



The Impact of Composite Exercises Using the Repeated Sprint Ability (RSA) Method on the Effectiveness of Offensive Tactical Performance for Youth Football Players

Abstract

The significance of the research lies in using composite (technical-tactical) exercises via the Repeated Sprint Ability (RSA) method to develop the effectiveness of offensive tactical performance for attacking players in the final third of the pitch. Additionally, it aims to elevate all player capacities during competition and foster correct decision-making during tactical execution, which enhances cooperation and harmony within the attacking team during collective play. Undoubtedly, players need to repeat fast performances interspersed with very short recovery periods due to the intense match conditions. The research aimed to design composite (technical-tactical) exercises using the RSA method for youth football and to identify the impact of these exercises on the effectiveness of offensive tactical performance for youth football players. For the research methodology, the researcher adopted an experimental approach using a two-group design (experimental and control), as it was deemed suitable for resolving the research problem and achieving its objectives. The research population consisted of (167) youth football club players in the Wasit Governorate Center participating in the governorate league for the (2023-2024) football season, distributed across (8) clubs, as shown in Table (3). The research sample was purposively selected, consisting exclusively of players from the attacking third. It included Wasit Club as the experimental group (8 players) and Al-Shuhada Club as the control group (8 players). Following the pre-test, the implementation of the composite exercises, and the post-test, the data were statistically processed using the SPSS package. After presenting and discussing the results, the researcher concluded that the composite (technical-tactical) exercises designed using the RSA method yielded positive results in the effectiveness of offensive tactical performance due to their high similarity to competitive football matches. Utilizing all football skills—such as passing, shooting, dribbling, receiving, and ball carrying—along with the interconnectedness of these skills, successfully raised the level of offensive tactical performance effectiveness in football for the experimental group.

Keywords : *Composite Exercises, Repeated Sprint Ability (RSA) Method, Tactical Performance, Football.*





تأثير تمارينات مركبة بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) في فاعلية الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة

القدم الشباب

م.د جعفر عبدالواذر عبد / المديرية العامة لتربية واسط

jaaferabualther@gmail.com

أ.م.د أمين عطا حسن / جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ameenhasan@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

برزت أهمية البحث في استعمال تمارينات مركبة (مهارية - خططية) بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) لغرض تطوير فاعلية الأداء الخططي الهجومي للاعبين المهاجمين في الثلث الأخير من الملعب، فضلاً عن ذلك رفع مستوى جميع قدرات اللاعبين خلال المنافسة واتخاذ القرارات الصحيحة في أثناء الأداء الخططي الذي يجعل من الفريق المهاجم أكثر تعاوناً وانسجاماً في حال كان الهجوم فرقيًا، إذ لا شك في حاجة اللاعبين الى تكرار اداء سريع يتخلله فترات راحة قصيرة جدا نظرا لشدة ظروف المباراة، وهدف البحث الى إعداد تمارينات مركبة (مهارية - خططية) بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) كرة القدم الشباب، والتعرف على تأثير هذه التمارينات في فاعلية الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب. أما منهج البحث فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، أما مجتمع فقد تكون من لاعبي أندية مركز محافظة واسط الشباب المشاركون في دوري المحافظة للموسم الكروي (2023-2024) والبالغ عددهم (167) لاعبًا موزعون على (8) أندية الجدول (3) يبين ذلك، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدًا وهم لاعبو الثلث الهجومي فقط وتمثلت بنادي واسط كمجموعة تجريبية وعددهم (8) لاعبين، ونادي الشهداء كمجموعة ضابطة وعددهم (8) لاعبين، وبعد إجراء الاختبار القبلي وتطبيق التمارينات المركبة وإجراء الاختبار البعدي تم التعامل مع البيانات إحصائيًا باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات، وبعد عرض مناقشة النتائج استنتج الباحث أن التمارينات المركبة (مهارية - خططية) بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) التي أعدها الباحث أعطت نتائج إيجابية في فاعلية الأداء الخططي الهجومي لما لها من تشابه كبير مع المباريات التنافسية في كرة القدم، إن توظيف جميع المهارات بكرة القدم من مناولة وتهديف ومراوغة واستلام ودرجة وترابط تلك المهارات فيما بينها أدت إلى رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة، اسلوب السرعة التكرارية (RSA)، الأداء الخططي، كرة القدم.



