



The effect of defensive exercises on developing control and cutting inside the penalty area for young football players

Qasim M.Ali hazeem

College of Physical Education and Sports Sciences/University of Wasit

Summary

The defensive side in football is responsible for blocking balls, monitoring, covering, pressing, and keeping dangerous balls away from the defending team's goal, by applying several duties or methods on the field, which the players of the defending team are assigned to implement, each according to his position and the duty assigned to him, in order to remove the danger of attacks from the opposing team. One of the most goal-scoring areas is the penalty area, in which the attackers move in order to reach the ball quickly and perform the scoring process, whether with the foot or the head, in static situations, or in different playing situations from the side or from deep, whether by handling or dribbling, despite the presence of defensive players who outnumber them within this important area for the defending team, which The researcher decided to prepare defensive exercises and know their impact on developing the skills of controlling and cutting inside the penalty area for young football players. The researcher used the experimental method by designing two equal groups (experimental and control) with pre- and post-measurements that are compatible with the nature of the research problem and achieving the desired goals. The research sample was chosen in a simple random way and by lottery, and they were the youth of the Martyr Football Sports Club, numbering (25) players. They were randomly divided into two groups: experimental (10) players and control (10). The sample was distributed by dividing the players into groups and according to playing positions, and the selection was made randomly by drawing lots. The researcher recommended paying attention to defensive training in developing the defensive side inside the penalty area.

Keywords: Defensive drills, football, marking, interception



أثر تمارينات دفاعية في تطوير الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم دون 19 سنة

ا.م.د. قاسم محمد علي حزيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

qasimali@uowasit.edu.iq

الملخص

يعتبر الجانب الدفاعي في كرة القدم المسؤول عن قطع الكرات والرقابة والتغطية والضغط وابعاد الكرات الخطرة عن مرمى الفريق المدافع وذلك من خلال تطبيق عدة واجبات او اساليب داخل الملعب والتي يكلف في تطبيقها لاعبي الفريق الذي يدافع وكل حسب مركزه والواجب المناط به من اجل ابعاد خطر الهجمات للفريق المنافس.

وان من اكثر المناطق تسجيلاً للأهداف هي منطقة الجزاء والتي يتحرك بها المهاجمون من اجل الوصول الى الكرة بسرعة واجراء عملية التهديف سواء بالقدم او الرأس من الحالات الثابتة او حالات اللعب المختلفة من الجانب او من العمق سواء بالمناولة او الدرجة بالرغم من وجود اللاعبين المدافعين الذين يتفوقون بالعدد داخل هذه المنطقة المهمة للفريق المدافع مما ارتأى بالباحث إعداد تدريبات دفاعية ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارتي الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث وتحقيق الأهداف المنشودة" وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعن طريق القرعة وهم شباب نادي الشهيد بكرة القدم الرياضي والبالغ عددهم (25) لاعباً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين وضابطة (10) وتم توزيع العينة عن طريق تقسيم اللاعبين إلى مجاميع وحسب مراكز اللعب وتم الاختيار عشوائياً عن طريق القرعة، وقد اوصى الباحث الاهتمام بالتدريبات الدفاعية في تطوير الجانب الدفاعي داخل منطقة الجزاء.

الكلمات المفتاحية : تمارينات دفاعية , كرة القدم , رقابة , قطع

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

كرة القدم من أكثر الألعاب ممارسة في بقاع العالم، فقد دأب ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الطرائق والأساليب العلمية في تطوير هذه اللعبة من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها والوصول إلى المستوى الذي نراه اليوم بشكل مذهل ولاسيما ما نشاهده من خلال شاشة التلفاز للبطولات العالمية والقارية مما أدى إلى ظهور أساليب تدريبية متطورة مستندة على اسس علمية في التدريب الرياضي، ولا يقتصر على ذلك بل تعدى ذلك الى خلق أساليب حديثة تربط ما بين الجانب البدني والمهاري والخططي والدفاعي والهجومى لاختصار الزمن ولأجل البناء الصحيح لتنمية متطلبات كرة القدم.

ويُعد الجانب الهجومى والدفاعى الأساسيان في كرة القدم إذ يعد كل منهما مكمل للآخر وأن الهجوم يمكن الفريق من تحقيق الأهداف والفوز وإما الدفاع فمهمته تكمن في استرجاع الكرة او ابعادها وتشتيتها في حالة الهجمات الخطرة عن المرمى، فضلاً عن تغطية المناطق القريبة والأكثر أهمية والتي قد تسبب مشاكل للفريق في حالة عدم مراقبتها بالشكل الصحيح وكذلك الضغط المتواصل على لاعبي الفريق المنافس كل حسب مركزه ونوع الدفاع الذي مكلف به وإن كل لاعب عليه واجبات داخل الملعب دفاعية وهجومية.

