني العالي في الأداء، ان اللاعب الذي يمتلك قدرة عالية من الربط يوفر فرصة أكثر في اختيار اسلوب اللعب ويفرض وجوده داخل الملعب ويشير إلى ذلك (أحمد خميس) إلى أن "عملية الهجوم هي وسيلة تعتمد على التحركات الفردية للاعبين من جهة ومدى الترابط بين هذه التحركات جميعا من جهة أخرى، بغية الوصول الى منطقة المنافس (الخصم)

لذلك كان لهذه التمرينات أثرها المباشر بتطوير مستوى التحركات الفردية لدى اللاعبين وتتفق في طبيعة أدائها لعبة كرة القدم المصغرة وهنا يبين (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين) إذ إن "استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل" لذلك أن نجاح أية طريقة تدريبية يتم من خلال التركيز باتباع قواعد التدريب الرياضي كالشمولية والتنوع وأتباع الأسلوب الصحيح على وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تلك المهارة "إنقان الاداء الفني الجيد والخبرات الحركية المتطورة للاعبين يتم من خلال البدء بعمليات التدريب الشامل باستعمال الطرق العلمية والتدريبية الحديثة" وهذا ما ظهر على الاختبارات البعيدة لذلك كانت النتائج منطقية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الخططية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (8) يبين الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الخططية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	SIG	مستوى الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الربط	درجة	0.953	0.006	1.334	0.188	66.277	0.000	معنوي
تغيير اتجاه اللعب	درجة	0.947	0.007	1.336	0.004	149.73	0.000	معنوي
المناولة والتهديف	درجة	4.815	0.006	6.549	0.006	635.06	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 22

من خلال الاطلاع على الجدول (8) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الخططية (الربط، تغيير الاتجاه، المناولة والتهديف) اذ كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (66.277)، (149.73)، (635.06) وبدرجات احتمالية (sig) مقدارها على التوالي (0.000)، (0.000)، (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (22)، والشكل (13) يوضح ذلك.

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التنظيم الدقيق للتمرينات (تمرينات تحت ضغط المنافس) المستخدمة في المجموعة التجريبية وطريقة ادائها، فضلاً عن الاهتمام والحرص من قبل اللاعبين في تطبيق هذه التمرينات، فضلاً عن ذلك فقد اعتمد الباحثون على المصادر العلمية الحديثة واءاء الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم في تنظيم مفردات المنهاج التدريبي.

كما يؤكد الباحثون أن التمرينات (تمرينات تحت ضغط المنافس) التي تم اختيارها هي تمرينات واقعية ومشابهة ومناسبة في أدائها مع بعض حالات الأداء الخاص بالمباراة ، فإن أسلوب تنفيذها يتميز بالشدة المثالية وبظروف قريبة من ظروف المباراة فقدر الإمكان يعمل المدرب أثناء التدريب على تحقيق تأثير ايجابي في مستوى القدرات قيد البحث وينكر (مفتي إبراهيم ، 1998) انه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) فإن التمرين يكون أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة" وهذا ما ساعد فعلا في تطوير المتغيرات قيد البحث.

ويرى الباحثون ان التدريب المستمر من خلال الوحدات الأسبوعية وزيادة التنوع في التمرينات ما أدى الى رفع المستوى البدني والمهاري حيث يستند عليه الجانب الخططي حسب الادبيات في علم التدريب الرياضي وهذا ما يؤكد (سعد محسن) في " أن آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية بأن المنهج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الإنجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة" ولما كان الهدف من التمرينات المطبقة من قبل الباحثون على افراد المجموعة التجريبية هو ,احداث تغيير مؤثر في تنفيذ الأداء الفني الخاص بمهارات كرة القدم المصغرة وفاعلية هذا التنفيذ في تطبيق الاعداد الخططي والمبني على أسس علمية صحيحة , وان الهدف من هذه التمرينات هو وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني فضلاً عن اتقان المهارات وتوظيفها بما يتناسب والمواقف المتغيرة اثناء المباريات لأداء واجبات فيه وخططية بمستوى عالي من الانتقان , فقد جاءت نتائج البحث منسجمة مع ما هدف اليه البحث وفروضه إذ "يتطلب تحقيق هذا الهدف بأن يقوم المدرب بالتخطيط والتنظيم لقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والفنية والذهنية , وصفاتهم الخلقية في إطار موحد وذلك للوصول بمستوى اللاعبين الى اعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة في أثناء المباريات.