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم كغيرها من الألعاب الأخرى التي تعتمد بشكل أساسي على القدرات البدنية والمهارية والتي تُعد الأساس الذي يُمكن اللاعب من إظهار قابلياته المهارية والخطئية سواء أكانت الدفاعية أم الهجومية وبما يتلاءم مع خصوصية اللعب، وتُعد هذه القدرات هي القاعدة التي تستند عليها بقية متطلبات النجاح في اللعبة، ومن ثم تحقيق الهدف المنشود الذي يطمح إليه المدربون واللاعبون.

وكما هو واضح في أن كرة القدم بدأت لعبة هجومية أولاً أكثر مما هي دفاعية ومن ثم تطورت وأصبح للدفاع جزء كبيراً منها، وكان في بداية نشوء اللعبة جميع اللاعبين يهجمون باتجاه هدف الفريق المنافس، وهذا ما يدل على أن كرة القدم يطغى عليها الطابع الهجومي ولم تنزل كذلك من حيث أنها لعبة تعتمد في الفوز أو الخسارة على إحراز أكثر عدد من الأهداف، ويعتمد تحقيق هدف اللعبة من خلال بناء أسلوب لعب يحتوي أداءات خطئية هجومية خاصة بالفريق، وهو بطبيعة الحال يعد الأساس الحقيقي الذي يكتب سيناريو المباراة في الفوز أم الخسارة، فإذا كان الهجوم جيداً ترتفع مؤشرات تحقيق الفوز في المباراة، ولا نستثني من ذلك الجانب الدفاعي الذي يبدأ من أول مهاجم إلى حارس المرمى، إذ يعد كل منهما مكماً للآخر، وعلى هذا الأساس فإن لكل لاعب في أرض الملعب واجبان الأول دفاعي والآخر هجومي مهما كان مركز اللاعب وذلك مرهون بامتلاك الكرة أو فقدانها.

وبما أن التدريب الحديث في كرة القدم اتجه إلى الاقتصاد في الوقت وفاعلية توظيف الجانب الخطئي لتطوير الجانب البدني والمهاري من طريق وهذا ما جاء به (مولي والكعبي وعبد مالح : 2019) "أن التمرينات الخطئية ليس هدفها فقط إضافة خطئية وتطوير خطئي، بل تهدف أيضاً إلى تطوير الأداء المهاري والبدني للاعب وتجعله أقرب إلى المباريات وظيفياً ونفسياً" لذا فإن أهمية البحث تكمن في استعمال تمرينات مركبة (مهارة - خطئية) بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) لغرض تطوير فاعلية الأداء الخطئي الهجومي للاعبين المهاجمين في الثلث الأخير من الملعب في المراكز (13-14-15-16-17-18) وهي المراكز الخطئية المستهدفة في الدراسة والمعتمدة في تقسيم الملعب خطئياً، فضلاً عن ذلك رفع مستوى جميع قدرات اللاعبين خلال المنافسة واتخاذ القرارات الصحيحة في أثناء الأداء الخطئي الذي يجعل من الفريق المهاجم أكثر تعاوناً وانسجاماً في حال كان الهجوم فرقياً، وهذا كله يساعد في تقليل التعب ويرفع مستوى فاعلية الأداء الخطئي الهجومي المتكرر لدى لاعبي كرة القدم الشباب.



