

تأثير تدريبات بدنية خطية متداخلة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة

محمد فوزي احمد

أ.د. علاء فليح جواد

أ.د. احمد مرتضى عبد الحسين

الملخص

تُعد المهارات الهجومية المركبة في كرة القدم من أهم متطلبات الأداء الحديث، إذ تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والخطية والمهارية، إضافة إلى التكامل العصبي العضلي الذي يتيح للاعب تنفيذ الأداء المركب تحت ظروف اللعب المختلفة. ومن هنا ظهرت أهمية استخدام التدريبات البدنية الخطية المتداخلة التي تجمع بين الجوانب البدنية والخطية في وحدة تدريبية واحدة، بهدف تطوير الأداء المتكامل للاعبين الناشئين وكان مشكلة البحث ان هؤلاء من يواجهون صعوبة في تنفيذ بعض المهارات الهجومية المركبة التي تتطلب تسلسلاً حركياً دقيقاً وكونهم يكونون تحت ضغط مساحات الملعب بوجود اللاعب المدافع المنافس والكرة وارضية الملعب ومجموعة من العوامل الأخرى ويرتبط هذا القصور في تفاوت مستوى بعض القابليات الحركية والتي تمثل اساساً حركياً لتنفيذ الأداء المركب بكفاءة وهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات البدنية الخطية المتداخلة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة وكان فرض البحث هنالك تأثير ايجابي للتدريبات البدنية الخطية المتداخلة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة وكذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملائمته لحل مشكلة البحث .

**The Effect of Integrated Physical–Tactical Training on Selected Complex Offensive Skills
of Under–17 Football Players**

By

Mohammed Fawzi Ahmed

Prof. Dr. Alaa Faleh Jawad

Prof. Dr. Ahmed Murtadha Abdul Hussein

Abstract

Complex offensive skills are among the most essential requirements of modern football performance, as they require the integration of physical, tactical, and technical abilities, in

addition to neuromuscular coordination that enables players to execute complex movements effectively under various match conditions. Consequently, integrated physical–tactical training, which combines physical and tactical components within a single training session, has become an important approach to improving the comprehensive performance of youth football players.

The research problem stemmed from the observation that under–17 football players experience difficulty in performing certain complex offensive skills that require precise movement sequencing while under pressure from defenders, limited playing space, ball control, and other match–related constraints. This deficiency is associated with variations in specific motor abilities, which form the foundation for the efficient execution of complex offensive performance.

The study aimed to identify the effect of integrated physical–tactical training on selected complex offensive skills of under–17 football players. The researchers hypothesized that this type of training would have a positive effect on improving these skills.

The researchers adopted the experimental method using equivalent experimental and control groups, as it was the most appropriate approach for addressing the research problem and achieving the study objectives.

Keywords: Integrated Physical–Tactical Training, Complex Offensive Skills, Football, Youth Players, Under–17 Players, Motor Performance.

1. التعريف بالبحث:

1.1 مقدمة البحث وأهميته

تعد كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تأثرت وبشكل كبير في العلوم الرياضية الحديثة حيث شهد علم التدريب الرياضي تطور ملحوظ وحدثة كبيرة في أساليب التدريب والتي تعد القاعدة الأساسية لعملية التدريب الرياضي والذي من خلاله يتم رفع كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وهذا ينعكس بصورة إيجابية على القدرات العامة والخاصة والقدرات المهارية والخطئية من خلال الاستخدام الامثل للتقنيات والطرائق التدريبية بغية تحقيق النتائج الإيجابية، وتماشيا مع هذا

التطور الأمر الذي يتطلب عمل برامج تدريبية متغيرة ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين لتحقيق الهدف المنشود في لعبة كرة القدم الحديثة..

وتُعد المهارات الهجومية المركبة في كرة القدم من أهم متطلبات الأداء الحديث، إذ تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والخطية والمهارية، إضافة إلى التكامل العصبي العضلي الذي يتيح للاعب تنفيذ الأداء المركب تحت ظروف اللعب المختلفة. ومن هنا ظهرت أهمية استخدام التدريبات البدنية الخطية المتداخلة التي تجمع بين الجوانب البدنية والخطية في وحدة تدريبية واحدة، بهدف تطوير الأداء المتكامل للاعبين الناشئين.

وبناءً على ما تقدم تُعد هذه الدراسة محاولة عملية من قبل الباحثون لصقل وتنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم وذلك لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة تعين المدربين وتوجههم لاستخدام مثل هذه البرامج التدريبية.

وعليه تجلت أهمية البحث في اعداد تدريبات بدنية خطية متداخلة لتطوير متغيرات البحث المدروسة كإضافة بحثية علمية لمنهاج التدريب وبرامجه المعتمدة عند المدربين لهذه اللعبة.

2.1 مشكلة البحث:

تتطلب كرة القدم الحديثة، خاصة فئة الناشئين ، أداءً هجوميًا قائمًا على الدمج المتزامن بين الجهد البدني والتنفيذ الخطي والدقة المهارية، مدعومًا بكفاءة عصبية تسهم في سرعة الاستجابة والتحكم الحركي أثناء اللعب وبعد اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة ذات الصلة و من خلال خبرة الباحثون كونه لاعباً فضلاً عن متابعته لدوري الناشئين في اندية محافظة كربلاء المقدسة ، حيث وجد ان هؤلاء من يواجهون صعوبة في تنفيذ بعض المهارات الهجومية المركبة التي تتطلب تسلسلاً حركياً دقيقاً وكونهم يكونون تحت ضغط مساحات الملعب بوجود اللاعب المدافع المنافس والكرة وارضية الملعب ومجموعة من العوامل الأخرى ويرتبط هذا القصور في تفاوت مستوى بعض القابليات الحركية والتي تمثل أساساً حركياً لتنفيذ الأداء المركب بكفاءة ، حيث ان الاستجابة في بداية الامر سواء كان الغرض بدني او مهاري او خطي فأنها تحتاج الى إعادة وتكرار حتى يصبح تأقلم ثم يصل الى مرحلة التكيف حيث تظهر الاستجابات متباينة نظراً للفروق الفردية بين اللاعبين وكذلك العمر التدريبي.

