



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الدكتوراه

## تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة

أطروحة تقدم بها:

ميثم محمدعلي محمدحسين داعي الحق

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.م.د. رافد سعد هادي

تشرين الاول 2024 م

ربيع الثاني 1446هـ



## إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الأطروحة: (( تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة )) والتي تقدم بها طالب الدكتوراه (ميثم محمد علي داعي الحق)، كانت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع

ا.م.د رافد سعد هادي

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الأطروحة للمناقشة



التوقيع

أ.م.د خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا  
جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024 / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الأطروحة الموسومة:

( تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة ) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .



التوقيع

أ.م. د ساهرة عليوي حسين

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024/ /

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، نشهد بأننا اطلعنا على الأطروحة الموسومة: (( تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة ))، وقد تم مناقشة الطالب (ميثم محمد علي داعي الحق) في كل ما احتوته الأطروحة وكل ماله علاقة فيها ونؤيد بكونها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



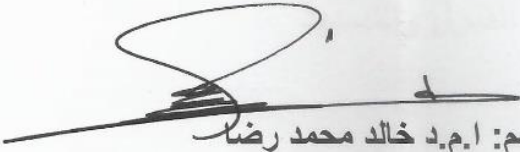
الاسم: ا.د. خليل حميد محمد علي

عضوًا



الاسم: ا.د. احمد مرتضى عبد الحسين

عضوًا



الاسم: ا.م.د. خالد محمد رضا

عضوًا



الاسم: ا.د. فارس سامي يوسف

عضوًا



الاسم: ا.د. عزيز كريم وناس

رئيسًا

صدق من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بالجلسة  
المرقمة ( ) والتي عُقدت بتاريخ 2024 / /



التوقيع

أ.م.د. خالد محمد رضا

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كربلاء / وكالة

2024 / /

## الإهداء

السلام عليك سيدي يا من تملأ الأرض قسطاً وعدلاً

.. إلى أرواح الماضين: والدتي و والدي ( رحمهما الله )

.. إلى من وقفت بجانبتي وكانت سبباً في وصولي إلى هذه المرحلة العلمية

زوجتي الغالية حفظها الله وبارك فيها..

.. إلى أختي وإخواني الأعزاء

.. إلى أولادي محمد، مرتضى، مجتبي

.. إلى زملائي أصدقائي وسائر الباحثين الكرام

أهدي ثمرة جهدي هذا راجياً من الله القبول والتسديد

## شكر و ثناء

الحمد لله الذي ليس لقضائه دافع ولا لعطائه مانع ولا كصنعه صنع صانع وهو الجواد الواسع فطر أجناس البدائع وأتقن بحكمته الصنائع ولا تخفى عليه الطلائع ولا تضيع عنده الودائع جازي كل صانع، اللهم صل على محمد وآل محمد عبدك ورسولك، نبي الرحمة عدد ما أحاط به علمك وجرى به قلمك ونفذ به حكمك وعلى آله الطيبين الطاهرين.

اليوم ونحن ننهي العمل في هذه الأطروحة بفضل الله وتوفيقه فنحمده ونشكره أولاً لهذا التوفيق والتسديد كان من الواجب وفي هذه المرحلة أن يقف المرء لحظةً من التأمل ليقف بكل احترام وامتنان لكل من قدم كلمةً أو حرفاً أو نصيحةً مخصصةً أو مشورةً صادقةً أو حتى دعاءً بظهر الغيب مع أمنيات صادقة بالتوفيق لإظهار هذا العمل بما يستحقه من جهدٍ بذل فيه ليظهر بهذه الحلة القشبية الرصينة.

فالشكر أولاً إلى السيد محافظ كربلاء المقدسة (المهندس نصيف جاسم الخطابي) المحترم على تفضله بالموافقة لإكمال دراسة الدكتوراه والى إخواني في مديرية الشباب والرياضة في كربلاء مديراً وموظفين كوني أحد موظفيها وموافقتهم على إكمال دراستي والمتابعة المتواصلة مع قسم الدراسات العليا في المحافظة- مكتب السيد النائب الأول للمحافظة ولا يفوتني هنا إلا أن أشكر بامتنان السيد **خضير جاسم الخطابي** رئيس قسم الخدمات والإدارة العامة في المحافظة رئيس لجنة تنفيذ قرار الدراسة وفقاً لقرار 20 على موقفه النبيل وجهده الكبير وتعاونه البناء في استحصال كل الموافقات اللازمة للدراسة وإصدار الأمر بالدراسة إلى جانب الإخوة السيد عمار باني الخفاجي والسيد علي جعفر البهادلي أعضاء اللجنة.

إن من الواجب تقديم أسمى كلمات الشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء على إتاحة الفرصة لإكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة في رحابها ومواصلة الدراسة بين أروقتها فكل الشكر والتقدير إلى عميدها المحترم والى السادة معاوني العميد للشؤون الإدارية والشؤون العلمية والدراسات العليا المحترم والى شعبة الدراسات العليا في الكلية برئيسها وكل الأخوات والإخوة العاملين في الشعبة لمساعدتهم في تسهيل مهمة الدراسة.

إن من معاني الاحترام الاعتراف بجهود السيد المشرف على الأطروحة ام.د رافد سعد هادي الذي بذل جهداً كبيراً وواضحاً في سبيل إظهار البحث بهذه الصورة فالتواصل والمتابعة والملاحظات السديدة والتعاون المستمر كان له الأثر الكبير في دفع الباحث للعمل بشكل متواصل وإغناء مادة البحث وزيادة خبرات البحث في مجال البحث العلمي فله من القلب كل الاحترام والتقدير لتلك الجهود الطيبة، والشكر موصول إلى السادة أعضاء لجنة إقرار موضوع الدراسة على ما أبدوه من تعاون وجهد في تعديل مسار الأطروحة وتوجيهها بالاتجاه الصحيح والشكر يمتد بأسمى عبارات الشكر والامتنان والعرفان إلى السادة أعضاء لجنة الامتحان الشامل الذين قدموا من خبرتهم وعلميتهم الشيء الكثير لمساعدة الباحث في إتمام بحثه ووضع على المسار الصحيح فلهم ولجهودهم الطيبة المخصصة كل امتنان وتقدير واعتراف بالفضل بتلك الجهود.

وينظر الباحث بامتنان بالغ إلى جهود الإخوة الدكتور صريح عبد الكريم الفضلي والدكتور محمد عبادي عبد والدكتور محمد جاسم محمد والدكتور حسين حمزة العبادي والأستاذ أحمد حمزة عبد الحسين في مساعدة الباحث في توفير مصادر البحث وترجمتها والتعاون بإخلاص لمساعدة الباحث في إكمال بحثه.

وإذا كان هنالك من يستحق الشكر والتقدير والامتنان وأن نقف أمام جهودهم العلمية والمهنية فهم كل الأساتذة الكرام في السنة التحضيرية للدراسة وأعضاء لجنة السيمينار والذين كانوا نعم

الأساتذة وضربوا المثل الرائع في التفاني والحرص والتواضع والتعامل بلطفٍ ونبلٍ وقدموا كل ما يملكون إلى طلبتهم لتستمر عجلة التعليم العلمي والبحث العلمي بأبهى صورة وتستمر دورة الحياة في العلم والتعليم والتعلم فلتلك الجهود ولذواتهم الكريمة كل احترام وعرفان وامتنان.

والشكر يمتد إلى زملائي وإخواني في رحلة الدراسة والذين تقاسمنا سويةً هذه الرحلة الممتعة رغم صعوباتها وتحدياتها وكان السباق فيها على التميز والتنافس جميل ورائع وبلغ التعاون بيننا إلى صورٍ رائعة زادها حسن الخلق والتواضع تألقاً وتميزاً.

كما يتقدم الباحث بعظيم الشكر والامتنان والاعتراف بجميل الصنع والفضل إلى افراد مجتمع البحث وعينة الدراسة التجريبية والضابطة والذين اظهروا تعاوناً كبيراً لإنجاح عمل الباحث وبحثه، كما يقف الباحث بكل احترام وامتنان إلى فريق العمل المساعد لما بذلوه من جهد وتفان خلال مسيرة البحث بدءاً من التجارب الاستطلاعية وانتهاءً بالتجربة الرئيسية وكل الاختبارات التي احتواها البحث.

ويقف الباحث بكل احترام ويقدم أسمى معاني الشكر والتقدير إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمون على ما قدموه من إضافات مهمة وملحوظات قيمة جعلت البحث أكثر رصانة وقوة.

إنَّ كل كلمات الشكر في محتواها البسيط قد لا تعبّر عن حقيقة المشاعر التي يكنها الباحث لمن صادفهم في هذه الرحلة الدراسية المضيئة وكان وجود بعضهم لطفاً وعنايةً من الله العليّ القدير فقدموا للباحث الشيء الكثير، وكم كنت أمني النفس أن يكون والدي الكريم رحمه الله إلى جانبي في هذه اللحظات المهمة في حياتي لأنحني مقبلاً يديه اعترافاً بفضله وامتناناً لما قدمه في حياته من أجلاً فألى روحه الطيبة النقية ألف تحية وسلام وكذلك إلى روح والدتي الكريمة رحمها الله التي كان واحداً من أجمل أحلامها أن تراني في هذا المكان وبهذه المنزلة، وإذا كان لا بدّ من الاعتراف بالفضل الجميل في أن أكون هنا بعد الله عز وجل وأواصل باجتهاد مسيرتي الدراسية الأكاديمية فهي تلك الأيقونة الرائعة زوجتي الغالية التي اكرمني بها الله ورزقني منها أولادي محمد، مرتضى، مجتبي ووقفت معي ووثقت بي وصبرت وتحملت ضغط دراستي فكانت نعم الزوجة الصالحة والمخلصة فكانت معي في كل خطوة رفيقةً للدرب وعنواناً بارزاً لقصة نجاحي وتفوقي فلها الف الف تحية حب واحترام وجزيل الشكر والامتنان داعياً الله عز وجل أن يحفظها وينعم عليها بتمام الصحة والعافية.

ويتقدم الباحث بالاعتذار والعذر عند كرام الناس مقبول اذا كان قد نسى ذكر أي فرد ساهم معه في هذه الرحلة العلمية وان ذلك بكل تأكيد كان من دون قصد ويعترف الباحث لهم بالفضل ويتقدم لهم بجزيل الشكر والتقدير.

وفي الختام أتقدّم بعظيم الشكر والتقدير لكل من ساهم في أعداد وكتابة هذه الأطروحة وتقديمها بهذا الشكل سائلاً الله العليّ القدير أن يوفق الجميع لما يحبه ويرضاه انه نعم المولى ونعم النصير، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**الباحث**



## مستخلص الاطروحة باللغة العربية

تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 20 سنة

الباحث

ميثم محمد علي داعي الحق

إشراف

أ. م. د. رافد سعد هادي

هدف البحث الى التعرف على تأثير تلك التدريبات في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. الباحث استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي. شمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة تحت 20 سنة للموسم الرياضي 2022-2023 المسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة والبالغ ( 206 ) لاعب. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهو نادي النضال، اذ تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية كل منها تحتوي على 12 لاعب. واستمرت التدريبات 8 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً بحيث تتضمن كل وحدة تدريبية 3 تمارين وبما يعني ان مجموع التدريبات كان 72 تمرين وكانت تلك التمارين تشكل جزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية وتراوح زمن تلك التدريبات للمجموعة التجريبية من 55-65 دقيقة . توصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات منها إن التدريبات التي تم استخدامها بالأسلوب التفاضلي كان لها تأثير إيجابي في متغيرات البحث. وخلص الباحث أيضاً إلى جملة من التوصيات كان من بينها ضرورة اعتماد التدريبات بالأسلوب التفاضلي مع لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة في فترات الإعداد الخاص وأيضاً التوصية باستخدام هذا الأسلوب التدريبي مع فئات عمرية أخرى وقدرات بدنية، حركية وعقلية أخرى للتعرف بشكل أكثر وضوحاً عن مدى تأثير وفاعلية هذا الأسلوب التدريبي.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	شكر وتقدير	
9	مستخلص البحث	
10	قائمة المحتويات	
14	قائمة الجداول	
14	قائمة الملاحق	
<b>الفصل الأول</b>		
16	التعريف بالبحث	-1
16	مقدمة البحث وأهميته	1-1
17	مشكلة البحث	2-1
18	أهداف البحث	3-1
19	فروض البحث	4-1
19	مجالات البحث	5-1
19	المجال البشري	1-5-1
19	المجال الزماني	2-5-1
19	المجال المكاني	3-5-1
19	تحديد مصطلحات البحث	6-1
<b>الفصل الثاني</b>		
23	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-2
23	الدراسات النظرية	1-2
23	التدريب الرياضي	1-1-2
24	التدريب الفتري	2-1-2
25	مميزات التدريب الفتري	1-1-1-2
25	أنواع التدريب الفتري	2-2-1-2
26	التدريب التفاضلي لكرة القدم	3-1-2
26	مفهوم التدريب التفاضلي	1-3-1-2

28	استخدامات التدريب التفاضلي	2-3-1-2
28	أهمية وفوائد التدريب التفاضلي	3-3-1-2
29	عيوب التدريب التفاضلي	4-3-1-2
29	مفاتيح التدريب التفاضلي	5-3-1-2
31	القدرات الحركية	4-1-2
31	الرشاقة	1-4-1-2
32	اهم العوامل المؤثرة في الرشاقة	1-1-4-1-2
32	أنواع الرشاقة	2-1-4-1-2
33	أسس تطوير الرشاقة	3-1-4-1-2
33	المرونة	2-4-1-2
35	أهمية المرونة	1-2-4-1-2
35	العوامل المؤثرة في المرونة	2-2-4-1-2
36	التوافق	3-4-1-2
37	أنواع التوافق الحركي	1-3-4-1-2
38	وظائف التوافق الحركي	2-3-4-1-2
38	تطوير التوافق	3-3-4-1-2
39	مواقف اللعب الهجومي	5-1-2
40	العمق في الهجوم	1-5-1-2
40	الاختراق في الهجوم	2-5-1-2
41	تبادل المراكز في الهجوم	3-5-1-2
41	التغلب على مصيدة التسلل	4-5-1-2
41	الإبداع والارتجال والموهبة	5-5-1-2
42	الدراسات المشابهة	2-2
42	دراسة ناجي كاظم تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم	1-2-2
43	دراسة حسين حمزة نجم تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير المرونة المعرفية وبعض مدركات المحيط ودقة التهديف ومواقف اللعب الهجومية لنادي كرة القدم	2-2-2
<b>الفصل الثالث</b>		
46	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3-
46	منهج البحث	1-3
46	مجتمع البحث وعينته	2-3
47	إجراءات التجانس	1-2-3
48	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	3-3

48	وسائل جمع البيانات	1-3-3
48	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
49	إجراءات البحث الميدانية	4-3
49	تحديد متغيرات البحث	1-4-3
49	تحديد القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي	1-1-4-3
50	تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث	2-4-3
50	تحديد اختبارات القدرات الحركية	1-2-4-3
54	تحديد اختبار مواقف اللعب الهجومي	2-2-4-3
55	التجربة الاستطلاعية	3-4-3
55	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-3-4-3
55	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-3-4-3
56	الأسس العلمية للاختبارات	4-4-3
56	صدق الاختبار	1-4-4-3
56	ثبات الاختبار	2-4-4-3
58	موضوعية الاختبار	3-4-4-3
59	الاختبارات القبليّة	5-4-3
59	إجراءات التكافؤ	6-4-3
60	التجربة الرئيسة	7-4-3
61	الاختبارات البعدية	8-4-3
62	الوسائل الإحصائية	5-3
<b>الفصل الرابع</b>		
64	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4
64	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة	1-4
64	عرض النتائج	1-1-4
64	مناقشة النتائج	2-1-4
70	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية	2-4
70	عرض النتائج	1-2-4
71	مناقشة النتائج	2-2-4

73	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات الحركية ومواقف اللاعب الهجومي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية	3-4
73	عرض النتائج	1-3-4
73	مناقشة النتائج	2-3-4
<b>الفصل الخامس</b>		
83	الاستنتاجات والتوصيات	-5
83	الاستنتاجات	1-5
83	التوصيات	2-5
86	المراجع والمصادر العربية والأجنبية	
91	الملاحق	

## ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	التسلسل
46	يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث	1
47	يبين مجتمع البحث الكلي والعينة الاستطلاعية وعينة التطبيق الرئيسة	2
48	يبين تجانس أفراد عينة البحث	3
51	يبين استمارة استبيان اختبارات القدرات الحركية	4
54	يبين استمارة استبيان اختبار مواقف اللعب الهجومي	5
57	يبين الثبات لاختبارات القدرات الحركية	6
57	يبين الثبات لاختبارات مواقف اللعب الهجومي	7
58	يبين الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية	8
59	يبين تكافؤ أفراد عينة البحث	9
64	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t test ومستوى الدلالة ونوعها في الاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية	10
70	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t test ومستوى الدلالة ونوعها في الاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية	11
73	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t test ومستوى الدلالة ونوعها في الاختبار البعدي للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية والضابطة	12

## ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	التسلسل
91	أسماء لجنة إقرار عنوان الأطروحة	1
91	أسماء لجنة الامتحان الشامل	2
92	أسماء فريق العمل المساعد	3
93	أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تمت	4
94	استبيان القدرات الحركية	5
96	أسماء السادة الخبراء لتحديد القدرات الحركية	6
97	استبيان مواقف اللعب الهجومي	7
103	أسماء السادة الخبراء لتحديد مواقف اللعب الهجومي	8
104	الرسوم المستخدمة في التمرينات	9
105	نماذج التمرينات المستخدمة في البحث	10
129	جهاز مراقبة معدل ضربات القلب اللاسلكية polar	11
130	نماذج من الوحدات التدريبية	12

## الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

## الفصل الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

في عالم اليوم باتت الرياضة واحدةً من أهم الوسائل في رقي وتطور الأمم والمجتمعات، فلم تعد الرياضة بشكل عام وسيلة للترويح والترفيه، بل أصبحت تعبر بشكل جليّ عن مدى تقدم وازدهار تلك الأمم، وكرة القدم بما تمثله في وقتنا الحالي من شغف واهتمام كبير؛ لأنها منافسة قائمة على التنافس والتنافس وفقاً لقوانين وأسس واضحة وعادلة، وكذلك فإنّ التطور في اللعبة بدا واضحاً في تطور طرائق وأساليب التدريب التي بدأت باعتمادها على طرائق جديدة مستندة إلى أسس عملية وعلمية، وإلى حاجات اللاعبين واللعبة الفعلية كجماعات أو أفراد لتصل بهم إلى أتمّ الجهوزية في نواحي اللعبة المختلفة: المهارية، الخططية، البدنية والنفسية. ويعتبر التدريب الرياضي في مقدمة العمليات التي يكون هدفها الوصول بالرياضيين والممارسين للألعاب الرياضية إلى أفضل المستويات والتي تجعلهم مؤهلين وعلى أعلى قدر ممكن من الحضور والاستعداد لخوض المباريات والمنافسات الرياضية في البطولات والألعاب المختلفة وبالشكل الذي يتوافق وينسجم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وحيث يُعدّ التدريب الرياضي الركيزة الأساس لذلك، ومن خلاله شهد عالم كرة القدم ومجال التدريب فيه، وبالذات خلال العقدين الأخيرين تطوراً لافتاً ومبهرًا من حيث التخطيط للتدريب والاهتمام بكل ما من شأنه أن يُعطي نتائج واضحة ومؤثرة في تحقيق الإنجاز الرياضي، ونتيجة لذلك بات كل المهتمين والعاملين في اللعبة يتطلعون إلى مستقبل أكثر إشراقاً وتميزًا عن طريق الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة والتي سيكون لها عامل الحسم والتأثير المباشر في النتائج الرياضية. وإنّ مثل هذا التقدم الواضح في اللعبة وضعّ على كاهل العاملين في المجال التدريبي لكرة القدم أن يعملوا بشكل متواصل وأن يبذلوا من الجهود المصنوية والكبيرة في سبيل تطوير وتحديث المناهج التدريبية وبرامجيات التدريب والعمل بشكل متواصل وحثيث على تطوير تلك البرامجيات ومراجعتها بين فترةٍ وأخرى، لتطوير نقاط القوة الموجودة، وتلافي السلبيات والأخطاء والمشاكل التي قد تحدث أثناء العمل، وأصبح الاعتماد على الأسس العلمية والعملية الأساس والركيزة التي يعتمد عليها في وضع وبناء تلك المناهج، والتي بلا شك سيكون لها الدور الرئيس في زيادة



المعارف والحقائق عن اللعبة في مختلف جوانبها، وإنَّ التكامل بين تلك العناصر البدنية والفنية والمهارية وغيرها سيكون لها الأثر البالغ والواضح في تحقيق التفوق والنتائج المرجوة.

ويأتي أسلوب التدريب التفاضلي كأحد أنواع الأساليب التدريبية الجديدة التي تم الاعتماد عليها من قبل بعض مدربي فرق المقدمة في العالم بمجال كرة القدم، حيث يرتبط التدريب التفاضلي بزيادة الصعوبات وتنوع الحركات في ظروف وأوضاع مختلفة للتعامل بشكل جيد مع كل المتغيرات في الملعب، وحيث أن عملية التنبؤ بما سيقوم به المنافس في اللعبة تكاد تكون مستحيلة، فإنَّ أسلوب التدريب التفاضلي يعتمد على ممارسة مجموعة متنوعة من الحركات بطريقة عشوائية وغير متكررة بهدف تسهيل قرار الحركة مهما كانت مختلفة، إذ يهدف هذا الأسلوب التدريبي إلى تعليم اللاعبين المواقف والحركات الجديدة من خلال التكيف وليس التكرار حتى تكون عملية التكيف مع تلك المواقف الجديدة والتي تحدث في اللعبة أسهل بكثير، وهذا هو أهم ما يحتاج إليه لاعب كرة القدم والشباب منهم بالتحديد، إذ أشار بعض العلماء إلى أنَّ استخدام التكرار يعني انغلاق الدماغ وبالتالي لا يمكن أن يكون هناك إبداع وتكيف مع الحركات المطلوبة بالشكل الأمثل.

وتأتي أهمية هذا البحث من خلال إظهار أهمية وفوائد أسلوب التدريب التفاضلي في المساعدة على اكتساب حركات جديدة وتحسين سرعة ردِّ الفعل، وبالتالي اتخاذ القرارات الصحيحة في مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب في المباريات، وإيجاد حلول إبداعية مبتكرة، وبذلك فإنَّ استخدام هذا الأسلوب من التدريب يعني تنمية القدرات الحركية والمهارية الخاصة باللاعبين من أجل أن يكون لهم الثقة العالية بالنفس والإبداع والسيطرة والتحكم طيلة زمن المباراة، فضلاً عن أنَّ التدريب التفاضلي سيزيد من الارتباط الوثيق والمترايط بين المكونات الحركية والمهارية بشكل متوازن، وإنَّ هذا الترايط سيكون له أبلغ الأثر في رفع المستوى المهاري والحركي للاعب كرة القدم وبالخص فئة الشباب، وإنَّ الأداء المهاري الذي يمتلكه اللاعب والذي تكون موهبة اللاعب جزء أساس ورئيس منه، قد لا يكون ذا قيمة تذكر ما لم يعتمد أو يركز بشكل واضح ومفهوم على البناء البدني والمهاري وتطوير القدرات الحركية لذلك اللاعب.

## 2-1 مشكلة البحث:

إنَّ ما توفره لعبة كرة القدم من إثارة وممتعة وتنافس كبير في عالم الرياضة هذا اليوم، إذ تجاوزت أهميتها بكونها مجرد لعبة كرة قدم أو لعبة رياضية فأضحت تشكّل ظاهرة ثقافية واقتصادية واجتماعية مؤثرة بشكل كبير على مختلف جوانب الحياة في عالمنا الحديث، وهذا

الأمر دعا المهتمين والباحثين والمتخصصين في اللعبة إلى البحث عن أشياء جديدة من طرائق، وأساليب، ومناهج تدريبية تعليمية، وضمن آليات ووسائل علمية وعملية، يتم إعدادها بشكل يتوافق مع قابليات وقدرات الرياضيين، والسعي بشكل دائم للوصول بتلك المستويات إلى أعلى وأفضل ما يمكن.

ومن خلال التجربة الميدانية الثرة للباحث في العمل الرياضي وفي مجال كرة القدم بالأخص، لاعباً ومدرّباً ولفترة غير قصيرة في المستوى الأول مع أندية مختلفة من أندية العراق، وبالتشاور مع السيد المشرف على الأطروحة والذي كان أيضاً لاعباً بكرة القدم في أندية مختلفة في العراق وما يملكه بالإضافة إلى ذلك من خبرة علمية، وجد الباحث وبعد إجرائه لزيارات متعددة ومتابعات متواصلة لأندية محافظة كربلاء المشاركة في دوري الشباب 20 سنة والذي يقيمه اتحاد كرة القدم الفرعي في المحافظة والاطلاع بشكل تفصيلي على نوعية التدريبات التي تجريها تلك الفرق الرياضية وطبيعة برامج التدريب المتبعة والمستخدم في أغلب الفرق، وجد الباحث أنّ استخدام أسلوب التدريب التفاضلي يكاد يكون قليلاً بالشكل الذي يريد الباحث استخدامه، وإنّ ما يريده الباحث من استخدام هذا الأسلوب سيكون له نتائج واضحة ولها تأثير مباشر على مستوى الفريق بشكل جماعي وفردى، إذ إنّ هذا الأسلوب هو من الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي والقائم على أساس ردود الفعل الإيجابية وتنمية القدرات الحركية سيكون له أثر واضح وكبير في تعزيز وتطوير تلك القدرات الحركية، وقدرات الفريق هجومياً في نواحي متعددة ومن أهمها مواقف اللعب الهجومية المختلفة، سواءً كان ذلك بشكل فردي أو جماعي، وإنّ الصعوبة التي يراها الباحث هي في كيفية إعداد تلك التمرينات بهذا الأسلوب والتي يجب أن تكون قائمة على أسس مهنية وعلمية، وتراعي كل الجوانب التي يجب مراعاتها، وأخذها بنظر الاعتبار، ولذا كان لزاماً على الباحث القيام بإعداد تمرينات بالأسلوب التفاضلي ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبى كرة القدم تحت 20 سنة.

### 3-1 أهداف البحث:

- إعداد تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبى كرة القدم تحت 20 سنة.
- التعرف على تأثير التدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبى كرة القدم تحت 20 سنة.

- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة.

#### **4-1 فرضا البحث:**

- هناك تأثير إيجابي للتدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة.

- هناك أفضلية التأثير للتدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب تحت 20 سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

#### **5-1 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبو أندية محافظة كربلاء المقدسة الشباب تحت 20 سنة للموسم الرياضي 2022-2023م.

**2-5-1 المجال الزمني:** من 2023/3/22 – 2024/7/14

**3-5-1 المجال المكاني:** ملعب نادي الجماهير الرياضي، والملعب الثانوي في ملعب كربلاء الدولي والقاعات المرافقة فيه، ملعب قسم ألعاب شرطة كربلاء والملعب الترابي المجاور له.

#### **6-1 تحديد المصطلحات:**

- **التدريب التفاضلي:** أسلوب تدريبي يعتمد على تغيير المتغيرات في بيئة التدريب من أجل خلق وصناعة تحديات مختلفة للاعبين، ويعتمد هذا الأسلوب على زيادة الاختلافات في الحركات المختلفة المتبعة في التدريب مما يساعد ذلك اللاعبين على المعرفة والدراسة التامة بأشكال الحركة المحتملة والتي يجب أدائها، وبمعنى أدق إنّ تعلم الحركات الجديدة يتم عن طريق التدريب على الأداء بشكل مختلف وليس عن طريق الحركات المتماثلة المتشابهة مما سيؤدي ذلك حتماً إلى التحسن في الأداء(1).

(1) Pedro mendonca: thomas tuchel differential coach, London, 2022, p28.

ويمكن تعريف أسلوب التدريب التفاضلي اجرائياً بأنه:

ممارسة مجموعة متنوعة من الحركات بطريقة عشوائية وغير متكررة بهدف تسهيل قرار الحركة مهما كانت مختلفة يتعلم اللاعبون فيه من خلال التكيف وليس التكرار بحيث تكون عملية التكيف مع المواقف الجديدة أسهل بكثير.

## الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الرياضي

2-1-2 التدريب الفتري

1-2-2-1-2 مميزات التدريب الفتري

2-2-2-1-2 أنواع التدريب الفتري

3-1-2 التدريب التفاضلي بكرة القدم

1-3-1-2 مفهوم التدريب التفاضلي

2-3-1-2 استخدامات التدريب التفاضلي

3-3-1-2 أهمية وفوائد التدريب التفاضلي

4-3-1-2 عيوب التدريب التفاضلي

5-3-1-2 مفاتيح التدريب التفاضلي

4-1-2 القدرات الحركية

1-4-1-2 الرشاقة وأهميتها بكرة القدم

1-1-4-1-2 اهم العوامل المؤثرة في الرشاقة

2-1-4-1-2 أنواع الرشاقة

3-1-4-1-2 أسس تطوير الرشاقة

2-4-1-2 المرونة وأهميتها للاعب كرة القدم

1-2-4-1-2 أهمية المرونة

2-2-4-1-2 العوامل المؤثرة في المرونة

3-4-1-2 التوافق وأهميته للاعب كرة القدم

1-3-4-1-2 أنواع التوافق الحركي

2-3-4-1-2 وظائف التوافق الحركي

3-3-4-1-2 تطوير التوافق

5-1-2 مواقف اللعب الهجومي

1-5-1-2 العمق في الهجوم

2-5-1-2 الاختراق في الهجوم

2-1-5-3 تبادل المراكز في الهجوم

2-1-5-4 الموهبة والأبداع

2-1-5-5 التغلب على مصيدة التسلل

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة ناجي كاظم تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم 2010.

2-2-2 دراسة حسين حمزة نجم تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير المرونة المعرفية وبعض مدركات المحيط ودقة التهديد ومواقف اللعب الهجومية لناشئ كرة القدم 2019.

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

##### 1-1-2 التدريب الرياضي:

إنّ ما يمكن أن يُفهم من لفظ "تدريب" هو كل عملية منظمة من الناحية التعليمية يمكن تأديتها عرضها الارتفاع السريع بقدرات الأفراد الوظيفية، الصحية، البدنية، العقلية، والنفسية، كما يمكن أن يعرف بأنه "عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معيّن لبلوغ هدف محدّد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع"، وكذلك هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، باستعمال كل الإمكانيات والوسائل المتاحة<sup>(1)</sup>، ومن هنا يمكن أن نعرف التدريب الرياضي بأنه "العملية التدريبية التربوية المنظمة التي تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف إلى إعداد الرياضي إعداداً كاملاً من جميع النواحي ودفعه للوصول إلى المستوى العالي من خلال الاستعانة بالحمل البدني"<sup>(2)</sup>.

وبناءً على ما تقدّم ذكره، نرى تعدّد آراء المختصين في كتابة تعريف شامل لمفهوم التدريب الرياضي، فقد ذكرَ عبد الله اللامي أنّ هيتنجر وهولمان يعرفان التدريب الرياضي بأنه عبارة عن "عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط فيها أن تصل شدّتها لحد معين يختلف من فرد إلى آخر حتى يمكن أن تصاحبها عملية التكيف المطلوبة في أجهزة الجسم المختلفة -تكيّف عضوي أو وظيفي- تهدف إلى رفع المستوى"<sup>(3)</sup>.

بينما يعرفه آخرون بأنه "عملية تربوية تعليمية وتدريبية، تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنياً، فنياً، خطياً، ونفسياً، عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تُحدث تغييرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة؛ لتحقيق الإنجازات الرياضية العالية".

(1) موفق أسعد محمود: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، سوريا ، دار العرب ، 2011، ص15.

(2) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد ، 2004 ، ص19.

(3) المصدر نفسه: ص20.

ومن هنا نرى أنّ عمليات التدريب ترتبط بشكل واقعي ومنهجي بعوامل عديدة يمكن لنا أن نجملها بما يمكن تسميته بجوانب العملية التدريبية التي تتكون من: المدرب، اللاعب، المنهج التدريبي، العلوم الساندة الأخرى، الحالة الصحية، القياس والتقويم والاختبار. وإنه في حالة القدرة على النجاح في توفير تلك الجوانب التي تم ذكرها بالشكل الدقيق والسليم والمتكامل، يمكن عندها أن نحقق ما يسمى بأهداف التدريب الرياضي العام والخاص والتي ذكرها كل من محمد الهزاع ومختار اينوبلي(1).

**فالعام** هو الجانب الذي يعني المحافظة على صحة الإنسان ولياقته من كل النواحي وكذلك سعادته، أما **الخاص** فهو الجانب الذي يظهر من خلاله التأثير المباشر والواضح المتواصل على جسم الرياضي ليساعده على تحسين حاله ومؤهلاته البدنية ويتم ذلك عن طريق التمارين الرياضية اليومية التي تهدف في مجملها إلى إحداث تغييرات وظيفية وبدنية هيكلية عضلية واضحة مرتبطة الواحدة بالأخرى بشكل وثيق(2).