ويرى الباحثون ان للربط الخططي علاقة مباشرة بقدرة اللاعب على إداء اكثر من مهارة متتابعة بشكل منظم كالإخماد والدرجة او التهديد ويعزو الباحثون سبب المعنوية في الربط الخططي الى فاعلية تدريبات القدرات التوافقية التي اعتمدت اساسا لتطوير قدرات اللاعبين الخاصة وزيادة استقلالية اللاعب في التصرف بحرية والاعتماد على نفسه في معالجة نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة ولاسيما في النواحي الهجومية وبممارسة هذا التنوع يكون التدريب قد رفع من مستوى اداء المهارات الفنية والقابليات البدنية "إن المطلوب للرياضي أن يقوم بتطبيق حركات أو تمارين متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة... وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات حركات اللعبة أو الفعالية قدر الإمكان". وتوظيفها في النواحي الخططية اذ يرتبط تنفيذ الخطط باستخدام المهارات الفنية والقابليات البدنية وتوظيفها بالشكل الافضل. فالمنهج التدريبي ينبغي ان يكون شاملاً متنوعاً ويأخذ بالحسبان عدة عوامل منها إمكانات كل لاعب وقدراتهم البدنية والحركية الخاصة وما هو المركز المناسب له، وهنا يكد (امر الله البساطي) "اذ ان حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى الرياضي، لذا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات وذلك طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية" وطريقة اللعب ولا يتوقف عند وضع الخطط الهجومية والتمرين عليها وانما يتعداه الى الدراسة العلمية للمنافس وخططه وامكاناته وأساليبه واستثمار كل مفردة ووضع ما يقابلها بما يضمن الفوز المدروس والمخطط له بعناية وهنا يؤكد (مفتي ابراهيم حماد) "في المنهج التدريبي يتم التركيز على الخطط بعد ان يكون المدرب قد وضع الاساس القوي

لدى اللاعبين في اللياقة البدنية ووصل الى درجة جيدة من حيث اتقان المهارات الاساسية التي تستخدم كوسائل لتنفيذ خطط اللعب.

اما في تغيير اتجاه اللعب فقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون السبب في ذلك الى نوعية التمرينات (تمرينات تحت ضغط المنافس) التي كانت تقدم للمجموعة التجريبية من تمرينات خاصة بالقدرة التوافقية التي تصنف على "امكانية اداء الحركات الرياضية المختلفة بسرعة ودقة في الزمان والمكان الصحيحين" وعملت هذه التمرينات (تمرينات تحت ضغط المنافس) بدرجة كبيرة على سرعة اتخاذ القرار وتغيير المكان وتبادل المراكز بين اللاعبين والتي يجب ان تكون باستمرار وهذه تضع اللاعبين في اماكن مختلفة وتغير المراكز بين خطوط الفريق لتطوير اللعب الجماعي باستخدام تمرينات اعدت بشكل مدروس تساهم برفع المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعب مثل إذ يتدرب اللاعب على تحديد سرعة المناولة ومسافتها وتكراراتها لكي يصل إلى اكبر قدر من الدقة كما ان تحرك اللاعب في الملعب احدى اهم طرق نجاح اللاعب بكرة القدم المصغرة لان الفاعلية الهجومية للفريق تعتمد على اللعب والتحرك بدون كرة وسرعة اشغال المراكز المباشرة للفريق المنافس وكذلك على تغيير الاتجاه وسرعة اتخاذ القرار الصحيح لإيصال الكرة الى مراكز اللعب للفريق المنافس الاكثر ملائمة وتأثيراً للأداء الخططي من خلال استقبال الكرة من قبل الزملاء، لذا فان المدرب الذي يتبع مبادئ التدريب الرياضي الخاصة ومنها مبدأ الشمولية والخصوصية والتنوع وهذا يتفق مع ما اشار اليه (سامي الصفار وآخرون) إلى إن "التدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة وإن إهمال أي مكون من مكونات اللعبة بالتدريب الكافي يجعل اللاعب غير مؤهل لأداء واجباته في الملعب ولا يمكن للاعب أن يؤدي واجباته الفنية والخططية ما لم يكن يمتلك قدرة وقابلية بدنية كافية، كما أن تنفيذ أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعب متمكناً من الناحية المهارية وجاهز بدنياً".

