



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



The Effect of Compound Exercises on Developing Certain Defensive Skills Among Youth Football Players

Lect. Atheer Abdulameer (PhD)

College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qasim Green University, Iraq.

Email: atheer@uoqasim.edu.iq

Submission Date: 30/10/2025

Publication Date: 28/6/2026

Abstract

The significance of the study lies in designing compound exercises aimed at developing certain defensive skills among youth football players. The research problem was identified through the researcher's field observations, which revealed limited use of compound exercises for developing defensive skills among youth football players. Therefore, the problem of the study centered on preparing compound exercises to improve the defensive skills of youth football players. The study aimed to design compound exercises for developing defensive skills and to identify their effect on enhancing the defensive performance of youth football players. The researcher hypothesized that compound exercises would have a positive effect on developing certain defensive skills among youth football players. The research population consisted of (20) youth football players from Al-Shomali Club, who were divided into experimental and control groups. The researcher adopted the experimental approach due to its suitability to the nature of the research problem. Homogeneity and equivalence of the sample were established in terms of training age, height, weight, chronological age, and certain defensive football skills.

Keywords: Compound Exercises, Defensive Skills, Football Players, Youth Players.

أثر تمارينات مركبة في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين

م.د. اثير عبد الامير

العراق. جامعة القاسم الخضراء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

atheer@uoqasim.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/10/30 تاريخ نشر البحث 2026/6/28

الملخص

تكمّن أهمية البحث من خلال اعداد تمارينات مركبة لتطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين اما مشكلة البحث حدد الباحث مشكلته من خلال مشاهدته الميدانية وجد قلة استخدام تمارين مركبة لتطوير المهارات الدفاعية مع لاعبي كرة القدم الناشئين ومن هنا تكمن مشكلة البحث في اعداد تمارينات مركبة لتطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين ، ويهدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة لتطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين والتعرف على اثر التمارينات المركبة في تطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين، وافترض الباحث ان للتمارين المركبة اثر في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين ، وتحدد مجتمع البحث من لاعبي نادي الشوملي للناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم العمل بالمنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتم عمل التجانس والتكافؤ للعينة من حيث (العمر التدريبي، الطول، الوزن، العمر) وبعض (المهارات الدفاعية لكرة القدم).

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة، المهارات الدفاعية، لاعبي كرة القدم، الناشئين.

1- المقدمة:

ان للبحوث العلمية والدراسات السابقة كان لأثر البارز في تطوير العلم و التقدم العلمي حيث حدث تطوراً كبير في مجالات الحياة عامة، وخاصة المجال الرياضي الذي تطور بشكل كبير، ومن المجالات الرياضية لعبة كرة القدم التي تعتبر الرياضة العالمية ذات القاعدة الشعبية الأولى من حيث الجماهير الرياضية تعد من الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة وشعبية في أكثر بلدان العالم حيث شهدت تطور كبير في الجانب التكتيكي والتكتيكي بالعبة واتقانها من خلال التدريب واطهارها وقت المنافسات إضافة الى وجود التنافس في اللعبة وجود عامل المتعة في اللعبة للعب والمشاهد، لذلك يسعى الباحثين والمختصين في اللعبة الى معالجة بعض المشاكل التي تواجه اللعبة للوصول إلى مستويات عالية ومتقدمة دائماً من خلال اعادة مناهج وبرامج تدريبية ووحدات تدريبية وتمرينات ومن هذه التمرينات المركبة، التي تعد إحدى التمرينات التي تعمل على تطوير عدة جوانب للاعب كرة القدم لأنها تشبه الحركات التي تحدث في المباراة ، كونها تجمع أكثر من مهارة او حركة او واجب حركي في آن واحد أو قابلية ، ومن تكمن اهمية البحث في وضع تمرينات مركبة في تطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين من اجل الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين ومن خلال خبرة الباحث الميدانية ولقاءه المتكرر مع المدربين حدد مشكلة البحث ضعف اداء اللاعبين الناشئين بكرة القدم في المهارات الدفاعية وهذا يعود الى قلة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات خاصة بالمهارات الدفاعية للاعبين الناشئين مما ادى الى خلل كبير في المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال تطوير مهارات اللعبة لا سيما المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين ، وبالتالي فقد حدد الباحث اهداف البحث هو اعداد تمرينات مركبة لتطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين والتعرف على اثر التمرينات المركبة في تطوير المهارات الدفاعية للاعبين كرة القدم الناشئين والتعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو نادي الشوملي الرياضي للموسم 2025-2026 وتم اختيار العينة بصورة عمدية والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (10) لاعبين والمجموعة التجريبية من (10) لاعبين.