**ويرى الباحث** إنّ التدريب الرياضي الحديث بالأساس هو تلك العملية التربوية التي تبنى على أسس علمية وعملية صحيحة واضحة يكون هدفها الوصول باللاعبين إلى التكامل، ليس في الأداء الفني والمهاري فحسب، وإنما كذلك إلى أحداث تغييرات وظيفية واضحة في مختلف أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتساعد اللاعب على تحقيق أعلى مستوى ممكن يمكن الوصول إليه من الإنجاز الرياضي، كما أنه يرافق كل ذلك المجهود الكبير هو المشاعر والأحاسيس المتبادلة والتي يكون لها في أحيان كثيرة دور فاعل ومؤثر في إمكانية الوصول بالأداء إلى أفضل المستويات لتحقيق أفضل النتائج.

## 2-1-2 التدريب الفتري:

يمكن اعتبار طريقة التدريب الفتري واحدة من الطرائق الرئيسية التي يكون هدفها الارتقاء بمستوى مكونات اللياقة البدنية، إذ تتميز هذه الطريقة بأنها "عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل التدريبي والراحة غير الكاملة، ويراعى عند استخدام هذه الطريقة في التدريب التطبيق الأمتل بين فترات العمل وفترات الراحة البنينية بحيث تتناسب مع إمكانيات وقدرات الرياضيين(3)، ويعرّف عصام عبد الخالق هذه الطريقة بأنها "التخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل التدريبي وفترات الراحة خلال الوحدة التدريبية"، ويعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم بين

(1) محمد عبد الله الهزاع؛ وأحمد اينوبلي: المهارات الأساسية بكرة القدم، الكويت، مطابع صوت الخليج، (ب. ت)، ص 11.

(2) محمد رضا إسماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008، ص 6.

(3) محمود عبد الدايم وآخرون: برامج تدريب الإعداد البدني (تدريبات الأثقال)، القاهرة، مطابع الأهرام، 1993، ص 124.



فترات تدريب بشدة معينة وتكرارات على فترات زمنية أخرى يتخلل ذلك فترات راحة بينية للسماح بالعودة الجزئية للحالة الطبيعية أو قريباً منها واستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بشكل دقيق من الناحية العلمية(1).

### 2-1-2-1 مميزات التدريب الفتري:

- 1- التحكم الشديد والدقيق في شدة التمرين.
- 2- التقدم التدريجي الملحوظ من وحدة تدريبية.
- 3- التحسن الواضح والسريع في أنظمة الطاقة المختلفة.
- 4- إمكانية تنفيذ البرنامج التدريبي في أي وقت ومكان، ويمكن حتى بدون أدوات(2).
- 5- القدرة على أداء عمل أكثر مصحوباً بتعب أقل ولفترة زمنية قصيرة.

ولضمان النجاح عند استخدام هذه الطريقة التدريبية يجب مراعاة ما يلي:

- 1- أن تكون فترة دوام المثير الحركي تتراوح ما بين (15 — 60 ثا).
- 2- إن فترة الراحة بين تكرار حركي وآخر يجب أن لا تزيد عن (90 ثا).
- 3- خضوع عملية التكرار للمثيرات الحركية تبعاً للحالة التدريبية للفرد، وكذلك تبعاً لنوع فترات التدريب(3).

### 2-2-2-1-2 أنواع التدريب الفتري:

#### 1- التدريب الفتري منخفض الشدة:

بحيث يمكن أن تتميز التمرينات المستخدمة في مثل هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 50 / 65% من أقصى مستوى للفرد، ويمكن أن تصل في تدريبات القوة كأن يكون باستخدام الأثقال الإضافية أو عند استخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى ما يقارب (50:60%) من أقصى مستوى للفرد.

(1) عصام عبد الخالق: نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة، 1999، ص178.

(2) علي زكي وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص332.

(3) حسين علي العلي و عامر فاخر: مصدر سبق ذكره، ص3 .

## 2- التدريب الفكري مرتفع الشدة:

من الواضح أنّ التمرينات في هذا النوع من التدريب تتميز بالشدة المرتفعة بحيث تبلغ في تدريبات أن الجري حوالي من 80-90% من أقصى مستوى للفرد، ويمكن أن تصل في تدريبات القوة باستخدام الأوزان الإضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد، كما إنه يجب أن يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية أثناء فترات الراحة البينية، ومن الناحية الفسلجية يساهم هذا النوع في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي، أما من الناحية النفسية فإنه يمكن له أن يسهم في زيادة تكيف اللاعب نفسياً مع كل الظروف والمتغيرات المختلفة في المنافسة<sup>(1)</sup>، كما ينبغي مراعاة عدم التكرار للتمرين الواحد لأكثر من 10 مرات مع وجوب الأداء الصحيح بشكل سريع، ثم يعقب كل تمرين فترة راحة بينية لا تتعدى الدقيقة الواحدة تؤدي فيها تمرينات الاسترخاء والإطالة المتنوعة، ولمحاولة الزيادة التدريجية في الحمل التدريبي في هذه الطريقة التدريبية يفضل اللجوء إما إلى تقصير فترة الراحة البينية أو التقدم بزيادة السرعة في الأداء، ويُستحسن عدم اللجوء إلى الزيادة في حمل التدريب باستخدام زيادة مرات تكرار كل تمرين حتى لا يفقد التدريب واحدة من أهم خصائصه التدريبية<sup>(2)</sup>.

### 2-1-3 التدريب التفاضلي بكره القدم

#### 2-1-3-1 مفهوم التدريب التفاضلي<sup>(3)</sup>

من الناحية اللغوية فإنّ التفاضل يعني التباين، التفاوت أو الاختلاف حسب الظروف ومن الناحية الاصطلاحية الإجرائية يعني ممارسة مجموعة متنوعة من الحركات بطريقة عشوائية غير متكررة تهدف إلى تسهيل اتخاذ القرارات للحركة مهما كانت مختلفة، وتتمحور نظرية التدريب التفاضلي على ما أسسه العالم الألماني فوفغانغ شولهورن الأستاذ في جامعة ماينز، أن التعلم -التدريب التفاضلي- المتغير هو أن يكون الهدف منه تسهيل قرار الحركة مهما كانت مختلفة، وتعتمد أيضاً فكرة التدريب التفاضلي حسب رأي المدرب البلجيكي ميشيل براونينكس الذي ابتكر مفهوماً جديداً في تدريب اللاعبين الشباب في كرة القدم يمكن أن نطلق عليه التعلم المتمحور حول العقل *brain centered learning* إذ يعتمد هذا الأسلوب على فرضية أنّ العقل يعمل أسرع ألف مرة على الأقل من الكمبيوتر، وتعتمد فكرة براونينكس<sup>(4)</sup> على أن زيادة

(1) وجدي الفاتح ومحمد لطفي السيد: مصدر سبق ذكره، ص 329.

(2) وجدي الفاتح؛ ومحمد لطفي: المصدر السابق، ص 331.

(3) <https://aawsat.com/home/article/3223121/>

(4) المصدر السابق.

صعوبة وتنوع الحركات في ظروف وأوضاع مختلفة تساعد اللاعبين على التعامل الجيد مع كل متغيرات اللعبة التي تحدث، ويرجع ابتكار هذا المفهوم في التدريب أساساً إلى العالم الألماني شولهورن والذي تؤكد فكرته أنّ الاختلافات في التدريب تحفّز إدراك اللاعبين وتقودهم إلى إيجاد حلول مناسبة لمواقف اللعب.

ويُعد توخيل<sup>(1)</sup> مدرب نادي تشيلسي الإنكليزي السابق لكرة القدم، من أبرز من اعتمد على هذا الأسلوب مع الفرق التي عمل معها، ويبدو أنها أكثر وضوحاً، إذ حاول توخيل تطبيق نفس الأساليب التي تبناها براونينكس والتي تهدف غالباً إلى تنوع الأساليب التدريبية بحيث يسعى فيها المدرب على أن تكون تدريباته أصعب لأقصى حدّ ممكن، واستفاد كثيراً من فلسفة الألماني فولفغانغ شولهورن الذي اقترح أسلوباً جديداً في عام 2006 سُمّي بـ(التعليم أو التدريب التفاضلي) والذي يهدف في وصفه البسيط إلى ممارسة مجموعة متنوعة من الحركات بطريقة عشوائية وغير متكررة تهدف إلى تسهيل قرار الحركة مهما كانت مختلفة بحيث تكون النتيجة الطبيعية لذلك هو التكيف مع المواقف الجديدة بصورة أسهل بكثير في حينها، بحيث يؤمن شولهورن أن عملية التغيير المستمر والعشوائية للتقنية المستخدمة في تنفيذ إحدى المهارات سيصل في النهاية إلى كسر الحدود التي قد تقيد ديناميكية تنفيذ أي حركة. ومن هنا حاول توخيل الجمع بين أسلوب راونينكس وقواعد شولهورن وأصبحت فلسفته قادرة على استيعاب المكون الأساس بشكل أعمق وهو سرعة الرؤية، وسرعة اتخاذ القرار، وسرعة التنفيذ، فضلاً عن إنّ التدريبات غير مكررة حتى لو كان ذلك بأوامر مختلفة على أمل الوصول إلى عدم معرفة اللاعب الإجابة بشكل مسبق.

ومما تقدم يمكن لنا أن نرى بوضوح أنّ تطبيق التدريب التفاضلي في لعبة كرة القدم يساهم بشكل مباشر في تطوير مهارات اللاعبين من خلال تنوع التدريبات حيث يتعرض اللاعبون إلى مجموعة مختلفة ومتنوعة من التحديات والمواقف الفنية التكتيكية والتكتيكية، فردياً وجماعياً، ومن هنا يتضح أن تبني واعتماد هذا المنهج في التدريب سيساعد الفريق في تطوير مهارات اللاعبين في جوانب متعددة، مثل: التمرير، التسديد، المراوغة، واللعب الجماعي، كما أنه يساعد في تعزيز قدرات اللاعبين على التكيف مع المواقف المتغيرة في المباريات الرسمية التنافسية، وهو قد يكون مهماً جداً في إحداث التفوق والفوز في المباريات، ومن خلال المطالعة المستمرة للباحث لمفهوم التدريب التفاضلي فإنه يرى بأنّ التدريب التفاضلي أسلوب فريد ومميز يعمل على تطوير مهارات اللاعبين واستراتيجيات الفريق من خلال تنوع التدريبات بشكل يسمح للاعبين كأفراد أو فريق في التكيف مع الأنماط المختلفة والظروف المتغيرة التي يواجهونها في

(1) Daniel meuren & Tobias schachter: thomastuchel rule breaker London- 2021-2022 p85.

المنافسات الحقيقية، بمعنى أن التنوع والتغير الكبير والانحرافات المقصودة في التدريب يمكن لها أن تعزز قدرات اللاعبين على التفاعل بشكل إيجابي أفضل مع مختلف السيناريوهات التي يمكن أن تحدث في المباريات، وهذا يعني أن التدريب التفاضلي في كرة القدم يمكن أن نعدّه بأنه منهج تدريبي يركز على تطوير مهارات اللاعبين واستراتيجيات الفريق من خلال ممارسات متنوعة وتدرجات تتيح للفريق التكيف مع الأنماط المختلفة والتي يتوقع مواجهتها اللاعب في ظروف المنافسة الحقيقية.

### 2-3-1-2 استخدامات التدريب التفاضلي: (1)

عند مراجعة التدريب بهذا الأسلوب التفاضلي فإن استخدامات هذا النوع من التدريب لا تقتصر على أشياء محددة ولكن يمكن أجمالها بما يأتي:

- 1- الأداء: التعلم فانه يكون أكثر فعالية ومتعة وتشويق وإثارة في الأداء.
- 2- الإصابات: يساعد التدريب بهذا الأسلوب في الوقاية بشكل ملموس من الإصابات بسبب التكيف على حركات مختلفة ووضعيات متباينة.
- 3- الشمولية: لا يؤثر على بدن الرياضي فقط وإنما على شخصيته وعقله بسبب الشمولية والتنوع الكبير في مفرداته.
- 4- التكنولوجيا: يتم استخدام أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا من أجهزة وأدوات ومستلزمات في تنفيذ مفردات التدريب.

### 2-3-1-2 أهمية وفوائد التدريب التفاضلي:

- يمكن ملاحظة أهمية استخدام هذا الأسلوب وفوائده بشكل واضح من خلال جملة من الاعتبارات والتي يمكن تلخيصها وترتيبها على النحو الآتي:
- 1- يساعد هذا الأسلوب على مواجهة الأخطاء لتجاوزها.
  - 2- يوفر فرصة مهمة لاكتساب حركات جديدة بسبب التنوع الكبير في مفرداته.
  - 4- يعمل على زيادة تركيز اللاعب من خلال تنوع الأداء واختلاف الظروف في التدريب.

(1) خليفة الشبلي، محاضرة في دورة التطوير المدربين العرب، البحرين، المنامة، 2021.

- 5- يعمل على تحسين سرعة رد الفعل واتخاذ القرارات.
- 6- له دور كبير في تقوية العلاقات والترابط بين الزملاء.
- 7- يوفر فرص مثالية في إيجاد حلول إبداعية.
- 8- يساهم بشكل واضح على زيادة في تكيف اللاعب لكل الظروف والمتغيرات في المباراة.
- 9- يكون هذا النوع من التدريب مملوء بعوامل المتعة والمرح والاستعداد.

#### 2-1-3-4 عيوب التدريب التفاضلي:

- على الرغم مما تقدم من الأهمية الواضحة لاستخدام هذا الأسلوب التدريبي لكنه حاله كحال أي أسلوب آخر فإنه لا يخلو من ببعض العيوب والضعف التي يمكن أن تكون مثلاً:
- 1- إن بعض التدريبات بهذا الأسلوب تكاد تكون غير واقعية.
  - 2- يمكن لهذه التدريبات أن لا تتناسب مع الفئات الصغيرة.
  - 3- قد يكون استخدام هذا الأسلوب غير متناسب مع الخبرة القليلة.
  - 4- بسبب صعوبة التدريبات وتنوعها فإنه من الممكن أن يسبب الإرهاق الذهني.

#### 2-1-3-5 مفاتيح التدريب التفاضلي:

- تتعدّد مفاتيح التدريب التفاضلي لتوفر للمدرب الذي يستخدم هذا الأسلوب القدرة على اختيار أحدها أو جزء منها أو كلها في التدريبات لتكون هي بمجملها الركيزة المهمة في التنوع الذي يشهده هذا الأسلوب، ومن أهم مفاتيح هذا الأسلوب هي:
- 1- **بيئة اللعب:** ونعني بذلك هو تغيير بيئة اللعب للزيادة في الصعوبة والتعقيد للتدريب كاللعب في ملاعب رملية أو طينية أو عشب طويل أو حتى أرضيات مائلة أو مبللة بالماء أو حتى في المرتفعات.
  - 2- **أحجام الكرات:** يمكن استخدام كرات بأحجام مختلفة تسهم أيضاً في زيادة الصعوبة عند تطبيق المهارات والتدريبات وسائر الحركات كاستخدام كرات التنس الأرضي أو كرات الركبي أو كرات مطاطية كبيرة أو حتى كرات غير منتظمة وغيرها.

**3- وضعية الجسم:** يساعد التغيير المستمر في وضعيات الجسم في زيادة صعوبة الحركة ومن الأمثلة على ذلك وضع الذراعين خلف الرأس أو خلف الرقبة أو اللعب بالقدم الضعيفة أو اللعب فقط بالرأس أو مثلاً استخدام كرتين واحدة منها باليد بينما تكون الكرة الثانية بالقدم.

**4- اللعب المشروط:** وضع اشتراطات خاصة في التدريب أو اللعب، كتحديد عدد اللمسات أو المناولات أو عدد أفراد كل فريق.

**5- اتجاهات مختلفة:** تتنوع أداء الحركات في مختلف الاتجاهات من اليسار إلى اليمين ، من الأمام إلى الخلف، من الأعلى إلى الأسفل، وهكذا حتى يوفر هذا التنوع في الاتجاهات إلى زيادة في التكيف.

**6- زوايا مختلفة:** ونعني بذلك هو التنوع في أداء الحركات من زوايا مختلفة لرفع مستوى تكيف اللاعبين وحتى حراس المرمى على الأداء والتفاعل بشكل إيجابي مع هذا التغيير المستمر حيث إنّ الجميع معرض إلى مواقف غير متوقعة مما يزيد من قدراتهم على أخذ القرارات المناسبة لكل موقف.

**7- أدوات وعوائق:** يتم استخدام أشياء تعمل على زيادة مقاومة اللاعبين مثل لبس سترات تحتوي على أوزان أو لبس جوارب ثقيلة أو وجود حواجز أو سلاالم تعمل على إعاقة الحركة.

**8- الحواس:** وهو من المفاتيح المهمة في هذا الأسلوب كالتركيز على استخدام حاسة واحدة فيتم لبس سماعة أذن مثلاً أو استخدام حاسة النظر في التواصل مع باقي الزملاء في التدريبات أو تعمّد إضعاف بعض الحواس مثل لبس نظارة مظلمة تعمل على تقليل الرؤية للحارس كزيادة في مستوى الصعوبة، وقد يكون مثلاً أداء بعض المهارات بدون حذاء لرفع مستوى الإحساس بالمهارات وبالتالي زيادة التكيف على الأداء بطرق مختلفة.

**9- تغيير المساحات:** فمثلاً تغيير مساحات اللعب والتدريب أو حتى تحديد مساحات بأشكال هندسية متنوعة ومختلفة تتناسب مع الغرض منها.

**10- تغيير العدد:** وفيه يتم التدريب على العمل وأداء المهارات بالنقص العددي مثلاً أو التدريب الزوجي أو الثلاثي والتي تعمل جميعها على الزيادة في الصعوبة لأداء الحركات.

**11- رياضات أخرى:** يتم فيه هنا الاستعانة برياضات ثانية يكون الهدف منها تصعيب أداء مهارة معينة للتكيف على أدائها عند المنافسات.

## 2-1-4 القدرات الحركية:

تُعدّ القدرات الحركية من أهم العوامل التي لها تأثير مباشر في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية، كما لها من الأهمية الكبيرة للرياضي في الحياة اليومية بشكل عام وفي سائر النشاطات الرياضية الأخرى بشكل خاص، وحيث أن توافر القدرات الحركية عند الرياضي عنصر رئيس وفعال في زيادة درجات التعلم والتطور إلى أعلى ما يمكن من المستويات، تقوم القدرات الحركية بدور مؤثر ومهم في مختلف الألعاب الرياضية، ويعرّف (علي سلوم جواد) القدرات الحركية بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن والدقة، ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"<sup>(1)</sup>.

### 2-1-4-1 الرشاقة وأهميتها بكرة القدم:

تُعدّ الرشاقة من العناصر المهمة للاعب كرة القدم حيث يتوجب عليه الانتقال الكبير بين الحركات وتغيير في أوضاع الجسم أثناء الأداء لتلك الحركات المختلفة، وكلما كان اللاعب يمتلك هذه الصفة نراه لاعباً متميزاً في أداء وتنفيذ الحركات والسرعة غير المتوقعة حيث إن ذلك يعني أن اللاعب يمتلك توافق عصبي عضلي عالٍ مما يجعله متميزاً في أدائه وقادراً على اجتياز اللاعب المنافس بكل سرعة وسهولة، والرشاقة بالنسبة للاعب كرة القدم تعني "مقدرة اللاعب على أداء حركات كرة القدم بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبطريقة سهلة وانسيابية"<sup>(2)</sup>، بينما ترى سوسن جدوع كاظم في هذه القدرة الحركية بأنها "قدرة الرياضي على التحكم بأجزاء جسمه بفاعلية وبسرعة"<sup>(3)</sup>، ويعرّف (تنبس) قدرة الرشاقة بأنها "قابلية التوافق الحركي التي تساعد على الحل السريع للواجبات الحركية وبصورة هادفة في الألعاب الرياضية وفي مجالات الحركات الأخرى ولها علاقة متبادلة ومتينة مع مكونات التوافق الحركي المختلفة ومع التكنيك المهارة الحركية ويعتمد عليها تطور الصفات البدنية كالسرعة والقوة"<sup>(4)</sup>، كما عرّفت الرشاقة بأنها "المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في أداء التعلم الحركي

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004م، ص118.

(2) حنفي محمود مختار: مصدر سبق ذكره، 1998، ص60.

(3) سوسن جدوع كاظم: مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص22.

(4) قاسم حسن حسين؛ و منصور جميل العنبي: مصدر سبق ذكره، 1988، ص111.

وتطويره وتحسينه، أو هي المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة<sup>(1)</sup>.

#### 2-1-4-1-1 أهم العوامل المؤثرة في الرشاقة<sup>(2)</sup>:

1- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري، وهذا يعني إن دور الجهاز العصبي هو المسؤول بشكل مباشر والمتحكم في المجاميع العضلية التي تولد أنواع القوة المسؤولة عن حركة الجسم عند أداء الحركات.

2- المقدرة على اتخاذ الوضع الجسمي الملائم.

3- الإدراك الحس حركي أو الإحساس الحركي.

4- نوعية الحركة أو ما تسمى بسرعة الأداء الحركي الدقيق.

6- تأثير التدريب وتكراراته في تنمية الرشاقة.

7- تناسق الحركات المختلفة وانسيابيتها الدقيقة.

8- مظهر أو شكل الجسم الخارجي (ضعيف، متوسط السمنة، سمين) .

9- الفئة العمرية ونوع الجنس.

#### 2-1-4-1-2 أنواع الرشاقة<sup>(3)</sup>:

1- **الرشاقة العامة:** وهي تعني قدرة الرياضي على فهم وحلّ الواجبات الحركية في عدة أشكال وأوجه مختلفة من أشكال النشاط الرياضي بتصرف منطقي وسليم، وإن الرياضي الرشيق في لعبة ما، أو فعالية معينة لا يمكن أن يكون رشيقاً في كل الألعاب والرياضات الأخرى، كما أنه لا يمكن تحويل أو تغيير الرشاقة من خاصة إلى عامة.

2- **الرشاقة الخاصة:** وتعني القدرة على أداء الحركات المتشابهة لطبيعة الأداء في كرة القدم بدقة وانسيابية وفي التوقيت المناسب<sup>(4)</sup>

(1) ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م، ص 277.

(2) وجيه محجوب واخران: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2000 م، ص 75.

(3) وجيه محجوب واخران: المصدر السابق، ص 57.

(4) محمود موافي: علم كرة القدم والتطوير في أساليب التدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 2010، ص 83.



### 2-1-4-1-3 أسس تطوير الرشاقة(1):

يمكن تطوير قدرة الرشاقة من خلال أسس جوهرية منها:

1- وضع التمرينات الخاصة بالرشاقة بشكل منفصل كأن تكون وحدة تدريبية واحدة خاصة بهذه القدرة وتكون في بداية البرنامج التدريبي إذا كان البرنامج يحتوي على عناصر أخرى غير الرشاقة.

2- إنَّ تدريب الرشاقة يساعد في ارتفاع عناصر اللياقة البدنية، وإنَّ قدرة الرشاقة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور مختلف عناصر اللياقة البدنية.

3- يساعد التدريب في المراحل العمرية المبكرة على إتقان مختلف مهارات الرشاقة، وقد وُجد أنَّ التدريب الذي يهدف إلى تطوير عنصر الرشاقة في عمر متأخر يكون له تأثيراً قليلاً أو غير واضحاً، قياساً بالتطور الحاصل عند أولئك المتدربين على قدرة الرشاقة بوقت مبكر.

ويرى الباحث أن الرشاقة قدرة حركية مهمة للاعب كرة القدم؛ لأنها تمكنه من أداء المهارات الحركية المعقدة وتساعده في كثير من الأمور المهمة مثل تحسين المهارات الفردية كالمراوغة، التسديد، المناولة، والتمرير، كما إن الرشاقة تساعد اللاعب على تعزيز الأداء الجماعي مثل: التعاون، التغطية الدفاعية، الاستجابة السريعة، كما إنَّ الرشاقة تؤدي إلى تحسين الأداء العام من خلال تعزيز اللياقة البدنية والثقة بالنفس وتزيد من قدرة اللاعب على التمتع باللعب، وكذلك فإن الرشاقة تعمل على تقليل خطر الإصابات عن طريق رفع المقدرة على التوازن والتحكم بالكرة.

### 2-4-1-2 المرونة واهميتها للاعب كرة القدم:

المرونة إحدى القدرات الحركية المهمة جداً لكل رياضي؛ إذ إن مرونة الأوتار والعضلات تساعد الرياضي كثيراً في تطوير الجانب الفني والأداء أثناء المنافسة في الألعاب الرياضية المختلفة، لذا على الرياضي أن يتمتع بمستوى كافٍ من المرونة للقيام بالحركات الرياضية على اختلاف أنواعها بسهولة وسلاسة، وإن الرياضي الذي يتمتع بمرونة جيدة تقل احتمالية تعرضه إلى الإصابة إذا ما تمت مقارنته بلاعب أقل مرونة في نفس الرياضة أو اللعبة(2).

(1) مهند البشتاوي؛ و أحمد الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط2، 2010م، ص339-340.

(2) سامي الصفار وآخرون: كرة قدم، ج2، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص286.

ومن هنا يمكن لنا أن نعرف المرونة بأنها "القدرة على الحركة في مدى حركي واسع"<sup>(1)</sup>، كما يمكن تعريفها بكونها "القدرة على أداء الحركات في مجال حركي جيد"<sup>(2)</sup>.

وعرفها عادل عبد البصير بأنها "مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"<sup>(3)</sup>، ومن هنا نجد أن المرونة تعني إمكانية الفرد وقدرته على أداء الحركات المختلفة بأوضاعها المختلفة بالنسبة إلى طبيعة ووضعية مفاصل جسمه لأوسع مدى، وهناك فرق واضح بين المرونة والمطاطية يجب الالتفات إليه، فالمرونة هنا تتم في المفاصل ويتحرك عندها المفصل تبعاً لمداه التشريحي، بينما المطاطية هي المدى لحركة الألياف العضلية والتي تكون من العوامل المؤثرة بشكل واضح على المرونة، ومن الجدير بالذكر أن تمارينات القوة والسرعة تكون لها علاقة كبيرة وواضحة في رفع مستوى مرونة المفاصل عند الرياضيين<sup>(4)</sup>.

وقد تم تقسيم المرونة<sup>(5)</sup> إلى تقسيمات متعددة بحسب الطبيعة التشريحية للمفصل والقوة المسببة للحركة، فبحسب تقسيم العالم (هارة) للمرونة، فقد قسمها إلى قسمين، هما:

**1- مرونة عامة:** وهي تعني بشكل مبسط مرونة المفاصل الموجودة في الجسم.

**2- مرونة خاصة:** ويقصد بها مرونة المفاصل الداخلة في الحركة.

بينما قسمها (زانتسورسكي) إلى:

**1- مرونة إيجابية:** وتعني قدرة المفصل على العمل إلى أقصى ممكن له، بشرط أن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة.

**2- مرونة سلبية:** وتعني أيضاً قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى ممكن له، ولكن بشرط أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

(1) طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية للتدريب، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص345.

(2) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص590.

(3) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص144.

(4) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، بغداد، مكتب النور، 2011، ص343.

(5) علي محمد زكي؛ وأسامة محمد راتب: السباحة التنافسية، ط1، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 2001، ص56.

## 1-2-4-1-2 أهمية المرونة:

إنَّ للمرونة بكونها قدرة حركية مهمة أهمية كبيرة في جميع الألعاب الرياضية، وتتجلى هذه المرونة بالآتي(1):

1- المرونة تسهل على الرياضي اكتساب المهارات الحركية المختلفة التي يحتاجها في أدائه وكذلك الأداء الخططي.

2- تساعد المرونة الرياضي على الاقتصاد في الجهد المبذول وبالتالي في الطاقة التي يستخدمها وبذلك يقلل من الزمن اللازم للأداء.

3- تعمل المرونة على إظهار الحركات بشكل جمالي أكثر وانسيابية وفعالية.

4- تعمل المرونة على تأخير ظهور التعب للرياضي.

5- تسهم المرونة في عملية استعادة الشفاء.

6- تعمل المرونة على تقليل الآلام العضلية وأثارها.

## 1-2-4-2 العوامل المؤثرة في المرونة(2):

1- الممارسة للنشاط الرياضي.

2- نمط وطبيعة الجسم.

3- التدريب بالأوزان.

4- درجة الحرارة العامة.

5- الفئة العمرية ونوع الجنس.

6- درجة ثبات المفصل والطبيعة التشريحية له.

وعلى المدربين عند استخدام تمرينات المرونة إتباع القواعد الآتية(3):

1- أن تكون التمرينات الخاصة بالمرونة في الجزء التحضيري للوحدة التدريبية.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، ص 152 – 153 .

(2) محمود عبد الواحد صبر: الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو، ط1، بغداد، مطبعة نداء الإسلام، 2007، ص 30.

(3) محمود عبد الواحد صبر: مصدر سبق ذكره، مصدر سابق، ص 31.

2- التحضير الجيد والإحماء المناسب قبل القيام بأداء تمارين المرونة لتفادي مخاطر الإصابات الرياضية.

3- في حالة شعور الفرد بالتعب يجب التوقف فوراً عن أداء تمارين المرونة.

4- من المفضل أن لا يزداد تكرار كل تمرين عن 12 تكراراً.

6- أن تتناسب التمارين مع مستويات الرياضي وطبيعة الفعالية.

6. استخدام مبدأ التنوع في التمارين الخاصة بقدرة المرونة.

### 2-1-4-3 التوافق واهميته للاعب كرة القدم:

تعد قدرة التوافق واحدة من القدرات الحركية المهمة، ومن الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، إذ لم تعد تقتصر أهمية قدرة التوافق على المستوى الرياضي، بل إن الفرد بشكل عام يحتاج إلى التوافق في حياته اليومية، وبحسب ما يشير إليه ماثيوس Mathews فإنَّ هناك الكثير من الأداء الحركي يحتاج إلى التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي، ويعرف محمود موافي التوافق في كرة القدم بأنه القدرة على الأداء الحركي المهاري بدقة عالية وانسيابية في التوقيت المناسب باستخدام أقل جهد عضلي.(1)

وبحسب كل ما ذكر مسبقاً، يمكننا أن نعرّف قدرة التوافق بأنها "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق"(2).

كما يمكن أن يعرّف التوافق بأنه "تنظيم وتنسيق عمل الأجهزة الداخلية والنفسية المرتبطة بالمحيط وانسجامها مع الهدف المراد تحقيقه"(3).

ويعرّف أبو العلا في كتابه (التدريب الرياضي/ الأسس الفسيولوجية) بأن التوافق الحركي هو "قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع احتفاظه بدقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد"(4).

(1)محمود موافي : مصدر سبق ذكره ، 87

(2) وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص9.

(3) وجيه محجوب: التعلم الحركي، ج1، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص75.

(4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص205.

ومن خلال التعريفات والمفاهيم السابقة، يرى الباحث أنّ قدرة التوافق هو عملية الترابط بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي والتنسيق التام بينهما، ويتم ذلك من خلال استخدام طرف أو عضو من الجسم أو الجسم ككل، مع الاحتفاظ بالدقة، والاقتصاد بالجهد والطاقة عندما يقوم الرياضي بأدائه لحركة معينة، إذ يتطلب هذا المبدأ أن يتم تنفيذ المهارة بتناسق جيد وشكل سليم، وإن هذا العمل الحركي يكون عن طريق التعلم الصحيح والتدريب المتواصل، ومن خلال استخدام أجزاء الجسم بعناية وبشكل يخدم تنفيذ المهارة المطلوبة، إذ إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئ عند ممارسته للرياضة وأدائه لبعض الحركات والتي تستوجب توافر قدرة التوافق، قيامه بإشراك مجموعات عضلية لا تكون مطلوبة منه في أداء تلك الحركات مما يسبب له ذلك حدوث اضطرابات وانحرافات في الحركة فتظهر تلك الحركة بصورة مرتبكة واضحة الأخطاء فيها وغير متناسقة<sup>(1)</sup>.

ومن الجدير بالذكر أن (هارة ديتريش) في كتابه (أصول التدريب) قال: إن هناك سبع قابليات للتوافق والتي يمكن أن نعدّها من المقومات لمجمل الفعاليات والألعاب الرياضية رغم الاختلاف في وزن كل منها، وإن كل قابلية منها تحتوي على نواحي خاصة وضمن متطلبات اللعبة أو الفعالية من حيث طبيعة الأداء الشكلي والقانوني، وهي: (2) قابلية الربط، قابلية التفريق، قابلية الإحساس بالاتجاه الصحيح، قابلية رد الفعل، قابلية التوازن، قابلية التبديل، قابلية الوزن.