اما في المناولة والتهديف فقد كانت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون السبب تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة نتيجة تدريبات القدرات التوافقية الخاصة الموضوعية من قبل الباحثون إذ إن اساس عمل هذه التمرينات رفع سرعة الاداء مع التنظيم والتنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي لكي تساهم في اكتساب اللاعب المهارات الحركية المتنوعة وتعزيز تطبيق الاداء الخططي الهجومي ورفع مستوى التفكير الخططي باستخدام التدريبات الخاصة (تمرينات تحت ضغط المنافس) ويشر الى ذلك (محمد رضا إبراهيم) إلى "من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة التي سوف تحسن من المستوى العالي لفعالية التدريب الخاص باللعبة او الفعالية والرياضة الممارسة. ولهذا كانت هذه التمرينات تفي بالشروط السابقة الذكر لتطوير التنظيم والتنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي، فضلا عن ذلك ان هذه التمرينات عملت على خلق ظروف أصعب من ظروف المباراة لتمرين القدرات بصورة منفردة وأكبر من متطلبات الاداء وهذا اتاح فرصة في اختيار تمرينات أصعب وتشكيلها ضمن تمرينات خاصة تساعد

على ربط المهارات وتطبيقها بزمان اقل وتطويرها نحو الأفضل، ولاسيما المهارات الهجومية المناولة والتهديف ولأهميتها في كرة القدم المصغرة التي تحتاج الى سرعة عالية في التطبيق. وهذا يتفق مع ما نقله (مرتضى حسون عن يوركن وينك) "من مبادئ تدريب القدرات التوافقية التدريب تحت الضغط الزمني" لذلك ظهر هناك تحسن للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة حتى تتناسب تلك التدريبات مع المتطلبات الحديثة للعب في القيادة والسيطرة على الكرة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-التمرينات المعدة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات الحركية والخططية في المتغيرات قيد البحث وهي: (، تغيير اتجاه اللعب، المناولة والتهديف)
 - 2-التمرينات المعدة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات الخططية (الربط، تغيير اتجاه اللعب، المناولة والتهديف) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة
 - 3-ساهمت تمرينات المعدة (تمرينات تحت ضغط المنافس) في زيادة الرغبة والتشويق لدى عينة البحث والتي كانت مشابهة لحالات اللعب في المباريات.
 - 4-ان اسلوب اختيار خصوصية (تمرينات تحت ضغط المنافس) ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير كافة المتغيرات التي تناولها البحث من خلال وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي أظهرت نتائج اختبار (t).
 - 5-التقليدية تطور متطلبات لعبة كرة القدم بشكل غير متوازن.
 - 6-ساهمت كفاءة المدرب في تطبيق (تمرينات تحت ضغط المنافس) بتحسن النتائج.
- #### 4-2 التوصيات:

- 1-ممكن الاستفادة من تمرينات تحت ضغط المنافس والمعدة من قبل الباحثون لتدريب لاعبي كرة القدم المصغرة (سوكا) لتطوير القدرات الحركية والقدرات الخططية.
- 2-العمل على إيجاد طرق وأساليب تدريبية جديدة في تطوير القدرات الحركية والخططية واستثمارها بالشكل الافضل لما لها من تأثير على باقي القدرات.
- 3-العمل على اتقان القدرات الحركية والخططية كون ارتباطها يؤثر على الجوانب الفنية الخاصة.
- 4-العمل على انتقاء تمرينات أكثر واقعية وأكثر قدرة على الاستجابة لظروف اللعب والحاجة لها.
- 5-التأكيد على تدريب الأداء الخططي طيلة فترة الاعداد الخاص وبنسب مختلفة.
- 6-اجراء بحوث ودراسات متشابهة على فئات عمرية والاعاب أخرى.

المصادر

- حيدر عبد الرزاق العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1، البصرة، شركة الغد، 2015.
- ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010.
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10 - 12) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995
- حيدر نوار حسين: تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2012
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988
- احمد خميس: بعض تطبيقات الهجوم المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة بدورة اثينا الاولمبية وبطولة العالم بتونس لكرة اليد، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993
- سعد علاوي جواد: تأثير تمرينات مركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري والتصرف الخططي الهجومي للاعبي فئة الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001
- امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف بالاسكندرية، 1998،
- حسون عبد المهدي؛ تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية، ونسبة نجاح أداء التحركات الهجومية للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار 12-15 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015
- Arnold, Reek, developing sport skills, new jersey, monograph motor skills, 1981.

نموذج من وحدة تدريبية

الاسبوع: الأول هدف الوحدة: تطوير سرعة اداء/دبل باص (2/1) وتميرر واسناد وهجوم جماعي وتهدف تحت ضغط المنافس رقم الوحدة: 1 التاريخ: 2024/2/3 الزمن الكلي: (48) دقيقة. الشدة النسبية: 90%							
ت	رمز التمرينات المستعملة	الشدة	زمن التمرين × التكرار	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	زمن الحمل في القسم الرئيس
1.	التمرين رقم (1)	85%	د3×3ك	د3	د15	د3	د48
2.	التمرين رقم (9)	95%	د2×3ك	د3	د9	د3	
3.	التمرين رقم (10)	90%	د3×3ك	د3	د15	د3	
4.							
					د39	د9	