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (10) المتوفر.
- شواخص عدد (28) المتوفر.
- حواجز عدد (20) المتوفر.
- اهداف صغيره متحركة عدد (4) المتوفر.
- ساعة توقيت عدد (4) المتوفر.
- شريط قياس عدد (1) المتوفر.
- ميزان طبي عدد (1) المتوفر.
- شفت حديد وزن 10 كغم مع اقراص عدد (6).
- بورك.
- صافره.
- حبال كتان خاصة للتمرين.

2-4 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات:

- اختبار مهارة الاخمد:

اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) داخل مربع (2 × 2) متر:

(عبد المعين صبحي، 1997، ص99)

غرض الاختبار: يهدف لقياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم بها.

الأدوات اللازمة: (6) كرات قدم قانونيه، شريط قياس، (6) شواخص.

الإجراءات:

- يعمل القائم على الاختبار رمي الكرة من مسافة (6) متر وارتفاع مترين إلى اللاعب

الموجود داخل المربع المحدد بأربعة شواخص (2×2) متر.

- تعطى للاعب خمس محاولات وتحسب الدرجة مجموع درجات المحاولات الخمس 0

طريقة التسجيل:

- (2) درجتان عند إخماد الكرة من اللمسة الأولى.

- (1) درجة واحدة عند إخماد الكرة من اللمسة الثانية.

- صفر في حالة خروج الكرة خارج المربع.

- اختبار المناولة:

اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (20م) (رعد حسين، 1999، ص37)

هدف الاختبار: قياس دقة المناولة

الأدوات المستعملة:

كرات قدم عدد (5).

شاخص، كرات

شريط قياس

هدف صغير (100×75سم).

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب ومعه كرة على بعد (20م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة

وهي ثابتة نحو الهدف.

- طريقة التسجيل: يعطى كل لاعب خمس محاولات (تحسب درجتان إذا دخلت الكرة الهدف

ودرجة إذا مست العارضة أو العمود وصفر إذا خرجت).

- اختبار مهارة (ضرب الكرة بالرأس) (زهير الخشاب، 1995، ص84)

هدف الاختبار: قياس دقة المناولة بالرأس.

الادوات اللازمة: (6) كرات قدم قانونيه ، شريط قياس.

اجراءات الاختبار:

يوضع علم عند النقطة أ، وعلى بعد (5)م ترسم ثلاث دوائر حول النقطة أ قطرها 1م، يقف المدرب عند النقطة ب على بعد 6م، يقوم المدرب برمي ثلاث كرات الى اللاعب عند النقطة أ، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاثة.

طريقة التسجيل:

1- درجة واحده عندما تلمس الكرة الدائرة الاولى.

2- درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية.

3- ثلاث درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة.

- قطع الكرة.

اسم الاختبار: اختبار قطع الكرة (Ball Interception Test) (عبد الرحمن زيدان، 2014، ص112)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على توقّع حركة الكرة وقطعها في الوقت والمكان المناسب قبل وصولها إلى الخصم.

طريقة الأداء:

1. يقف المختبر في منتصف المنطقة المحددة.
2. يقوم زميله بتمرير الكرة من طرف المنطقة إلى لاعب آخر في الطرف المقابل.
3. يحاول المختبر قطع مسار الكرة ومنعها من الوصول إلى اللاعب الآخر.
4. تُعاد المحاولة 6 مرات من زوايا ومسافات مختلفة.