## 2-1-3-4-1 أنواع التوافق الحركي:

هناك أنواع متعددة للتوافق، فالبعض قسّم التوافق الحركي إلى نوعين، هما<sup>(3)</sup>:

1- التوافق العام: ويمكن ملاحظة هذا التوافق عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي، التسلق، والجري.

2- التوافق الخاص: وهو التوافق الذي ينسجم مع طبيعة النشاط الرياضي المعين، ومثال على ذلك مثلاً: تبادل الكرة بين يد واحدة أو بيدين أو نقطة محددة بالنسبة لحلقة السلة أو اللوحة مع الاستمرار في متابعة النظر.

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص406.

(2) هارة ديتريش: أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، ط2، جامعة بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990، ص223-225.

(3) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، ص408.

في حين قَسَمَ آخرون التوافق إلى(1):

1- توافق الأطراف: حيث استخدم العالم (فليشمان) أسلوب التحليل العاملي للقدرات الحركية، وأستطاع من خلال ذلك الأسلوب أن يثبت وجود عامل أطلق عليه اسم توافق الأطراف، واعتبر إنَّ هذا العامل هو أقرب للعمومية في تلك الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو لليدين بمفردهما أو كليهما معاً.

2- التوافق الكلي للجسم: وهو التوافق الكامل العام والذي يتضمن حركة الجسم بأكمله.

وهناك من قَسَمَ التوافق أيضاً إلى(2):

1- توافق الذراع والعين.

2- توافق القدم والعين.

2-3-4-1-2 وظائف التوافق الحركي منها(3):

1- توجيه الأداء الحركي بالشكل الصحيح، وذلك عن طريق الأجهزة العضوية وبالأخص الجهاز الحركي.

2- الاستيعاب والعمل عن طريق المعلومات التي تأتي خلال أو بعد انتهاء العمل الحركي.

3- أن يتم أداء مسار الحركات وفقاً لمنهج موجود وتوقع النتائج بين النتيجة والهدف بمعنى بين ما يجب أن يتم وما تمَّ فعلاً.

4- المقارنة بين نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الذي تم وضعه مسبقاً وبين منهج التصرف الحركي.

5- التوجيه الذاتي وتنسيقه وتصحيح كم المثيرات الحركية التي تتوجه إلى العضلات.

2-3-4-1-3 تطوير التوافق:

التوافق هو أحد القدرات الطبيعية والتي تُعد من خصائص الفرد، ومن هنا فإنَّ اللاعب يكون قادراً على اكتساب التوافق من خلال قدرته على التعلم، وكذلك من خلال التكرار المستمر في أداء المهارات الحركية، وتتم عملية تنمية التوافق من قبل المدرب وذلك باستخدامه للتمرينات

(1) Fleishman. E. A: The structure and Measurement of physical Fitness: (New Jersey, prentice- Hall, Inc, Englewood Cliffs,1964).

(2) Clarke, H.H: Application of Measurement to Health and physical Education: (New Jersey, prentice- Hall, Inc, Englewood Cliffs,1967).

(3) وديع ياسين؛ و ياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1986، ص67.

المركبة من أجل تحسين أداء اللاعب للمهارات المركبة والصعبة، وذلك عن طريق استخدام وسائل متعددة وملائمة، وتكون تدريبات التوافق دائماً في بداية الوحدة التدريبية وكذلك عند وقت الراحة وفي مرحلة التركيز العالي، كما يمكن تحقيق أعلى المستويات من التوافق في المراحل العمرية الصغيرة والتي يحدث فيها أعلى مستوى من التكيف في العمليات العصبية إذا ما تمت مقارنتها مع المراحل العمرية الكبيرة(1).

ومما تقدّم، يمكن القول أنّه بالإمكان تطوير قدرة التوافق، وذلك من خلال الآتي(2):

- 1- التكرار في أداء الحركات التي يسودها التكامل من أجل أن يتم تعميق المسار الحركي في الجهاز العصبي.
- 2- استخدام التنبيه والتوجيه الصوتي بالكلام أو الارتفاع، وكذلك الضبط الحركي من خلال التنبيه الحركي.
- 3- تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب؛ لوجود العلاقة الارتباطية بين التوافق وسرعة رد الفعل، ويكون ذلك عن طريق أداء الألعاب الصغيرة التي يكون هدفها تحقيق التوافق العصبي العضلي.
- 4- القيام بعملية التدرج عند التعلم من خلال ربط الأجزاء بعضها مع بعض.

## 2-1-5 مواقف اللعب الهجومية:

يتردد هذا الاصطلاح كثيراً في عالم كرة القدم، ويتشارك معه في كثير من الجزئيات مصطلحات مرادفة له وقريبة منه، مثل: المبادئ الهجومية، وأسس اللعب الهجومي، فالبعض يقول إنّ أهم مبادئ الهجوم مثلاً التسليم والاستحواذ، وخلق وصناعة الفرص، والتحرك والجري المتواصل وخلق الفراغات، بينما نرى أنّ البعض من المدربين(3) يؤكد أنّ مبادئ اللعب الهجومي تتمثل في خلق الفراغ، وتوسيع جبهة العرض في الملعب، والعمق في الهجوم، والافترلاب، والجري القطري، واللعب للأمام، وسرعة اللعب، وتغيير المراكز...، وهكذا نجد التفاوت والتباين في المصطلح، والباحث عند اختياره لمصطلح مواقف اللعب الهجومي في دراسته أعتمد على ما أورده (موفق أسعد محمود) وحصره لهذه المواقف بما ورد في متن البحث، كما اعتمد على اختبارات أطروحة الباحث (حسين حمزة نجم).

(1) عويس الجبالي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار G.M.S، 2000، ص458.

(2) مهند البشتاوي؛ و أحمد الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مصدر سابق، ص356.

(3) خضير عبد النبي: محاضر آسيوي، الدورة التدريبية الآسيوية في كربلاء، 2017.

## 2-1-5-1-2 العمق في الهجوم:

إنّ معنى العمق في الهجوم يعني انتشار اللاعبين بشكل يضمن تحقيق فرص متعددة للمهاجم الذي يكون مستحوذاً على الكرة؛ لكي يقوم بأداء المناولة بحسب الموقف والموقع المتواجد فيه ليبدأ العمل الهجومي بشكل متسلسل، وحيث إنّ تواجد اللاعب في المكان المناسب من قبل المهاجمين يمكّن اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة من القدرة على اختيار أفضل موقع وأفضل حالة ممكن أن يتواجد فيها المهاجم؛ حتى يكون قادراً على أن يمرر له الكرة بإتقان<sup>(1)</sup>، وفي أحيان كثيرة يجد اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة نفسه في موقف صعب لا يسمح له أن يكون حرّاً في التميرير لأحدٍ من زملائه؛ لكونهم لا يتواجدون في المكان المناسب لتسلم المناولة، وهذا ما يؤدي إلى التقليل من فرصة اللاعب في تنويع المناولة، لذا يتوجب على زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة أن يقوموا بأخذ مواقع جديدة متغيرة بين دفاعات الفريق المنافس بشكل وزاوية تسمح له وتساعد على مناولة الكرة بشكلٍ آمن<sup>(2)</sup>.

## 2-5-1-2 الاختراق في الهجوم:<sup>(3)</sup>

إنّ مبدأ الاختراق في الهجوم يستخدمه الفريق عندما يقوم مدافعي الفريق المنافس بعمل مبدأ التأخير في الدفاع، وإنّ السبب الرئيس لاستخدام الاختراق يكون كمحاولة لإرباك دفاع المنافسين، ومحاولة لفك صفوفه الدفاعية وحلّلتها؛ لكي يكون أكبر عدد من مدافعي الفريق المنافس في مناطق بعيدة عن مكان لعب وتبادل الكرة بين أفراد الهجوم؛ حتى يتمكن المهاجمون من تحقيق الغاية من استخدامهم لهذا المبدأ، ويكون ذلك بحسب اشتراطات أساسية، أهمها:

1- محاولة فتح ثغرة في التكتل الدفاعي للفريق المنافس وذلك عن طريق عمل مناولات بعرض الملعب، وبذلك تتحقق التوسعة في الهجوم بواسطة الأجنحة.

2- بعد تحقيق النجاح في القاعدة الأولى يتم اللجوء إلى استخدام مبدأ الاختراق في الهجوم وذلك عن طريق استخدام المناولات البيئية السريعة المتنوعة بين اللاعبين.

(1) موفق أسعد محمود: الاختيارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2009، ص143.

(2) عبدالله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره، ص125.

(3) موفق أسعد محمود: المصدر السابق، ص1140.



### 2-1-5-3 تبادل المراكز في الهجوم:

إنَّ من أهم مميزات كرة القدم في وقتنا الحالي هي السرعة ومواصلة الاستمرار في الحركة بكرة أو بدون كرة، والانتقال المستمر داخل الملعب من موقع لآخر، وإنَّ كل مجريات وظروف اللعب تتغير باستمرار، بحسب متطلبات المباراة، وطبيعة الفريق المنافس وقوته، وما يمتلكه كل فريق من لاعبين، وحسب إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية، ونوع المباراة وأهميتها، ولضمان نجاح الأساليب التكتيكية المهمة والمنفّقة عليها وبالأخص في النواحي الهجومية يقوم الفريق بشكل عام واللاعبين المهاجمين بشكل خاص باستخدام مبدأ الحركة وتبادل المراكز لكسر قاعدة الموازنة في الدفاع التي يستخدمها المنافس في الناحية الدفاعية<sup>(1)</sup>، وإنَّ كل التحركات التي يقوم بها المهاجمون باستمرار والتي قام بتحضيرها ورسمها المدرب، والمبنية على مؤهلات اللاعبين أنفسهم، يكون هدفها إرباك وزعزعة المدافعين وتشثيت الانتباه لديهم، وبالتالي عدم قدرتهم على التركيز على اللاعب المهاجم المقصود والذي تدور حوله كل تلك التحركات، والمراقب من قبل المنافسين، وبالتالي دفعهم لارتكاب الأخطاء في المراقبة والتغطية بشكل مناسب، مما يعزز فرص الفريق المهاجم ويشكل خطراً كبيراً على دفاع المنافسين.

### 2-1-5-4 التغلب على مصيدة التسلل:

تلجأ كثير من الفرق إلى تطبيق ما يُطلق عليه بمصيدة التسلل (الأوفسايد) كواحدة من الطرق الدفاعية من أجل الإيقاع بمهاجمي الفريق المنافس في ذلك الموقف، وهو موقف خطر جداً من الناحية الدفاعية ويتطلب تركيز وحذر شديد عند استخدامه، وهنا يكون لزاماً على الفريق المهاجم عندما يكتشف أنّ الفريق المنافس يعتمد هذا الأسلوب في الدفاع أن يجد حلاً تكتيكياً مناسباً للتغلب على هذا الموقف الجديد وكسر حالات التسلل وتحقيق الوصول إلى هدف المنافس عند اكتشافه لهذه الطريقة في لعب المنافس<sup>(2)</sup>، ومن الأمثلة للتغلب على مثل هذه المواقف المناولة المرتدة (الدبل الباص)، والتهديف من خارج من منطقة الجزاء، والمهارة الفردية، وتأخير اللعب وصعود اللاعب غير المراقب من الخلف...، وغيرها الكثير.

### 2-1-5-5 الإبداع والارتجال والموهبة:

إنَّ الإبداع والموهبة والتميز الكبير في الأداء وتطبيق التحركات التكتيكية بأعلى دقة، يعود بالأساس إلى الإمكانيات العالية التي بدأ اللاعبون بالوصول إليها من خلال الاحترافية العالية

(1) موفق أسعد محمود: مصدر سبق ذكره، ص 153.

(2) عبدالله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره، ص 128.

والانضباط الكبير في التدريب، والالتزام التام بكل ما من شأنه تعزيز قدرات اللاعب في مختلف النواحي وصقل موهبته التي تُعدّ الأساس الأول في ذلك، ونتيجة لهذا الجهد الكبير والعمل الشاق ظهر جلياً مبدأ الارتجال والإبداع عن طريق الاستخدام الأمثل للقابليات والقدرات الذهنية والبدنية والمهارية والنفسية على أعلى مستوى ممكن، وهذا الأمر بدوره بدأ يُصعّب المهمة على دفاع المنافسين ويفاجئهم باستمرار، والذي بدوره يعزّز من فرص الهجوم والفريق في تحقيق التفوق<sup>(1)</sup>.

## 2-2 الدراسات السابقة:

### 1-2-2 دراسة ناجي كاظم/ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم 2010 :2

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- وضع تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع بكرة القدم.
- 2- إعداد اختبارات لقياس سرعة الأداء الخططي ودقته معاً بكرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع في سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ البحث، فضلاً عن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بتحديد الدرجات المعيارية لمتغير السرعة والدقة، وقد تم تحديد مجتمع البحث على أندية بغداد لفئة الشباب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقُسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية بعدد 10 لكل مجموعة، وكانت من أهم استنتاجات الدراسة، ما يأتي:

- 1- إنّ تمارينات الأداء الخططي كان لها دور إيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري وسرعة تنفيذه، متمثلةً بتطور زمن هذا الأداء ودقته، مما أشارت إليه الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- إنّ التمارينات المستخدمة كانت مؤثرة في تحقيق السرعة في الأداء من خلال نقصان زمن هذا الأداء وكذلك تحقيق الدقة المطلوبة له.

(1) موفق أسعد محمود: مصدر سبق ذكره، ص156.

(2) ناجي كاظم: تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010.

## أوجه التشابه:

- 1- تتشابه دراسة الباحث مع الدراسة السابقة من حيث اعتماد المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لحل مشكلة البحث والحصول على نتائج.
- 2- تتشابه الدراستين في طريقة تحديد مجتمع البحث واختيار العينة.

## أوجه الاختلاف:

- 1- تختلف دراسة الباحث عن دراسة ناجي كاظم بالمتغير المستقل الذي يستخدمه الباحث وهو التدريبات والأسلوب التفاضلي، إذ استخدم ناجي كاظم التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع.
- 2- تختلف دراسة الباحث عن دراسة ناجي كاظم بدراسة بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي، بينما لم يستخدمها الباحث ناجي كاظم في بحثه.

### 2-2-2 دراسة حسين حمزة نجم/ تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير المرونة المعرفية وبعض مدركات المحيط ودقة التهديف ومواقف اللعب الهجومية لناشئ كرة القدم 2019:

من أهم أهداف الدراسة أعلاه هو بناء وتصميم اختبار لمواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين، وكذلك التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير متغيرات البحث (المرونة المعرفية وبعض مدركات المحيط ودقة التهديف وكذلك أيضاً مواقف اللعب الهجومي)، إذ استخدم الباحث الأسلوب التجريبي في البحث في تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، فكان مجتمع البحث والذي حدده الباحث بلاعبين المدرسة التخصصية في مديرية شباب ورياضة بابل تحت عمر 17 سنة، إضافةً إلى لاعبي نادي بابل الرياضي لنفس الفئة العمرية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (الفرعة) وتقسيمها إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تضم كل مجموعة منهما 10 لاعبين.

وخلص الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، فكان من أهم استنتاجات الدراسة مثلاً: التوصل إلى تصميم وبناء اختبار مواقف اللعب الهجومي لناشئ كرة القدم، وإنّ التمرينات المشابهة للعب والتي استخدمها الباحث في بحثه كان لها تأثيراً إيجابياً في متغيرات بحث الدراسة بأجمعها، وإنّ كل الفروقات كان تشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات على أفراد المجموعة الضابطة، بحسب المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية بينهما،

(1) حسين حمزة نجم: أطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010.

وكان من أهم توصيات الدراسة هي: التأكيد على الاهتمام ببناء الاختبارات الجديدة والعملية للحالات والمواقف الخطئية والهجومية للاعبين، والتأكيد على الاستمرار في مراجعتها وتحديثها وتطويرها، وكذلك إجراء دراسات أخرى مشابهة لفئات عمرية أخرى.

#### أوجه التشابه:

من أهم أوجه التشابه بين الدراستين، هي في اعتماد الأسلوب التجريبي في البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذوات الاختبار القبلي والبعدي لإيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في البحث، وكذلك في طريقة اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية (القرعة) لتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين.

وتتشابه الدراستين من حيث وجود المواقف الهجومية في اللعبة كأحد المتغيرات التابعة في البحث، واعتماد الباحث في دراسته على الاختبارات التي قام بها صاحب الدراسة أعلاه بتصميمها وبنائها بعد عرضها على الخبراء لتحديد صلاحيتها واستخراج الأسس العلمية لها.

#### أوجه الاختلاف:

تختلف الدراسة الحالية عن دراسة حسين حمزة نجم من جهة مجتمع البحث، فمجتمع بحثنا كان واحداً، تمثل بلاعبين أندية محافظة كربلاء تحت 20 سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وكان عددهم 206 لاعب، بينما كان مجتمع دراسة الباحث حسين حمزة خليطاً من لاعبي المدرسة التخصصية لمديرية الشباب في بابل، بالإضافة إلى لاعبي نادي بابل لفئة الناشئين وكان عددهم 67 لاعباً.

كما تختلف الدراسة عن دراسة الباحث أعلاه في الفئة العمرية المستهدفة في البحث، فدراستنا اعتمدت على لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة، بينما اعتمدت دراسة حسين حمزة على لاعبي فئة الناشئين تحت 17 سنة.

وتختلف الدراستان أيضاً من حيث طبيعة المتغير المستقل، فدراستنا اعتمدت على التدريبات بالأسلوب التفاضلي لتطوير المتغيرات المبحوثة، بينما اعتمدت دراسة حسين حمزة نجم على التمرينات المشابهة للعب في إحداث ذلك التأثير.

وكذلك فإن الدراستان تختلفان من حيث المتغيرات التابعة، فدراستنا اعتمدت على القدرات الحركية، مثل: الرشاقة، المرونة، والتوافق، بينما دراسة حسين حمزة نجم اعتمدت على قدرات عقلية، مثل: المرونة المعرفية، وبعض مدركات المحيط.

## الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع البحث وعينته
- 1-2-3 إجراءات التجانس
- 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- 1-3-3 وسائل جمع البيانات
- 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- 4-3 إجراءات البحث الميدانية
- 1-4-3 تحديد متغيرات البحث
- 1-1-4-3 تحديد القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي
- 2-4-3 تحديد الاختبارات الخاصة في البحث
- 1-2-4-3 تحديد اختبارات القدرات الحركية
- 2-2-4-3 توصيف الاختبارات
- 1-2-2-4-3 اختبار الجري المتعرج للرشاقة
- 2-2-2-4-3 اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للمرونة
- 3-2-2-4-3 اختبار الدوائر المرقمة للتوافق
- 3-2-4-3 تحديد اختبار مواقف اللعب الهجومي
- 3-4-3 التجربة الاستطلاعية
- 1-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى
- 2-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية
- 4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات
- 1-4-4-3 صدق الاختبارات
- 2-4-4-3 ثبات الاختبارات
- 3-4-4-3 موضوعية الاختبارات
- 5-4-3 الاختبارات القبليّة
- 6-4-3 إجراءات التكافؤ
- 7-4-3 التجربة الرئيسة
- 8-4-3 الاختبارات البعدية
- 5-3 الوسائل الإحصائية

### الفصل الثالث

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذوات الاختبار القبلي والبعدي، إذ إنَّ الباحث يؤمن بأنه الطريقة الأمثل التي سوف تساعده على وضع الحلول لمشكلة البحث المطروحة "لأنَّ البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة"<sup>1)</sup>

والجدول (1) يبين التصميم التجريبي في البحث

#### جدول (1)

##### يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات القدرات الحركية + اختبارات مواقف اللعب الهجومي	التدريبات المعدة من الباحث بالأسلوب التفاضلي + التدريبات المعدة من قبل مدرب الفريق	اختبارات القدرات الحركية + اختبارات مواقف اللعب الهجومي	المجموعة التجريبية
اختبارات القدرات الحركية + اختبارات مواقف اللعب الهجومي	التدريبات المعدة من قبل المدرّب	اختبارات القدرات الحركية + اختبارات مواقف اللعب الهجومي	المجموعة الضابطة

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء المقدسة المشاركة في دوري فئة الشباب تحت 19 سنة والذي أقامه اتحاد كرة القدم الفرعي في المحافظة للموسم الرياضي 2022-2023 وكان عدد الأندية في الموسم (8 أندية) بواقع (206) لاعباً مسجلاً بشكلٍ رسمي ضمن قوائم أندية كرة القدم الفرعي في المحافظة وبعدها قام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية وذلك عن طريق (القرعة)، إذ وقع الاختيار على لاعبي نادي النضال الرياضي وكان عددهم (28) لاعب حيث تم استبعاد حراس المرمى في الفريق وعددهم (3) ولاعب (1) مصاب فاصبح العدد الكلي للتجربة (24) لاعب ليمثلوا ما تكون نسبته 11,65% من مجتمع الأصل، ومن ثم قام الباحث

(1) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992، ص327.

بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وتضمنت مجموعة تجريبية بعدد (12 لاعب)، ومجموعة ضابطة بعدد (12 لاعب).

## جدول (2)

يبين مجتمع البحث الكلي والعينة الاستطلاعية وعينة التطبيق الرئيسية

ت	النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	اللاعبون المستبعدون	عينة التطبيق الرئيسية
1.	الحر	26	2		نادي النضال 24 لاعب 12 مج تجريبية 12 مج ضابطة
2.	الغدير	25	2		
3.	الهندية	27	-		
4.	الإبداع	27	-		
5.	إمام المتقين	24	3		
6.	الجماهير	24	2		
7.	شباب الحسين	25	1		
8.	النضال	28	-	لاعب مصاب+3 حارس مرمى	
المجموع		206	10		24

### 1-2-3 إجراءات التجانس:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث من أجل التوصل إلى أن تكون العينة المختارة على مستوى واحد، ولكي يتم تجنب كل متغير من شأنه أن يؤثر في نتائج الدراسة من حيث الإيمان بوجود الفروق الفردية بين الأفراد وأن بعض القياسات يمكن لها أن تؤثر بشكل مباشر في متغيرات بحث الدراسة ومنها الطول، الكتلة، العمر البيولوجي، العمر التدريبي وتم إجراء عملية التجانس بين جميع المتغيرات لأفراد العينة عن طريق اختبار ليفين.

### جدول (3)

يبين تجانس أفراد عينة بحث الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		درجة الحرية		اختبار ليفين	درجة المعنوية	الدالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	بين المجموعات	داخل المجموعات			
الكتلة	كغم	55.83	3.81	57.25	4.41	1	22	0.35	0.55	غير دال
طول	سم	162.7	2.63	162.1	3.12	1	22	0.87	0.36	غير دال
عمر	سنة	18.16	0.83	18.33	0.77	1	22	0.03	0.86	غير دال
عمر تدريبي	سنة	4.833	0.71	5.250	0.86	1	22	1.44	0.24	غير دال

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة معامل اختبار ليفين ونتائج الاختبار كانت غير دالة معنوياً، وهذا يدل على أن أفراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات مما يعني أن أفراد العينة متوزعين بشكل اعتدالي وضمن منحني التوزيع الطبيعي.

### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث في بحثه العديد من الوسائل لجمع البيانات التي تساعده في تطبيق إجراءاته البحثية بالشكل الأمثل، وكانت كما يأتي:

- الاستبانات\*.
- المشاهدة والملاحظة.
- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية المباشرة\*\*.
- منصات التواصل الاجتماعي وبالأخص ( انستكرام - واتس اب - تليكرام- فيس بوك ).

#### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعات توقيت نوع D-Ziner إلكترونية عدد ( 6 ) صينية الصنع.
- كاميرا نوع Sony ياباني ذات سرعة ( 120 ) صورة.



- كومبيوتر نوع لينوفا صناعة كورية.
- ميزان طبي صناعة صينية.
- شريط قياس بطول (10) م.
- شواخص وسلالم وأقمعة ومستلزمات تدريبية مختلفة الأحجام ومتنوعة بعدد (40).
- ملاعب كرة قدم قانونية مختلفة.
- صافرات رياضية عدد(4).
- حاسبة Casio علمية (صينية الصنع).
- كرات قدم قانونية عدد 24.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-3 تحديد متغيرات البحث

#### 3-1-4-3 تحديد القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية:

قامت اللجنة العلمية للامتحان الشامل<sup>(1)</sup> الذي أجرته للطالب في حينها بتحديد متغيرات البحث من ناحية القدرات الحركية والتي اقتصرتها اللجنة على القدرات الحركية وهي (الرشاقة، المرونة، التوافق) بعد مناقشات مستفيضة وطويلة لرؤيتها بأنها تنسجم مع طبيعة المتغير المستقل المستخدم في البحث وطبيعة التدريبات والأسلوب الذي يستخدمه الباحث في عمله واشترطت على الباحث أن يتم تحديد الاختبارات الخاصة بكل قدرة على أن يقوم الباحث بعرض (3) اختبارات أو أكثر لكل قدرة حركية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بالقياس والتقييم ويفضل أن يكون في مجال كرة القدم<sup>(\*)</sup> لتحديد أي من الاختبارات يصلح لقياس تلك القدرة بشكل دقيق وواقعي وعملي.

أما بالنسبة لمواقف اللعب الهجومية، فقد قام الباحث بعرض المقياس المصمم من قبل الباحث (حسين حمزة نجم)<sup>(1)</sup> على اللجنة العلمية للامتحان الشامل، إذ يرى الباحث أنها تنسجم وتتوافق مع السمات والمواقف التي يريد الباحث قياسها على أن يتم عرض كامل المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لبيان مدى صلاحية الاختبارات الموجودة في المقياس وقدرتها على قياس السمات المطلوبة للعينة المستهدفة.

<sup>1</sup> ينظر: ملحق رقم (2).

\* ينظر: ملحق رقم (1).

(1) حسين حمزة نجم: مصدر سبق ذكره ص71

### 2-4-3 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

#### 1-2-4-3 تحديد اختبارات القدرات الحركية:

اطلع الباحث خلال رحلة بحثه بشكل مستفيض العديد من المراجع والمصادر العلمية الأجنبية بشكل كبير والعربية الحديث منها والقديم، وقام بعملية مسح للكثير من الدراسات والتقارير والبحوث والرسائل والاطروحات التي تناولت متغيرات البحث وكذلك التجربة الميدانية والخبرة المهنية التي يمتلكها الباحث من خلال ممارسته للعبة كرة القدم لفترة طويلة والعمل كمدرّب ولأندية مختلفة لفترة تجاوزت الـ 16 عام وفي هذه الرحلة المصنّية قام الباحث بمقابلة العديد من المدربين الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب بكرة القدم والعمل في هذا المجال الواسع<sup>(1)</sup>، وبعدها استقر رأي الباحث وبالتشاور مع السيد مشرف البحث على تحديد اختبارات البحث، إذ يعد الاختبار "من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي والذي يعبر عن الاستجابة الحقيقية لدى اللاعب لحركات مقننة يتوجب أدائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة"<sup>(2)</sup>، إذ قام الباحث بترشيح (4) اختبارات لكل قدرة حركية ووضعها في استمارة استبيان وبعدها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وكان عددهم (20) خبيراً في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي بكرة القدم<sup>(3)</sup>، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية بواسطة اختبار مربع كاي (كا<sup>2</sup>)، وبحسب ما موجود في الجدول رقم (4).

(1) ينظر: ملحق رقم (5).

(2) موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العرب ودار النور، 2011، ص203.

(3) ينظر: ملحق رقم (6).

## جدول (4)

يبين استمارة استبيان اختبارات القدرات الحركية

القدرات	الاختبارات	أوافق	لا أوافق	كا	مستوى الدلالة	الدلالة
الرشاقة	الجري المتعرج	15	5	5	0.025	معنوي
	اختبار سيمو	9	11	0.2	0.655	غير معنوي
	الجري المكوكي 10x4	8	12	0.8	0.371	غير معنوي
المرونة	الركض المتعدد الجهات بالكرة وبدون كرة	7	13	1.8	0.180	غير معنوي
	ثني الجذع للأمام من الوقوف	16	4	7.2	0.007	معنوي
	ثني الجذع من الجلوس طولا	12	8	0.8	0.371	غير معنوي
	المرونة الخلفية للعمود الفقري	11	9	0.2	0.655	غير معنوي
التوافق	bridge up	8	12	0.8	0.371	غير معنوي
	الدوائر المرقمة	17	3	9.8	0.002	معنوي
	نط الحبل	14	6	3.2	0.074	غير معنوي
	الجري على شكل 8	9	11	0.2	0.655	غير معنوي
	الحبو على شكل 8	7	13	1.8	0.180	غير معنوي

يتبين من جدول (4) بان ثلاث اختبارات هي (الجري المتعرج) للرشاقة، (ثني الجذع للأمام من الوقوف) للمرونة، (الدوائر المرقمة) للتوافق قد حصلت على موافقة اكثر عدد من الخبراء وتم قبولها كون القيمة المحسوبة ل (كا) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3،84) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (1)، واما الاختبارات الباقية تم استبعادها لعدم حصولها الموافقة وكانت قيمة (كا) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.

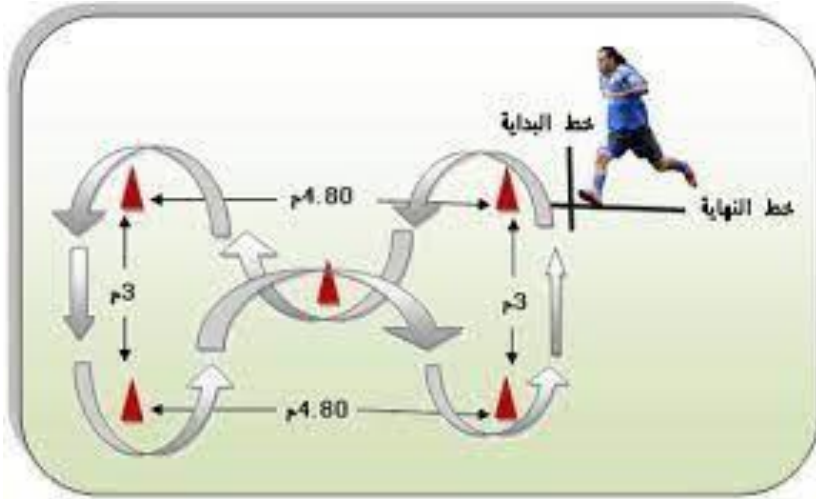
## 2-2-4-3 توصيف الاختبارات :

## 1-2-2-4-3 اختبار الجري المتعرج للرشاقة:

اسم الاختبار: الجري المتعرج.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: قوائم عدد خمسة أو خمسة أقماع، ساعة توقيت، مستطيل طوله (4،80م × 3م)، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل.



مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية بجانب أحد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل رقم (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث

شروط الاختبار:

يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل (8) وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.

يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض.

يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة.

يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث. وحدة القياس الزمن (الثانية وأجزائها).

### 3-4-2-2-2 اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للمرونة:

اسم الاختبار: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم . مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100) سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد.

وصف الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين . يقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

توجيهات:

يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



### 3-2-2-4-3 اختبار الدوائر المرقمة للتوافق :

اسم الاختبار: الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات المستعملة ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمتراً، ترقم الدائرة.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4)، حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .



### 3-2-4-3 تحديد اختبار مواقف اللعب الهجومية:

قام الباحث باستخدام اختبار مواقف اللعب الهجومية التي صمّمها وأعدّها الباحث (حسين حمزة نجم) وقد تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(1)</sup> لبيان مدى ملائمة وصلاحيّة تلك الاختبارات لقياس المواقف الهجومية في لعبة كرة القدم، وهل إن تلك الاختبارات تقيس بالفعل تلك المواقف، وبعد جمع الاستمارات ومعاملتها إحصائياً، توصلَ الباحث إلى النتائج التي أكدت أنّ جميع الاختبارات صالحة لقياس هذه السمة أو الظاهرة التي يروم الباحث قياسها. والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

### جدول (5)

يبين استمارات استبيان اختبار مواقف اللعب الهجومية

ت	المواقف	أوافق	لا أوافق	كا	مستوى الدلالة	الدلالة
1	موقف العمق في اللعب الهجومية	14	1	11.267	0.001	معنوي
2	موقف الاختراق في اللعب الهجومية	14	1	11.267	0.001	معنوي
3	موقف تبادل المراكز في اللعب الهجومية	13	2	8.067	0.005	معنوي
4	موقف الموهبة في اللعب الهجومية	14	1	11.267	0.001	معنوي
5	التغلب على مصيدة اللعب الهجومية	13	2	8.067	0.005	معنوي

(1) ينظر: ملحق رقم (8).