1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين لدوري الشباب لأكثر من موسم لاحظوا قلة فاعلية في الأداء الخططي الهجومي الفعلي والمستوى التهديفي لدى اللاعبين الشباب, لذا عمد بإجراء دراسة مسحية تعتمد على تحليل المباريات الخاصة بدوري الشباب بالتعاون مع مدربين ومتخصصين وخبراء في كرة القدم, وتوصلا من خلال تلك الدراسة المسحية الى أن أغلب المباريات تنتهي بمستوى منخفض جداً بنسبة تهديف قليلة جداً وغالبًا ما تنتهي المباريات بالتعادل السلبي, وأن هناك عمقًا تهديفيًا بالنسبة للاعبين الشباب وفي حال تم تسجيل الأهداف فالبعض منها يكون بطريقة عشوائية غير منتظمة وبمحض الصدفة أو بأخطاء دفاعية غير مقصودة, أو من خلال ركلة ثابتة كانت ركنية أو ركلة جراء أو ركلة حرة قريبة من المرمى, وهذا الضعف يعود إلى عدم امتلاك اللاعبين قدر كاف من الأداء المتكرر لأداء المهام الخططية وعدم أداء الجمل الخططية الموكلة إليهم من المدرب بأكمل وجه من حيث السرعة في الأداء والدقة في المهارات, فضلًا عن ذلك الضعف الحاصل لديهم في بعض القدرات البدنية والمهارية, لأنه من المعلوم أن الأداء الخططي لن يكون مثاليًا ما لم تكن هناك جودة على المستوى البدني والمهاري للاعب, لذا فإن هذه المشكلة تعترض عملية الأداء الجيد في الواجبات الخططية وتُحُول بين ما يمكن اكسابه من معارف ومعلومات من اللاعبين وما يمكن تنفيذها في أثناء المباراة من خلال الحركة والتمركز في المنطقة الخطرة والتوقيت المناسب, فضلًا عن السرعة في التنفيذ واتخاذ القرار السليم, وبما أن هذا الضعف حاصل على المستوى الهجومي فإن حل هذه المشكلة حسب رؤية الباحث يكمن في أداء تمارينات الأداءات الخططية الهجومية بأداء متكرر وبفترات راحة غير كاملة بين تكرارات الاداء, ليكون تنفيذ تلك التمارينات أشبه ببرنامج حركي يؤدي من اللاعبين دون تعب فضلًا عن عدم التأخير في اتخاذ القرار الخاص بالهجوم, والعمل على تطوير جانبيين مهمين لتلافي ذلك الضعف الحاصل لدى اللاعبين والمؤثر سلباً على فاعلية الاداء الخططي الهجومي, أحد هذين الجانبين يكمن في الجانب البدني والآخر في الجانب المهاري الخططي, من خلال تمارينات تحقق جميع ذلك وهي التمارينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA).

1-3 هدف البحث:

- 1- أعداد تمارينات مركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) في فاعلية الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.



4-1 فرضا البحث :

- 1- التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) لها تأثير إيجابي على فاعلية الخطئية الهجومية للمجموعة التجريبية مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- 2- التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) جعلت أفضلية المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بشكل كبير من المجموعة الضابطة في فاعلية الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو أندية محافظة واسط بكرة القدم فئة الشباب للموسم (2023-2024).
- المجال الزمني : للفترة من 2023/3/15 ولغاية 2024/7/1 .
- المجال المكاني : ملاعب أندية مدينة الكوت لكرة القدم .
- 6-1 تحديد المصطلحات :

يعرف الباحثون فاعلية الأداء الخططي الهجومي: هي القدرة على أداء عمل جماعي أو فردي في الثلث الأخير من الملعب بالاعتماد على جودة اللاعبين المهارية والعقلية وتحقيق أداء يتسم بالمثالية والدقة والتناسق العالي بين اللاعبين لتحقيق الهدف المطلوب وهو إحراز الكثير من الأهداف.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اتباع الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو أندية مركز محافظة واسط الشباب المشاركون في دوري المحافظة للموسم الكروي (2023-2024) والبالغ عددهم (167) لاعباً موزعون على (8) أندية الجدول (3) يبين ذلك , أما عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وهم لاعبو الثلث الهجومي فقط وتمثلت بنادي واسط كمجموعة تجريبية وعددهم (8) لاعبين, ونادي الشهداء كمجموعة ضابطة وعددهم (8) لاعبين, أما المجموعة الاستطلاعية فقط كانت من نادي النعمانية بعدد (16) لاعباً والمجموعة التجريبية من نادي واسط (8) لاعبين الثلث الهجومي. الوطنبة 2439