ويعتبر الجانب الدفاعى المسؤول عن قطع الكرات والرقابة والتغطية والضغط وابعاد الكرات الخطرة عن مرمى الفريق المدافع وذلك من خلال تطبيق عدة واجبات او اساليب داخل الملعب والتي يكلف في تطبيقها لاعبي الفريق الذي يدافع وكل حسب مركزه والواجب المناط به من اجل ابعاد خطر الهجمات للفريق المنافس.

وان من اكثر المناطق تسجيلاً للأهداف هي منطقة الجزاء والتي يتحرك بها المهاجمون من اجل الوصول الى الكرة بسرعة واجراء عملية التهديف سواء بالقدم او الرأس من الحالات الثابتة او حالات اللعب المختلفة من الجانب او من العمق سواء بالمناولة او الدرجة بالرغم من وجود اللاعبين المدافعين الذين يتفوقون بالعدد داخل هذه المنطقة المهمة للفريق المدافع.

وتعد مهارة الرقابة والقطع من المهارات الدفاعية الاساسية والضرورية التي على جميع اللاعبين المدافعين امتلاكها مع بقية المهارات وخاصة داخل منطقة الجزاء حيث على كل لاعب مدافع اجراء عملية الرقابة لكل لاعب مهاجم داخل منطقة الجزاء بسبب قربه من المرمى وخطورة المكان المتواجد فيه الذي يتيح له عملية التهديف, وفي حال عدم وجود الرقابة الصحيحة لا يتمكن المدافعين من اداء

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

قطع الكرة بالشكل المثالي بسبب المسافة الموجودة بينهم وبين المهاجمين مما يتيح لهم تهديد المرمى او تسجيل الاهداف.

ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة بحثية تهتم في تطبيق التدريبات الدفاعية لتطوير الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين الشباب وجعلها ضمن تدريبات الأندية في لتحقيق الهدف المنشود من العملية التدريبية، وفي خطوة تهدف إلى تعزيز الميدان الرياضي بالتجارب العملية وخدمة للباحثين في المجال الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

من المعروف في مباراة كرة القدم ان الفريق الذي يسجل عدد اكثر من الاهداف هو الفريق الفائز والاهداف التي تسجل اما من خارج منطقة الجزاء او داخل منطقة الجزاء وهي الاهداف الاكثر تسجيلاً، ومن هنا لاحظ الباحث ومن خلال خبرته في مجال كرة القدم ومتابعته لمباريات دوري الناشئين والشباب والمتقدمين في المحافظة وكثير من مباريات الدوري العراقي والدوريات العالمية والبطولات الدولية ان اكثر الاهداف التي تسجل هي من داخل منطقة الجزاء رغم تفوق عدد اللاعبين المدافعين على عدد المهاجمين وخاصة في الهجوم المنظم للفريق المنافس، وهذا يدل على وجود ضعف في مهارتي الرقابة والقطع للاعبين المدافعين داخل منطقة الجزاء.

مما ارتأى بالباحث إعداد تمارينات دفاعية ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارتي الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب.

1-3 أهداف البحث:

- إعداد تمارينات دفاعية في تطوير مهارتي الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب.
- التعرف على تأثير التمارينات الدفاعية في تطوير مهارتي الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الدفاعية في تطوير مهارتي الرقابة والقطع داخل منطقة الجزاء للاعبين كرة القدم الشباب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اندية محافظة واسط بكرة القدم دون 19 سنة للموسم الرياضي 2024-2025.

2-5-1 المجال الزمني : من 2024/9/10 الى 2024 /12/ 15

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الشهيد الرياضي - محافظة واسط .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث، وتحقيق الأهداف المنشودة".