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تُعدّ التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم متطلبات نجاح البحوث التجريبية، إذ يمكن اعتبارها بمثابة تدريب عملي للباحث ولفريق العمل المساعد؛ لكي يقف على أهم الإيجابيات والسلبيات التي يمكن أن يواجهها أثناء إجرائه للاختبارات ليتمكن من تفاديها، وقد أجرى الباحث تجربتين استطلاعتين في بحثه، وهما:

#### 3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الأولى يوم الجمعة الموافق 2023/8/18 على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع الأصل، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، ومن غير عناصر التجربة الرئيسية، وهدفت التجربة إلى التأكد من فهم أفراد العينة الاستطلاعية لكل مفردات اختبارات القدرات الحركية التي يستخدمها الباحث في تجربته، وتطبيق تلك الاختبارات، بالإضافة إلى اختبارات مواقف اللعب الهجومية التي اختارها الباحث، ومن ثم قام الباحث بإعادة الاختبارات يوم الجمعة 2023/8/25 أي بعد مرور 7 أيام على أفراد العينة لاستخراج الأسس العلمية لكل اختبار، وكان وقت تنفيذ الاختبارات الساعة السادسة والنصف عصرًا وعلى ملعب نادي الجماهير الرياضي وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية الأولى هو التعرف على ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث، ولإيجاد المعاملات العلمية لكل اختبار وبعض الأمور الإجرائية والتنظيمية مثل الوقت الذي يستغرقه كل اختبار وكفاءة فريق العمل المساعد وتحديد أدوارهم.

#### 3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للعينة ولنفس أفراد التجربة ولكن بعد مرور 72 ساعة من تاريخ إعادة الاختبار في التجربة الاستطلاعية الأولى وبالتحديد يومي الثلاثاء والأربعاء 2023/8/30-29؛ الساعة السادسة والنصف عصرًا وعلى ملعب نادي الجماهير الرياضي، وذلك لضمان حدوث ما يكفي من عمليات الاستشفاء الضرورية لأفراد العينة وللوصول إلى نتائج دقيقة وبيانات عملية، وكانت الغاية من تلك التجربة هي تطبيق التدريبات التي استخدمها الباحث على أفراد العينة والتعرف على الشدة القصوى لكل التدريبات المستخدمة، واستمرت التجربة الاستطلاعية الثانية ليومين متتاليين، إذ تم تطبيق (12) تدريب في اليوم الواحد، وقد تم تقنين الشدة التدريبية لكل تدريب بواسطة الاعتماد على النبض ومعادلة النبض القصوي.

وقد أظهرت تلك التجارب الاستطلاعية ما يأتي:

- إن أفراد العينة مستعدين لتطبيق الاختبارات.
- كفاءة وانضباط فريق العمل المساعد.
- ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة مع طبيعة البحث.
- تم التعرف على الاختبارات وطبيعتها وملائمتها لعينة البحث.
- إن الاختبارات تتوافق مع طبيعة أفراد العينة وملائمة لهم.
- وضحت وحددت نوع الأخطاء التي يمكن لها ان تحدث في التجربة الرئيسية ليتم تلافيها وكذلك في موضوع الاختبارات القبلية والبعديّة.
- تم التعرف على الوقت الذي يستغرقه تنفيذ كل تدريب ، وقياس الشدة لكل تدريب عن طريق معادلة النبض والوقت المستغرق لتنفيذ كل تمرين.
- الحصول على الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

### 4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

#### 1-4-4-3 صدق الاختبارات

للتأكد من أن الاختبارات التي استخدمها الباحث بكونها صادقة، أعتمد الباحث على ما يسمى صدق المحتوى (المضمون) في تحديد نوع الصدق المستخدم في البحث، وعليه فقد ذهب الباحث لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات الاختبارات ومحتواها في استمارة خاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس، وتم استخراج نتائج هذا النوع من الصدق كما تم توضيحه في الجدولين (3) و (4).

#### 2-4-4-3 ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات لكل الاختبارات المستخدمة في الدراسة عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية وبمدة زمنية قدرها 7 أيام بين الاختبارين الأول والثاني، ومن ثمّ حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج كل من الاختبارين، إذ كانت قيمة الارتباط المحسوبة للرشاقة 0,715 عند مستوى دلالة 0,003 وكانت قيمة الارتباط لقدرة المرونة 0,636 عند مستوى دلالة 0,011 بينما كان معامل الثبات لاختبار التوافق بحسب معامل الارتباط 0,604 وعند مستوى دلالة 0,017 وهذا يعني أن الاختبارات التي تم استخدامها تتمتع بدرجة عالية من الثبات.



## جدول (6)

يبين الثبات لاختبارات القدرات الحركية

ت	المتغيرات	التجربة الاستطلاعية الأولى		التجربة الاستطلاعية الثانية		الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	الجري المتعرج	0.799	28.067	0.884	27.933	0.715	0.003	معنوي
2	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3.751	58.733	3.570	59.800	0.636	0.011	معنوي
3	الدوائر المرقمة	1.082	7.800	1.246	7.467	0.604	0.017	معنوي

## جدول (7)

يبين الثبات لاختبار مواقف اللعب الهجومي

ت	مواقف اللعب	التجربة الاستطلاعية الأولى		التجربة الاستطلاعية الثانية		الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	موقف العمق	0.500	1.625	0.516	1.500	0.516	0.041	معنوي
2	موقف الاختراق	0.516	1.500	0.512	1.438	0.630	0.009	معنوي
3	موقف تبادل المراكز	0.512	1.438	0.479	1.313	0.764	0.001	معنوي
4	موقف الموهبة	0.516	1.500	0.516	1.500	0.750	0.001	معنوي
5	التغلب على مصيدة التسلل	0.500	1.625	0.512	1.563	0.618	0.011	معنوي

وبالنظر إلى جدول 6 يتبين لنا أن قيمة الارتباط في موقف اللعب الهجومي 0,516 عند مستوى دلالة 0,041 وكانت قيمة الارتباط لموقف الاختراق في الهجوم 0,630 وعند مستوى دلالة 0,009 وأن قيمة الارتباط في موقف تبادل المراكز هي 0,764 وعند مستوى دلالة 0,001 وفي موقف الموهبة والإبداع الهجومي كانت قيمة الارتباط 0,750 وعند مستوى دلالة 0,001 وفي الموقف الهجومي في التغلب على مصيدة التسلل كانت قيمة الارتباط 0,618 وعند مستوى

دلالة 0,011 وعند إمعان النظر بمعنوية الارتباط في مختلف المواقف الهجومية نجد أن الارتباط معنوي لكل موقف من المواقف الخمسة مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بدرجة ثبات عالية.

### 3-4-4-3 موضوعية الاختبار:

إنَّ الاختبار الذي يمكن أن نصفه بالموضوعية هو "الاختبار الذي يبعد الشك والاختلاف من قبل المختبرين عند تطبيقه"<sup>(1)</sup>، إذ تم إجراء الاختبارات وتحت إشراف خبيرين محكمين(\*) مع مراعاة إمكانية تثبيت نفس الظروف وطريقة أداء الاختبارات، بعدها قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين (نتائجهم) وقد بلغت قيمة الارتباط الخاصة في قدرة الرشاقة لاختبار الجري المتعرج هي 0,915 عند مستوى دلالة 0,000، بينما كانت قيمة ارتباط اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، لقدرة المرونة هي 0,987 وعند مستوى دلالة 0,000، بينما كانت قيمة الارتباط لاختبار الدوائر المرقمة، الخاص بقياس قدرة التوافق 0,906 عند مستوى دلالة 0,000 .

وبهذا يكون من الواضح من خلال النظر إلى درجات المحكمين والتي كانت معنوية في كل الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية، أن تلك الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، تلك الاختبارات تحتوي على مفاتيح تصحيحية لكل موقف ودرجات واضحة ومحددة لكل منها مما لم يستدعي الباحث لإجراء الموضوعية لها.

### جدول (8)

#### يبين الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاختبارات	الحكم الأول		الحكم الثاني		الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	الجري المتعرج	0.799	28.067	0.990	27.867	0.915	0.000	معنوي
2	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3.751	58.733	3.453	58.733	0.987	0.000	معنوي
3	الدوائر المرقمة	1.082	7.800	0.961	7.733	0.906	0.000	معنوي

(1) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، طبعة 4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 111.

(\*) المحكمين: م. د محمد جاسم (بايو ميكانيك/ساحة وميدان)، م. د خالد حبيب خويبر (تدريب رياضي/كرة قدم).

### 5-4-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في ملعب نادي الجماهير الرياضي يومي الجمعة والسبت الموافق 2023/9/2-1 وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث كانت اختبارات القدرات الحركية (المرونة، الرشاقة، التوافق) واختبارات مواقف اللعب الهجومية بحسب تسلسلها الموجود في الاختبار يوم لكل مجموعة منها وجرت كل الاختبارات الساعة السادسة عصرًا.

### 6-4-3: إجراءات التكافؤ:

لضمان تجنب بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر ولو بشكل بسيط على نتائج التجربة الرئيسية، ولكي يكون جميع أفراد العينة على خط شروع واحد ومن أجل التحقق من أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين، قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ لكل المتغيرات المبحوثة في الأطروحة من خلال استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين وعن طريق المعاملة الإحصائية باختبار t test والنظر إلى مستوى الدلالة ومعنوية الارتباط التي كانت غير دالة من الناحية المعنوية لكل متغيرات البحث فإن ذلك يعني أن المجموعتين متكافئتين في كل من اختبارات القدرات الحركية واختبارات مواقف اللعب الهجومي.

### جدول (9)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار T	مستوى الدلالة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	27.92	0.79	28.08	0.79	-0.51	0.61	غير معنوي
المرونة	59.83	3.76	58.75	5.01	0.60	0.56	غير معنوي
التوافق	7.83	1.11	7.25	1.29	1.19	0.25	غير معنوي
موقف العمق	1.75	0.45	1.50	0.52	1.25	0.22	غير معنوي
موقف الاختراق	1.50	0.52	1.42	0.51	0.39	0.70	غير معنوي
موقف تبادل المراكز	1.58	0.51	1.50	0.52	0.39	0.70	غير معنوي
موقف الموهبة	1.58	0.51	1.25	0.45	1.68	0.11	غير معنوي
التغلب على مصيدة التسلل	1.58	0.51	1.67	0.49	-0.41	0.69	غير معنوي

يتبين من جدول (9) أعلاه ومن خلال النظر إلى قيمة t الجدولية في كل المتغيرات المبحوثة كانت غير دالة معنوياً مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات بحث الدراسة في كل من القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي.

### 7-4-3 التجربة الرئيسية:

عند الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة اكتملت الاستعدادات للبدء بتنفيذ وتطبيق التدريبات التي تم الإعداد والتحضير لها بعناية تامة من خلال الخبرة والتجربة التي يملكها الباحث ومساعدة السيد مشرف البحث، والاطلاع بشكل واسع على طيف واسع من الرسائل والأطاريح والبحوث والكتب الأجنبية والعربية، فضلاً عن بعض المواقع الإلكترونية لأندية ومدربين ومهتمين بالعملية التدريبية من مختلف أنحاء العالم، فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية المباشرة مع العديد من المدربين العاملين سابقاً أو حالياً في مختلف المنافسات الرياضية لتوظيف التدريبات بشكل ينسجم مع طبيعة الأسلوب التدريبي المستخدم على عينة البحث، وأيضاً من أجل أن تكون التدريبات متوافقة ومنسجمة مع قدرات وإمكانيات اللاعبين الحركية والبدنية والمهارية، وإنّ الإعداد والتحضير لتلك التدريبات تم وفقاً لتلك القدرات، حيث تندمج القدرات الحركية مع مواقف اللعب الهجومي، وإن أغلب التدريبات احتوت في طياتها على هذا الاندماج حتى توفر فرصة مثالية للاعبين على تحسين قدراتهم على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الهجومية المختلفة، ومن هنا قامت المجموعة الضابطة بتطبيق المنهج المعد لها من قبل مدرب الفريق، بينما اعتمدت المجموعة التجريبية على التدريبات المعدة من قبل الباحث ليطمئن تطبيقها بالتزامن مع منهج المدرب الاعتيادي، وتم البدء بتطبيق التدريبات في يوم السبت الموافق 2023/9/16 على ملعب نادي الجماهير الرياضي وباقي الملاعب التي تم ذكرها في المجال المكاني للبحث وبحسب طبيعة التدريبات وحجز تلك الملاعب والهدف من كل تدريب، وتم الانتهاء من تطبيق التدريبات في يوم الأربعاء الموافق 2023/11/8، وتضمنت تلك الفترة التدريبية (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، اشتملت كل وحدة تدريبية منها على (3) تدريبات تم تحضيرها وإعدادها بدقة وعناية فائقة، وقد أوجب الباحث عند تنفيذ التدريبات جملة من الالتزامات والشروط كان من الواجب مراعاتها، ومن بينها الآتي:

- ❖ إن تنفيذ التدريبات كان على مدة (8) أسبوع.
- ❖ إن التدريبات تمت في مرحلة الإعداد الخاص.
- ❖ كان عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية.
- ❖ تضمنت كل وحدة من الوحدات التدريبية (3) تدريبات للمجموعة التجريبية بالتزامن من التدريبات الاعتيادية للمدرب.
- ❖ استخدم الباحث أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) للتدريب.

- ❖ استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لكونها تتلاءم وتتوافق مع المتغيرات المبحوثة.
- ❖ كانت الشدة التدريبية المستخدمة في العمل (80%-90%) من أقصى ما يتحمله اللاعب ، وإن تحديد الشدة التدريبية تم من خلال نتائج الاختبارات القبلية وطبيعة الطريقة التدريبية التي تم استخدامها في العمل.
- ❖ بلغ مجموع التدريبات (72) تدريب كانت مناسبة لتغطية جميع نواحي بحث الدراسة.
- ❖ إن الباحث استخدم قسم من الجزء الرئيس لكل وحدة تدريبية طيلة فترة البحث لتنفيذ مفردات عمله، وتوزعت تلك التدريبات في الجزء الرئيس تبعاً لطبيعة المتغير المبحوث والهدف من العمل في تلك الوحدة التدريبية.
- ❖ كان الزمن اللازم لتنفيذ التدريبات في الوحدة التدريبية يتراوح بين ( 55- 65) دقيقة.
- ❖ منح الباحث مدرب الفريق النماذج الكاملة للتدريبات المقترحة مع كل ما يتعلق بها من (شدة، توقيت، تكرار، راحة) ليستطيع المدرب أن يوحد مفردات عمله التدريبي مع المجموعة الضابطة وبشكل لا يؤثر سلباً على عمله وتدريبه للمجموعة الضابطة.
- ❖ قام الباحث وبمساعدة مدرب الفريق ومساعديه بالإشراف بشكل عام على عمليات الإحماء للمجموعة التجريبية.
- ❖ تم مراعاة والاهتمام جداً بمبدأ التنوع في التدريب، وإن كل التدريبات المستخدمة كانت تهدف إلى ضمان عدم شعور اللاعبين بالملل من التكرار لأن البعض من تلك التدريبات كانت صعبة ومتنوعة، وإن تكرار التدريبات كان يتم بطرق وأشكال متنوعة تنسجم مع طبيعة الأسلوب المستخدم والذي يركز على التكرار غير المتشابه وبظروف مختلفة وفي أماكن متفرقة في الملعب وبأشكال هندسية متنوعة متعددة.
- ❖ تم استخدام كل مفاتيح التدريب التفاضلي المذكورة في البحث في كل التدريبات لزيادة الصعوبات والتعقيدات أثناء التدريبات والاستفادة لأقصى مدى ممكن من ذلك الأمر وبشكل يراه الباحث أنه يمكن له أن يعزز من قدرات اللاعبين مستقبلاً.
- ❖ انتهى الباحث من تطبيق مفردات بحثه والتدريبات يوم الأربعاء 2023/11/8 .

### 8-4-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة بعد مرور 72 ساعة من انتهاء تنفيذ مفردات البحث وكان ذلك يومي السبت والأحد الموافق 2023/11/12-11 وتم

مراعاة توافر نفس الظروف والشروط التي كانت متوافرة في الاختبارات القبلية بالقدر الممكن من حيث تسلسل تلك الاختبارات للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي وجرت كل الاختبارات على ملعب نادي الجماهير الرياضي وفي الساعة الخامسة عصرًا، وتم تسجيل النتائج في استمارات معدة سلفاً وذلك بحسب شروط ومواصفات كل اختبار ومن ثم بعدها تفرغ النتائج ومعاملتها إحصائياً.

### 5-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (spss) الإحصائي في ضوء المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسيط.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين.
- T test للعينات المتناظرة.
- T test للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون

## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

1-1-4 عرض النتائج وتحليلها

2-1-4 مناقشة النتائج

2-4 عرض وتحليل النتائج للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

1-2-4 عرض النتائج وتحليلها

2-2-4 مناقشة النتائج

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

1-3-4 عرض النتائج وتحليلها

2-3-4 مناقشة النتائج

## الفصل الرابع

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 1-4 عرض وتحليل النتائج للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية في

الاختبارات القبلية والبعدي ومناقشتها:

#### 1-1-4 عرض وتحليل النتائج

### جدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $t$  test ومستوى الدلالة ونوعها لمتغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار $t$	مستوى الدلالة	الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1.	الرشاقة	ثا	27.917	0.793	26.333	1.231	4.710	0.001	معنوي
2.	المرونة	سم	59.833	3.762	64.833	6.793	- 3.328	0.007	معنوي
3.	التوافق	ثا	7.833	1.115	6.167	0.835	3.855	0.003	معنوي
4.	موقف العمق	ثا	1.750	0.452	2.667	0.492	- 4.750	0.001	معنوي
5.	موقف الاختراق	ثا	1.500	0.522	2.750	0.452	- 6.966	0.000	معنوي
6.	موقف تبادل المراكز	ثا	1.583	0.515	2.750	0.452	- 7.000	0.000	معنوي
7.	موقف الموهبة	ثا	1.583	0.515	2.833	0.389	- 6.966	0.000	معنوي
8.	التغلب على مصيدة التسلل	ثا	1.583	0.515	2.583	0.515	- 5.745	0.000	معنوي

#### 2-1-4 مناقشة النتائج:

من خلال النظر إلى جدول (10) والنتائج المستحصلة من الاختبارات القبلية والبعدي ومعاملتها إحصائياً بواسطة  $t$  test للعينات المتناظرة، أشارت تلك النتائج إلى تحسن قدرة الرشاقة نتيجة التدريب التفاضلي الذي استخدمه الباحث على أفراد المجموعة التجريبية والذي شمل العديد من المواقف ذات العلاقة المترابطة للواجبات الحركية مما ساعد ذلك على تحسن مستوى أفراد



العينة في هذه القدرة ويذكر (حمزة عباي 2020)<sup>(1)</sup> إنَّ الرشاقة مهمة جداً لجميع الأنشطة الرياضية، والرشاقة لدى لاعب كرة القدم تتسم وفق الأداء المهاري لطبيعة اللعب بكرة القدم والذي يتميز بالتغيير الدائم والسريع والانتقال من الدفاع للهجوم وبالعكس والتحرك باستمرار، والذي يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه أثناء الحركة، وبذلك وجد الباحث أنَّ الاختبارات البعيدة حققت هدفها في متغيرات القدرات الحركية المبحوثة بسبب الطريقة التدريبية التي تم اتباعها والأسلوب الذي أعتمده الباحث في إعداد التدريبات وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذه التدريبات من قبل المجموعة التجريبية في التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والتي ذكرنا مسبقاً بأنها تكرارات غير متشابهة ومختلفة من تكرار إلى آخر، وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين وإمكاناتهم، بالإضافة إلى استخدام تلك التدريبات في أوضاع تنافسية مشابهة في كثير من الأحيان للأداء أو تفوقه في أحيان أخرى إلى ما يمكن أن يتعرض إليه اللاعب في المباراة مما يؤدي إلى تحسن واضح في مستوى أداء اللاعبين بشكل أفضل بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة، كما يُرجع الباحث الفروق في التحسن والتطوير إلى الاختيار الدقيق للتمرينات التفاضلية الخاصة بالرشاقة والمرونة والتوافق في كرة القدم، وهذا ما يؤيده (سبوزكورت 2018) في أنَّ التدريب التفاضلي هو عبارة عن مهارات متعددة، منها القدرة على تغيير الاتجاه والمرونة والتوافق وتحقيق المواقف<sup>(2)</sup>.

ويعد التدريب التفاضلي من التدريبات التي تعتمد على السرعة والرشاقة، والأهم في ذلك هو التلازم الناتج بين السرعة والرشاقة في أداء الحركات، وعليه يستطيع الباحث أن يشير إلى أهمية هذه التدريبات في تحسين القدرات الحركية وتحديدًا الرشاقة وإكساب اللاعبين القابلية على أداء تحركاتهم الخاصة باللعب بمهارة عالية، وبالتالي فإنَّ التدريبات المستخدمة في التدريب التفاضلي اختلفت بشكل واضح عن التدريبات المستخدمة في تدريبات الرشاقة للمجموعة الضابطة وبشكل أفضل بكثير، إذ أظهرت نتائج هذه القدرة الحركية أنَّ نتائجها غير دالة لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث لم تكن التدريبات اليومية للمجموعة الضابطة ذات تأثير واضح في تحسين قدرة الرشاقة المطلوبة لدى لاعبي كرة القدم، ومن جهة أخرى يذكر (سانتونس وآخرون 2018)<sup>(3)</sup> أنَّ الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثيرٍ معيّن، ولذلك فهي تتأثر باستمرار بالموقف المهاري المطلوب من

(1) حمزة عباي: تأثير تدريبات الرشاقة التفاضلية على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء لدى ناشئ التنس، أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 2020.

(2) S. bozkurt, journal of education and ERIC- training studies, 2018, p: 47.

(3) santons, d. coutinho, b. goncalves, psychology of sport and rxercise, 2018, p: 56.

اللاعب بضرورة سرعة إعادة تغيير اتجاهه لتتناسب هذه الحركات مع ما مطلوب منه ضمن الأداء المهاري الناجح للتخلص من المنافس أو التحكم بوضعيه الجسم خلال اللعب.

إن تلك التدريبات المتنوعة في كيفية وطبيعة أدائها والخاصة بتنمية القدرات الحركية ومنها الخاصة بالرشاقة اشتملت وتنوعت في مختلف أنحاء ملعب كرة القدم وبأشكال هندسية مختلفة كان يؤديها اللاعبون بشدة عالية مع وجود راحة قليلة؛ لأن الهدف من ذلك كله هو تطوير قدرة الرشاقة لدى اللاعبين، إذ إن الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها بشكل مباشر بالصفات والقدرات البدنية الأخرى، وتعد صفة السرعة هي القاسم المشترك في كل تدريبات الرشاقة، وذلك يؤكد الارتباط الوثيق والمتلازم بين السرعة والرشاقة وبما يعني الارتباط المتلازم بين الجهازين العضلي والعصبي لتحديد وتوجيه النشاط الحركي، والكل يعلم بأنه كلما ازدادت رشاقة اللاعب أدى ذلك إلى التحسن الواضح في أدائه، إذ إن الرشاقة هي "قدرة اللاعب على حلّ الواجب الحركي أو عدة واجبات حركية مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفقاً لتصرف سليم"<sup>(1)</sup>، بينما يذكر صالح شافي<sup>(2)</sup> أن الرشاقة من القدرات الحركية التي تمتع بمكانة خاصة؛ لأنها ترتبط مع باقي القدرات الحركية والبدنية، بالإضافة إلى كونها ترتبط بعلاقة وثيقة مع الأداء المهاري للنشاط الذي يمارسه الرياضي. ومن هنا يرى الباحث أن الرشاقة تزداد أهميتها عند لاعب كرة القدم بسبب تعدد المثيرات والمتطلبات في اللعبة، إذ يمكن للرشاقة أن تساعد اللاعب وتمنحه القدرة على حل الواجبات الحركية المتعددة نتيجة لذلك التعدد، وكذلك يساعده امتلاك قدر عالٍ وكافٍ من الرشاقة في دمج عدة مهارات بدنية وحركية في نسقٍ وأتساقٍ واحد، وأداء تلك الحركات المندمجة والمختلفة في مواقف متغيرة وتحت ظروف متعددة بأعلى قدر ممكن من الدقة يستطيع أدائها اللاعب.

ويظهر كذلك من خلال الجدول أعلاه أن هناك تحسناً واضحاً في قدرة المرونة لأفراد المجموعة التجريبية، إذ تبين ذلك من خلال التدريبات التي شملها الأسلوب التفاضلي والذي تضمن العديد من الحركات التي تتطلب مديات حركية واسعة في المفاصل العاملة والتي يتزامن عملها بتحقيقها أعلى استطالة عضلية ممكنة لضمان تطبيق الأداء الصحيح، إذ إن التدريبات كانت ذات مسارات حركية متنوعة أتمت بالتشويق والتنويع مما ساعد على تحقيق المديات الحركية المطلوبة، وساعد على تنمية مرونة العضلات وتحسين الأداء، وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية.

وإذ تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية المنظمة التي تمتاز بالأثارة والتشويق فضلاً عن السرعة والدقة في الأداء المنظم، فإن عملية النهوض بالعملية التدريبية واستخدام طرائق تدريبية

(1) قاسم حسن حسين: التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مصدر سابق، ص305.

(2) صالح شافي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العرب، 2011، ص353.

جديدة كأسلوب التدريب التفاضلي سينعكس ذلك بشكل واضح على المهارات الخاصة، من أجل إحداث تطور واضح في القدرات البدنية والحركية وأداء تلك الحركات، ففي دراسة (حسن الحوفي 2019)<sup>(1)</sup> ذكر أهمية التدريبات الخاصة في إحداث تطور ملحوظ في تعلمها، وكذلك دراسة (عبد الله رزق 2021)<sup>(2)</sup> وجد إن المرونة والرشاقة أسهمت في تحسين الجانب المهاري، وكذلك بالنسبة لدراسة (أحمد السيد 2020)<sup>(3)</sup> الذي أكد على فعالية التدريبات والتأكيد على تمرينات الرشاقة والمرونة ضمن تدريبات جماعية بدنية مهارية للتأثير على تكامل الجانب البدني المرتبط بالجانب المهاري، فالمرونة هي إحدى القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها كل رياضي في مختلف الألعاب والنشاطات الرياضية وللاعب كرة القدم بالخصوص؛ لأنها تعتبر عامل مساعد ومهم في أداء اغلب الحركات والتقنيات في مختلف الأوضاع والاتجاهات بشكل سريع ومفاجئ، مع قدرة اللاعب على تغيير اتجاه حركته سواء كان ذلك بكرة أو بدون كرة<sup>(4)</sup>، وتظهر أهمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم بكونها أحد أهم الركائز الأساسية للاعب أثناء المباراة وتساعده على أداء واجباته في الملعب بكل سلاسة ويسر، فمثلاً تقوّس جذعه لاستقبال الكرة بالرأس أو الصدر، والمرجحة للذراعين أثناء تنفيذ الرمية الجانبية من خط التماس، ورفع الرجل عالياً عند السيطرة على الكرة بمختلف الأوضاع، وفي سائر المهارات الأخرى التي يكون فيها اللاعب بحاجة إلى مرجحة رجله لأداء مهارة التمرير، والتصويب أو الجري بالكرة<sup>(5)</sup>.

**ويرى الباحث أنّ المرونة تلعب دوراً هاماً في أداء لاعب كرة القدم؛ إذ إنها تساعده في التحسين التقني لأداء التمرين بشكل عام، إذ تساعد هذه القدرة الحركية للاعبين على أداء التدريبات بشكل فعال وصحيح، كما أنها تمكنهم من تنفيذ حركات أكثر تعقيداً وأكثر تحكماً بشكل يؤدي إلى**

(1) محمود حسن محمود الحوفي؛ و محمود محمد رفعت محمود تركي: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الأول بعنوان (التربية البدنية والرياضة من الكفاية إلى الكفاءة)، من 17-18/4/2019 العدد (2)، جامعة مدينة السادات، القاهرة، ص 311.

(2) عبد الله رزق: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي التنس، حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021، ص 450.

(3) أحمد السيد سعيد: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة، المغرب، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2020، ص 120.

(4) قلاتي يزيد: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007، ص 13.

(5) حريزي عبد الهادي: اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم صنف أشبال، الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007، ص 83.

تحسين وترقية أسلوبهم في أغلب المهارات الأساسية في اللعبة كالمرأوغة والتسديد والتمرير، كما تعمل المرونة على الوقاية بشكل كبير من الإصابات عن طريق تقوية العضلات وتحسين التوازن وتعزيز التنسيق بين العضلات العاملة مما يؤدي ذلك حتماً إلى التقليل من خطر التعرض للإصابة، وبالذات أثناء أداء الحركات السريعة أو حالة الالتحامات البدنية التي تكون حاضرة في اللعبة في مختلف أوقاتها، وبشكل عام فإنّ المرونة تساعد اللاعب على تحسين أدائه العام من خلال رفع وتحسين مستوى الدورة الدموية ورفع قدرة عضلات الجسم على التحمل، وبالتالي تأخير ظهور التعب أو تقليله.

وبالرجوع أيضاً إلى الجدول، نلاحظ أنّ قدرة التوافق قد تحسّنت بشكل ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال التأثير على أفراد تلك المجموعة بأسلوب التدريب التفاضلي والذي شمل العديد من المواقف التدريبية والتدريبات التي تتطلب تحقيق التوافق العصبي العضلي بالشكل الصحيح، وإنّ تكرار هذا التدريب بواقع ثلاث وحدات تدريبية في كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تحقيق الآلية الصحيحة وتحقيق التوافق المنسجم المطلوب والمناسب لتطبيق الأداء الفني والمهاري، فضلاً عن إنّ تمرينات التدريب التفاضلي كانت مشابهة لمواقف وحالات لعب متعددة مما أدى إلى تطور اللاعبين في توافق حركتهم وتحركاتهم مع الكرة وبدونها، ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء تذكر، أي إنه كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أو في بعض الأحيان أعلى من ظروف المنافسة، أمكن ذلك من تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل، وهو ما أشار إليه (أسامة راتب 1997)<sup>(1)</sup>، وإنّ كل التدريبات التي قام بإعدادها الباحث، والتحضير لها بشكل جيد، راعت طبيعة اللاعبين في المجموعة التجريبية، وإن هذا التنوع في التكرار غير المتشابه في أداء تلك التدريبات والذي تم فيه استخدام مفاتيح التدريب التفاضلي، ساعد على هذا التطور والتناغم الإيجابي الواضح بين عمل الجهاز العصبي المركزي مع عمل المجموعات العضلية؛ إذ إنّ العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي وفقاً للحركة الإرادية والذي يكون باشتراك مختلف الأعصاب المركزية، يمكن اعتباره من أهم الأساسيات والمستلزمات لما يسمى بـ إتقان فنّ الأداء الحركي<sup>(2)</sup>.

ومن خلال ما تقدّم، فإنّ لاعب كرة القدم يجب عليه عند قيامه بأداء أي مهارة، إشراك أكثر من مجموعة عضلية؛ لإظهار تلك المهارة بصورة جيدة؛ إذ إنّ التوافق هو القدرة على حفظ توازن الجسم وتوزيع أجزائه لمسافة معينة وضمن اتجاه معين. بينما نلاحظ في الجدول نفسه، فيما يخص

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 80.

(2) Grosser Izimmermann: [trainingderkonditionellenfahigkeitin.hofmann.schorndorf.de](http://www.trainingderkonditionellenfahigkeitin.hofmann.schorndorf.de), 1995.

التحسن الحاصل بمواقف اللعب المختلفة والتي تناولها الباحث ضمن سياق عمله البحثي، إن جميع مواقف اللعب قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنةً بنتائج المجموعة الضابطة، إذ كان التحسن واضح في موقف العمق، وموقف الاختراق، وموقف تبادل المراكز، وموقف الموهبة، والتغلب على مصيدة التسلسل، إذ كانت الفروق معنوية ودالة لصالح الاختبارات البعدية لهذه المجموعة، وهو ما يشير إلى صحة التدريبات ونوعيتها، والتي تم تطبيقها بالأسلوب التفاضلي وسلامة استخدامها، ولم يحدث تحسن في هذه المواقف بالنسبة للمجموعة الضابطة عدا موقف تبادل مراكز اللعب؛ لكون إن هذا الموقف من المواقف التي يتكرر التطبيق فيه سواء للمجموعة الضابطة أو التجريبية في التدريبات، فضلاً عما تقدّم فإنّ الربط بين التدريبات البدنية التي شملها التدريب التفاضلي والسرعة والمهارة في الأداء بما يشبه الأداء بالمباريات والتي ساهمت بتطوير هذه القدرات والمواقف، وهذا ما أشار إليه (ياسر عبد العظيم 1997)<sup>(1)</sup> بأنّ الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة في البناء الفني والخططي؛ لما يتطلبه الإنجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة، ويعزو الباحث التطور البدني للقدرات الحركية والمهاري الخاصة بمواقف اللعب المختلفة، إلى أنه حدث نتيجة التدريبات التفاضلية التي خضعت لها المجموعة التجريبية، وهذا ما أشار إليه أيضاً (محمد عصمت 2021)<sup>(2)</sup> في غضون عمليات التدريب التفاضلي لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، بينما لم تظهر هذه النتائج بشكل إيجابي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات التقليدية اليومية وبنمط واحدة طيلة فترة التدريب، والملاحظة المهمة التي قام بها الباحث هي أنه قام بربط مختلف التدريبات التي أعدّها بمهارة التهديد؛ لكون هذه المهارة تشكل نقطة الحسم وعامل التفوق في أي لحظة من لحظات المباراة، وإنّ هذه المهارة تضيّط طابع الإثارة والتشويق والتنافس بين اللاعبين في التدريبات، وتعطي أجواء مميزة للتدريب، وإنّ كل المواقف الهجومية مدار البحث واختباراتها ركزت بشكل كبير على عملية التهديد، إذ يُشير (مفتي إبراهيم 1999) إلى أنّ أهم أهداف التدريب اليومي هو التهديد بمختلف أنواعه؛ لأنه يُعدّ اللحظة الحاسمة في المباراة والتي يتوقف عليها نجاح الفريق في اللعبة التنافسية<sup>(3)</sup>، ويُعدّ التهديد هو المحصلة النهائية لمختلف المواقف الهجومية، وإنّ تلك

(1) ياسر عبد العظيم: تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنمية سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم، حلوان، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1997، ص 31.