حيث ان الاستجابات البطيئة للأداءات المهارية سواء كان ذلك على افراد او مجتمعة بما يسمى (المركبة) الأمر الذي يحول إلى فقدان الكرة وعدم نجاح الهجمات وانخفاض قدرة اللاعبين على الاستمرار في بذل الجهد والبطء في الانتقال

من الهجوم إلى الدفاع والعكس، وقد يرجح ذلك الى عوامل عدة قد تكون بدنية، مهارية، فسيولوجية إذ يرى الباحثون ان هذه المتغيرات تُعدُّ من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها. لذا ارتأ الباحثون الى حل هذه المشكلة من خلال اعداد وحدات تدريبية بأسلوب البدني الخططي المتداخل وفي حدود علم الباحثون لم يجد من الدراسات التي تناولت التدريب لمجال رياضة كرة القدم فضلاً عن الجدل العلمي ، استند الباحثون دراسة هذه التغيرات التي تطرا على جسم اللاعب لغرض تحسين بعض المؤشرات الفسيولوجية والقابليات البيو حركية والمهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة القدم الناشئين.

1.3 اهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التدريبات البدنية الخططية المتداخلة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

1.4 فروض البحث

1. هنالك تأثير ايجابي للتدريبات البدنية الخططية المتداخلة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

1.5 مجالات البحث

1. 5. 1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة القدم تحت 17 سنه

1. 5. 2 المجال الزمني: 2025 /10 /12 الى 1 / 3 / 2026

1. 5. 3 المجال المكاني: ملعب نادي الغاضرية الرياضي

1.6 تحديد المصطلحات

1. 6. 1 التمرينات البدنية الخططية المتداخلة

هي مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية للاعبين ضمن مواقف لعب خطية، بحيث يتم دمج المتطلبات البدنية والمهارية والخطية في تمرين واحد، مما يساهم في تحسين كفاءة الأداء أثناء المنافسة⁽¹⁾

1. 6 . 2 المهارات الهجومية المركبة: عبارة عن عدد من الحركات المستقلة المتماثلة المتباعدة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أدائها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا وعلى درجة عالية من التوافق⁽²⁾.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

من أجل الوصول إلى أهداف البحث اختار الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين اندية محافظة كربلاء بكرة القدم والبالغ عددهم (22) نادي للموسم التدريبي (2025 - 2026) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (25) وتم تحديد عينة البحث بواقع (20) لاعب من مجتمع البحث وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس مرمى

1-2-2 تجانس العينة:

واحد من الإجراءات التي يجب أن يقوم بها الباحثون هو إجراء عملية التجانس لعينة البحث في المتغيرات الدخيلة التي تشترك مع المتغير المستقل بالتأثير وقد جرى الباحثون عملية التجانس على متغيرات (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) باستخدام قانون ليفين للتجانس وكما مبين في جدول (1)

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2001

(2) مفتي إبراهيم حماد: الاعداد المهارية والخطية للاعبين كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 38.

المتغير	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
الطول	سم	1	18	.007	.936	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	18	1.059	.947	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1	18	.227	.639	غير معنوي

يبين في جدول (1) ان النتائج التي حصل عليها الباحثون تؤكد جميع المستويات المئوية لاختبار ليفين لجميع المتغيرات أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يشير ان تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات وهذا ما يؤكد الغاء اشتراكها بالتأثير مع المتغير المستقل ليكون التأثير له فقط

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات التي يمكن من خلالها ان يحصل على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته مهما كانت ولهذا استعان بالاتي: -

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.
- المقابلة
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- كامرة فيديو .
- كامرة كانون .

- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- ميزان عدد (1).
- شواخص عدد (30) مختلفة الارتفاعات.
- بلاستر ابيض عدد (5).
- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها .
- أقراص ليزرية .
- اهداف كبيرة العدد (2) .
- اهداف صغيرة عدد (4).
- شواخص قصيرة عدد (10).
- شريط قياس عدد (2) .
- صافرات عدد (3) .
- حواجز عدد (20).
- شواخص طويلة القياس 150 سم عدد (6) .
- كرات قدم عدد (20) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 المهارات الهجومية المركبة :

يعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والرسائل والاطاريح ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وبعد الاتفاق السيدين المشرفين تم اختيار بعض المهارات الهجومية المركبة والتي تضمنت على ثلاث من المهارات الأساسية وتم عرض هذه المهارات على السادة أعضاء لجنة الإقرار العنوان وبعد التشاور والمناقشة تم تحديد المهارات الهجومية المركبة وكما يلي

المهارات الهجومية المركبة :

1- اخمد بالصدر درجة مستقيمة تهديف.

2- اخمد بالقدم درجة بين الشواخص تهديف.

3- اخمد بالقدم درجة بين الشواخص مناوله قصيرة.