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بأندية قضاء الكوت للشباب بكرة القدم وهم (الكوت، واسط، العزة، الشهيد، الجهاد، الشرقية، المنتظر، داموك)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعن طريق القرعة وهم شباب نادي الشهيد بكرة القدم الرياضي والبالغ عددهم (25) لاعباً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين وضابطة (10) وتم توزيع العينة عن طريق تقسيم اللاعبين إلى مجاميع وحسب مراكز اللعب وتم الاختيار عشوائياً عن طريق القرعة من كل مركز وأبعد حراس المرمى من الاختبارات القبلية والبعديّة، إذ تم استبعاد (3) لاعبين من عينة البحث بسبب إصابة أحدهم خلال التدريبات وعدم التزام لاعبين بالحضور للوحدات التدريبية، وكانت نسبة العينة 15.62% وقد طبقت المجموعة الأولى التجريبية التدريبات الدفاعية أما المجموعة الضابطة فقد طبقت تمرينات الواجبات الدفاعية المعتاد تطبيقها في منهج المدرب، والجدول (1) يبين العينة المستخدمة.

(1) جدول

يبين عينة البحث

العينة	العدد	النادي
التجريبية	10	الشهيد الرياضي
الضابطة	10	الشهيد الرياضي
الاستطلاعية والاسس العلمية	24	الكوت الرياضي
المجموع	44	لاعب

2-2-1 التجانس بين مجموعتي البحث:

أجرت الباحث التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الدخيلة والتي تمثلت (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) كون تم الاختيار لعينة الدراسة، فضلاً عن ذلك اجراء التجانس للمتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية والضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر	سنة	17.5	0.695	17	0.292	متجانس
2	الكتلة	كغم	59.5	3.784	59	0.655	متجانس
3	الطول	سم	1664.02	6.78	163	0.331	متجانس
4	العمر التدريبي	شهر	24	4.295	23	0,698	متجانس

2-2-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

Wasiat Journal of Sports Sciences

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	مستوى الثقة تحت 0,05	نوع الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	القطع		26.142	3.091	24.17	3.571	0.835	0.655	غير دال
2	الرقابة		19.428	5.222	22.82	3.920	0.665	0.533	غير دال

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ \leq او = (0.05).

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والأجهزة المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- ميدان لعب قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (15).

(رقم الأبحاث في المكتبة الوطنية 2439)

• أهداف صغيرة عدد (4).

• أقماع عدد (20).

• فأنيله أو قميص تمرين عدد (20).

• صافرة عدد (1).

• استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين.

• كاميرا فيديو لغرض التصوير (2dji air) (درون). (يابانية الصنع)

• حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1). (يابانية الصنع)

• جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع.

• أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

Wasiat Journal of Sports Sciences

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث:

2-4-2 قياس المهارات الدفاعية (القطع-الرقابة):

من اجل قياس المهارات الدفاعية (القطع والرقابة) قامت الباحثة بتصوير مباراة كاملة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي وعرضها على السادة الخبراء لغرض استخراج عدد الحالات الخاصة بالمهارات الدفاعية.

3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية برفقة فريق العمل المساعد في تمام الساعة الثالثة والنصف من عصر يوم الاحد الموافق 2024/ 9 /15 والغرض منها.

1. شرح واجبات فريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم إجرائها.

2. التعرف على مدى ملائمة التدريبات المعدة من قبل الباحثة.

3. للتعرف على الوقت اللازم للاختبار فضلا عن ترتيب اختبارات البحث.

4. تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات المنهج المعد من قبل الباحثة.

5. معرفة زمن التمرينات المعدة من قبل الباحثة في الجزء الرئيسي.

6. أداة التصوير المناسبة.

7. ارتفاع الكاميرا المناسب للتصوير. الوطنية 2439

2-5 التجربة الرئيسية:

2-5-1 اختبارات البحث القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث تحت إشراف الباحث وتنفيذها من قبل فريق العمل المساعد يوم الخميس 2024/9/19 الساعة الثالثة والنصف عصراً لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) وعلى ملعب نادي الشهيد الرياضي حيث تم قياس مهارات الدفاع (القطع والرقابة) عن طريق تصوير مباراة كاملة بين المجموعة التجريبية والضابطة.

2-5-2 تطبيق التمرينات الدفاعية:

قامت الباحثة بعد الاطلاع على المصادر العلمية، والدراسات ذات العلاقة بإعداد التمرينات، والتي تهدف تطوير مهارات الدفاع.

إذ حرصت الباحثة في إعداد هذه التمرينات بما يتلاءم ويتطابق مع طبيعة وظروف مباريات كرة القدم، إذ تم إعداد (14) تدريباً للتمرينات المدمجة قسمت من السهل إلى الصعب، إذ تم توزيع التمرينات بواقع (4) تدريبات للوحدة التدريبية الواحدة بشكل يراعي تشكيل الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) ويتلاءم مع الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية.