(2) محمد عصمت: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري للناشئ سلاح الشيش، مصر، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، 2021، ص 20.

(3) مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 187.

التدريبات ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التطور لكون اللاعبين كانوا يؤدون تحت ضغط مختلفة مثل وجود منافس حقيقي أو وهمي في التدريب، واللعب تحت ضغط قانون اللعبة، والتغيرات المستمرة في شكل الأداء، ويذكر (مفتي إبراهيم 1998)<sup>(1)</sup> أيضاً أنه كلما تم الاقتراب بظروف التدريب إلى ظروف المباراة التنافسية والتحدي كان التدريب ذا قيمة فنية أعلى وفائدة أكبر ويساعد اللاعب والفريق في الوصول إلى مستوى الأداء أثناء المباريات الرسمية، وإن الباحث حاول جاهداً في أن تكون الظروف المحيطة بالتدريبات دائماً ما تكون إيجابية تدفع باللاعبين إلى الاجتهاد والابتكار والإبداع، نتيجة لطبيعة التدريبات ونوعيتها وطريقة أدائها وتكراراتها المختلفة غير المتشابهة.

#### 2-4 عرض وتحليل النتائج للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للمجموعة الضابطة في

الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها:

#### 1-2-4 عرض النتائج وتحليلها:

#### جدول (11)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t test ومستويات الدلالة ونوعها للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار t	مستوى الدلالة	الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1.	الرشاقة	ثا	28.083	0.793	27.417	1.240	2.152	0.054	غير معنوي
2.	المرونة	سم	58.750	5.011	59.583	4.981	-2.278	0.044	معنوي
3.	التوافق	ثا	7.250	1.288	7.083	1.084	1.483	0.166	غير معنوي
4.	موقف العمق	ثا	1.500	0.522	1.750	0.754	-1.000	0.339	غير معنوي
5.	موقف الاختراق	ثا	1.417	0.515	1.583	0.793	-0.804	0.438	غير معنوي
6.	موقف تبادل المراكز	ثا	1.500	0.522	1.833	0.389	-2.345	0.039	معنوي
7.	موقف الموهبة	ثا	1.250	0.452	1.500	0.522	-1.915	0.082	غير معنوي
8.	التغلب على مصيدة التسلل	ثا	1.667	0.492	1.833	0.718	-1.000	0.339	غير معنوي

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، القسم الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998،

#### 2-2-4 مناقشة النتائج:

من خلال إمعان النظر في الجدول أعلاه يتبين لنا أنّ أفراد المجموعة الضابطة تحسنت نتائجهم بالنسبة للقدرات الحركية في قدرة المرونة فقط، بينما لم يظهر هذا التحسن الواضح في قدرتي الرشاقة والتوافق، ويعتقد الباحث أنّ هذا الأمر يُعزى إلى أنّ تدريبات المرونة من التدريبات التي يستخدمها لاعبو كرة القدم بشكل يومي بانتظام لغرض التهيئة وتحسين العمل العضلي خلال فترات متعددة من التدريب وفي مختلف أقسام الوحدة التدريبية: الإحماء، والقسم الرئيس، وحتى في الجزء الختامي، من أجل التحضير الجيد للعمل المقصود أدائه أثناء التدريبات، أو مثلاً للوقاية من الإصابة أو استعادة الشفاء بين فترات العمل أثناء الوحدة التدريبية، لذا فإن تحسّن قدرة المرونة يكون من المسلّمات اليومية لتحقيق النجاح في اللعب وتطبيق الأداء بعيداً عن التعرض إلى شبح الإصابة من التشنجات والتمزقات العضلية.

أما بالنسبة لقدرتي الرشاقة والتوافق فإن النتائج المستحصلة لم تكن معنوية مما يعني ذلك عدم التحسن لدى لاعبي المجموعة الضابطة في هاتين القدرتين الحركية، ويمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك إلى عدم فاعلية التدريبات التي تم انتهاجها في العمل التدريبي الخاص بهم والتي كان من الواجب تناسبها مع قدراتهم وإمكاناتهم وطبيعة المواقف التي يمكن أن يتعرضوا لها أثناء المنافسة، ويعتقد الباحث أنّ هاتين القدرتين متلازمتين من الناحية الواقعية، إذ إن رشاقة اللاعب يمكن ملاحظتها بوضوح في سرعة التوافق والدقة في الأداء والمقدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة في مختلف الأوساط والأوضاع، ودمج مجموعة من المهارات البدنية والحركية أثناء الأداء للقدرات الحركية المختلفة، وإنّ المجموعة الضابطة كانت بحاجة إلى تدريب أكثر انتظاماً وفاعلية، أو إن التطور حدث لديهم في قدرات أخرى لم يتم قياسها لكونها لم تكن من ضمن متغيرات البحث المطلوبة.

وعلى العموم فإن الباحث يتفق تماماً مع ما أورده (عزيز كريم وناس 2007) بأنّ التدريب المدروس المتناغم والمنسجم من حيث مكونات الحمل التدريبي والتي تتطابق مع إمكانات عينة البحث المستهدفة من حيث فترة التطبيق وطبيعة تكوين الحمل التدريبي، من حيث الشدة، والحجم، والراحة، فإن ذلك سيؤدي حتماً إلى تطور تلك العينة المبحوثة بشكل إيجابي واضح<sup>(1)</sup>.

(1) عزيز كريم وناس: أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الأول، العدد الثامن، 2007، ص37.

ومن النظر إلى الجدول أعلاه أيضاً فيما يخص مواقف اللعب الهجومي، لم يظهر فيها ما يكفي من التحسن، فظهرَ فيها الارتباط معنوياً بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج المجموعة فيما عدا الموقف الثالث وهو موقف تبادل المراكز الذي ظهرت نتائجه معنوية من ناحية الارتباط بين النتائج القبلية والبعديّة والذي يمكن أن يعزو الباحث سببه إلى أنّ موقف تبادل المراكز بين اللاعبين من المواقف التي يتكرر تطبيقها كثيراً في التدريبات اليومية، وأما بالنسبة للمواقف الأخرى (العمق في الهجوم، الاختراق في الهجوم، الموهبة والارتجال، التغلب على مصيدة التسلل) فإن النتائج لم تظهر معنوية من ناحية الارتباط، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم كفاية الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة في التدريبات، إذا ما علمنا أن تلك الوسائل التعليمية والتدريبية تعمل على زيادة الإثارة والاهتمام لدى اللاعبين، وتعمل على زيادة نشاطهم واندفاعهم في التدريب، ممّا يشكل عاملاً مساعداً وقوياً لبقاء أثر التعلم والتدريب لفترة طويلة مع توسيع مجالات الخبرة والدراية لدى اللاعبين<sup>(1)</sup>، أو عدم كفاية الوقت المخصص للتدريب على مثل تلك المواقف الهجومية المبحوثة، أو مثلاً عدم استخدام ما يكفي من التغذية الراجعة أثناء التدريبات، إذ يشير (مفتي إبراهيم) إلى أن التغذية الراجعة مع استخدام الأدوات والأجهزة المتنوعة أثناء التدريبات، من شأنه أن يزيد من الحماس والاندفاع عند اللاعبين، ويرفع من معدل الإثارة لأداء كل تمرين، وإنّ التغذية الراجعة سيكون لها مساهمة واضحة في رفع مستوى تطور المهارات الخاصة بالفعالية التخصصية<sup>(2)</sup>، ويرى الباحث أن التدريب هو عملية تعلم متواصل ومستمر وتثبيت لمعلومات ومهارات مستمر بشكل متدرج إذا ما تم وفقاً لمفهوم التدرج أو الفهم لتلك المهارات، وهذا ما أشار إليه (بوتر) بأنّ عملية التعلم تتم بشكل أفضل إذا كان المتعلم يفهم ما يجب أن يفعله قبل أدائه أو القيام بذلك العمل<sup>(3)</sup>، أو أن بعض المواقف كانت صعبة على اللاعبين وكانت تتطلب منهم اتخاذ قرارات بشأنها ولم يكن اللاعبون يملكون ما يكفي من المعلومات أو الشجاعة للتصرف في تلك المواقف.

(1) شكري حامد نزال: مناهج الدراسات الاجتماعية وأصول تدريسها، الإمارات العربية المتحدة، ط1، العين، دار الكتاب الجامعي، 2014، ص217.

(2) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1998، ص200.

(3) Buter,j.et.al:teachinggamesforunderstanding in physical educdction& sport,reston,va,national ass0ciation for sport and physical education,2003,p:215.



3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

1-3-4 عرض النتائج وتحليلها:

### جدول (12)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة ونوعها لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للمجموعة التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة اختبار T	مستوى الدلالة	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الرشاقة	26.333	1.231	27.417	1.240	2.148	0.043	معنوي
2	المرونة	64.833	6.793	59.583	4.981	2.159	0.042	معنوي
3	التوافق	6.167	0.835	7.083	1.084	2.321	0.030	معنوي
4	موقف العمق	2.667	0.492	1.750	0.754	3.527	0.002	معنوي
5	موقف الاختراق	2.750	0.452	1.583	0.793	4.427	0.000	معنوي
6	موقف تبادل المراكز	2.750	0.452	1.833	0.389	5.322	0.000	معنوي
7	موقف الموهبة	2.833	0.389	1.500	0.522	7.091	0.000	معنوي
8	التغلب على مصيدة التسلل	2.583	0.515	1.833	0.718	2.941	0.008	معنوي

### 2-3-4 مناقشة النتائج:

عند النظر إلى جدول 12 نجد وبشكل واضح أن جميع قيم t test للعينات المتناظرة كانت أقل من مستوى الدلالة، وذلك يشير إلى أفضلية الفروق بين الأوساط البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في كل الاختبارات للمتغيرات المبحوثة في القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، التوافق)، بالإضافة إلى المواقف الهجومية الخمس -مدار البحث- وهذا يعني فاعلية التدريبات التفاضلية التي اعتمدها الباحث كأسوب تدريبي وتعرضت لها المجموعة التجريبية في إحداث ذلك التأثير الواضح والذي أدى بدوره إلى هذا التحسن الواضح والكبير بالمقارنة مع نتائج المجموعة

الضابطة ولفس المتغيرات، إذ إن الباحث قام باستخدام أفضل توزيع لمفردات تلك التدريبات وبحسب مراحلها، وإنَّ التدريب لأفراد العينة التجريبية أدى إلى انعكاس كبير على النتائج المستحصلة في القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي، إذ أعتد الباحث على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات ونوعيتها التي يخضع لها اللاعب أثناء العمل التدريبي عندما تكون شدة التدريب أكبر من قدرة الجسم، فإن ذلك يؤدي إلى العمق في عملية التكيف ويمكن لها أن تُخرج أكبر قدر ممكن من الطاقة والشغل ليتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة التدريب، وهو ما أشار إليه (أحمد السيد سعيد)<sup>(1)</sup>، ويشير (كمال ياسين لطيف) إلى أن "التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها اللاعب خلال الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهماً في عملية التكيف المطلوب"<sup>(2)</sup>.

كذلك يشير (أبو العلا أحمد)<sup>(3)</sup> إلى أن الحصول على التكيفات الفسيولوجية الحقيقية يتطلب ذلك من اللاعب أن ينتظم بتدريبات منتظمة مستمرة لفترة ما بين (8-12) أسبوع، وهذا يعني أن التدريبات التفاضلية المستخدمة لأفراد المجموعة التجريبية كانت غير تقليدية أو نمطية ساهمت بشكل كبير بإحداث هذا التحسن الملموس في تلك القدرات الحركية، أما في ما يخص التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية في مواقف اللعب الهجومي المختلفة والتي قام الباحث بتناولها ضمن نطاق عمله البحثي بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة، فيمكن لنا نرى التحسن واضحاً من خلال (موقف العمق في الهجوم، موقف الاختراق في الهجوم، موقف تبادل المراكز في الهجوم، موقف الموهبة والإبداع، موقف التغلب على مصيدة التسلل)، إذ كانت الفروق معنوية وذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مما يشير إلى صحة التدريبات التي تم تطبيقها في العمل وسلامة الاستخدام لها، ولم يحدث مثل هذا التحسن في المواقف للمجموعة الضابطة في ما عدا موقف تبادل المراكز وتم توضيحه سابقاً في مناقشة نتائج اختبارات المجموعة الضابطة، ويمكن للباحث أن يعزو أسباب التطور إلى جملة أسباب منها ما تم ذكره، مثل نوعية التدريبات وطريقة تنفيذها، والأسلوب الذي تم فيه تنفيذ تلك التدريبات... وغيرها.

(1) أحمد السيد سعيد: تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة، مصدر سابق، ص19.

(2) كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد4، المجلد4، 2011، ص92.

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص242.

وبشكلٍ عام فإنَّ التدريب بالأسلوب التفاضلي كانت له نتائج مهمة وواضحة في تحسين قدرات اللاعبين في المجموعة التجريبية بشكل عام فالتدريب التفاضلي بحسب (فولفغانغ شولهورن)<sup>(1)</sup> والذي يعد من أهم رواد هذا الأسلوب، إذ قام بتطوير فلسفته التدريبية التي تركز على تطوير التعلم وزيادته لدى اللاعب من خلال تعريضه إلى الكثير من التحديات وإتاحة الفرصة أمامه لاتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة.

وإنَّ هناك كثير من البحوث لشولهورن<sup>(2)</sup> وآخرون عن هذا الأسلوب التدريبي وضعت عدة مبادئ ومفاهيم للتدريب بهذا الأسلوب، ومنها مثلاً:

- استخدام التدريبات في بيئات مختلفة وغير متوقعة حيث يتم تصميم التدريبات بشكل يجعل التنبؤ بحركة اللاعب أو الكرة قليل مما يجبر اللاعب على التكيف بسرعة واتخاذ القرارات بسرعة.

- استخدام مساحات لعب متنوعة ومتغيرة وهنا يتم تصميم التدريبات لكي يتم لعبها في مساحات مختلفة من حيث الشكل والحجم وبهذا التنوع يسمح للاعب التدرّب على مهاراتهم في المواقف المختلفة.

- التدريب على مهارات محددة وهذا يعني تصميم التدريبات بشكل مدمج حيث يتم دمج تدريبات المهارات الفردية للاعب مع مهارات اللعب الجماعي وذلك من شأنه تقديم المساعدة الكافية للاعب على تطبيق مهاراتهم في البيئة الواقعية التنافسية.

ومن هنا فإنَّ التدريب بالأسلوب التفاضلي يتعرض فيه اللاعبون إلى سيناريوهات غير متوقعة وغير مألوفة مما يؤدي إلى ظهور سلوكيات حركية وظيفية تكيفية جديدة يتم من خلالها تشجيع اللاعبين على إيجاد الحل الأمثل في اللحظة الحاسمة لأداء مهمة معينة، وبالتالي فإنَّ اللاعبين تصبح لديهم الإمكانية في التنوع والمهارة بشكل أفضل وأكبر في استخدام المساحة المتاحة وهذا يعني أن المدافع في الفريق المنافس سيجد صعوبة أكبر في إيقاف المهاجم عند حركته، وإنَّ استخدام هذا الأسلوب التدريبي<sup>(3)</sup> في دورات تدريبية بإمكانه أن يعزز السلوك التكيفي لدى اللاعبين إلى مواقف لا يمكن التنبؤ بها، ويقدم للاعبين الفرصة لتحدي قدراتهم ويجعلهم أكثر قدرة على التكيف دون الخوف من المجازفة في المواقف التنافسية.

(1) Daniel meuren,tobias sc hachter:tomas tuchel rule breaker,LONDON,2021,P159.

(2) ديوغو كوتينييو، فولفغانغ شولهورن وآخرون: أثر برنامج تدريبي إثنائي للاعبين كرة القدم للشباب، البرتغال، جامعة تراس اوس مونتييس، مركز أبحاث الرياضة والعلوم الصحية والتنمية الشريفة، 2018، ص59.

(3) <http://www.tandfonline.com/loi/urqe> 20.

ولكلّ ما تقدم ذكره، فإنّ للتدريب بهذا الأسلوب مزايا عديدة، أهمّها:

- تحسين مهارات اتخاذ القرار لدى اللاعبين.

- زيادة قدرة الإبداع والذكاء الكروي عند اللاعبين.

- التقليل بشكل كبير من خطر الإصابات.

- جعل التدريب أكثر متعة وجاذبية.

ونتيجة لهذه المزايا والفلسفة التدريبية التي يتضمنها التدريب بالأسلوب التفاضلي فإنه أثر على عدد كبير من مدربي النخبة في العالم مثل يورغن كلوب، توماس توخيل، بيب غوارديولا، وبات يستخدمه كثير من المدربين حول العالم للمساعدة في تطوير اللاعبين وزيادة مهاراتهم وذكائهم.

ويمكن للباحث القول بأنّ التحسن الذي حدث لدى اللاعبين في قدرة الرشاقة يعود إلى التدريب التفاضلي الذي تم استخدامه في التدريبات لأنّ هذا النوع من التدريبات ساهم في رفع قدرة اللاعب على التكيف مع المتغيرات المفاجئة في الاتجاه والسرعة مما أدى إلى التحسن في قدرة الرشاقة، وإنّ التدريب بهذا الأسلوب أدى إلى زيادة في سرعة الجهاز العصبي المركزي وبالتالي رفع قدرة الدماغ على معالجة المعلومات وتنسيق الحركات بشكل أسرع، وإنّ تطور قدرة الرشاقة من خلال العمل بهذا الأسلوب ساهم في تعزيز قوة العضلات العاملة في أداء الحركات السريعة والمفاجئة وكذلك إلى تحسين التوازن لدى اللاعبين أثناء الحركات السريعة التي يقومون بأدائها.

أما من ناحية قدرة المرونة فإنّ الباحث يعزو تطورها إلى تطور تلك القدرة من خلال تعريض اللاعبين لمقاومات مختلفة مثل استخدام أربطة مقاومة، كرات مختلفة الأحجام والأوزان، اللعب على أرضيات متنوعة ومختلفة، إذ إنّ هذا التنوع الكبير في بيئة اللعب أجبر اللاعبين على التكيف مع تلك المتغيرات وبشكل ساعدهم على تطوير قدراتهم على الحركة بكفاءة في تلك الظروف المختلفة، وإنّ التدريب بهذا الأسلوب ساهم بزيادة النطاق الحركي للمفاصل مما وفر الفرصة للاعبين لأداء حركات أكثر اتساعاً ودقة، وإنّ التدريب بهذا الأسلوب ساهم بشكل واضح في تعزيز قوة العضلات لدى اللاعب وبالتالي زيادة قدرته على التحكم بحركاته والمحافظة على توازنه.

أما بالنسبة لقدرة التوافق فإنّ الباحث يرى أنّ التدريبات بالأسلوب التفاضلي ساهمت بشكل واضح في تطوير قدرة التوافق، إذ إنّ تلك القدرة التي يمكن تعريفها بأنها القدرة على تنسيق الحركات

المختلفة للجسم بشكل سلس وفعال بهدف تحقيق الهدف النهائي لتلك الحركات<sup>(1)</sup>، وإن التدريب بهذا الأسلوب ركز على تحسين وتطوير هذه القدرة عن طريق تعريض اللاعب لمواقف مختلفة تتطلب منه دمج مهارات حركية متعددة في بيئات مختلفة مع ظروف مختلفة، فالتدريب بهذا الأسلوب ساهم في تحسين قدرة اللاعب على توقيت حركاته بشكل دقيق مع الكرة أو مع زملائه والتكيف مع المتغيرات، كما إنه عزز من مهارات صنع واتخاذ القرار لدى اللاعب بسرعة ودقة في ظل الضغوط المتعددة التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة، وهذا من شأنه أن يعزز من ثقة اللاعب بنفسه وقدراته، وهذا من شأنه أن يؤثر إيجابياً على تحسن مستوى أداء اللاعب في المباراة.

أما بالنسبة للتحسن في مواقف اللعب الهجومي فإن الباحث قد ذكر بعض أسباب ذلك عند مناقشة اختبارات كل مجموعة لوحدها والمقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لكل مجموعة، وعند مراجعة النتائج الموجودة في جدول (12) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد أن هناك فروق معنوية واضحة للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، فكانت المجموعة التجريبية هي الأكثر تطوراً من المجموعة الضابطة، إذ أظهرت نتائج اختباراتها معنوية الارتباط في المواقف الهجومية الخمسة المبحوثة في الدراسة، بينما أظهرت نتائج اختبارات المجموعة الضابطة أن موقف واحد فقط كان فيه الارتباط معنوي وهو موقف تبادل المراكز بين اللاعبين، وكانت نتائج باقي المواقف الأربعة ذات دلالة غير معنوية، ويرى الباحث إن أسباب تطور أفراد المجموعة التجريبية يعود بشكل أساس إلى طبيعة التدريبات التي تم استخدامها بالأسلوب التفاضلي والذي اعتمد كثيراً على التكرار والتكرارات العديدة غير المتشابهة، من تكرار لآخر، في بيئات مختلفة متنوعة، ومساحات وأشكال هندسية متنوعة بحسب ما تفرضه طبيعة الأسلوب المستخدم، وإن كل التكرارات التي كانت تؤديها المجموعة التجريبية كانت في ظروف قريبة جداً من ظروف المنافسة، وفي أحيان أخرى كانت المحاولات تكون في ظروف تكاد تكون أعلى من ظروف المنافسة مع الاستخدام الأمثل للتغذية الراجعة لتوضيح نقاط القوة وتعزيزها وتلافي السلبيات ومعالجتها من خلال الشروحات والتوضيحات للاستجابات الناجحة إذ إن التكرار مهم جداً في عملية التدريب، ذلك أنه يقودنا بشكل أو بآخر إلى عملية التطبع وبعدها إلى التكيف وفقاً للنظرية القائلة "إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكراراً وحادثة"<sup>(2)</sup>، وأيضاً فإن تلك التدريبات اتسمت

(1) وسام صلاح يوسف: محاضرات في التعلم الحركي (الدراسات العليا/ الماجستير)، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كربلاء، 2019.

(2) سيد محمد خير الله؛ وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1983م، ص126.

بالشمولية والتنوع وانسجمت بشكل ملحوظ مع طبيعة وإمكانات أفراد العينة؛ لأنها جرت في ظروف وضغوط تنافسية عالية، وقد ساعدت تلك الأجواء التنافسية في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وهي واحدة من السمات المهمة لهذا الأسلوب التدريبي.

إن التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية في كل المواقف الهجومية كان يعني أن التدريبات كانت ذات كفاية عالية من حيث زمن التدريب، والتكرار، والتنظيم، وانسجامها مع المرحلة التدريبية للفريق، وهي مخصصة للفريق في مرحلة الإعداد الخاص، ومن الجدير بالملاحظة وكما يقول علماء النفس إنَّ التنظيم الجيد للمعلومات يساعد على الاستفادة منها ويزيد من قابلية استدعائها في التوقيت المناسب<sup>(1)</sup>، وإنَّ تلك التدريبات كانت مرتبطة بعضها مع البعض الآخر من جهة، كما ترتبط بشكل واقعي مع المواقف الهجومية الموجودة في البحث من جهة أخرى، وأيضاً وترتبط واقعياً مع مواقف لعب هجومية حقيقة تنافسية، فكانت مواقف العمق في الهجوم والاختراق في الهجوم مرتبطة مع بعضها ومندمجة بشكل أو بآخر مع مواقف أخرى مثل تبادل المراكز، حيث يؤدي اللاعبون التدريبات القريبة من الواقع بأعلى ما يستطيعون من قدرة على الأداء، من الانتشار، والإسناد، والتمرير للبدء بشكل متسلسل بالعمليات الهجومية وتحقيق الهدف الرئيس من تلك المواقف في مواجهة المرمى وتحقيق الأهداف، أما بالنسبة لموقف الموهبة والإبداع وحتى موقف التغلب على مصيدة التسلسل فإنَّ أسلوب التدريب التفاضلي بما يحمله من تنوع وتعدد مفاتيحه والتكرارات المختلفة بأوضاع وأشكال مختلفة أجبرت اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة بشكل سريع لكل موقف، وإنَّ كل التعقيدات والتقييدات في التدريبات المستخدمة كانت عامل مهم ومساعد كبير في تطوير تلك القدرات ومنح اللاعبين الحرية الكافية في التصرف لإظهار مواهبهم وقدرتهم على التغلب على المنافسين بحسب ظروف المباراة وطبيعة المنافس.

أن الباحث يرى هناك جملة من الأسباب لعدم التطور في موضوع القدرات الحركية وكذلك مواقف اللعب الهجومي ليس لأفراد المجموعة الضابطة فحسب، بل بشكل عام، وبعض تلك الأسباب قد تكون مشتركة بين الموضوعين، لكن الباحث يفضل عزل كل موضوع على حدة، ليتم الفرز بينهما، وليقدم لها بعضاً من الحلول النابعة من تجربة الباحث وخبرته العملية والمهنية، بالإضافة إلى تجربته العلمية والأكاديمية، والاطلاع الواسع على عديد من المصادر والكتب التي تناولت مثل هذه المواضيع، ولكون هذا الموضوع من ضمن اهتمامات الباحث ونطاق عمله، فإنه يرى في موضوع عدم تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين أنه يُعزى إلى عدّة عوامل، لعلَّ من أهمها:

(1) أحمد يحيى: علم النفس، الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2006، ص182.

### 1- عوامل تتعلق باللاعبين:

- **نقص المهارات الأساسية:** مثل القدرة على التحكم بالكرة، التمرير، التسديد مما يشكل عائقاً أمام اللاعبين ويعيق قدرتهم على التحرك بحرية وكفاءة في الملعب.
- **ضعف الجانب البدني:** من الممكن أن لا يتمتع اللاعبون بالقدر الكافي من اللياقة البدنية لمواجهة التحديات البدنية الهائلة في اللعبة كالقوة، والسرعة، والتحمل، وذلك يؤثر بشكل مباشر على قدرة اللاعبين في التنافس على الكرة والتحريك السريع.
- **قلة التركيز والانتباه:** يؤدي ذلك إلى أن يرتكب اللاعبون الأخطاء بسذاجة في اللعب والمنافسة.
- **ضعف الثقة بالنفس:** وهو عامل مهم ومؤثر في الأداء ويجعل اللاعب متردداً في اتخاذ المبادرة في الملعب.

### 2- عوامل تتعلق بالمدرّب:

- **ضعف أساليب التدريب:** عدم استخدام الأساليب التدريبية الفعالة تؤثر بشكل مباشر ورئيس في تطوير القدرات الحركية للاعبين.
- **عدم وجود خطة تدريبية واضحة:** من الضروري جداً وضع خطة واضحة المعالم والأهداف لتطوير اللاعبين وقدراتهم الحركية.
- **قلة خبرة المدرّب:** يحتاج المدرّب دائماً للمشاركة في الورش التدريبية والاطلاع على كل ما هو جديد في عالم التدريب للتواصل مع هذا العالم الواسع وتحديث معلوماته بشكل مستمر.
- **جوانب شخصية في المدرّب:** مثل الشغف والإبداع والصبر، وهي لعمرى أمور مهمة يجب أن تتوفر في المدرّب العامل مع الفئات العمرية.

### 3- عوامل تتعلق بالنادي:

- **نقص الموارد:** قلة المرافق والملاعب الخاصة بالتدريب والأدوات التدريبية مما يعيق عملية تطوير اللاعبين.
- **عدم وجود بيئة داعمة:** من الممكن أن لا توفر الإدارة تلك البيئة وبالتالي يؤثر على حماس اللاعبين واندفاعهم.
- **قلة الاهتمام بالفئات السنّية الصغيرة:** وهذا الأمر له عواقب كبيرة وله تأثير كبير على مستوى الفريق والنادي بشكل عام.

#### 4- عوامل خارجية:

- الإصابات: تعرض اللاعبين للإصابات يعيق المشاركة الفعالة لهم بالتدريبات والانتظام فيها.
  - العوامل النفسية: مثل الخوف من الفشل، والتردد، والتوتر.
  - الحالة الاجتماعية والاقتصادية: من الأمور المؤثرة على قدرة اللاعبين في الحصول على التدريب الكافي، هي التغذية المناسبة وبالشكل الذي يؤثر ويعيق تطورهم.
- ويرى الباحث إن من أهم الحلول لتلك المشاكل يتمثل في الآتي:
- 1- تحسين مهارات اللاعبين الأساسية: التركيز على تدريب اللاعبين على المهارات الأساسية لكرة القدم في المراحل العمرية المبكرة كالتحكم بالكرة، التمرير التهديف، المراوغة وغيرها.
  - 2- رفع الجانب البدني: من خلال وضع برامج تدريبية خاصة لرفع معدلات اللياقة البدنية العامة والخاصة.
  - 3- تحسين التركيز والانتباه: يجب تدريب اللاعبين على تحسين مستوى التركيز والانتباه لديهم.
  - 4- تعزيز الجانب النفسي والثقة بالنفس: من خلال الدعم الإيجابي والتشجيع المستمر والتحفيز ومساعدة اللاعبين على ذلك باستمرار.
  - 5- استخدام الأساليب التدريبية الفعالة: التواصل مع كل ما هو حديث وجديد في عالم التدريب.
  - 6- وضع خطة تدريبية محددة: تكون واضحة المعالم ومحددة ولها أهداف واقعية قابلة للتطبيق.
  - 7- التركيز على تدريب المهارات الفردية: من خلال تخصيص الوقت الكافي لذلك، إلى جانب الجوانب الخطئية واللعب الجماعي.
  - 8- وضع معايير محددة في انتقاء المدربين لهذه الفئات: كالسلوك والتجربة العملية والقدرة على العمل بإخلاص وتفانٍ.
  - 9- تعزيز الجوانب الإدارية وتطويرها: من خلال وضع معايير محددة لمن يعمل في الجانب الإداري للمؤسسات الرياضية.
  - 10- توفير البيئة الرياضية المناسبة: من خلال توفير الملاعب والأدوات والأجهزة الضرورية للعملية التدريبية.
  - 11- الجانب الإعلامي: الاهتمام بالنواحي الإعلامية وتسليط الضوء على المواهب من أجل منحهم الثقة اللازمة وتعريف الآخرين بما يمتلكونه من قدرات.



أما بالنسبة لأسباب عدم التطور في الجوانب الهجومية فإنَّ الباحث يرى أنَّ ما تم ذكره من عوامل في موضوع القدرات الحركية يكاد يتشابه كثيراً مع موضوع الجوانب الهجومية من عوامل وأسباب معرقة لعملية التطور، وبغية الاختصار وعدم الوقوع في التكرار فإنَّ الباحث سيقوم بسرد تلك العوامل والأسباب بشكل موجز قدر الإمكان، وعلى النحو الآتي:

### 1- عوامل تتعلق باللاعبين:

- ضعف المهارات الفردية- قلة الفهم التكتيكي- ضعف في ثقة اللاعبين بأنفسهم- قلة التواصل والتنسيق بين اللاعبين.

### 2- عوامل تتعلق بالمدرّب:

- ضعف الأساليب التدريبية- قلة التركيز على الجوانب الهجومية- عدم وجود خطة واضحة ومحددة ولها أهداف واقعية- قلة الخبرة في العمل مع هذه الأعمار.

### 3- عوامل تتعلق بالنادي:

- قلة الموارد ونقصها- عدم وجود البيئة الداعمة- قلة أو انعدام الاهتمام بفرق المراحل السنيّة.

### 4- عوامل خارجية:

- الإصابات- العوامل النفسية- الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

ويعتقد الباحث إنَّ من الحلول التي يجب اتباعها لتحسين المواقف والحلول الهجومية، هي

في الآتي:

- تحسين القدرات الفنية والمهارات الفردية للاعبين.

- تطوير وتعزيز الفهم التكتيكي الهجومي العام.

- تحسين قدرات التواصل والتنسيق بين اللاعبين أنفسهم ومع المدربين.

- تعزيز الجانب النفسي ورفع معدلات الثقة بالنفس.

- استخدام أساليب تدريبية فعالة لتطوير الجوانب الهجومية.

- تخصيص الوقت الكافي للتدريب على المواقف الهجومية.