التسجيل:

تُعطى درجة واحدة لكل كرة يتم قطعها بنجاح.

يُحسب المجموع الكلي من 6 محاولات (الدرجة القصوى = 6).

يمكن حساب النسبة المئوية للأداء:

الأداء = (عدد الكرات المقطوعة ÷ 6) × 100

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة قبل المباشرة بالتجربة الرئيسية، وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثانية هو: (نوري الشوك، 2014، ص59)

- معرفة المعوقات التي سوف تواجه الباحث ومحاولة تفاديها.

- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه لإجراء الاختبارات.

- معرفة مدى ملائمة التمرينات المركبة لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها.

- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.

- معرفة كفاءة الكادر المساعد على تحديد ومعرفة تطبيق الاختبارات.

- مدى ملائمة الاختبارات مع عينة البحث.

2-6 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد استكمال الاسس العلمية للاختبارات وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية والتعرف على نتائجها لعينة البحث التي تم اجراءها يوم الاحد والاثنين الموافق 2025/8/4-3 وعمل ملعب منتدى الطليعة في تمام الساعة الثالثة عصرًا.

2-7 اعداد وتنفيذ التمرينات المركبة على عينة البحث:

استخدم الباحث هذه التمرينات بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في تطوير المتغيرات قيد الدراسة وهي مهارة (الاخماد، المناولة، ضرب الكرة بالرأس، قطع الكرة) في (26) وحده تدريبية مراعيًا التموج في الشدة التدريبية، وكان زمن الوحدة التدريبية ما بين (35-40) دقيقة للجزء الرئيسي وزعت على تسعة اسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع، وكانت الشدة النسبية المستخدمة من (75%-95%).

2-8 الاختبارات البعديّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث بعد استكمال التجربة الرئيسية لتحديد مستوى المهارات الدفاعية الذي توصلت له عينة البحث وعلى ملعب الطليعة الرياضي وقد اجريت الاختبارات يوم الاربعاء الموافق 20215/10/15 في تمام الساعة الثالثة عصرًا وعلى ملعب منتدى الطليعة بعد اتمام فترة التدريب على هذه التمرينات.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في

تحليل نتائج البحث ومنها

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- الأهمية النسبية
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- اختبار (t) للعينات المترابطة

3- مناقشة النتائج:

3-1 مناقشة النتائج وتحليلها للمجموعة التجريبية:

من خلال عرض وتحليل النتائج التي أظهرت وجود فروق معنوية في المهارات الدفاعية (الاحماد والمناولة وضرب الكرة بالرأس وقطع الكرة) وتعتبر هذه المهارات من المهارات الأساسية في كرة القدم، وأن أفراد المجموعة التجريبية قد تدربوا ضمن مستوى تدريبي جيد من حيث الشدة والحجم وكل تدريب لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب وما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها. وهذا ما ذكر " من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستعمل بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً".

(حمدي عبد المنعم، 1999، ص 55)

والغاية من تدريب المهارات الأساسية للناشئين تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعد العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة "أن تعلم المهارات وإتقانها يبدأ بالعمر المبكر للاعب ومن هنا يصبح هذا اللاعب ماهراً وله الباع الأكبر في تأدية المهارات".

(حنفي محمود، 1993، ص 299)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

مناقشة نتائج اختبارات المهارات الدفاعية:

أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث في أن المهارات الدفاعية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية أفضل مقارنة بتطور أفراد المجموع الضابطة. حيث أن فإن إتقان المهارات الدفاعية في كرة القدم يعتبر أحد العوامل الأساسية لتطوير المستوى الفني للاعب كرة القدم وخصوصاً في مرحلة الناشئين وأن أفراد المجموعة التجريبية قد تدربوا ضمن مستوى تدريبي جيد من حيث الشدة والحجم وكل تدريب لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب وما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها. وهذا ما ذكر "من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستعمل بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً". (حمدي عبد المنعم، 1999، ص67)

والغاية من تدريب المهارات الأساسية للناشئين تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعد العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة. وفيما يأتي تفصيل لكل مهارة من المهارات الدفاعية.