وفيما يأتي توضيح لكيفية تنفيذ مفردات التمرينات المعدة من قبل الباحثة لعينة البحث التجريبية:

- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (3 وحدات).
 - أيام التدريب خلال الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) الساعة الثالثة والنصف عصراً.
 - المجموع الكلي للوحدات التدريبية (18) وحدة توزعت على مدار (6) أسابيع.
 - طبقت التمرينات من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
 - شدة جميع التدريبات هو أداء قصوي وفقاً لطبيعة وأهداف الأسلوب الذي يتطلب ذلك.
 - تم تطبيق المنهج التدريبي آخر (2) أسابيع في فترة الإعداد الخاص و (4) أسابيع الأولى من شبه المنافسات التجريبية.
 - تراوحت زمن التمرينات من 24 إلى 50 دقيقة من القسم الرئيسي.
 - أما تموجية الحمل الأسبوعي كانت (1:2)
- أما بخصوص المجموعة الضابطة فقد أعتمدت الباحثة على المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق وتم تطبيق التمرينات في نفس أيام التدريب التي تدرب عليها المجموعة التجريبية.

2-5-3 اختبارات البحث البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية، قام الباحث وبرفقة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة والتي تمثلت بتصوير مباراة في الساعة الثالثة والنصف عصراً من يوم الثلاثاء الموافق 2024 /11/5 للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لقياس مهارة القطع والرقابة وبنفس ظروف الاختبار القبلي.

2-6 الوسائل الإحصائية:

إستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج الخاصة بالبحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: Wasiat Journal of Sp

3-1 عرض النتائج لمهارة المراقبة والقطع وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1- عرض النتائج لمهارة المراقبة والقطع للمجموعة التجريبية.

في هذا الجزء من الدراسة سوف نقوم بعرض النتائج المتعلقة بالمهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية (مهارة القطع، مهارة الرقابة) حيث تم جمع البيانات من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية، وكما يبين الجدول (4) حيث يوضح التغيرات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المجموعة التجريبية لكل مهارة من مهارات الدفاع.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية وفرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لأوساطها وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة تحت 0,05	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	القطع	عدد	38.142	5.091	51.422	4.099	6.398	0.000	دال
2	الرقابة	عدد	27.428	5.222	38.951	4.761	7.231	0.000	دال

(* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05))

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1-2- عرض النتائج لمهارة المراقبة والقطع للمجموعة الضابطة.

في هذا الجزء من الدراسة سوف نقوم بعرض النتائج المتعلقة بالمهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة (مهارة القطع، مهارة الرقابة). حيث تم جمع البيانات من خلال الاختبارات القبلية والبعدي، وكما يبين الجدول (5) حيث يوضح التغيرات في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدي في المجموعة الضابطة.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي و فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لأوساطها وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الثقة تحت 0,05	نوع الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
1	القطع	عدد	35.17	5.571	41.19	5.03	0.021	دال
2	الرقابة	عدد	26.82	4.920	32.9	4.490	0.019	دال

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في المهارات الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		مستوى الثقة تحت 0,05	نوع الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
1	القطع	عدد	51.422	4.099	41.19	5.03	0.005	دال
2	الرقابة	عدد	38.951	4.761	32.9	4.490	0.007	دال

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج للمهارات الدفاعية وتحليلها للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عند مقارنة نتائج المتغيرات بين الاختبارات القبلية والبعدي، تبين أن كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة أظهرت تحسناً ملموساً، لكن التحسن كان أكبر في المجموعة التجريبية. هذا يشير إلى أن

البرنامج التدريبي الموجه الذي خضعت له المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي واضح على تحسين المهارات الدفاعية وهي القطع، الرقابة.