- وضع خطط هجومية متنوعة.

## الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

1. إن التدريبات التي تم استخدامها بالأسلوب التفاضلي كان لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية الرشاقة، المرونة، التوافق لأفراد المجموعة التجريبية.
2. إن التدريبات التي تم استخدامها بالأسلوب التفاضلي كان لها تأثير إيجابي في تطوير مواقف اللعب الهجومي لأفراد المجموعة التجريبية
3. -ان ما تضمنته التدريبات بالأسلوب التفاضلي من تنوع وتغيير على مستوى التمرينات ومكونات الاحمال التدريبية ساهمت بشكل كبير في تغيير شكل التدريب التقليدي الى تدريب هادف وظهر ذلك جلياً في النتائج المتحققة في الاختبارات البعيدة
4. ان التدريبات بالأسلوب التفاضلي من حيث تنوعها واختلاف تكراراتها بأشكال مختلفة وفي بيئات مختلفة كان له الأثر الواضح في تقليل الإصابات لدى افراد المجموعة التجريبية.
5. إن التدريبات التقليدية التي استخدمت مع أفراد المجموعة الضابطة لم تكن بالمستوى المطلوب لكونها لم تُحدث تأثيراً إيجابياً لهم في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومية.
6. إن طبيعة التنوع والتكرارات المتغيرة في التدريبات كان لها دور واضح وكبير في زيادة الحماس والاندفاع لدى افراد المجموعة التجريبية مما جعل التدريبات أكثر متعة وجاذبية رغم صعوباتها.
7. إن طريقة التدريب التي استخدمت في تنفيذ هذا الأسلوب التدريبي وهي طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة كانت منسجمة ومتطابقة مع طبيعة الأسلوب التدريبي ومستوى العينة ونوعية المتغيرات الموجودة في الدراسة.

## 2-5 التوصيات:

## يوصي الباحث

1. باعتماد التدريبات بالأسلوب التفاضلي التي أعدها مع لاعبي كرة القدم الشباب ضمن فترات الإعداد المختلفة وأن يتم استخدام التدريبات وفقاً لأسس علمية منهجية بشكل ينسجم ويتوافق مع قدرات أفراد عينة البحث ونوعية متغيرات الدراسة.
2. عند استخدام التدريبات بالأسلوب التفاضلي أن تكون في بداية القسم الرئيس للوحدة التدريبية إذا كانت التدريبات تتعلق بتطوير القدرات الحركية أو غيرها من الصفات البدنية والتي تتطلب عند أدائها شدة عالية.
3. باستخدام هذا الأسلوب من التدريب مع قدرات أخرى بدنية حركية عقلية لمعرفة مدى تأثيره وفائدته.
4. -باعتماد هذا الأسلوب التدريبي كمنهج تعليمي اذا ما تم استخدامه مع فئات دون ال (13) سنة.
5. بتطبيق هذا الأسلوب التدريبي مع مراحل عمرية أخرى اكبر أو اقل من الشباب للتعرف بشكل مفصل على طبيعة وخصوصية هذا الأسلوب.
6. بعمل دراسات أخرى بخصوص التدريب بهذا الأسلوب، على أن تكون خاصة بلاعبي خط معين من خطوط اللعب لجعل التدريب أكثر خصوصية وتركيز.
7. بالاهتمام بالجانب الاجتماعي والاقتصادي لفئة اللاعبين المستهدفة وبخاصة من ناحية التغذية الجيدة وتوفير البيئة الاجتماعية المناسبة للتدريبات، من خلال الدعم الإيجابي والتشجيع المستمر والتحفيز ومساعدة اللاعبين على ذلك باستمرار.

8. بضرورة دعم مدربي الفئات العمرية والاعتماد على مدربين يمتلكون المؤهلات الكافية تربوياً،

مهنيّاً، رياضياً، أكاديمياً لإدارة العمل التدريبي في فرق الفئات العمرية للأندية الرياضية من

خلال وضع معايير موضوعية تخصصية في هذا الجانب.

9. -بضرورة توفير كل الوسائل والأجهزة والأدوات التي من شأنها تحقيق أهداف العملية

التدريبية.

## المصادر والمراجع

### • القرآن الكريم.

### أولاً- الكتب العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- أحمد يحيى: علم النفس، الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2006.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- حازم أحمد السيد: أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016.
- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- خضير عبد النبي: محاضر آسيوي، الدورة التدريبية الآسيوية في كربلاء، 2017.
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- سامي الصفار وآخرون: كرة قدم، ج2، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- سيد محمد خير الله، و ممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1983م.
- شكري حامد نزال: مناهج الدراسات الاجتماعية وأصول تدريسها، الإمارات العربية المتحدة، ط1، العين، دار الكتاب الجامعي، 2014.
- صالح شافي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العرب، 2011.
- طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية للتدريب، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، بغداد، مكتب النور، 2011.
- عبد الجبار سعيد ستار: إعداد الرياضيين (بدنياً، مهارياً، خططياً، نفسياً)، العراق، 2008.
- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، 2004.
- عصام عبد الخالق: نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة، 1999.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، العراق، الطيف للطباعة، 2004م.
- علي محمد زكي وأسامة محمد راتب: السباحة التنافسية، ط1، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 2001.

- عويس الجبالي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار G.M.S، 2000.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد رضا إسماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد عبد الله الهزاع، و أحمد اينوبلي: المهارات الأساسية لكرة القدم، الكويت، مطابع صوت الخليج، (ب.ت).
- محمود عبد الدايم وآخرون: برامج تدريب الإعداد البدني (تدريبات الأثقال)، القاهرة، مطابع الأهرام، 1993.
- محمود عبد الواحد صبر: الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو، ط1، بغداد، مطبعة نداء الإسلام، 2007.
- مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، القسم الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي إبراهيم: وحدة التدريب الرياضي (التخطيط والتطبيق)، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2018.
- مهدي البشتاوي، و أحمد الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ط2، 2010.
- موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العرب ودار النور، 2011.
- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2009.
- نجاح مهدي شلش، و أكرم محمد صبحي: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- هاره ديتريش: أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، ط2، جامعة بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
- وجيه محجوب: التعلم الحركي، ج1، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992.

- وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة (التعلم وجدولة التدريب الرياضي)، دار وائل للنشر، عمان، 2001.
- وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- وجيه محجوب واخران: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2000.
- وديع ياسين، و ياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1986.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطبية، 2010.

### ثانياً- الرسائل والأطاريح:

- حريزي عبد الهادي: اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم صنف أشبال، الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007.
- حسين حمزة نجم: تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير المرونة المعرفية وبعض مدركات المحيط ودقة التهديف ومواقف اللعب الهجومية لناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- سوسن جدوع كاظم: مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- قلاتي يزيد: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007.
- ياسر عبد العظيم: تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنمية سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1997.

### ثالثاً- البحوث المنشورة:

- أحمد السيد سعيد: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة، بحث منشور، المغرب، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2020.
- محمود حسن محمود الحوفي: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الأول بعنوان (التربية البدنية والرياضة من الكفاية إلى الكفاءة)، العدد (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، القاهرة، للفترة من 17-18/4/2019م.
- حمزة عباي: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء لدى ناشئي التنس، بحث منشور، أسبوط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 2020.



- ديوغو كوتينييو، فولغانغ شولهورون وآخرون: أثر برنامج تدريبي إثرائي للاعبين كرة القدم للشباب، بحث منشور، البرتغال، مجلة جامعة ترانس اوس مونتييس، مركز أبحاث الرياضة والعلوم الصحية والتنمية البشرية، 2018.
- عبد الله رزق: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي التنس، بحث منشور، حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- عزيز كريم وناس: أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الأول، العدد الثامن، بابل، 2007.
- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 4، المجلد 4، 2011.
- محمد عصمت: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لناشئي سلاح الشيش، بحث منشور، مصر، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، 2021.

#### رابعاً- المجلات والدوريات:

- مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مصر، 2020.
- المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة القاهرة، مصر، 2021.
- المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مصر، 2021.
- المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المغرب، 2020.
- مجلة جامعة ترانس اوس مونتييس، مجلة مركز أبحاث الرياضة والعلوم الصحية والتنمية البشرية، البرتغال، 2018.
- مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الأول، العدد الثامن، 2007.
- مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، القاهرة، 2019م.

#### خامساً- المؤتمرات والندوات:

- المؤتمر العلمي الأول (التربية البدنية والرياضة من الكفاية إلى الكفاءة)، العدد (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، القاهرة، للفترة من 17-18/4/2019م.

#### سادساً- المحاضرات:

- إيمان حسين الطائي: محاضرات في القياس والتقويم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية على الإنترنت 2008.

- خليفة الشبلي: محاضرة في دورة التطوير المدربين العرب، البحرين، المنامة، 2021.
  - وسام صلاح يوسف: محاضرات في التعلم الحركي (الدراسات العليا/ الماجستير)، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كربلاء، 2019.
- سابعاً- الكتب الأجنبية:

- Buter,j.et.al: teaching games for understanding in physical educdtion sport,reston ,va,national ass0ciation for sport and physical education,2003.
- Clarke, H.H; Application of Measurement to Health and physical Education: (New Jersey, prentice- Hall, Inc, Englewood Cliffs,1967).
- Daniel meuren & Tobias schachter:- thomastuchel rule breaker London- 2021-2022.
- Daniel meuren,tobias sc hachter:tomas tuchel rule breaker,LONDON,2021.
- Fleishman. E. A; The structure and Measurement of physical Fitness: (New Jersey, prentice- Hall, Inc, Englewood Cliffs,1964).
- Grosser Izimmerm8nn: training derkendition ellenfahiqeitin, hofman, schorndort,1995.
- Pedro mendonca: thoas tuchel differential coach,London,2022.
- S. bozkurt, journal of education and ERIC- training studies, 2018.
- santons, d. coutinho, b. goncalves, psychology of sport and rexercise, 2018.
- Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. lee (1999). Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.

ثامناً- الإنترنت:

- <https://www.tandfonline.com/loi/urqe> 20.
- <https://aawsat.com/home/article/3223121/>

**ملحق (1)**  
**اللجنة العلمية لإقرار الموضوع**

ت	اسم التدريسي	الشهادة	اللقب العلمي	المنصب	مكان العمل
1	احمد مرتضى عبد الحسين	دكتوراة	أستاذ	رئيسا	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	فارس سامي يوسف	دكتوراة	أستاذ	عضوا	جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	خليل حميد محمد علي	دكتوراة	أستاذ	عضوا	جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	خالد محمد رضا	دكتوراة	استاذ مساعد	عضوا	جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	رافد سعد هادي	دكتوراة	أستاذ مساعد	عضوا ومشرفا	جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**ملحق (2)**  
**اللجنة العلمية للاختبار الشامل**

ت	اسم التدريسي	الشهادة	اللقب العلمي	المنصب	مكان العمل
1	حاسم عبد الجبار صالح	دكتوراة	أستاذ	رئيسا	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حسن علي حسين	دكتوراة	أستاذ	عضوا	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فارس سامي يوسف	دكتوراة	أستاذ	عضوا	جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	خالد محمد رضا	دكتوراة	استاذ مساعد	عضوا	جامعة كربلاء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (3)

## أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد جاسم محمد	م. د	بايوميكانيك /ساحة وميدان	مديرية تربية كربلاء
2	خالد حبيب خويبر	م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	مديرية تربية كربلاء
3	صادق عبد الأمير	م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	مديرية تربية كربلاء
4	احمد حمزة عبد الحسين	م. د	تعلم حركي/ألعاب مضرب	مديرية تربية النجف
5	أسامة خيرى عبد الهادي	م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة/المركز الوطني للموهبة الرياضية
6	سعد علاوي جواد	م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	محمد بجاي عطية	م. م	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	سالم عودة عبد	بكالوريوس	مدرب منتخب العراق/كرة قدم الصالات	مديرية تربية كربلاء
9	سلام حسن منشد	بكالوريوس	آداب لغة عربية	مكتبة الكوثر للخدمات الطباعية- شارع العباس(ع)
10	محمد احمد دلة	طالب إعدادية	كاسب	مصور رياضي

## ملحق (4)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تمت مقابلتهم

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	كاظم عبد الربيعي	أستاذ	تدريب/ كرة قدم	اللجنة الفنية للاتحاد العراقي لكرة القدم
2	ضياء ناجي عبود	أستاذ	فلسفة تدريب/كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عبد الله حسين	أستاذ	تدريب/ كرة قدم	متقاعد
4	خليل حميد محمد	أستاذ	طرائق تدريس/ كرة قدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	نزار اشرف	أستاذ مساعد	تدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	وسام نجيب اصليوة	أستاذ مساعد	تدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ناجي كاظم علي	أستاذ مساعد	تدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	ماجد عبد الحميد	أستاذ مساعد	فلسفة تدريب/كرة قدم	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	حكيم شاكر	دكتوراه	تدريب/ كرة قدم	مدرب المنتخب العراقي العراق سابقاً
10	عماد محمد رضا	بكالوريوس	إعلام	مدرب منتخب العراق للشباب
11	ناجح حمود حريب	بكالوريوس	علوم إسلامية	رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم سابقاً/محاضر آسيوي
12	رحيم حميد عوفي	بكالوريوس	تربية بدنية وعلوم الرياضة	عضو اللجنة الفنية والتطوير/ اتحاد كرة القدم العراقي

## ملحق (5)

## استبيان القدرات الحركية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الدكتوراه

م/ استبيان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يروم الباحث إجراء أطروحته الموسومة (تأثير تدريبات بالأسوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة)

وبالنظر إلى المكانة العلمية والمسيرة الأكاديمية الحافلة بالعباء يرجى منكم إبداء الرأي في اختبارات القدرات الحركية المعروضة أمامكم بكل تفاصيلها واختيار الاختبار الأنسب لكل قدرة حركية بما ينسجم مع طبيعة البحث ومتغيراته وطبيعة العينة المبحوثة وذلك بتأشير علامة (\*) في الحقل المخصص له.

التوقيع:

الاسم

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

الاختصاص:

مكان العمل:

لا أوافق	أوافق	الاختبارات	القدرات
		الجري المتعرج	الرشاقة
		اختبار سيمو	
		الجري المكوكي 10x4	
		الركض المتعدد الجهات بالكرة وبدون كرة	
		ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
		ثني الجذع من الجلوس طويلا	
		المرونة الخلفية للعمود الفقري	
		bridge up	
		الدوائر المرقمة	التوافق
		نط الحبل	
		الجري على شكل 8	
		الحبو على شكل 8	

## ملحق (6)

## أسماء السادة الخبراء لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلام جبار صاحب	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	محمد مطر عراقك	أ. د	اختبار وقياس/ كرة قدم	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	سلمان عكاب سرحان	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	رحيم عطية جناتي	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	اسعد لازم كاظم	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	صالح راضي اميش	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عبد المنعم احمد جاسم	أ. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	حبيب علي طاهر	أ.د	تدريب /كرة الطائرة	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	احمد مرتضى عبد الحسين	أ.د	تدريب/ كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	حاسم عبد الجبار	أ.د	تدريب/ كرة اليد	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	حسين حسون عباس	أ.د	تدريب/اثقال	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	حسن علي حسين	أ.د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	مصطفى عبد الزهرة عيود	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	عمر مجيد اغا	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة صلاح الدين-اربيل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	عباس علي عذاب	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	وسام حميد عبد الرضا	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	مازن جليل عبد الرسول	أ.م.د	اختبار وقياس/ كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
18	احمد فاهم نغيش	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
19	مهني ياسر دايع	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
20	مصطفى عبد الزهرة صيهود	أ.م. د	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## ملحق (7)

## استبيان مواقف اللعب الهجومي



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الدكتوراه

م/ استبيان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:-

يروم الباحث إجراء أطروحته الموسومة (تأثير تدريبات بالأسلوب التفاضلي في بعض القدرات الحركية ومواقف اللعب الهجومي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة).

وبالنظر إلى المكانة العلمية والمسيرة الأكاديمية الحافلة بالعطاء يرجى منكم إبداء الرأي في اختبار مواقف اللعب الهجومي الذي اعده الباحث حسين حمزة نجم عبد ومدى ملائمة كل موقف من تلك المواقف مع طبيعة البحث ومتغيراته وطبيعة العينة وذلك بتأشير علامة (\*) في الحقل المخصص له.

التوقيع:

الاسم

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

الاختصاص:

مكان العمل:

### - الموقف الأول:

اسم الاختبار: اختبار موقف العمق في اللعب الهجومي.

الهدف من الاختبار: قياس العمق في اللعب الهجومي

الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية، استمارة تقييم.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم 4 المستحوذ على الكرة بعد سماع الصافرة بدرجة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الآخر 1م، بالآتي:

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 1 والتصويب على المرمى.

تحسب الدرجة للفرد المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار العمق في الهجوم ووقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة إلى آخر شاخص.

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

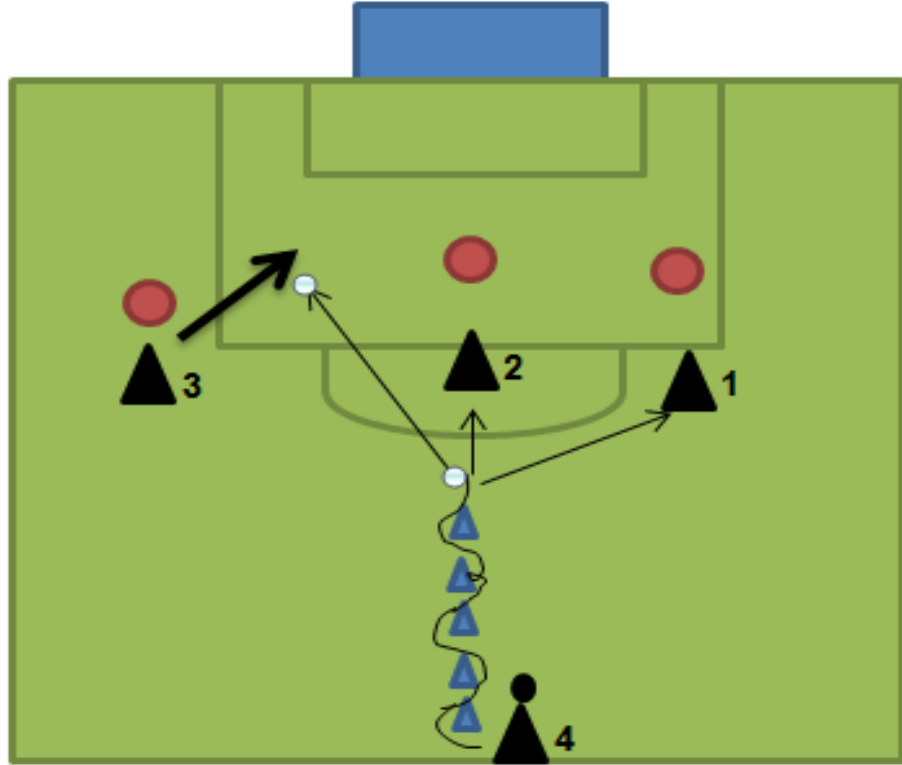
يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الأول.

يمنح اللاعب درجتان على الاختيار الثاني.

يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.

يمنح اللاعب صفر اذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ، وكما هو موضح في الشكل الاتي:



## - الموقف الثاني:

اسم الاختبار: اختبار موقف الاختراق في اللعب الهجومي

الهدف من الاختبار: قياس الاختراق في اللعب الهجومي

الأدوات المستعملة: كرات قدم قانونية، ملعب كرة قدم قانوني، استمارة تقييم.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم 4 بعد سماع الصافرة بدرجة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الآخر 1م ، بالآتي:

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 1 المخترق للدفاع والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 والتصويب على المرمى.

تحسب الدرجة للفرد المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار الاختراق في الهجوم ووقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة إلى آخر شاخص.

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

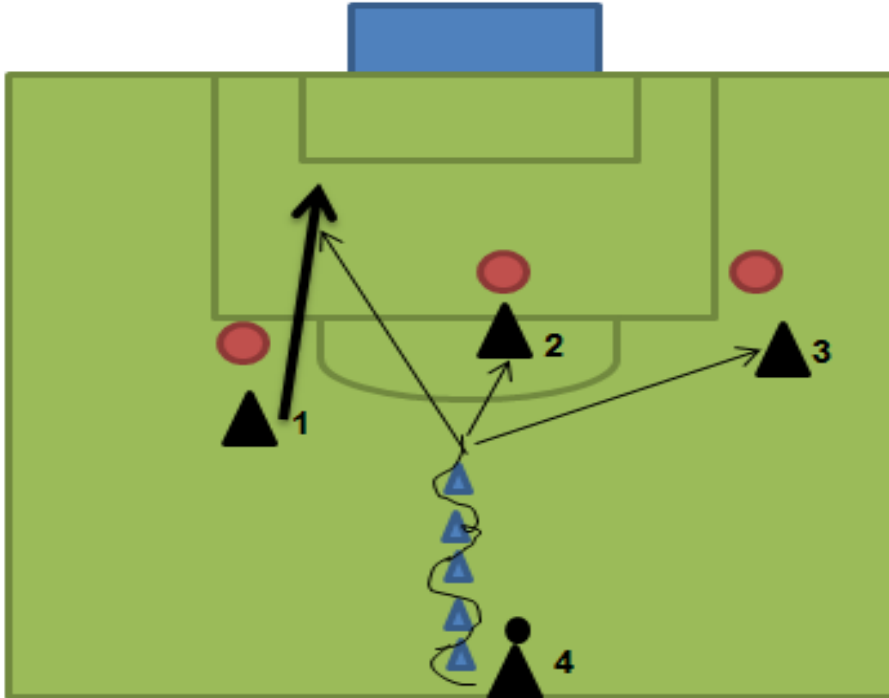
يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الأول

يمنح اللاعب درجتان على الاختيار الثاني

يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث

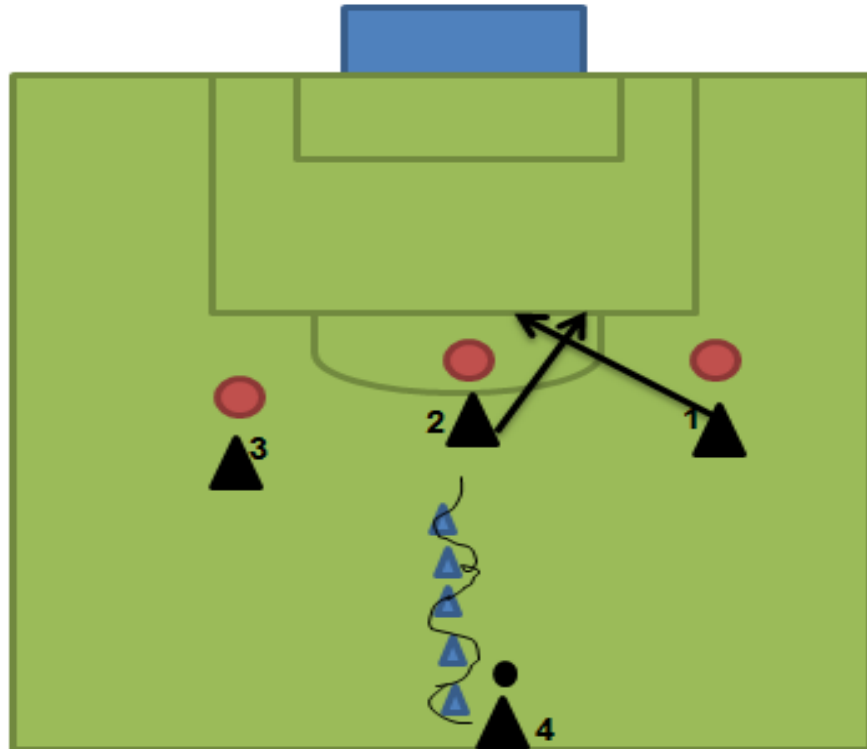
يمنح اللاعب صفر إذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ، وكما هو موضح في الشكل الآتي:



### - الموقف الثالث:

اسم الاختبار: اختبار موقف تبادل المراكز في اللعب الهجومي  
الهدف من الاختبار: قياس تبادل المراكز في اللعب الهجومي  
الأدوات المستعملة: كرات قدم قانونية ، ملعب كرة قدم قانوني، استمارة تقييم.  
مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم 4 بعد سماع الصافرة بدرجة الكرة بين خمسة شواخص  
يبعد كل واحد عن الآخر 1م ، بالآتي:  
تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 1 القاطع والتصويب على المرمى.  
تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 القاطع باتجاه الجانب  
تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 والتصويب على المرمى  
تحسب الدرجة للفرد المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار الاختراق  
في الهجوم و وقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين  
لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة إلى آخر شاخص.  
طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:  
يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الأول.  
يمنح اللاعب درجتان درجات على الاختيار الثاني.  
يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.  
يمنح اللاعب صفر اذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة.  
يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات، وكما هو موضح في الشكل الاتي:



- الموقف الرابع:

اسم الاختبار: اختبار موقف الموهبة في اللعب الهجومي

الهدف من الاختبار: قياس الموهبة في اللعب الهجومي

الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية، استمارة تقييم.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم 1 بعد سماع الصافرة بدرجة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الآخر 1م ، بالآتي:

الخداع (مراوغة المدافع) والتصويب على المرمى.

الدحرجة للجانب و التصويب على المرمى

التصويب المباشر على المرمى

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الأول

يمنح اللاعب درجتان على الاختيار الثاني

يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث

يمنح اللاعب صفر اذا كان خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات، وكما هو موضح في الشكل الاتي:



### - الموقف الخامس:

اسم الاختبار: اختبار موقف التغلب على مصيدة التسلل في اللعب الهجومي

الهدف من الاختبار: قياس التغلب على مصيدة التسلل في اللعب الهجومي

الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية، استمارة تقييم.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم 4 بعد سماع الصافرة بدرجة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الآخر 1م وبوجود حكم راية، بالآتي:

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 1 والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 والتصويب على المرمى.

تمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 والتصويب على المرمى.

تحسب الدرجة للفرد المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار تبادل المراكز في الهجوم و وقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة إلى آخر شاخص.

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

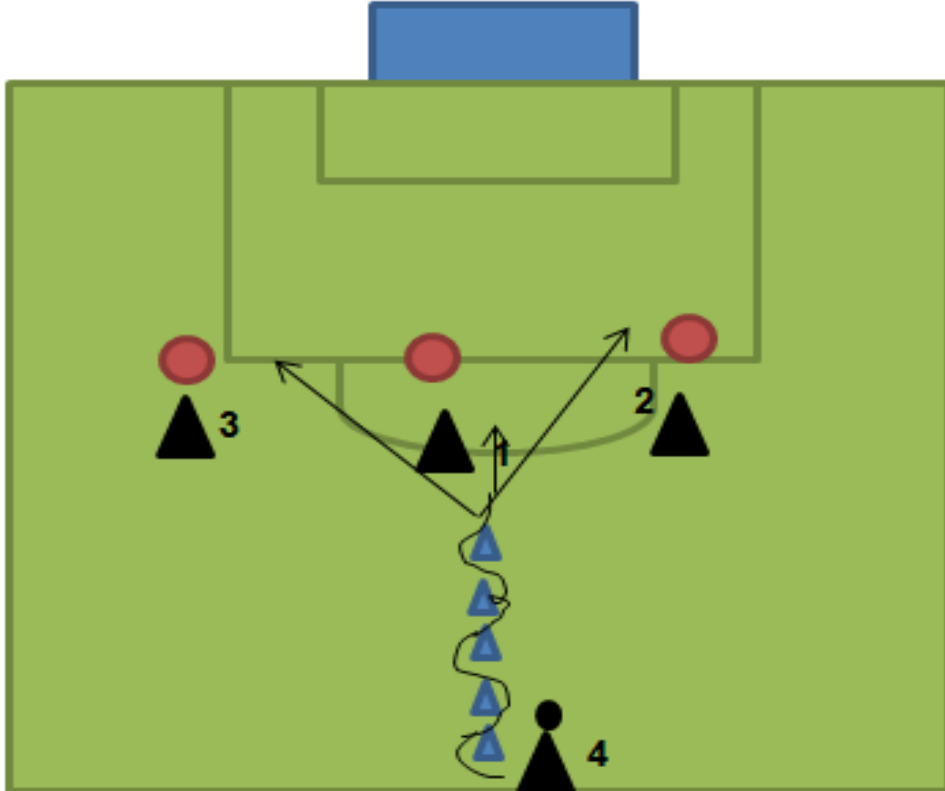
يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الأول.

يمنح اللاعب درجتان على الاختيار الثاني.

يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.

يمنح اللاعب صفر إذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات، وكما هو موضح في الشكل الآتي:












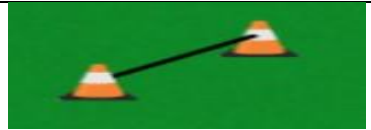



## ملحق (8)

## أسماء السادة خبراء مواقف اللعب الهجومي

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	رافد عبد الأمير ناجي	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ماجد شندي والي	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ذو الفقار صالح عبد الحسين	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عقيل حسن فالح	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عبد علي جعفر	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	حيدر عوفي احمد	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	جميل خضر علي	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة صلاح الدين-أربيل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	فاضل دحام منصور	أ. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	عامر سعيد الخيكاني	أ. د	علم النفس/كرة قدم	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	مؤيد عبد علي	أ. د	فلسفة تدريب/كرة قدم	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	علي مهدي حسن	أ. د	تعلم حركي/كرة قدم	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	عبد الله محمد طياوي	أ.م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	عاطف عبد الخاق احمد	أ.م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	عماد عودة جودة	أ. م. د	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	مثنى ليث حاتم	أ. م. د	فلسفة تدريب /كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق ( 9 )

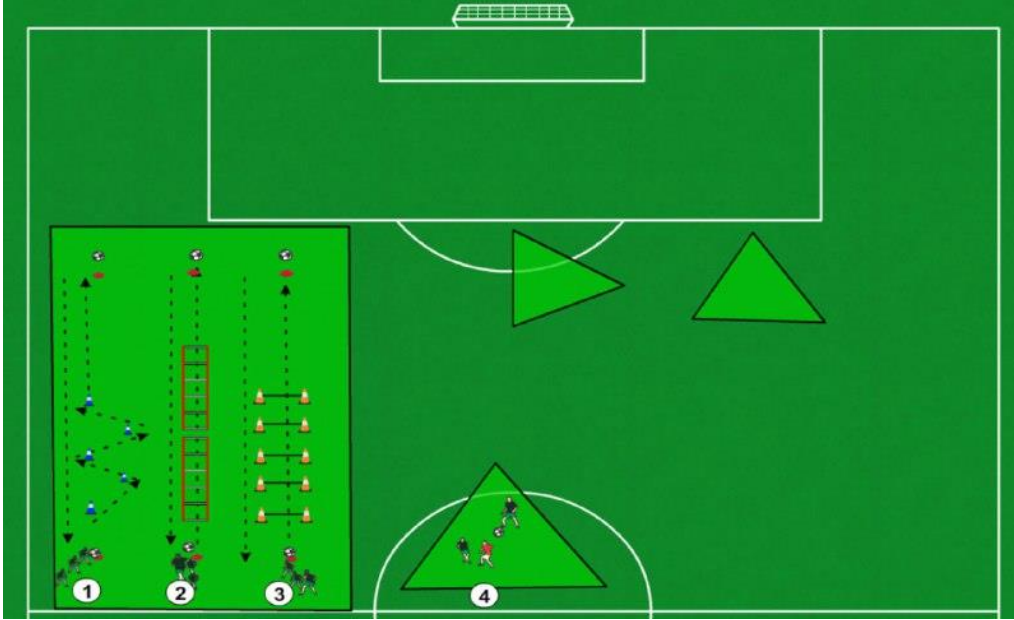
شكل توضيحي للرسوم المستخدمة في التمرينات

التوضيح	الشكل	ت
قياس المسافة		1
مناولة الكرة		2
الدحرجة بالكرة		3
الركض بدون كرة		4
التهديف		5
دائرة للتوافق		6
شاخص		7
سلم ارضي		8
كرة قدم		9
شواخص للقفز		10
هدف صغير		11
لاعب		12
مدرب		13



## ملحق (10) نماذج التمارين المستخدمة في البحث

### تمرين رقم (1) هدف التمرين: حركي ، مهاري



**تنظيم وشرح التمرين:** يقف كل 3 لاعبين أمام المنطقة المخصصة لهم لتؤدي كل مجموعة التمرين المخصص لها، ويلعب في المجموعة الرابعة داخل المثلث  $1 \times 2$ .  
**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

**المساحة:** مستطيل أبعاده  $(25 \times 20)$  م + مثلث  $(10 \times 10)$  م.

**الأدوات:** شواخص، أقماع، سلم تدريب، كرات، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** الأداء بأعلى مستوى، الاستمرار بالأداء حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب، اللعب داخل المثلث بشكل تنافسي.