2-4-3 تحديد الاختبارات للمتغيرات المهارات المركبة.

2-4-4 توصيف الاختبارات لمتغيرات البحث:

قام الباحثون بتوصيف الاختبارات لمتغيرات البحث وهي المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة القدم.

2-4-4-1 توصيف اختبارات المهارات الهجومية المركبة

اولاً - إخماد بالصدر - درجه مستقيمة - تهديف (1)

اسم الاختبار : الإخماد والدرجة والتهديف.

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الإخماد ومهارة الدرجة ودقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية ، جهاز قاذف كرات ، صافرة ، بورك ، مرمى بقياسات قانونية ، جدار مقسم لقياس دقة

التهديف ، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت عدد (1) .

¹- بسام صاحب عبد الأمير طاهر : تصميم وتقنين بطارية اختبارات مهارية مركبة للاعبي كرة القدم بأعمار (16-18) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، 2018، ص87.

إجراءات تنفيذ الاختبار : تحدد منطقة اختبار الإخماد بثلاثة دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة (1)م وقطر الدائرة الوسطى (1,5)م وقطر الدائرة الكبيرة (2)م وعلى بُعد (1)م تحدد منطقة اختبار الدرجة بمسافة (25)م بخطي بداية ونهاية ، وعلى خط منطقة الجزاء تحدد منطقة اختبار دقة التهديد ، حيث يتم وضع جدار مقسم إلى ثلاث مناطق على جهتي المرمى ، تكون كل منطقة بقياس (122 سم عرضاً و 81 سم ارتفاعاً) . وكما موضَّح في الشكل (1) .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الإخماد ويتم إطلاق الكرة من جهاز قاذف الكرات باتجاه منطقة الإخماد (يكون مسار الكرة مقوّس) حيث يقوم المختبر بإخماد الكرة بصدره ثم القيام بالدرجة المستقيمة لمسافة (25)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة اختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة.

شروط الأداء :

- 1- يجب أن يكون الإخماد بالصدر ومن لمسة واحدة فقط .
- 2- يجب على المختبر تطبيق الأداء الصحيح لمهارة الدرجة ومراعاة عدم خروج الكرة عن سيطرته لأكثر من مسافة (1)م وبأسرع وقت ممكن .
- 3- يجب على المختبر التسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب .
- 4- يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن .
- 5- من وجهة النظر بعد الشروط يوضع شكل الاختبار ثم بعدها طريقة التشكيل.

طريقة التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
- يتم احتساب (3) درجات في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الصغيرة.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الوسطى.
- يتم احتساب (1) درجة واحدة في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الكبيرة.

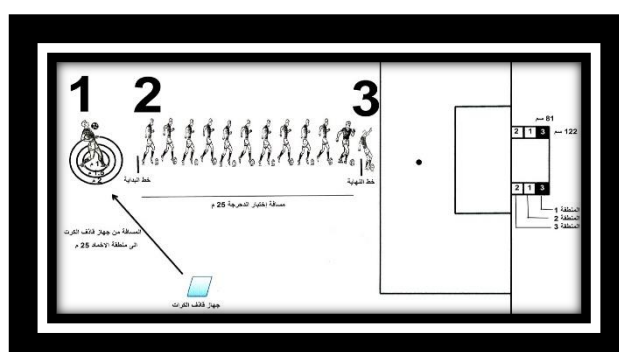
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال إخماد اللاعب للكرة خارج الدوائر الثلاثة.
- يتم احتساب درجة الدرجة من ناحية الزمن من خلال تطبيق (المعادلة) أو الجدول التالي: -

الدرجة	الزمن بالثانية		
3	6.6	أقل من	0
5,2	1.7	أقل من	6.6
2	6.7	أقل من	1.7
5,1	1.8	أقل من	6.7
1	6.8	أقل من	1.8
5,0	1.9	أقل من	6.8
0	فأكثر		1.9

- يتم احتساب درجة الدرجة من ناحية اللمسات من خلال تطبيق (المعادلة) أو الجدول التالي:

عدد اللمسات	10	11	12	13	14	15
الدرجة	0,5	1	1,5	2	2,5	3

- يتم استخراج الدرجة النهائية للدرجة من خلال جمع درجات المحاولات وتقسيماها على ثلاثة.
- يتم احتساب (3) درجات في حال التهديد بالمنطقة المطلوبة رقم (1) في الزاوية العليا للمرمى.
- يتم احتساب (1) درجة في حال التهديد بالمنطقة المطلوبة رقم (2) في منتصف المنطقة المجاورة للقائم.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال التهديد بالمنطقة المطلوبة رقم (3) في الزاوية السفلى للمرمى.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال تسديد اللاعب للكرة خارج المنطقة المطلوبة
- تستخرج الدرجة الكلية للمختبر من خلال جمع درجات المهارات لثلاث



شكل (1)

يوضّح اختبار الإخماد بالصدر والدرجة المستقيمة والتهديف

ثانياً - إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الإخماد ومهارة الدرجة ودقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، جهاز قاذف كرات، شواخص، صافرة، بورك، مرمى بقياسات قانونية، جدار مقسم

لقياس مهارة دقة التهديف، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3)، مؤقت عدد (1).