3-2 تجانس عينة البحث :

أجرى الباحث التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الدخيلة والتي تمثلت (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) كون تم الاختيار لعينة الدراسة، فضلاً عن ذلك إجراء التجانس للمتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	معامل الاختلاف	نوع الدلالة
الكتلة	كغم	62.87	5.37	62.5	0.20	8.54 %	متجانس
العمر التدريبي	شهر	45.5	8.09	48	0.84-	17.7 %	متجانس
العمر الزمني	سنة	18.36	0.63	18.55	0.90-	3.48 %	متجانس
الطول	سم	171.16	4.41	170.5	0.44	2.57 %	متجانس

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ميدان لعب قانوني.
- جهاز لقياس السرعة الحركية للرجلين.
- موبايل نوع iPhone 12pro max عدد 2.
- تطبيق Fish Dart للتحليل .
- تطبيق Soccer Sketch لرسم الاختبارات والتمرينات الخطية.
- لابتوب نوع (SONY) عدد (1).
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع.
- كرات قدم قانونية عدد (8).
- أقماع عدد (20).
- قميص تمرين عدد (20).
- صافرة عدد (1).
- ساعة توقيت عدد (2).
- سبورة
- رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439
- طباشير



- شريط لاصق ملون
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- شريط قياس (40 متر).

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 تحديد متغيرات البحث:

عد الباحثين بتحديد متغيرات البحث بالاعتماد على المشكلة الفعلية والاطلاع على العديد من المصادر العلمية والبحوث السابقة ذات العلاقة في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ومن طريق ذلك كان المتغير التابع هو المتغير الخططي تمثل بـ (فاعلية الأداء الخططي الهجومي)

2-5-2 قياس فاعلية الأداء الخططي الهجومي:

لقياس المتغير الخططي عمد الباحث بعمل بطولة لست أندية بنظام الدوري لمرحلة واحدة، بعد اتفاق الباحث مع الاتحاد الفرعي لكرة القدم في واسط، إذ تكفل الباحثون بكافة عوامل إقامة ونجاح البطولة، والتي شملت كلاً من الأندية (واسط (التجريبية)، والشهداء (الضابطة)، والنهرين، والكوت، العزة، الفلاحية)، إذ قام الباحث بعمل قرعة لاختيار الناديين في البطولة المعدة وذلك لتجنب التحيز لأي نادي من أندية مجتمع البحث ولضمان حفظ متغيرات البحث التجريبية تم تصوير المباراة كاملة (الثلاث الهجومي فقط) وضمان إشراك عينة البحث في جميع مباريات الدوري، وتم عرض هذه المباريات على خبير متخصص بمجال تحليل مباريات كرة القدم، والذي قام بتحليل المباريات بواسطة برنامج (Fish Dart) التحليلي والذي يتم من خلاله إعطاء بيانات الفاعلية الهجومية بكرة لقدم إذ يقوم الخبير المختص بتشغيل الفيديو لكل مباراة من خلال البرنامج التحليلي وإجراء عملية إيقاف أو تبطئ التسجيل عند العرض لكل حالة من حالات الاختراق وإنهاء الهجوم وإحراز الأهداف والعرضيات والمراوغات والمناولات الجدارية وغيرها، فضلاً عن ذلك احتساب زمن امتلاك الكرة وتدويرها بين اللاعبين المهاجمين، وعمل هذا الإجراء في الاختبارات القبلية والبعديّة لموضوع الدراسة ودون أي تغيير في الظروف.