**تطوير وتعقيد التدريب:** تنويع الحركات من تكرار لآخر، الأداء بشكل زوجي بين اللاعبين، التحكم بالحواس (العين، الأذن)، اختلاف وضعية الجسم من تكرار لآخر، التدريب في بيئات مختلفة، تغيير موقع المثلث في مناطق أخرى قريبة من المجموعات الأخرى، يتبادل اللاعبون الأدوار بعد نهاية كل تمرين.

## تمرين رقم (2) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب 1 بالدرجة إلى الشاخص ويعمل محاورة له ويصوب نحو المرمى، يعود ليلاعب مناولة جدارية مع زميله الذي يناول إليه الكرة ويتحرك إلى جانب الشاخص الثاني ويقوم بالتهديف أيضاً، يدخل اللاعبان إلى منطقة الجزاء للعب ضد احد الفريقين الموجودين على حافة منطقة الجزاء ليصبح اللعب (2×2+1 مع حارس المرمى) والتسجيل في احد الأهداف الصغيرة الموجودة في نهاية المنطقة.

**عدد اللاعبين:** 6 لاعبين.

**المساحة:** مثلث أبعاده (10×10) م، يبعد عن منطقة الجزاء (5) م، منطقة الجزاء كاملة.

**الأدوات:** أقماع، كرات، أهداف صغيرة، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز والتهديف نحو المرمى وتسجيل الأهداف، اللعب داخل منطقة الجزاء بأعلى مستوى تنافسي، التعاون مع حارس المرمى كلاعب مساعد، تسجيل الأهداف باستمرار، يتبادل اللاعبون الأدوار والمراكز، الاستمرار بالأداء حتى نهاية الوقت المخصص للتمرين

**تطوير وتعقيد الأداء:** تنويع اتجاهات اللعب، اللعب بكرات متغيرة الحجم، وضع شروط للعب داخل منطقة الجزاء (اللعب بقدم واحدة مثلاً)، تغيير بيئة اللعب، وضع شروط معينة لتسجيل أهداف.

### تمرين رقم (3) هدف التمرين: مهاري هجومي، حركي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ أحد المهاجمين بالتحرك باتجاه لاعب الوسط ماراً فوق السلم ليتسلم الكرة من زميله ويعيدها إليه مناولاً حائطية، في هذه الأثناء يتحرك اللاعب في الجانب إلى الشاخص الثاني ليتسلم الكرة من زميله ليعيدها إلى المهاجم الذي يلعب مناولاً بالعمق إلى الجانب حيث يتحرك اللاعب الأول من خلف الشاخص ليلعب كرة قطرية من الجانب يهاجمها كلا اللاعبين لتسجيل هدف، يتبادل اللاعبون مراكزهم، يستمر الأداء حتى نهاية الوقت المخصص للتمرين.

**عدد اللاعبين:** 4 لاعبين في كل جانب.

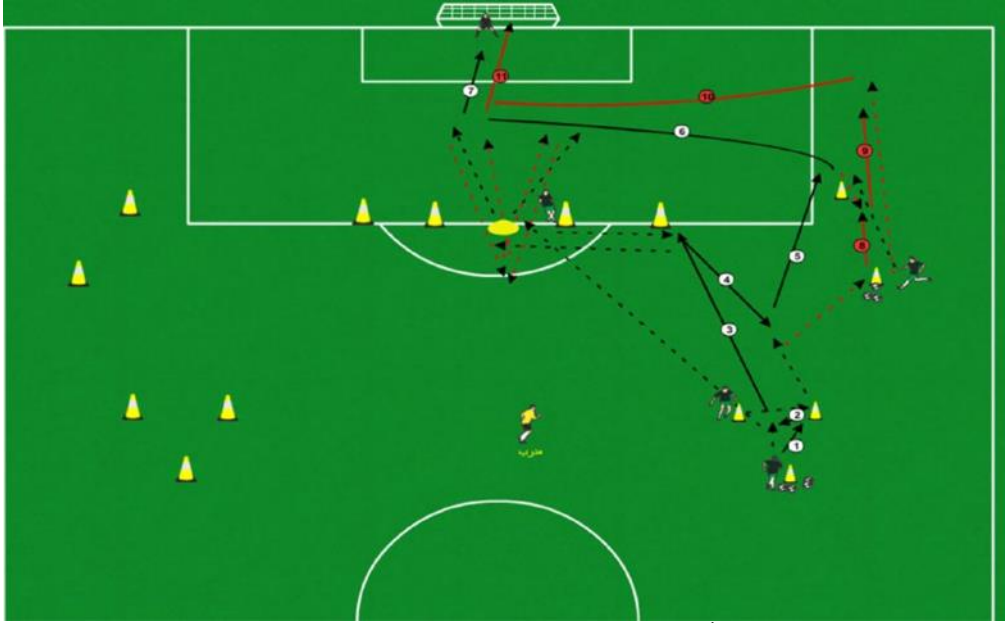
**المساحة:** ربع ملعب (مثلث 20×20) في جانب من نصف ملعب.

**الأدوات:** سلم تدريب، شواخص، كرات، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على التحرك الدقيق باتجاه الكرة، التحكم بالمناولة والمناولة الحائطية، التحكم بقوة المناولة في العمق والمناولة القطرية، التسجيل للأهداف.

**تطوير وتعقيد التمرين:** وضعية الجسم (اليدين خلف الراس، خلف الجسم) وضع عوائق داخل منطقة الجراء، وضع شروط للتسجيل (بالراس، بالقدم، بإعادة الكرة للزميل، التحكم بالحواس، تنويع اتجاهات اللعب)، اللعب في بيئات لعب مختلفة، استخدام كرات مختلفة الأحجام.

### تمرين رقم (4) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب رقم 2 بالحركة إلى الجانب ليتسلم كرة من زميله الواقف أمامه ويعيدها إليه في الفراغ، يتحرك اللاعبان في الجانب والمهاجم بحسب ما موجود في المخطط، يتحرك اللاعب الذي لعب الكرة ليقوم بلعب الكرة إلى العمق ومن ثم يأخذ مكان لاعب الجانب حيث يتحرك لاعب الوسط والمهاجم إلى عمق الملعب ويتحركان لاستقبال الكرة الجانبية والتسجيل، يعود المهاجمان إلى الشاخص المواجه للمرمى، يعود اللاعب بعد لعب الكرة القطرية إلى الشاخص القريب منه ويتحرك مرة ثانية للعب الكرة الثانية من زميله إلى المهاجمين اللذين يتحركان ويهاجمان الكرة مرة أخرى للتسجيل، يستمر التدريب حتى نهاية الوقت، يتبادل اللاعبون الأدوار.

**عدد اللاعبين:** 4 لاعبين.

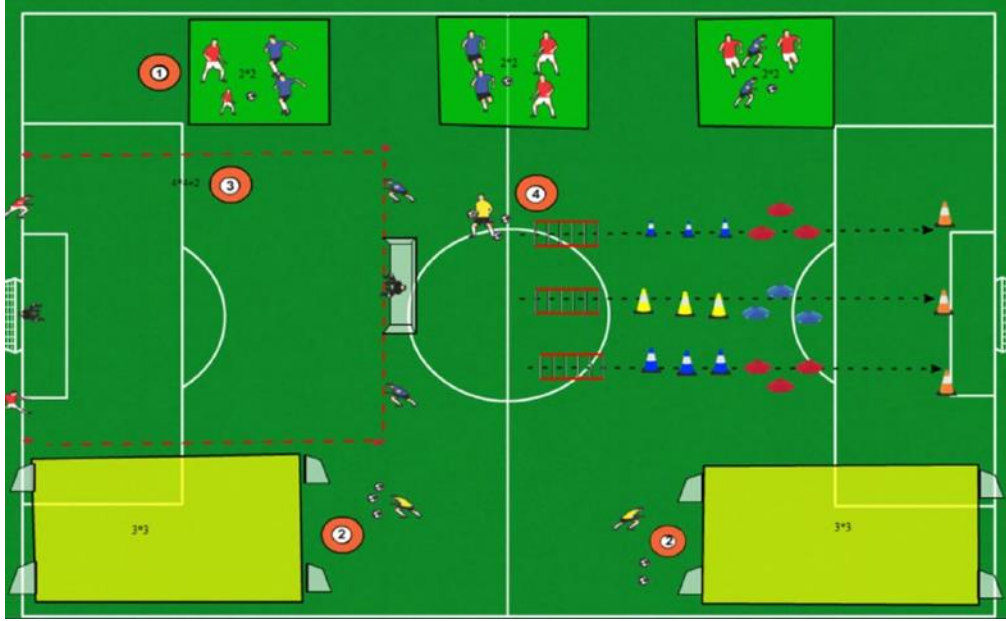
**المساحة:** ربع ملعب.

**الأدوات:** شواخص، أقماع، كرات، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على التحرك بدون كرة، التحكم بالمناولة (نوعيتها، دقتها)، التسجيل باستمرار من أوضاع مختلفة، التواصل والتخاطب بين اللاعبين.

**تطوير وتعقيد الأداء:** وضع عوائق في منطقة الجزاء لتعقيد التهديف، تنوع المناولات من الجانب بالحواس، وضع شروط معينة للتسجيل، التدريب في بيئات لعب مختلفة، الكرة الثانية مختلفة من حيث الحجم والوزن.

## تمرين رقم (5) هدف التمرين: حركي، مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** في المنطقة a يكون اللعب (2×2) داخل مربع أبعاده (12×12) م، ينتقل بعدها اللاعبون إلى المنطقة b يكون اللعب (3×3) داخل مستطيل أبعاده (25×15) م بوجود هدفين بأحجام صغيرة عند نهاية كل خط، ثم ينتقل اللاعبون إلى المنطقة c فيكون اللعب (2+4×4) مع وجود حراس المرمى في مستطيل أبعاده (40×25) م، ثم ينتقل اللاعبون إلى المنطقة d فيقف كل 4 لاعبين أمام كل محطة للقيام بالحركات المطلوب أدائها.

**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

**المساحة:** ملعب كامل.

**الأدوات:** شواخص، أقماع، أهداف مختلفة الأحجام، سلم تدريب، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** أن يكون الأداء في كل منطقة بأعلى ما يمكن، الانتقال للأداء لكل منطقة والتوقف عندها للبدء بعدها بالأداء، التركيز على التسجيل في مختلف مناطق التدريب، التعاون مع الزميل المساعد، تبادل الأدوار بين اللاعبين.

**تطوير وتعقيد الأداء:** التدريب في مختلف البيئات والمساحات، استخدام كرات بأحجام مختلفة، تغيير المساحات وتعددتها، تغيير اتجاهات اللعب، التحكم بالحواس ووضعية الجسم.

## تمرين رقم (6) هدف التمرين: مهاري، حركي



**تنظيم وشرح التمرين:** ينتظم اللاعبون في مربع أبعاده (20×20) م وبداخله مربع أبعاده (15×15) م. يبدأ التمرين عندما يلعب اللاعب رقم 1 الكرة إلى 2 الذي يعيدها إليه ويتحرك إلى موقع الثاني فيلعبها بدوره إلى 3 ويتحرك باتجاه 4 الذي يتسلم الكرة من 3 ويتحرك باتجاه الأعلى، 4 يلعب الكرة إلى 5 وينتقل للحركة بين الدوائر ليصل إلى الاتجاه المقابل ليحل محله اللاعب رقم 4، نفس العمل من الجانب المواجه للعمل، يتحرك اللاعبون باتجاه الكرات والانتقال السريع لمواصلة العمل.

**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

**المساحة:** مربع (20×20) م وبداخله مربع أبعاده (15×15) م.

**الأدوات:** شواخص، سلم تدريب، شواخص، حواجز بارتفاع بسيط، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التحرك الدائم لاستقبال الكرة، اللعب من اللمسة الأولى للاعبين داخل المربع الأصغر، التحرك المستمر باتجاه الكرة، التحكم بوزن المناولة ودقتها، التركيز على توافق حركة الذراعين والقدم الضاربة، النظر الدائم إلى الزميل المسلم والمتسلم للكرة.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير اتجاه حركة اللاعبين باستمرار وخصوصاً مع الأداء، إدخال كرات إضافية مع تغيير حجمها، تطوير شروط الأداء (طريقة ضرب الكرة، مسة واحدة، القدم الضاربة)، زيادة العوائق في المربع الخارجي، وضعية الجسم والحواس يتم التحكم بها. تغيير وتعديل مساحة الأداء، تغيير شكل المربع إلى أشكال هندسية أخرى.

## تمرين رقم (7) هدف التمرين: حركي، مهاري



**تنظيم وشروط الأداء:** يؤدي اللاعبون بالزري الأسود التمرين كما موضح في الشكل بينما اللاعبون بالزري الأحمر يؤديون الحركات في المساحة المحصورة بين خطوط المربعين، يقوم اللاعب بالزري الأسود داخل المربع بأداء الحركات حول الشواخص ذهاباً وإياباً ليتسلم الكرة من زميله في الخارج ويعيدها إليه ويعود لأداء نفس الحركات وينتقل ليتسلم الكرة من زميل آخر له، يستمر التدريب حتى انتهاء الوقت المخصص، يتبادل اللاعبون الأدوار والمواقع.

**عدد اللاعبين: 12 لاعب.**

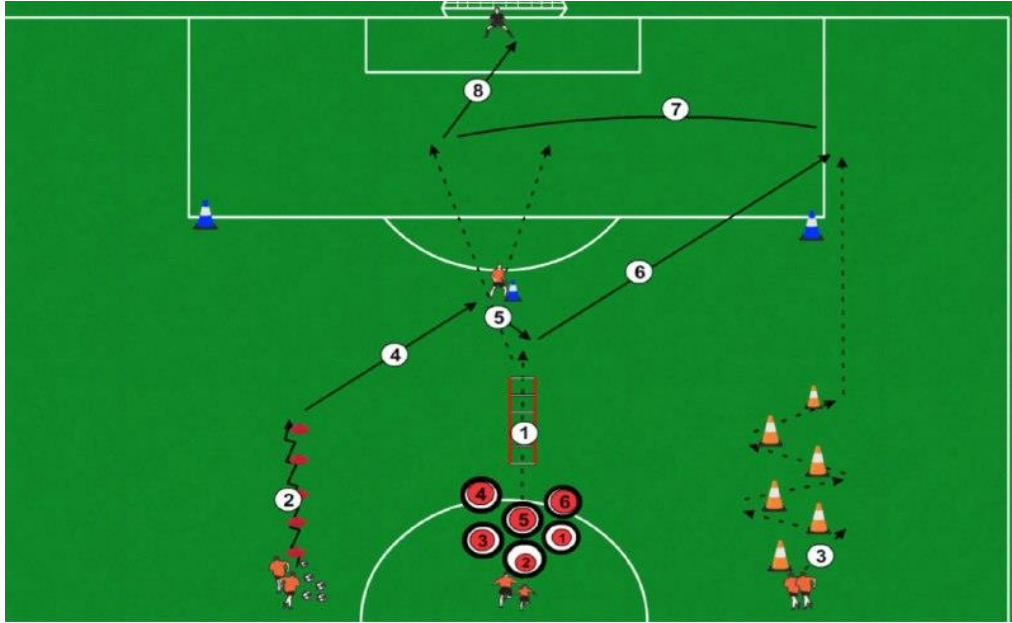
**المساحة:** مربع أبعاده (25×25) م بداخله مربع أبعاده (15×15) م.

**الأدوات:** شواخص، كرات مختلفة الأحجام، دوائر تدريبية، سلم تدريب، حواجز تدريب، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** الأداء بأفضل صورة ممكنة، إعادة الكرة إلى الزميل بحسب ما يطلب منه، يؤدي اللاعبون بين الخططين ما مطلوب منهم بإتقان، النظر الدائم إلى الزميل والكرة.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تنوع المناولات من لاعبي الخارج باليد والقدم، تنوع الكرات المستخدمة، التحكم بوضعية الجسم وتغييرها باستمرار، وضع شروط للأداء، يمكن تغيير مساحة الأداء وشكل المساحة، يمكن تنوع بيئات اللعب، تغيير زوايا الأداء بشكل مستمر، تغيير اتجاه الأداء باستمرار.

## تمرين رقم (8) هدف التمرين: مهاري هجومي، حركي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ للاعب رقم 1 بالقفز الزوجي بين الدوائر المرقمة والركض باتجاه السلم واللاعب المواجه له ومعه يبدأ اللاعبان 2 بالدحرجة بالكرة بين كوينات التدريب واللاعب رقم 3 الركض بين الشواخص، يلعب 2 الكرة إلى 5 الذي يعيدها حائطية إلى 1 الذي يلعبها قطرياً إلى 3 عند حدود منطقة الجزاء الذي يقوم بدوره بلعب لكرة داخل منطقة الجزاء، يهاجم اللاعبون الكرة للتسجيل بوجود حارس مرمى.

عدد اللاعبين: 4 لاعبين.

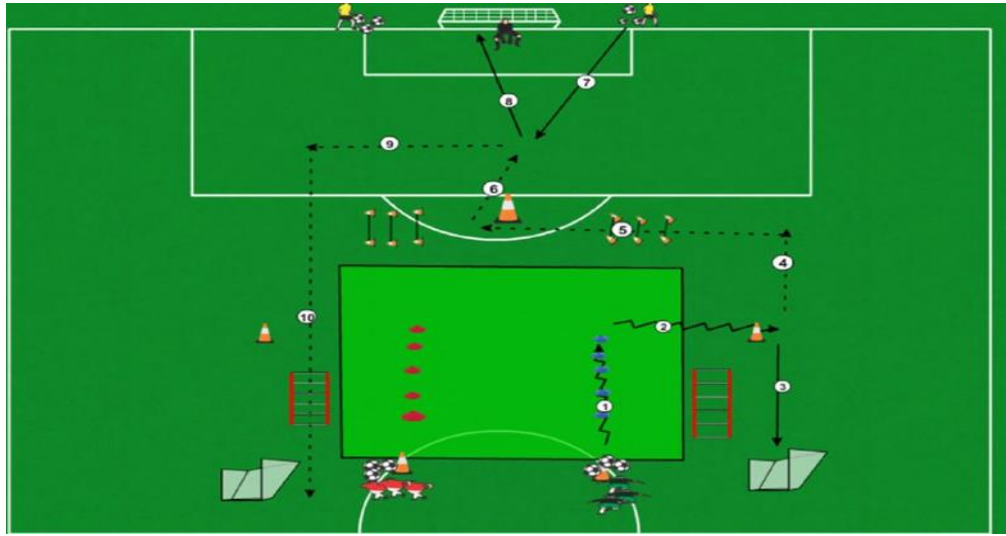
المساحة: نصف ملعب.

**الأدوات:** دوائر تدريبية، كوينات تدريب، شواخص، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.  
**النقاط الفنية:** التوافق في التحرك بين اللاعبين الذين يؤدون التدريب، الأداء بأفضل صورة ممكنة، التحكم بنوع المناولة ووزنها وقوتها، تنوع المناولة الجانبية، التوزيع داخل منطقة الجزاء، التسجيل المستمر للأهداف من وضعيات مختلفة.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير شكل الحركات بين الشواخص من تكرار لآخر، تغيير اتجاه الحركة من جانب لآخر، استخدام كرات مختلفة الأحجام في المناولات الجانبية، تغيير وضعية الجسم (الذراعين للخلف أو إحداهما)، التحكم بالحواس ( غلق إحدى العينين أو الأذنان)، تغيير زوايا الأداء، وضع عوائق داخل منطقة الجزاء، يتحول احد اللاعبين إلى مدافع وهمي، تنوع بيئة اللعب وأرضية التدريب، وضع شروط للتسجيل)



## تمرين رقم (9) هدف التمرين: حركي، مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب بالزبي الأسود اللعب بالدرجة بالكرة لمسافة 10 م، ثم يتجه حول الشاخص يمينا ليقوم بالدرجة أيضاً لنفس المسافة الأولى ويصوب الكرة نحو الهدف الصغير وينطلق بسرعة لمسافة 10 م ويدور حول الشاخص ليقوم بالقفز فوق الشواخص ويستمر بالركض ليدور حول الشاخص ويستلم الكرة الموجهة له من قبل المدرب ليقوم بالتهديف نحو المرمى مع وجود حارس المرمى، ثم يقوم بالدوران ويدور حول الشاخص الآخر ويستمر بالركض فوق سلم القفز ويقف في المكان الثاني، ليقوم بعدها لأداء الحركة من الجانب الآخر، يقوم اللاعب بالزبي الأحمر من الأداء بنفس التوقيت ويقوم بنفس العمل.  
عدد اللاعبين: 6 لاعبين.

**المساحة:** مستطيل أبعاده (20×15) م أمام منطقة الجزاء في نصف ملعب.  
**الأدوات:** أهداف مختلفة، كرات بأحجام مختلفة، شواخص، سلم تدريب، أقماع، كوينات، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** الحركة المتوافقة بين اللاعبين عند الأداء، التركيز على الدرجة والتهديف نحو الأهداف الصغيرة، محاولة الأداء بأفضل صورة، التركيز والتسجيل نحو المرمى الكبير، التوافق في النظر للمدرب والكرة.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تنويع بيئة التدريب (أرضيات متنوعة)، استخدام كرات مختلفة الحجم، وضعية الجسم (الذراع خلف الرأس)، وضع أدوات وعوائق داخل منطقة الجزاء لتصعيب التهديف، استخدام مناولات مختلفة الارتفاع، وضع شروط للتسجيل، الأداء من زوايا مختلفة، تغيير الحركات خارج المستطيل من تكرار لآخر.

## تمرين رقم (10) هدف التمرين: مهاري هجومي، حركي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب 1 بالدحرجة لمسافة 5 م ويدور حول الشاخص ويقوم بالتسديد نحو المرمى بوجود حارس المرمى، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب 3 بالدحرجة حول 5 شواخص تكون المسافة بين شاخص وآخر 1 م ويدور حول الشاخص الأخير ويقوم بالتهديف نحو المرمى، وفي الوقت نفسه يقوم اللاعبان 3 و 4 بتبادل الكرة بينهما مع رجوع المهاجم الأول للعب مناولة جدارية مع أحدهما الذي يلعب الكرة قطرياً إلى منتصف منطقة الجزاء من الجانب فيدور أحدهما ليلعب الكرة جانبياً نحو المرمى ليقوم اللاعبون الثلاثة بمهاجمة الكرة والتسجيل في المرمى. عدد اللاعبين: 4 لاعبين.

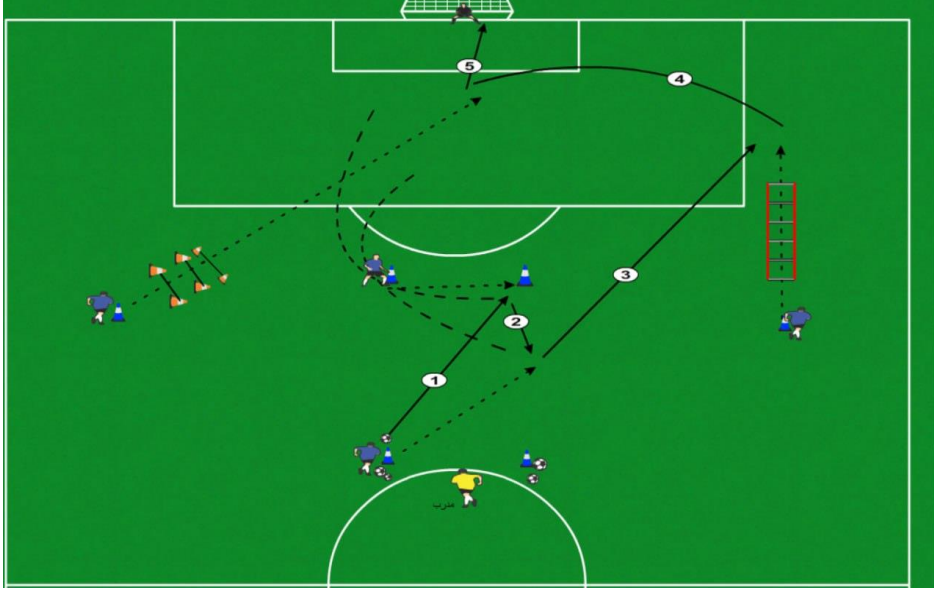
**المساحة:** نصف ملعب.

**الأدوات:** شواخص، كرات مختلفة، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** محاولة الأداء بأفضل صورة ممكنة، التركيز على تسجيل الأهداف من زوايا وأوضاع مختلفة، التوافق في الحركة بين اللاعبين وتوقيت التحرك، تنويع الكرات الجانبية، التحكم قدر الإمكان بنوع المناولة ووزنها ودقتها.

**تطوير وتعقيد الأداء:** استخدام كرات مختلفة من حيث الحجم، التحكم في وضعية الجسم، وضع شروط للتسجيل، تنويع اتجاهات وزوايا اللعب، اللعب في ظل وجود أدوات وعوائق تعيق تحرك اللاعبين داخل منطقة الجزاء، التحكم بالحواس.

## تمرين رقم (11) هدف التمرين: مهاري هجومي، حركي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ التمرين من تحرك المهاجم باتجاه الشاخص الثاني فيقوم لاعب الوسط 1 بلعب الكرة إلى زميله 2 الذي يقوم بلعب الكرة إلى المهاجم في الفراغ، ويتحرك إلى الجانب البعيد ويدور حول الشاخص، يتحرك 2 للأمام ليلعب كرة إلى زميله في الجانب في نفس اللحظة يتحرك اللاعب من الجانب البعيد ليقوم بالقفز عالياً فوق الشواخص وينطلق إلى عمق منطقة الجزاء، يتحرك اللاعبان الأخران لاستقبال الكرة المنطلقة من الجانب والتسجيل في المرمى مع وجود حارس المرمى، يتبادل اللاعبون الأدوار والمراكز.

**عدد اللاعبين:** 4 لاعبين.

**المساحة:** الثلث الهجومي من نصف الملعب.

**الأدوات:** شواخص، كرات مختلفة الأحجام، حواجز، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على التوافق الحركي بين اللاعبين وتوقيت التحرك، تنوع المناولات الجانبية، التوزيع الجيد للاعبين داخل منطقة الجزاء، تسجيل الأهداف، تنوع المناولات وتغيير الزوايا والاتجاهات.

**تطوير وتعقيد التمرين:** استخدام كرات مختلفة الحجم، التحكم بالحواس عند التهديد، تغيير وضعية الجسم من تكرار لآخر، تنوع الحركات فوق الحاجز، وضع عوائق إضافية داخل منطقة الجزاء، وضع شروط إضافية للتسجيل، تعديل شروط اللعب (التسجيل بقدم واحدة، التسجيل فقط بالرأس...).

## تمرين رقم (12) هدف التمرين: حركي، مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللعب رقم 1 العمل بالركض من الشاخص لمسافة 5 م ويقوم بالقفز فوق الدوائر المرقمة، يقوم بعدها بأخذ الكرة ليقوم بالدرجة لمسافة 12 م، يترك الكرة ويدور حول الشاخص ليقوم بعمل قفزات حول الحواجز الموجودة ويصل إلى الشاخص ليقوم بنفس العمل ويصل إلى الشاخص الآخر ليأخذ الكرة ويقوم بالدرجة لمسافة 10 م، بعدها يلعب مناولة للمدرب الذي يعيدها إليه ليقوم بالتهديف نحو المرمى بوجود حارس المرمى، ثم يستمر بالركض لمواصلة العمل من الاتجاه الثاني. ومن الاتجاه الثاني يكون العمل متزامن في نفس التوقيت والآلية والقيام بالعمل بحسب ما موجود في الشكل.

**عدد اللاعبين:** 8 لاعبين.

**المساحة:** نصف ملعب.

**الأدوات:** شواخص، حواجز، دوائر، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على أن يكون الأداء بأفضل صورة، الدرجة والمناولة والتصويب يتم فيها مراعاة الشروط الفنية للعمل، محاولة التسجيل في كل مرة مع تنوع طرق التسجيل، التواصل الفعال بين اللاعبين والمدرب، الاستماع إلى التوجيهات وشروط الأداء وتطبيقها.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تنوع بينات التدريب، التغيير المستمر للاتجاهات وزوايا الحركة، التدريب الزوجي، تغيير وضعية الجسم، التحكم بالحواس، وضع شروط إضافية للأداء، استخدام كرات بأحجام مختلفة.

### تمرين رقم (13) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التدريب:** اللعب (2+4×4)، يتواجد اللاعبون داخل المنطقة المحددة بالشكل الهندسي مع وجود لاعبين ساندين لكل فريق ومحاولة التسجيل في كل مرمى بوجود حراس المرمى.

**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

**المساحة:** معين هندسي بأبعاد (25×25) م داخل نصف ملعب.

**الأدوات:** كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** لعب كرة قدم تنافسية، التواصل الفعال بين اللاعبين، التعاون بين اللاعبين وتبادل مراكزهم، محاولة التسجيل بطرق مختلفة، يتبادل اللاعبون مراكزهم.

**تطوير وتعقيد الأداء:** اللعب والتدريب في بيئات مختلفة، اللعب بكرات مختلفة من حيث الحجم، تحديد شروط معينة للعب، تنويع التحركات والاتجاهات في الأداء، تغيير العدد كاللعب الزوجي مثلاً، الاستفادة من رياضة أخرى باللعب ككرة اليد مثلاً، تغيير شكل منطقة التدريب.

## تمرين رقم (14) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللعب في المستطيل الأول الذي أبعاده (30×15) م، يحاول اللاعبون الأربعة التسجيل في الأهداف الصغيرة بينما يحاول اللاعبون الآخرون منعهم من التسجيل وإيصال الكرة إلى زملائهم في المستطيل المواجه لهم، عند وصول الكرة إلى اللاعبين الموجودين في المستطيل يحاولون التسجيل في المرمى الكبير ويحاول لاعبان من الفريق المنافس في المستطيل البعيد اللحاق بهم ومنعهم من التسجيل ليكون اللعب داخل المستطيل (2×2) تنافسي عالي، يتبادل اللاعبون الأدوار والمواقع.

**عدد اللاعبين: 12 لاعب.**

**المساحة:** مستطيل عدد 2 بأبعاد (30 × 15) م، بينهما مستطيل بأبعاد 15 م وحتى نهاية الملعب.

**الأدوات:** شواخص، أهداف صغيرة، يلك تدريب، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** اللعب بشكل تنافسي عالي بين اللاعبين، التواصل الفعال بين اللاعبين أنفسهم ومع المدرب، التحرك الدائب والدائم بين اللاعبين في مختلف المربعات، محاولة التسجيل قدر الإمكان، الانتقال السريع في اللعب من مكان لآخر.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير أشكال مناطق اللعب هندسياً مع تعديل المساحات، وضع شروط معينة للأداء، التدريب في بيئات مختلفة، تنويع اتجاهات والتحرك في الأداء، اللعب بتغيير العدد كاللعب الزوجي، تغيير وضعية الجسم كاللعب والذراع للخلف أو اللعب بالقدم الضعيفة.

## تمرين رقم (15) هدف التمرين: حركي، مهاري



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ التدريب من اللاعب 1 بالدرجة لمسافة قصيرة ويلعب مناولة للجانب لزميله الذي يتحرك لاستلام الكرة والدرجة لمسافة قصيرة أيضاً ويعيدها لنفس اللاعب الذي انتقل بعد عبوره للحواجز، يلعب 1 الكرة طويلاً إلى اللاعب البعيد في نهاية الملعب ليواصل بعدها اللعب وصولاً إلى الشاخص القريب من الهدف ليتسلم الكرة من المدرب ويصوب نحو الهدف بوجود حارس المرمى، بينما اللاعب 2 يتسلم الكرة بعد تحركه إلى منتصف الملعب ويحافظ عليها بالدرجة القصيرة ويعيدها إلى الجانب إلى زميله في الجانب ويتحرك باتجاه الكرة ماراً عبر الحواجز الموجودة بينما زميله الذي لعب إليه الكرة يتسلم الكرة الجانبية، ويقوم بلعبها إلى الأمام ويركض باتجاه الكرة والزميل ماراً عبر السلالم التدريبية، يتبادل اللاعبون الأدوار ويواصلون العمل حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب.

**عدد اللاعبين: 6 لاعبين**

**المساحة: ملعب كامل**

**الأدوات:** حواجز، سلالم تدريب، شواخص، اقماع، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.  
**النقاط الفنية:** التوافق والتركيز على التحركات المنسجمة بين اللاعبين، توقيت التحركات لأداء التدريب بانضباط، التركيز على أداء المهارات الحركية والفنية بأعلى مستوى، تسجيل الأهداف، التواصل الفعال بين اللاعبين أنفسهم.

**تطوير وتعقيد التدريب:** التدريب في بيئات متغيرة، استخدام أحجام مختلفة من الكرات في الأداء والتهديف، وضع شروط إضافية للأداء (حمل الكرة باليد مثلاً)، تغيير اتجاهات اللعب والزوايا للأداء، التحكم بالحواس، إضافة عوائق في منطقة الجراء، تغيير المساحات التدريبية.