إجراءات تنفيذ الاختبار : تحدد منطقة اختبار الإخماد بثلاثة دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة (1)م وقطر الدائرة

الوسطى (1,5)م وقطر الدائرة الكبيرة (2)م وعلى بُعد (1)م تحدد منطقة اختبار الدرجة بمسافة (20)م بخطي بداية ونهاية ،

ويرسم خطين جانبيين على طول المسافة وتكون المسافة بينهما (1)م ، وتوضع الشواخص على طول المنطقة حيث تكون

المسافة بين شاخص وآخر (1)م ، وعلى خط منطقة الجزاء تحدد منطقة اختبار دقة التهديف ، حيث يتم وضع جدار مقسم

إلى ثلاث مناطق على جهتي المرمى ، تكون كل منطقة بقياس (122 سم عرضاً و 81 سم ارتفاعاً) . وكما موضّح في

الشكل (2).

وصف الأداء: عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الإخماد ويتم إطلاق كرة من جهاز قاذف

الكرات باتجاه منطقة الإخماد (يكون مسار الكرة مقوّس) حيث يقوم المختبر بإخماد الكرة بقدمه ثم القيام بالدرجة بين

الشواخص لمسافة (20)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة اختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى ونحو المنطقة

المطلوبة.

شروط الأداء:

1- يجب أن يكون الإخماد بالقدم ومن لمسة واحدة فقط.

2- يجب على المختبر القيام بالدرجة ما بين جميع الشواخص الموضوعة على طول منطقة اختبار الدرجة.

3- يجب على المختبر عدم الخروج بالكرة عن الخطين الجانبيين الموضوعين على طول منطقة اختبار الدرجة.

¹- بسام صاحب عبد الأمير طاهر : نفس المصدر السابق ، ص95 .

4- يجب على المختبر التسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب.

5- يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن.

طريقة التسجيل:

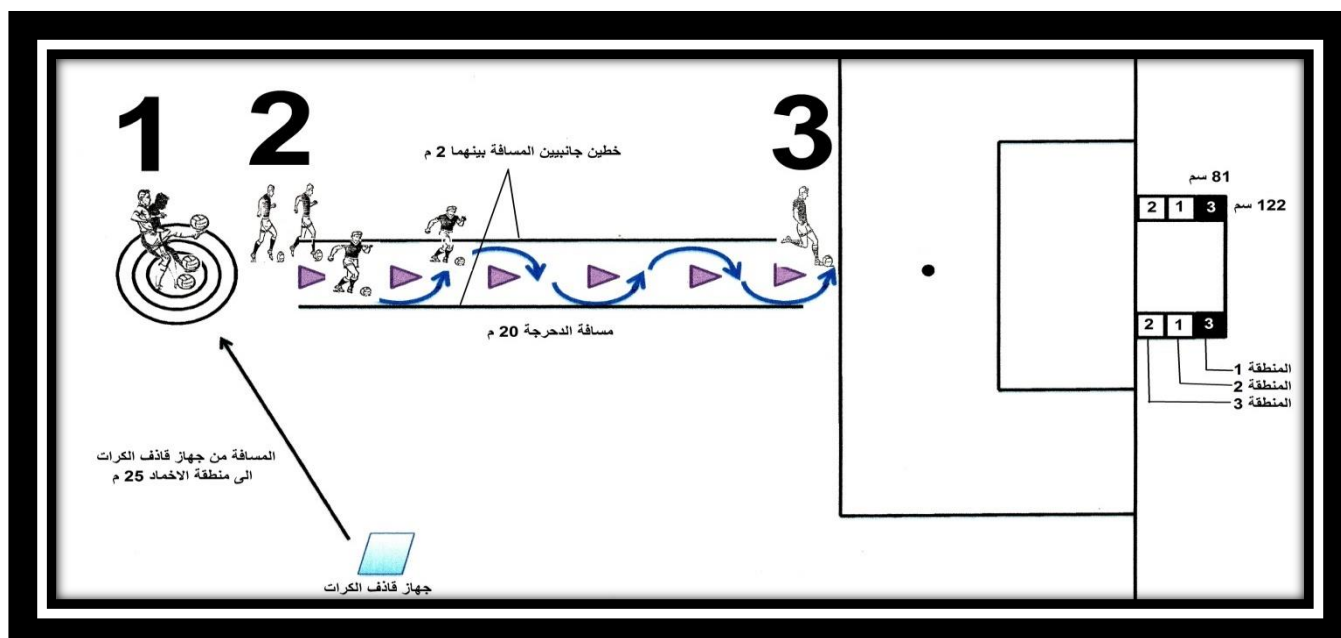
- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.
- يتم احتساب (3) درجات في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الصغيرة.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الوسطى.
- يتم احتساب (1) درجة واحدة في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الكبيرة.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال إخماد اللاعب للكرة خارج الدوائر الثلاثة.
- يتم استخراج درجة مهارة الدرجة من خلال تطبيق الجدول التالي: -

الدرجة	الزمن بالثانية		
5	1،8	أقل من	0
5،4	6،8	أقل من	1،8
4	1،9	أقل من	6،8
5،3	6،9	أقل من	1،9
3	1،10	أقل من	6،9
5،2	6،10	أقل من	1،10
2	1،11	أقل من	6،10
5،1	6،11	أقل من	1،11
1	1،12	أقل من	6،11
5،0	6،12	أقل من	1،12
0	فأكثر		6،12

- يتم خصم نصف درجة في كل مرة يجتاز فيها المختبر أحد الخطيين الجانبيين.
- يتم استخراج الدرجة النهائية لمهارة الدرجة بين الشواخص من خلال جمع درجات المحاولات وتقسيمها على ثلاثة.