ويرى الباحث أن هذه التدريبات الدفاعية المعدة ساعدت على تطوير الأداء الدفاعي عن طريق الحركات الدفاعية المستمرة للاعبين داخل منطقة الجزاء ولفترات زمنية مختلفة، ويعتبر جوملسكي " أن الدفاع هو حركة مستمرة للاعبين في مراقبة الكرة والمنافسين ومناطق اللعب فبدونها لا يمكن تطوير حركة المدافع وبدونها لا يمكن للمدافع أن يستمر في الدفاع لذلك من خلال التكرار تتطور مهارة التحرك الدفاعي".⁽¹⁾

كما إن هذه التدريبات المعدة تشابه ما يحصل في ظروف المباريات من حيث الرقابة والقطع مما ساعد المجموعة التجريبية على هذا التطور وهذا ما اكده كل محمد حسن علاوي و حنفي محمود " حيث أشاروا الى أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة والزيادة بصعوبة هذه التمارين وصولاً إلى حالة اللعب، وفي الوقت نفسه تعمل هذه التمارين على أنقان المهارات الأساسية وتكون الأكثر فاعلية لتطور المستوى الرياضي وهضم خطط اللعب".⁽²⁾⁽³⁾

ويشير (نبهان فزاع العكدي :2015) ، إلى ان استخدام اسلوب اللعب مع المساحات المحددة يؤدي إلى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار المناسب في الوقت الصحيح ,ولهذا يعد أداء التمرينات في ظروف مشابه لما يحصل في المباراة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة.⁽⁴⁾

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

¹- جوملسكي: كرة السلة , موسكو، دار التربية الرياضية، 1998، ص82.

²- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص204.

³- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.ص96.

⁴- نبهان فزاع العكدي :فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ,رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 2015, ص67.

4- الاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرض اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث.

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان التمرينات الدفاعية طورت مهارات الدفاع (القطع، الرقابة).
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث.

4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بالتدريبات الدفاعية في تطوير الجانب الدفاعي داخل منطقة الجراء.
- 2- التركيز على اشكال اخرى من التدريبات الدفاعية سواء الضغط والتغطية.
- 3- يمكن استخدام هذه التدريبات مع عينات مختلفة في كرة القدم.

المصادر والمراجع:

- جوملسكي: كرة السلة , موسكو، دار التربية الرياضية، 1998.
- 2- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- 3- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1992.
- 4- نبهان فزاع العكيدي _فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل 2015 ,

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

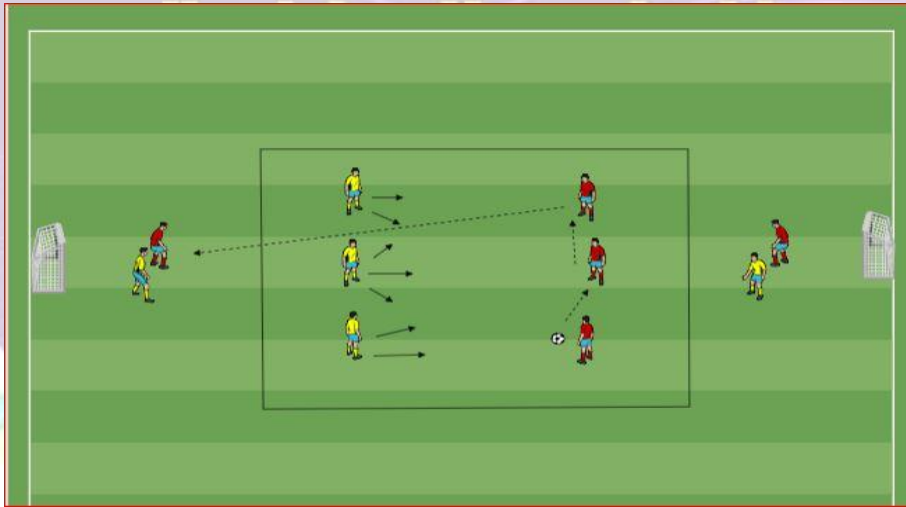


ملحق رقم (2)