## تمرين رقم (16) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب 1 التدريب من خلال الدحرجة والتهديف المباشر على المرمى بوجود حارس مرمى، يبدأ اللاعب الجانبي بتوقيت مقارب من ذلك لعب مناولة بالعرض إلى زميله في الجانب الآخر، يتسلم اللاعب الكرة ليلعب مناولة جدارية مع المهاجم الأول والذي يلعب له كرة قطرية في الحدود الجانبية لمنطقة الجزاء فيركض اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بلعب الكرة الجانبية العرضية لكلا الزميلين الذين يهاجمان الكرة ويحاولان التهديف ويعود إلى داخل منطقة الجزاء لتصويب الكرة التي يمررها إليه المدرب، بينما يعود المهاجمان لاستقبال الكرة من اللاعب في الطرف فيتبادلان الكرة فيلعبها احدهما قطرية إليه في حدود منطقة الجزاء فيتحرك لها اللاعب في الطرف ليلعبها كرة جانبية، ويتحركان بقوة إلى داخل منطقة الجزاء للتهديف بالإضافة إلى اللاعب الثالث الموجود من الجانب للتهديف.

عدد اللاعبين: 4 لاعبين.

**المساحة:** (5-10) م أمام منطقة الجزاء.

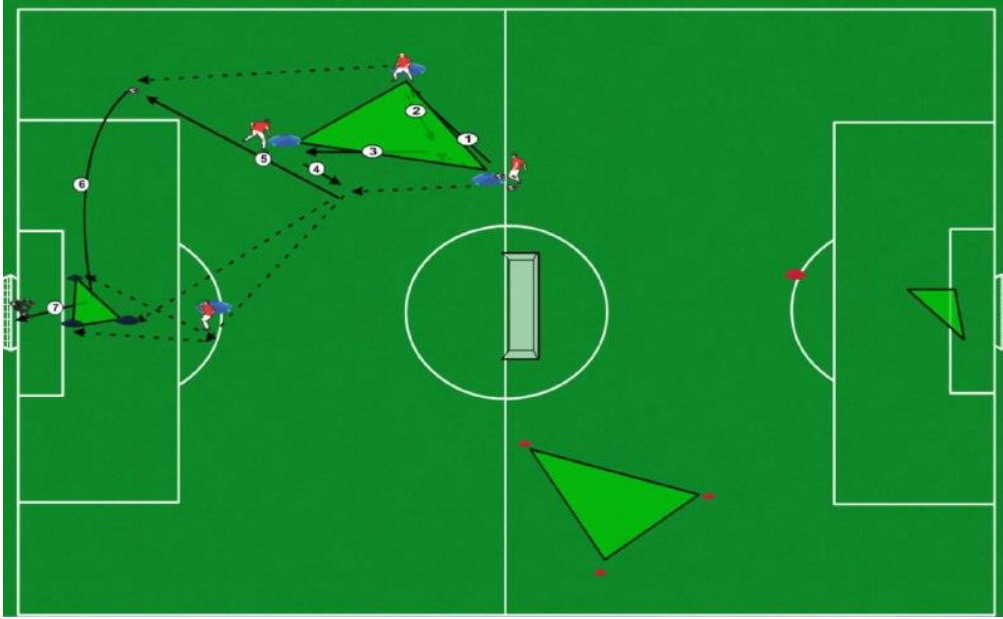
**الأدوات:** شواخص، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التوافق بين اللاعبين لتنظيم الأداء بشكل مثالي، التحرك الدائم (للعب الكرة مناولة، تهديف، دبل باص، التحرك للفراغ)، التواصل بين اللاعبين بفعالية، التسجيل من كل محاولة ممكنة، تنويع الكرات من الجانب.

**تطوير وتعقيد التمرين:** استخدام أحجام مختلفة من الكرات، وضعية الجسم (وضع اليد خلف الراس أو الظهر، حمل كرة باليد)، وضع اشتراطات إضافية في اللعب، تغيير اتجاهات الأداء، اللعب من زوايا مختلفة، التحكم بالحواس (غلق احدى العينين، الأذن مثلاً).



## تمرين رقم (17) هدف التمرين: حركي، مهاري



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعب 1 التدريب فيلعب مناولة لزميله في الجانب ويحل محله بعد المرور عبر السلاالم والركض الجانبي، اللاعب 2 يلعب مناولة إلى اللاعب 3 ويحل محله بعد المرور عبر الدوائر الصغيرة، يتسلم اللاعب 3 الكرة ويقوم بالدحرجة الأمامية ثم من بين الشواخص ليلعب مناولة لزميل المهاجم المتحرك باتجاهه والذي يهياً له الكرة للتهديف نحو المرمى بوجود حارس المرمى وينتقل للجانب، بينما اللاعب بعد التهديف يعود إلى مكان المهاجم الأول، يستمر الأداء حتى انتهاء وقت التدريب المخصص.

**عدد اللاعبين:** 4 لاعبين.

**المساحة:** ربع ملعب.

**الأدوات:** سلاالم تدريب، دوائر، شواخص، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التحرك الدائم باتجاه الكرة والزميل، محاولة الإتقان في الأداء التحرك بدون كرة، للتمرير والتهديف، التواصل بفعالية بيم اللاعبين والمدرّب، الاهتمام جداً بالتبديل بين اللاعبين.

**تطوير وتعقيد التمرين:** استخدام بينات مختلفة للتدريب، أحجام كرات مختلفة، وضعية الجسم، اشتراطات إضافية في الأداء، وضع أدوات وعوائق منطقة الجراء، التحكم بالحواس.

## تمرين رقم (18) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** في مثلث أبعاده (12×12) م، يبدأ اللاعب 1 بلعب الكرة إلى الزميل 2 الذي يعيدها إليه، ينطلق 2 إلى الجانب بحدود منطقة الجزاء، بينما يلعب 1 الكرة إلى 3 الذي يتحرك إليه ويعيدها إليه فيقوم بلعبها إلى الجانب وينطلقان لمهاجمة الكرة العكسية من الجانب مع المهاجم الموجود بجانب الشاخص قرب منطقة الجزاء، يتوزع اللاعبون الثلاث داخل منطقة الجزاء لمهاجمة الكرة وتسجيل الأهداف بوجود حارس المرمى، يستمر العمل حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب.

**عدد اللاعبين: 4 لاعبين**

**المساحة:** مثلث أبعاده (12×12) م، في منتصف الملعب إلى الجانب.

**الأدوات:** شواخص، كوينات تدريب، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على تبادل الكرة بسلاسة بين اللاعبين، التواصل الفعال بين اللاعبين، التحرك في الفراغ، التحرك باتجاه الكرة والزميل، التحكم بدقة المناولة ووزنها، التوزيع الجيد داخل منطقة الجزاء، محاولة التسجيل في كل مرة.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير مساحات التدريب والشكل الهندسي للعمل إلى مربع، معين، التحكم بالحواس، وضع عوائق إضافية داخل منطقة الجزاء، تغيير زوايا اللعب واتجاهاته، وضع اشتراطات إضافية في الأداء، وضعية الجسم وتغييرها بين التكرارات، الكرات المختلفة الأحجام، بيئة تدريبية مختلفة.



## تمرين رقم (20) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** في المربع يبدأ اللعب (3×1)، يتبادل اللاعبون الكرة فيما بينهم لنقلها إلى أحد الجانبين ويتحرك اللاعب الذي يلعب الكرة بنفس اتجاه الكرة لعمل المساعدة للزميل واستلام الكرة منه ليلعبها إلى المهاجم المتحرك باتجاهه ويتحرك هو أو احد الزملاء للعب الكرة للجانب، فيقوم لاعب الجنب بالدوران حول الشاخص القريب منه والتحرك نحو الكرة للعب الكرة إلى داخل منطقة الجزاء، يتحرك اللاعبون المهاجمون للتسجيل في المرمى بوجود حارس المرمى بينما يحاول الفريق الآخر منعهم من ذلك، يستمر العمل حتى نهاية الهجمة، يستمر العمل حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب.

**عدد اللاعبين: 12 لاعب.**

**المساحة: نصف ملعب.**

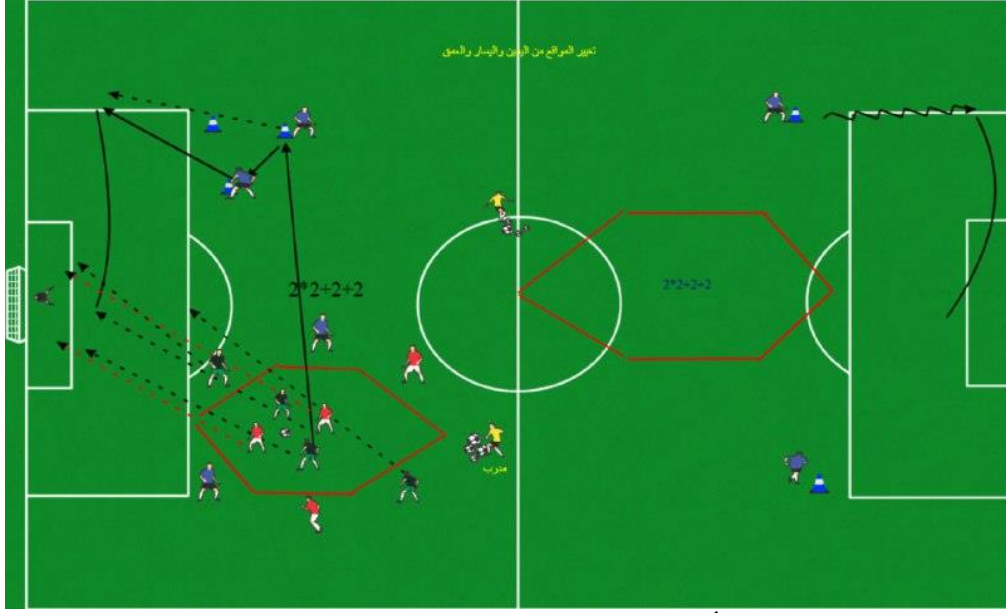
**الأدوات:** شواخص، اقماع، كرات مختلفة الحجم، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على اللعب السريع داخل المربع ونقل الكرة إلى الجانب، التحرك الدائب نحو الكرة والزميل، الاهتمام بمبدأ المساعدة وعمل الزيادة العددية ضد المنافس، التركيز على التوزيع الجيد داخل منطقة الجزاء، محاولة إنهاء كل هجمة بالتسجيل في المرمى، التواصل الفعال بين اللاعبين والمدرّب، التوافق في توقيت التحركات بين اللاعبين.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير شكل المربع في الأداء، وضع اشتراطات إضافية في اللعب، التغيير المستمر لاتجاهات اللعب، تنويع طريقة لعب الكرات الجانبية، التدريب في بيئات مختلفة أو إضافة تعقيد لبيئة التدريب.



## تمرين رقم (22) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ التدريب بنفس التوقيت من الجانبين، يلعب 1 الكرة 2 الذي يلعبه الأمام في حدود منطقة الجزاء إلى الجانب، يركض 1 بشكل مباشر للأمام للحاق بالكرة وعمل مناولة عكسية إلى المهاجمين (بوجود مدافع وهمي)، الذين يهاجمون الكرة للتسجيل في المرمى بوجود حارس للمرمى، يتبادل اللاعبون الأدوار ويستمر العمل حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب.

**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

**المساحة:** نصف ملعب.

**الأدوات:** شواخص، كرات مختلفة الأحجام، هدف كبير، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** الاهتمام بالمناولة والتمرير للزميل، التحرك باتجاه الكرة والزميل، النظر للزميل والتوافق مع حركة المهاجمين، التبادل السلس للمواقع بين اللاعبين، تنويع الكرات العكسية، محاولة التسجيل في كل محاولة، تغيير نوعية بدء التمرين وتغيير الاتجاه، التوزيع الجيد داخل منطقة الجزاء.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير الشكل الهندسي للعب في الجانب، المهاجمة للكرة بشكل زوجي، وضع عوائق إضافية داخل منطقة الجزاء لتعقيد العمل، اللعب من زوايا واتجاهات مختلفة، التحكم بالحواس وتغيير وضعية الجسم، استخدام كرات مختلفة الحجم، التدريب على بيئات تدريب متنوعة.

## تمرين رقم (23) هدف التمرين: مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ التدريب في المنطقة المحددة بالشكل الهندسي جانب منطقة الجزاء، داخل الشكل اللعب (2×2) بوجود لاعبين مساعدين لكل فريق، يحاول الفريق الحائز على الكرة الاحتفاظ بها أولاً، ثم محاولة نقلها إلى اللاعبين في الجانب، يلعب لاعبا بينهما مناوله بسيطة ثم يلعب أحدهما الكرة إلى داخل منطقة الجزاء فيتحول اللعب داخل منطقة الجزاء إلى (2×4) في محاولة للتسجيل بوجود حارس مرمى، يتبادل اللاعبون المواقع والأدوار ويستمر التدريب حتى نهاية الوقت المخصص للعمل.

**عدد اللاعبين:** 12 لاعب.

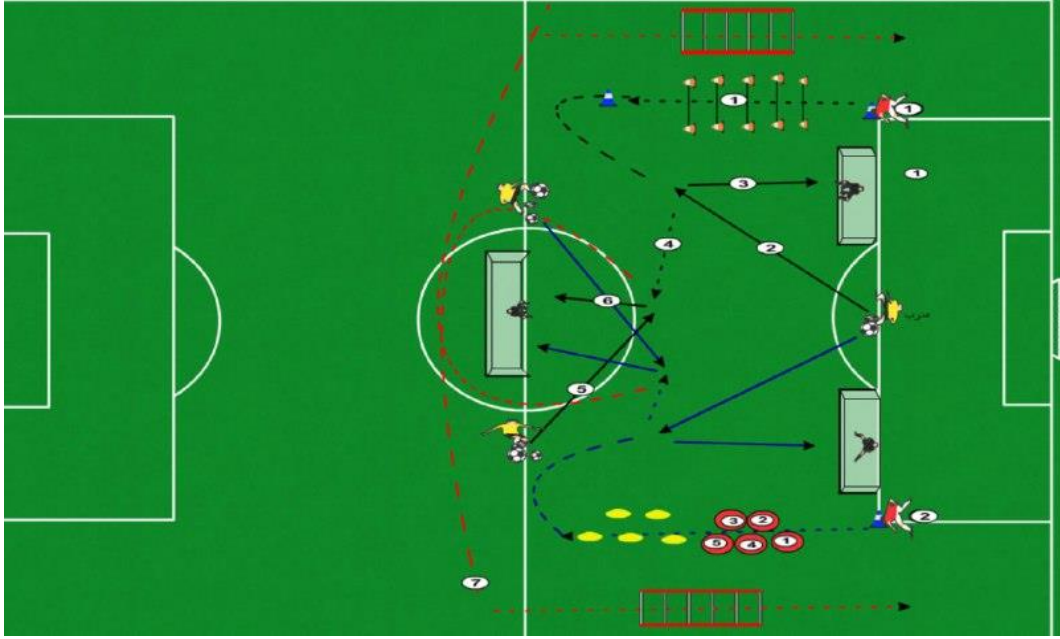
**المساحة:** شكل هندسي أبعاده من كل جانب (15\*15) م، في نصف ملعب.

**الأدوات:** شواخص، أقماع، كرات مختلفة الأحجام، يلك تدريب.

**النقاط الفنية:** التركيز على التحرك للاعبين خارج الشكل الهندسي ولاعبي الجانب، الاهتمام بنوع المناولة للجانب ودقتها وتنوعها، اللعب بيد المدرب من داخل وخارج الشكل الهندسي، محاولة إنهاء الهجمة بالتسجيل دائماً، التعاون داخل منطقة الجزاء بين اللاعبين، تنويع الكرات الجانبية، التحكم بنوعية الدفاع ضد الكرات، متابعة تغيير اللاعبين الدائم لمواقعهم وأدوارهم.

**تطوير وتعقيد الأداء:** تغيير العدد كاللعب الزوجي مثلاً، تغيير المساحات والشكل الهندسي المستخدم في العمل، اللعب من اتجاهات وزوايا مختلفة، تنويع بيئة العمل التدريب، وضع اشتراطات إضافية للعب، التحكم بوضعية الجسم والحواس.

## تمرين رقم (24) هدف التمرين: حركي ، مهاري هجومي



**تنظيم وشرح التمرين:** يبدأ اللاعبان 1 و 2 وبينهما فارق توقيت بسيط بالعمل، اللاعب 1 يبدأ العمل بالركض لمسافة 5 م والقفز بعدها فوق الحواجز ويركض بعدها للوصول إلى الشاخص ويدور حوله ليتسلم كرة من المدرب ليحاول التهديف في المرمى بوجود حارس المرمى، ثم ينحرف باتجاه الكرة الملعبية له من المدرب أو زميل له ليقوم بالتهديف في المرمى الموجود بمنتصف الملعب بوجود حارس المرمى، وبعد الانتهاء من التهديف يدور حول الهدف ويواصل الركض باتجاه موقع زميله الآخر، مؤدياً للحركات أمام كل المؤثرات والعوائق الموجودة في طريقه، ويقوم زميله بنفس العمل وتكرار الأداء، يستمر العمل حتى نهاية الوقت المخصص للتدريب.

**عدد اللاعبين:** 6 لاعبين.

**المساحة:** نصف ملعب.

**الأدوات:** شواخص، أقماع، حواجز، سلم، دوائر، أهداف كرة قدم، كرات بأحجام مختلفة، يلك.  
**النقاط الفنية:** التركيز على أداء الحركات بأفضل ما يمكن، الانتباه والتركيز على الكرات المحولة من المدربين، التوافق في توقيت الحركات بين اللاعبين، محاولة التسجيل في محاولة، تنويع المناولات لتتنوع محاولات التهديف، التواصل بفعالية مع الكرة والزميل والمدرب، الاستمرار بالعمل التدريب حتى نهاية العمل.

**مفاتيح التدريب التفاضلي:** التدريب في بيئات مختلفة متنوعة، استخدام كرات مختلفة الأحجام، تغيير وضعية الجسم (وضع الذراعين خلف الراس أو الظهر، اللعب بالقدم الضعيفة، استخدام كرتين)، وضع اشتراطات إضافية في اللعب، تنويع اتجاهات اللعب، تغيير زوايا اللعب باستمرار، التحكم بالحواس، تنويع مساحات وأشكال مناطق الأداء.



## ملحق (11)

### جهاز مراقبة معدل ضربات القلب اللاسلكية Polar h7



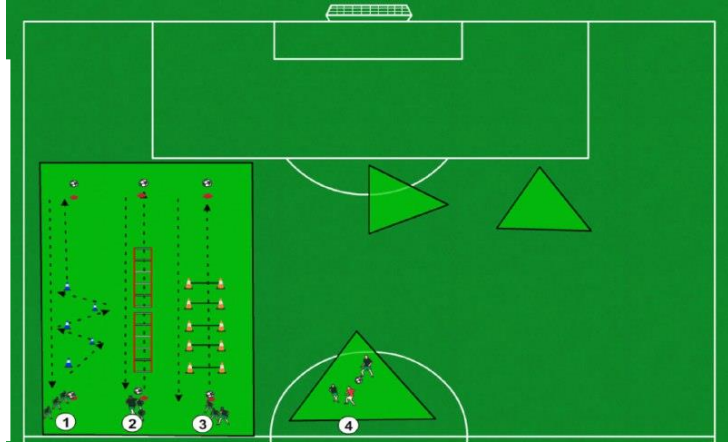
### شكل يوضح جهاز مراقبة معدل ضربات القلب اللاسلكية Polar h7

هو جهاز مراقبة معدل ضربات القلب اللاسلكية، استخدمه الباحث للاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في التدريب والجهاز عبارة عن حزام يربط على منطقة الصدر وساعة يرتديها اللاعب باليد لإظهار تفاصيل ضربات القلب وبيانات أخرى.

ملحق (12)  
نماذج الوحدات التدريبية  
نموذج وحدة تدريبية (1)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	حركي ، مهاري	الملعب
الأول	السبت 9/16	الإعداد الخاص	التمارين	1 4 3	نادي الجماهير

تمرين  
رقم  
(1)



تمرين  
رقم  
(4)



تمرين  
رقم  
(3)



الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن التمرين الكلي	زمن أداء التمرين	زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج			
الأول	1	تمرين رقم 1	%80	4	2	130	120	720 ثا	90 ثا	58.4 د
	2	تمرين رقم 4	%85	3	2	130	120	510 ثا	85 ثا	
	3	تمرين رقم 3	%90	2	2	130	120	320 ثا	80 ثا	

## نموذج وحدة تدريبية (2)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	حركي ، مهاري	الملعب
الثالث	الاثنين 10/2	الإعداد الخاص	التمارين	2 5 18	شرطة كربلاء

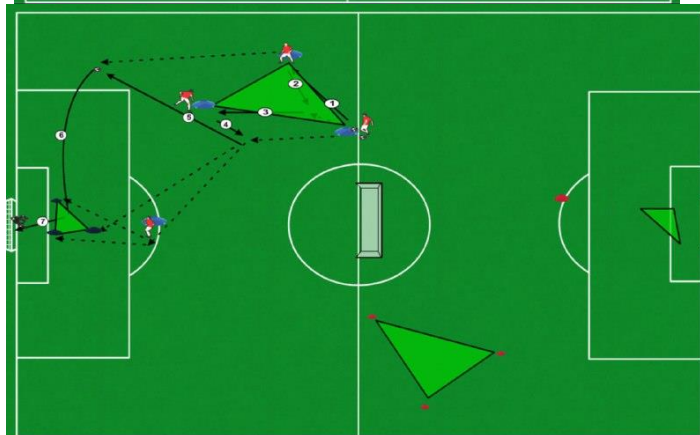
تمرين  
رقم  
(2)



تمرين  
رقم  
(5)



تمرين  
رقم  
(18)

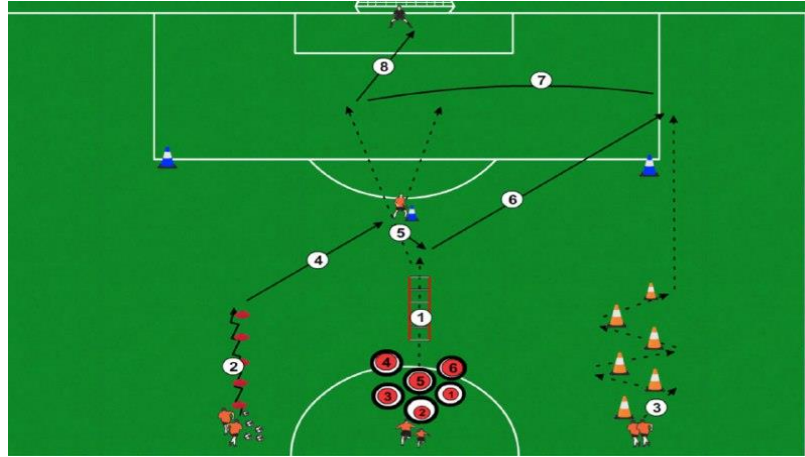


الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج	
الثالث	22	تمرين رقم 5	%80	2	5	130	ض.د. 120	900 ثا
	23	تمرين رقم 5	%85	2	4	130	ض.د. 120	680 ثا
	34	تمرين رقم 18	%90	2	2	130	ض.د. 120	300 ثا

### نموذج وحدة تدريبية (3)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	حركي ، مهاري	الملعب
الرابع	الاثنين 10/9	الإعداد الخاص	التمارين	9 15 8	ملعب كربلاء 2

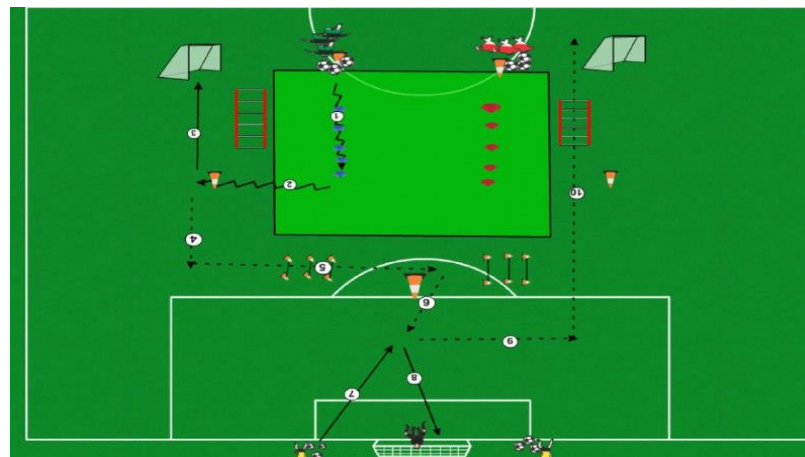
تمرين  
رقم  
(8)



تمرين  
رقم  
(15)



تمرين  
رقم  
(9)

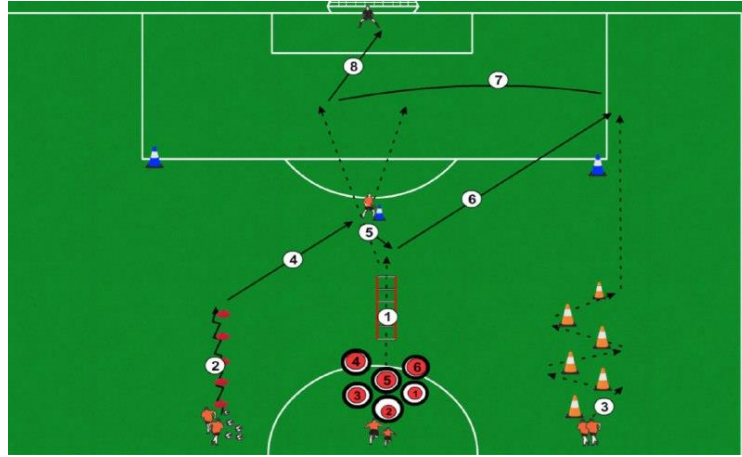


الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج	
الرابع	31	تمرين رقم 8	%90	3	2	130	120	103 ثا
	32	تمرين رقم 15	%95	2	2	130	120	80 ثا
	33	تمرين رقم 9	%85	3	2	130	120	95 ثا

### نموذج وحدة تدريبية (4)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	مهاري ، حركي	الملعب
الخامس	الاثنين 10/18	الإعداد الخاص	التمارين	7 24 12	ملعب كربلاء 2

تمرين  
رقم  
(7)



تمرين  
رقم  
(24)



تمرين  
رقم  
(12)

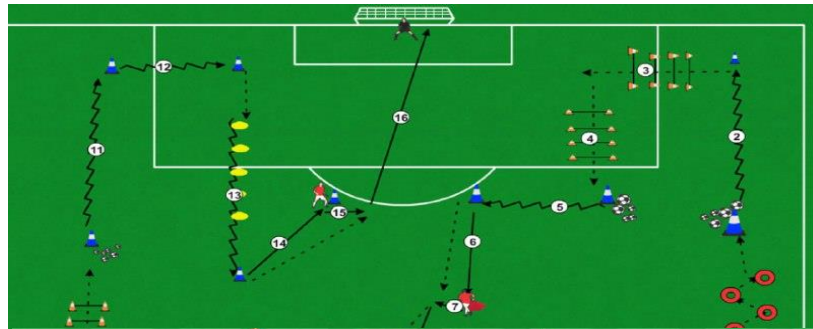


الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن أداء التمرين	زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج		
الخامس	43	تمرين رقم 7	%90	3	3	130	120	80 ثا	64.23 د
	44	تمرين رقم 24	%85	2	4	130	120	85 ثا	
	45	تمرين رقم 12	%90	3	2	130	120	75 ثا	

### نموذج وحدة تدريبية (5)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	مهاري ، حركي	الملعب
السابع	الأربعاء 11/1	الإعداد الخاص	التمارين	12 16 14	ملعب الجماهير

تمرين  
رقم  
(12)



تمرين  
رقم  
(16)



تمرين  
رقم  
(14)

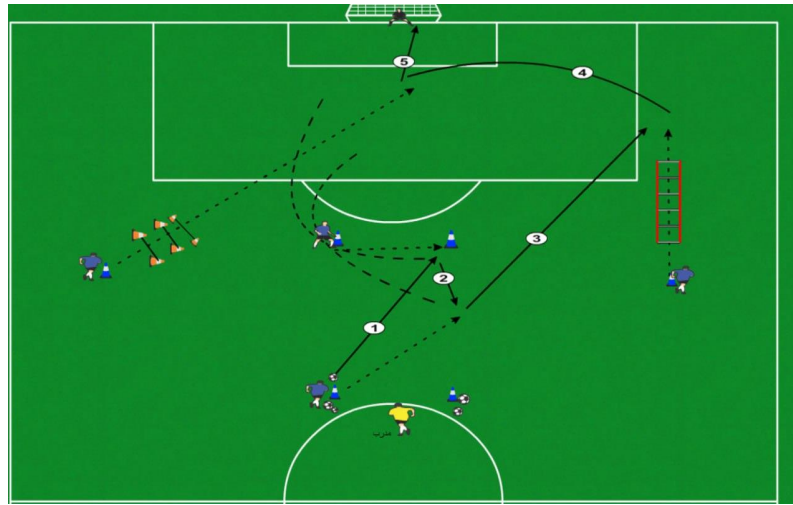


الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن التمرين الكلي	زمن أداء التمرين	زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج			
السابع	61	تمرين رقم 12	%85	3	2	130	120	567 ثا	94.5 ثا	54.45 د
	62	تمرين رقم 16	%90	2	2	130	120	360 ثا	90 ثا	
	63	تمرين رقم 14	%80	3	2	130	120	516 ثا	86 ثا	

### نموذج وحدة تدريبية (6)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	مهاري ، حركي	الملعب
الثامن	الاثنين 11/6	الإعداد الخاص	التمارين	11   20   21	نادي الجماهير

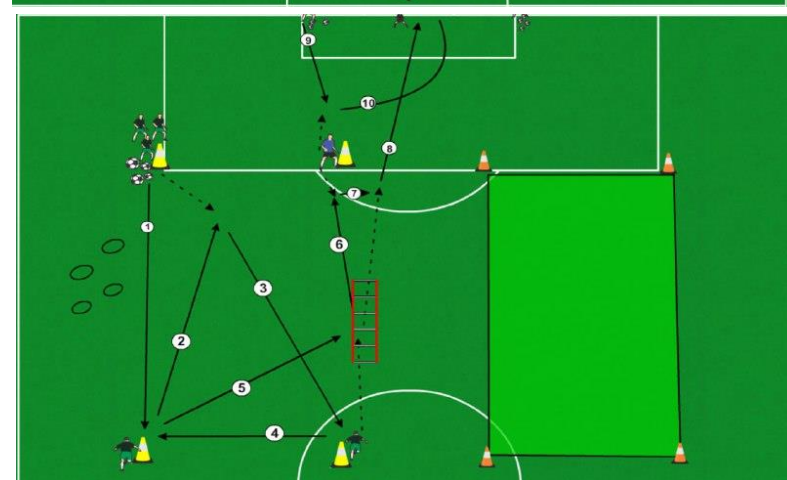
تمرين  
رقم  
(11)



تمرين  
رقم  
(20)



تمرين  
رقم  
(21)



الأسبوع	رقم التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم		الراحة		زمن الوحدة التدريبية
				ك	مج	ك	مج	
الثامن	67	تمرين رقم 11	%85	4	2	130	120	680 ثا
	68	تمرين رقم 20	%90	3	2	130	120	450 ثا
	69	تمرين رقم 21	%80	4	2	130	120	720 ثا

with other age groups and other physical, motor and mental abilities to more clearly identify the extent of the impact and effectiveness of this training method.

لجنة الترجمة وسلامة  
اللغة الانكليزية



## **Abstract**

### **The effect of differential training in some motor abilities and offensive playing positions of U 20 football players**

Researcher

**Maytham Mohammed Ali**

Supervisors

**Ass. Prof. Dr. Rafid Saad Hadi**

**2024**

The aim of the research was to identify the effect of differential training in some motor abilities and offensive playing positions of U 20 football players. The researcher used the experimental approach using the two-group equivalent style with a pre-test and post-test. The research population included players of the clubs of the holy Karbala Governorate under 20 years for the 2022-2023 sports season, officially registered in the records of the Football Sub-Federation in the governorate, amounting to (206) players. The research sample was selected randomly, which is Al-Nidhal Club, as the sample was divided into two equal groups, a control group and an experimental group, each containing 12 players. The training continued for 8 weeks with 3 training units per week, so that each training unit included 3 exercises, which means that the total number of exercises was 72 exercises, and these exercises formed part of the main section of the training unit, and the time of these exercises for the experimental group ranged from 55-65 minutes. The researcher reached a number of conclusions, including that the exercises that were used in the differential method had a positive effect on the research variables. The researcher also concluded with a set of recommendations, including the necessity of adopting differential training with under-20 football players during special preparation periods, and also recommending the use of this training method



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

# **The Effect of Differential Training In Some Motor Abilities and Offensive Playing Positions Of U 20 Football Players**

*By*

**Maytham Mohammed Ali**

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical  
Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial  
Fulfillment of the Requirement of PhD Degree in Physical  
Education & Sport Science

*Supervised by*

**Ass. Prof. Dr. Rafid Saad Hadi**

**2024 AD / October**

**1446 AH / Rabi' al-Thani**