- يتم احتساب (3) درجات في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (1) في الزاوية العليا للمرمى.
- يتم احتساب (1) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (2) في منتصف المنطقة المجاورة للقائم.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (3) في الزاوية السفلى للمرمى.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال تسديد اللاعب للكرة خارج المنطقة المطلوبة.
- تستخرج الدرجة الكلية للمختبر من خلال جمع درجات المهارات

الثلاثة.



شكل (2)

يوضح اختبار الإخماد بالقدم والدرجة بين الشواخص والتهديف

ثالثاً - إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - مناولة قصيرة

اسم الاختبار: الإخماد والدرجة والمناولة.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الإخماد ومهارة الدرجة ودقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، جهاز قاذف كرات، شواخص، صافرة، بورك، جدار صغير خاص لقياس دقة

المناولة عدد (3)، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت عدد (1).

إجراءات تنفيذ الاختبار : تحدد منطقة اختبار الإخماد بثلاثة دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة (1)م وقطر الدائرة الوسطى (1,5)م وقطر الدائرة الكبيرة (2)م وعلى بُعد (1)م تحدد منطقة اختبار الدرجة بمسافة (20)م بخطي بداية ونهاية ، ويرسم خطين جانبيين على طول المسافة وتكون المسافة بينهما (2)م ، وتوضع الشواخص على طول المنطقة حيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1)م ، وعلى بُعد (5)م يوضع الجدار رقم (1) وعلى بُعد (7)م يوضع الجدار رقم (2) وعلى بُعد (9)م يوضع الجدار رقم (3) لقياس دقة المناولة ، يكون الجدار الخاص لقياس دقة المناولة بقياسات (50 سم طولاً و 40 سم ارتفاعاً) ، وكما موضّح في الشكل (3) .

وصف الأداء: عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الإخماد ويتم إطلاق الكرة من جهاز قاذف الكرات باتجاه منطقة الإخماد (يكون مسار الكرة مقوّس) حيث يقوم المختبر بإخماد الكرة بالقدم ثم القيام بالدرجة بين الشواخص لمسافة (20)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة اختبار الدرجة يقوم بمناولة الكرة باتجاه الجدار المطلوب.

شروط الأداء:

- 1- يجب أن يكون الإخماد بالقدم ومن لمسة واحدة فقط.
- 2- يجب على المختبر القيام بالدرجة ما بين جميع الشواخص الموضوعة على طول منطقة اختبار الدرجة.
- 3- يجب على المختبر عدم الخروج بالكرة عن الخطين الجانبيين الموضوعين على طول منطقة اختبار الدرجة.
- 4- يجب على المختبر القيام بمناولة الكرة باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب.
- 5- يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن.

طريقة التسجيل:

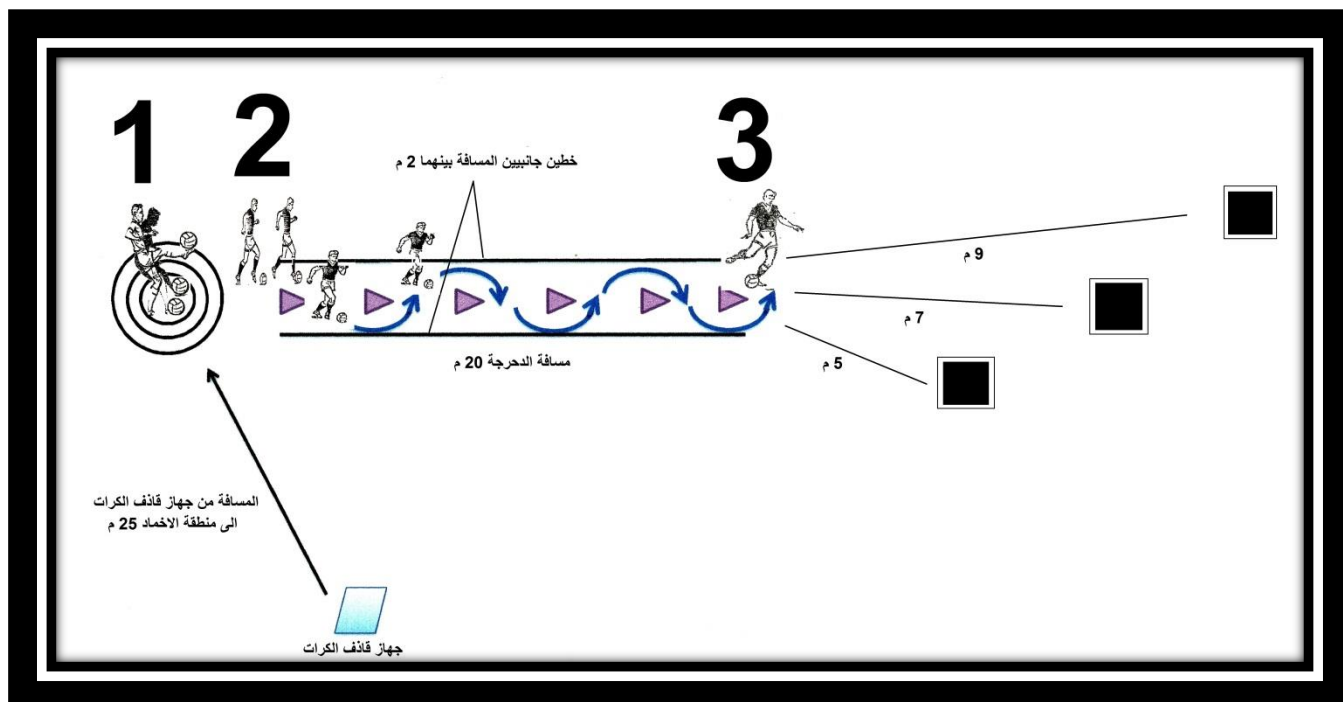
- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.
- تم احتساب (3) درجات في حال إخماد اللاعب للكرة في الدائرة الصغيرة.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال إخماد اللاعب للكرة في الدائرة الوسطى.
- يتم احتساب (1) درجة واحدة في حال إخماد اللاعب للكرة في الدائرة الكبيرة.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال إخماد اللاعب للكرة خارج الدوائر الثلاثة.
- يتم استخراج درجة مهارة الدرجة من خلال تطبيق الجدول التالي: -