نموذج من التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية

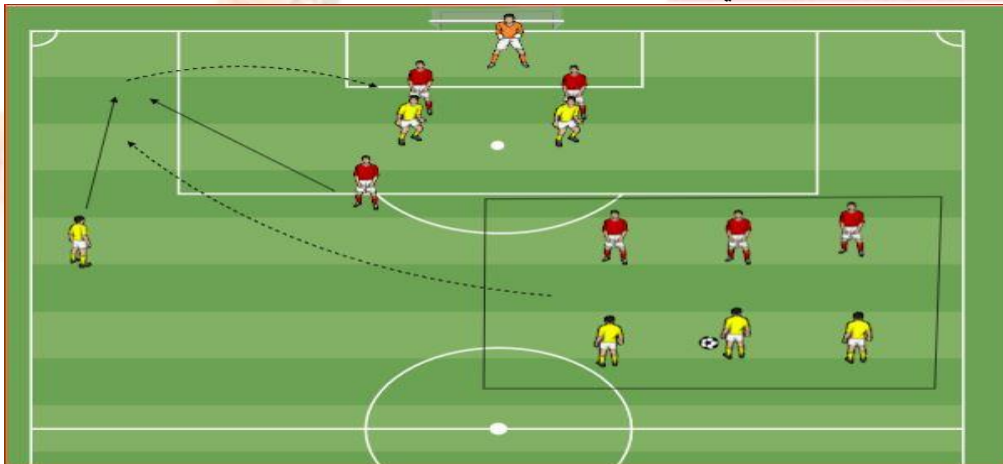
ت:1

مستطيل (20 * 10) داخله (3) مهاجمين باللون الاحمر و(3) مدافعين باللون الاصفر، خارجه هدفين صغيرين (1) متر تبعدان عن المستطيل (10) متر، امام كل هدف مهاجم ومدافع لا يحق لهم الدخول الى المستطيل، عند اطلاق الصافرة يقوم الفريق المدافع بعمل دفاع مركب لمنع وصول الكرة الى المهاجم الخارجي، وفي حال وصول الكرة اليه يقوم اللاعب المدافع بعمل دفاع رجل لرجل، وعند قطع الكرة يتحول الفريق المهاجم الى فريق مدافع.



ت:2

مستطيل ابعاده (30*20) بداخله (6) لاعبين (3) مدافعين باللون الاحمر و(3) مهاجمين باللون الاصفر، عند اطلاق الصافرة يقوم المدافعين بعمل دفاع مركب داخل المستطيل لمنع وصول الكرة الى المهاجم الخارجي الموجود في الجهة الاخرى، وعند وصول الكرة الى المهاجم الخارجي يقوم المدافع المكلف بمراقبته بالضغط عليه لمنع من عمل كرة عرضية للمهاجمين المتواجدين داخل منطقة الجزاء، اما المدافعين الموجودين في منطقة الجزاء يقومون بالضغط والدفاع رجل لرجل لمنع المهاجمين من التهديف.

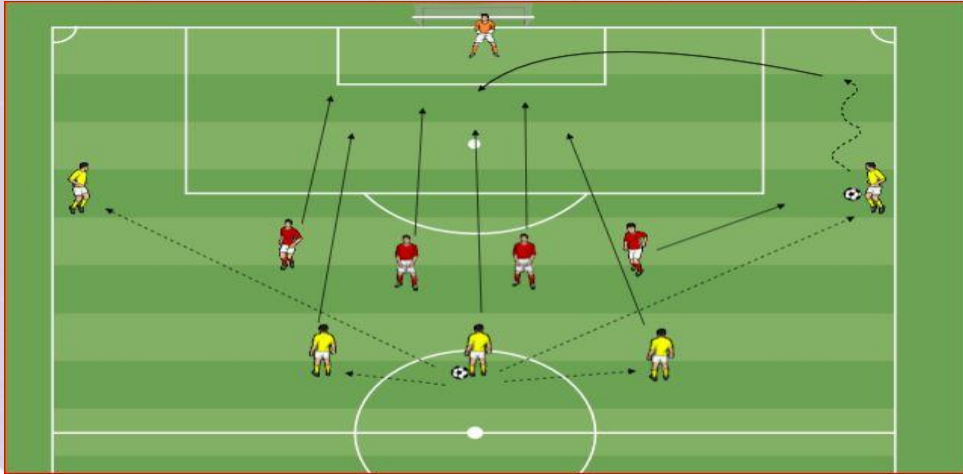


ت:3 رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

تحت

تحت

(7) لاعبين في المنتصف (3) مهاجمين و(4) مدافعين، نضع (2) مهاجمين آخرين على الاطراف وظيفتهم استلام الكرة والجري بها وعمل كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، عند اطلاق الصافرة يقوم المدافعين بعمل دفاع مركب لمنع وصول الكرة الى احد المهاجمين المتواجدين على الاطراف، وفي حال وصول الكرة الى احدهما يقوم المدافع القريب منه بالضغط عليه رجل لرجل اما المهاجمين والمدافعين الموجودين في المنتصف ينتقلون بسرعة قصوى الى منطقة الجزاء لإستلام الكرة العرضية وكل حسب دوره، المدافعين يقومون بالضغط والدفاع رجل لرجل لمنع عملية التهديف والمهاجمين يحاولون التهديف.



P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439