من خلال عرض النتائج قد تبين أن المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنةً بالمجموعة الضابطة في متغير المناولة ويرى الباحث أن تطور مهارة المناولة التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في اللعبة كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والتحرك إلى هدف المنافس بأقل زمن ممكن ويعزو الباحث إلى تطور عينة البحث في الاختبار البعدي مقارنة مع الاختبار القبلي لمهارة المناولة هو التزام اللاعبين بالتمرينات المركبة المستخدمة في البحث، وكذلك مهارة الإخماد التي تعد من المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية في نفس الوقت التي يحتاجها لاعب كرة القدم ليس فقط المدافع بل جميع اللاعبين يحتاجون إلى هذه المهارة.

من خلال ما تم عرضه من نتائج قد تبين وجود تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنةً بالمجموعة الضابطة في متغير الإخماد، ويرى الباحث أن تطور مهارة الإخماد التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى أن التمرينات المستخدمة قد أخذت بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي إلا بوجود كرة كما يعزو الباحث أن النمو الحاصل في إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين والتكرار من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى.

ويذكر "أن اللاعب الذي يتقن هذه المهارة يكون أكثر امكانية في التوقف والتحكم بها وخصوصاً في حالة الحركة، فهي لا تجعله يعطي فرصة للمنافس لقطع الكرة زيادة إلى كسبه للوقت فاللاعب يهيأ الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديف أو القيام بحركة أخرى.

(قاسم لزوم، 2004، ص46)

ولهذا يجب على لاعب كرة القدم التدريب بكثافة واستمرارية على مهارة الإخماد لان إتقان هذه المهارة يزيد الثقة عند اللاعب، ومن المهارات الدفاعية التي تم التدريب عليها ، مهارة ضرب الكرة بالرأس والتي تعتبر من المهارات الدفاعية المهمة التي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم وبعد التدريب على التمرينات المستخدمة والتي اظهرت وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية قياسًا بالمجموعة الضابطة من خلال ما تم عرضه من نتائج بعد اداء الاختبار البعدي وكانت هذه النتائج بعج التزام اللاعبين في التدريب على المهارة المذكورة وكان التدريب بكرة وبدون كرة حتى ظهرت النتائج بتفوق المجموعة التجريبية ، وكذلك مهار قطع الكرة التي تعد من المهارات الدفاعية الاساسية اذ تمكن اللاعب من استرجاع الاستحواذ على الكرة ومن خلال التدريب على هذه المهارة حيث اظهرت نتائج الاختبار البعدي وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات المركبة لها أثر إيجابي في تطوير (المهارات الدفاعية) للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 2- ان التمرينات المركبة ساهمت بشكل كبير في تطوير المهارات الدفاعية للاعبين المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة ان تكون في المناهج التدريبية وخصوصًا لفئة الناشئين تمرينات مركبة.
- 2- ان تكون الاختبارات المستخدمة مع فئة الناشئين مقننه وكذلك التمرينات.
- 3- ضرورة من يتولى التدريب للفئات العمرية مدربين مؤهلين فنيًا وعلميًا واخلاقيًا لان هذه الفئة تشكل قاعدة أساسية للوصول للمستويات العالية.

المصادر

- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، 1999.
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- رعد حسين حمزة: أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1999.
- زهير قاسم الخشاب (واخرون): التدريب الرياضي في كرة القدم، ط2، جامعة الموصل، 1995.
- عبد الرحمن زيدان، أحمد عبد الحميد: الاختبارات والقياسات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014.
- عبد المعين صبحي خالد: أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997.
- قاسم لزام صبر، فرات جبار: كرة القدم، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2004.
- نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الابحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: بغداد، 2004.