الدرجة	الزمن بالثانية		
5	1،8	أقل من	0
5.4	6،8	أقل من	1،8
4	1،9	أقل من	6،8
5.3	6،9	أقل من	1،9
3	1،10	أقل من	6،9
5.2	6،10	أقل من	1،10
2	1،11	أقل من	6،10
5.1	6،11	أقل من	1،11
1	1،12	أقل من	6،11
5.0	6،12	أقل من	1،12
0	فأكثر		6،12

- يتم خصم نصف درجة في كل مرة يجتاز فيها المختبر أحد الخطيين الجانبيين.
- يتم استخراج الدرجة النهائية لمهارة الدرجة بين الشواخص من خلال جمع درجات المحاولات وتقسيمها على ثلاثة.

- يتم احتساب (1) درجة واحدة في حال مناولة الكرة وإصابتها للجدار رقم (1).
- يتم احتساب (2) درجتان في حال مناولة الكرة وإصابتها للجدار رقم (2).

- يتم احتساب (3) درجات في حال مناولة الكرة وإصابتها للجدار رقم (3).
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال مناولة اللاعب للكرة خارج المنطقة المطلوبة.
- تستخرج الدرجة الكلية للمختبر من خلال جمع درجات المهارات الثلاثة.



شكل (3)

يوضح اختبار الإخماد بالقدم والدرجة بين الشواخص والمناولة القصير

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص والحصول على النتائج الضرورية ولغرض اتباع السياق العلمي السليم بأجراء البحث ولغرض تلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 14-10-2025 التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية حيث قام بها الباحثون على العينة الاستطلاعية متكونة من (6) لاعبين وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي قبل قيامه بالتجربة الرئيسية وقد كانت التجربة الاتي.

1- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

2- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.

3- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمة في البحث.

4- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.

5- مدى استعداد فريق العمل المساعد

6- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بتجربة استطلاعية ثانية يوم الخميس بتاريخ 22-10-2025 لتطبيق التدريبات على العينة الاستطلاعية المتكونة من (6) لاعبين من فئة الناشئين وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي

الغرض منها معرفة المعوقات التي تواجه الباحثون عند تطبيق التمرينات

للمعرفة زمن الاستشفاء (الراحة)، والعودة الى قدرة اللاعب لأداء التمرين اللاحق بنفس الاداء.

للمعرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التدريبات المعدة.

للمعرفة على الشد القصوى لكل لاعب للتدريبات المستخدمة.

للم تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومدى كفايته.

للم تلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثون أثناء تنفيذ الاختبارات.

للم معرفة الزمن التقريبي الذي قد يستغرقه لأجراء الاختبارات.

للم معرفة الأسس العلمية للاختبارات.

للم التعرف على الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثون خلال تطبيق التدريبات.

2-4-5 الاختبارات القبلية:

7- بعد إتمام جميع الإجراءات الخاصة بالبحث والمتضمنة تحديد متغيرات البحث وكذلك تحديد الاختبارات الأنسب لهذه

المتغيرات لذا قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات التابعة في يوم (الثلاثاء) الموافق (2025.10.28) تم

اجراء اختبارات المهارات الهجومية المركبة وهي (اخماد بالصدر درجة مستقيمة تهديف، اخماد بالقدم درجة بين

الشواخص تهديف، اخماد بالقدم درجة بين الشواخص مناولة قصيرة)

2-4-6 تكافؤ العينة:

بعد ان أتم الباحثون الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لابد على الباحثون من القيام بأجراء يؤكد

فيه ان أي تأثير يحدث في المتغيرات التابعة يجب ان يرجع تأثيره الى المتغير المستقل ومن انسب هذه الإجراءات هو اجراء

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتأكيد البدء بخط شروع واحد في المستوى واستخدم الباحثون القانون الاحصائي

المعلمين (t) للعينات المستقلة لأجاد الفروق بين متوسط العينتين لجميع الاختبارات

وجداول (2) يبين ذلك

المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اختبار إخماد ودرجه وتهديف	الضابطة	12.4027	0.15609	0.660	0.517	غير معنوي
	التجريبية	12.3506	0.19471			

اختبار إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف	الضابطة	9.8265	0.26093	-	0.985	غير معنوي
	التجريبية	9.8287	0.25781	-0.019		
اختبار الإخماد والدرجة والمناولة	الضابطة	12.5624	0.06028	0.794	0.438	غير معنوي
	التجريبية	12.5449	0.03500			

ان جميع الفروق هي فروق غير معنوية وهذا ما أكدته مستويات المعنوية لاختبار (t) اذ كانت جميع المتغيرات أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد بعدم وجود فروق معنوية والبدء بخط شروع واحد في المستويات بين المجموعتين

2-4-7 التجربة الرئيسية:

بعد إتمام الاختبارات القبلية وإجراءات التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة اطلع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية وبمساعدة السيدين مشرفي البحث، قام الباحثون بأعداد تدريبات بدنية خطية متداخلة وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، وتم تنفيذ هذه التدريبات على افراد المجموعة التجريبية ثم قام الباحثون بمراعات ما يأتي اثناء تطبيق التدريبات:

- راعى الباحثون مبدأ التنوع في التدريب والتمارين التي يستخدمها والتي يفضل معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

- تنفيذ التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.

- تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق 2025/10/18

- استمر تنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية (3 وحدات تدريبية اسبوعياً).

- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات التدريبية: - الاحد - الثلاثاء - الخميس.

- مراعاة الباحثون مبدأ التنوع في التمرينات المستخدمة.
- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (80% - 90%) من الاحد الأقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقة على عينة البحث.

2-4-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات البدنية الخططية المتداخلة قام الباحثون بأعاده تطبيق اختبارات المهارات الهجومية المركبة لمجموعين البحث (الضابطة والتجريبية) مراعي الظروف الزمنية والمكانية والوسائل المستخدمة للاختبار القبلي نفسها بمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية ال (spas).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة كل النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث لعينه البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً وذلك لاختبار فروض البحث.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج قياس المهارات الهجومية المركبة ومناقشتها: -

3-1-1-1 عرض نتائج الاختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية

والبعديّة: -

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
-----------	----------	----	---	----	------	-----------------	----------------	-------------

معنوي	0.000	-	12.100-	0.05482	-0.66330	0.15609	12.4027	القبلي	اختبار إخماد ودرجه وتهدف
						0.05337	13.0660	البعدي	
معنوي	0.004	-	3.915-	0.08800	-0.34450	0.26093	9.8265	القبلي	اختبار إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهدف
						0.04606	10.1710	البعدي	
معنوي	0.000	-	8.266-	0.02209	-0.18260	0.06028	12.5624	القبلي	اختبار الإخماد والدرجة والمناولة
						0.05482	12.7450	البعدي	

أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات متغيرات (الاخماد بالصدر- درجة مستقيمة - تهدف والاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهدف و الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - مناولة قصيرة) كانت اكثر في القياس البعدي وحدث تغير معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي ، وحدث تغير معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع

الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اختبار إخماد ودرجه وتهدف	القبلي	12.3506	0.19471	-2.02440	0.08798	-	0.000	معنوي
	البعدي	14.3750	0.15138			23.010-		
اختبار إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهدف	القبلي	9.8287	0.25781	-1.60430	0.07183	-	0.000	معنوي
	البعدي	11.4330	0.09989			22.335-		
اختبار الإخماد والدرجة والمناولة	القبلي	12.5449	0.03500	-1.38710	0.03033	-	0.000	معنوي
	البعدي	13.9320	0.09942			45.732-		

أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات (الاخماد بالصدر- درجة مستقيمة - تهدف والاخماد بالقدم - درجة بين

الشواخص - تهدف والاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - مناولة قصيرة) كانت أكثر في القياس البعدي وحدث تغير

معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي. وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة التجريبية.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبارات البعدية:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اختبار إخماد ودحرجة وتهدف	الضابطة	13.0660	0.05337	-	0.000	معنوي
	التجريبية	14.3750	0.15138	-25.788		
اختبار إخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهدف	الضابطة	10.1710	0.04606	-	0.000	معنوي
	التجريبية	11.4330	0.09989	-36.280		
اختبار الإخماد والدرجة والمناولة	الضابطة	12.7450	0.05482	-	0.000	معنوي
	التجريبية	13.9320	0.09942	-33.062		

وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة نتائج بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم:

أولاً: المهارات الهجومية المركبة:

من خلال ما تبين عرضه بالجدول (3،4،5) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير المهارات الهجومية المركبة وأن التطور الحاصل في المهارات الهجومية المركبة في

كرة القدم "لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب ما لم تتوفر لديه إمكانيات عالية في الأداء المهاري (التكنيك) يساعده على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة"⁽⁵⁾. ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى تأثير تدريبات البدنية الخططية المتداخلة التي طبقها الباحثون على أفراد المجموعة التجريبية ، والعمل على تنظيم وقت التدريب وكذلك تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات الراحة البينية والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على مستوى الأداء الفني، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه وجيه محجوب(2001) إلى أنه " من الأهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى إلى التدريب المؤثر زيادة وقت التدريب أو زيادة الكفاءة في وقت محدد للتدريب وأن وقت التدريب هو ليس العنصر الوحيد المؤثر المهم أن ينظم مقدار من التدريب للحصول على درجة عالية من الكفاءة " (6)

، ويعزو أيضاً الى وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات المهارات الهجومية المركبة إلى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام التدريبات الخططية البدنية المتداخلة والذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري المركب نتيجة لتطبيق التدريبات البدنية الخططية المتداخلة التي تميزت بالتنوع والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على مستوى الاداء الفني ، أشار (Bira Mackenzie) " من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها في البرنامج تكون مقاربة بقدر الإمكان للحركات التي سيوجهها أثناء المسابقات " (7) .

وهذا ما حصل لدى عينة البحث إذ إن جميع هذه المهارات الهجومية المركبة تحتاج إلى تهيئة ونمو عضلات خاصة من أجل تكامل الأداء المهاري المركب عند اللاعبين وكذلك لاحتوائها على تمرينات معقدة ومركبة فضلاً عن تمرينات تغير السرعة والاتجاهات سواء من الركض أو من الركض المتعرج ، ولأن هذه التمرينات مصممة بشكل مشابه للأداء الحقيقي الذي يحدث في المباريات (العمل الحركي للعضلات) مما أدى إلى التأثير في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء إذ يحتوي التمرين على بعض المواقف أو الحركات المتغيرة ولكن هذه الحركات تكسب السرعة المطلوبة وتحاكي جو الاداء الحقيقي للعبة كرة القدم . إذ أن التدريبات البدنية الخططية المتداخلة تميزت بتكرار الأداء خلال الوحدات التدريبية والاستمرارية في أداء المهارات الهجومية المركبة ، فضلاً عن توقيت إعطائها ضمن الوحدة التدريبية وأن التدريبات البدنية الخططية المتداخلة تنوعت ودمجت بين الصفات البدنية والحالات الخططية معاً سواء أكانت تلك التدريبات بالكرة كالدحرجة والمناولة والتهديف وغيرها، أو من دون الكرة الترميم والخداع وغيرها، تم زيادة صعوبة الأداء المهاري المركب من خلال ربط مهارات كرة القدم

(5) موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية، عمان، دار بجلة ، 2011، ص66.

(6) وجيه محجوب : علم الحركة و التعلم الحركي ، بغداد ، جامعة بغداد ، 1989، ص201 .

(1) web Guide , 2002 , Education Biran Mackenzie : Sports Coach – Plyometrier , BBC

..http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk,10:37

مع بعضها البعض، يذكر (كمال جمال) " أن الهدف الأساسي لكل التمرينات هو تطوير قدرة اللاعب وزيادة قابليته من أجل أن يصل إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل باللاعب المنافس " (8) وأن جدولة التمرينات وتنظيمها بما يخدم العملية التدريبية عند تدريب المهارات المركبة وتطوير آلية المهارة وذلك بزيادة محاولات التكرارات والتمرين وتجنب الأخطاء " (9) .

وكذلك يعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي إلى فاعلية التدريبات البدنية الخططية المتداخلة في أثناء الوحدات التدريبية التي كان لها الأثر الواضح في تطوير سرعة الاداء فضلاً عن تطوير المهارات الهجومية المركبة قيد البحث كما امتازت بالتركيب والتنوع والتغير المستمر طيلة مدة تطبيقها في الوحدات التدريبية وكذلك أن تطبيق هذه التدريبات إذ عملت على زيادة رغبة وإثارة اللاعبين لتلك التدريبات التي تم اعدادها وتنفيذها ، اذ كانت مشابهة للأداء المهاري التنافسي مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها لأن "الأداء المهاري يحتاج إلى تدريب متواصل ليتمكن اللاعب من مواجهة اللاعب المنافس" (10) ويعزو الباحثون أن هذه النتائج تعكس نوعية التدريبات البدنية الخططية المتداخلة المستخدمة الذي اعتمد على التدريبات المشابهة للأداء الحقيقي اثناء المباريات وهذا ما أشار له (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003) إذ إن " استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل " (11).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4- 1 الاستنتاجات:

1. ان التدريبات البدنية الخططية المتداخلة كان لها إثر كبير وملحوس في تحسين المهارات الهجومية المركبة للاعب كرة القدم الناشئين.
2. أن التدريبات البدنية الخططية المتداخلة أظهرت تطوراً ملحوظاً لعينة المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية المركبة للاعب كرة القدم الناشئين.

(8) كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1999، ص54.

Schmid and lea (3) : 330-332 , p 2005 , il.homan kinetics , motor control and learning

(10) محمود غازي صالح وهاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره، 2013، ص25.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003 ، ص98.

3. أن التدريبات البدنية الخطئية المتداخلة أظهرت قدرة أفضل على محاكاة ظروف اللعب الفعلية مما ساعد في نقل

إثر التدريب الى المباريات

2-4 التوصيات

1- ضرورة استخدام الأساليب التدريبات الحديثة لاسيما (التدريبات البدنية الخطئية المتداخلة) وذلك لأهميتها في

اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.

2- ضرورة استخدام التدريبات البدنية الخطئية المتداخلة لفئات عمرية أخرى غير الناشئين سواء كانوا شباب او متقدمين

ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها.

3- ضرورة التأكيد على استخدام تدريبات تحاكي مواقف اللعب الفعلية لرفع كفاءة المهارات الهجومية المركبة.

المصادر

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2001
- مفتي إبراهيم حماد: الاعداد المهاري والخطي للاعبين كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص38.
- بسام صاحب عبد الأمير طاهر: تصميم وتقنين بطارية اختبارات مهارة مركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (16-18) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، 2018، ص87.
- بسام صاحب عبد الأمير طاهر: نفس المصدر السابق، ص95.
- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية، عمان، دار دجلة ، 2011، ص66.
- وجيه محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، بغداد، جامعة بغداد، 1989، ص201.
- Biran Mackenzie: Sports Coach – Pyrometries, BBC Education ,web Guide, 2002, <http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk>, 10:37.
- كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، 1999، ص54.
- Schmid and lea : motor control and learning, IL. Homan kinetics, 2005, p 330-332.
- محمود غازي صالح وهاشم ياسر حسن: مصدر سبق ذكره، 2013، ص25.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص98.