2-5-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث في ملعب نادي واسط الرياضي الغرض منها تفادي الصعوبات والسلبيات التي من الممكن أن تواجه الباحث خلال الاختبار القبلي والبعدي أو خلال تطبيق التمرينات المركبة على المجموعة التجريبية. الوطنية 2439





2-5-4 الاختبار القبلي:

عمد الباحثون وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي لمجموعة البحث التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة، تم إجراء اختبار (الفاعلية الهجومية بكرة القدم) من خلال إقامة مباريات تجريبية بين ست فرق وهي (واسط (التجريبية) والشهداء (الضابطة)، العزة، النهرين، الكوت، الفلاحية) إذ عمد الباحث أن يكون بنظام الدوري لجولة واحدة فقط كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين جدول مباريات اختبار فاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم

ت	المباراة	اليوم	التاريخ	الملعب
1	الشهداء X النهرين	الأحد	22/8/2023	الشهداء
2	واسط X العزة	الأحد	22/8/2023	واسط
3	الشهداء X واسط	الأربعاء	26/8/2023	الشهداء
4	الشهداء X العزة	الأحد	29/8/2023	العزة
5	واسط X الكوت	الأحد	29/8/2023	واسط
6	الشهداء X الفلاحية	الأربعاء	1/9/2023	الشهداء
7	واسط X النهرين	الأربعاء	1/9/2023	واسط
8	واسط X الفلاحية	الأثنين	6/9/2023	واسط
9	الشهداء X الكوت	الثلاثاء	7/9/2023	الشهداء

2-5-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التكافؤ لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة لغرض الشروع من نقطة بدء واحدة كما مبين في الجدولين (3)

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية ومتغيرات البحث لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الفاعلية الأداء الخططي

الهجومي بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	Sig	الدالة
			الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري			
1	إنهاء الهجوم	عدد	11.000	1.225	9.400	1.140	1.104	0.302	غير معنوي
2	عدد الأهداف	عدد	1.200	0.447	0.600	0.548	0.632	0.545	غير معنوي
3	الاتساع في العمق	عدد	6.200	0.837	7.200	1.304	1.443	0.187	غير معنوي
4	تبادل المراكز	عدد	6.800	1.643	6.200	1.095	0.679	0.516	غير معنوي
5	زمن الاحتفاظ بالكرة	ثانية	15.200	1.789	13.200	1.924	1.703	0.127	غير معنوي
6	تجنب التسلل	عدد	2.200	1.789	3.600	1.140	1.476	0.178	غير معنوي
7	خلق المساحات	عدد	4.600	0.548	3.600	1.342	1.543	0.161	غير معنوي
8	المراوغة	عدد	3.600	0.548	4.000	0.707	1.000	0.347	غير معنوي
9	الاختراق	عدد	5.400	1.140	4.800	1.095	0.849	0.421	غير معنوي



غير معنوي	0.318	1.066	1.643	17.200	1.304	18.200	عدد	عدد الهجمات	10
غير معنوي	0.886	-0.147	2.588	10.200	1.581	10.000	عدد	المناولات الجدارية	11
غير معنوي	0.667	0.447	0.894	3.600	0.447	3.800	عدد	المناولات البيئية	12

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية 10 مباريات - $8=2$

2-5-5 التمرينات المركبة بأسلوب السرعة التكرارية:

تم البدء بتطبيق التمرينات المركبة بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) في يوم (الأحد) بتاريخ (2023/9/26)، ولغاية يوم الأربعاء بتاريخ (2023/11/17)، إذ عمد الباحث بإعداد تمرينات مركبة (مهارة - خطية) بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد طبقت التمرينات التي يضعها المدرب.

كما عمد الباحث بتطبيق التمرينات في أثناء فترة الإعداد الخاص والفترة التي تسبق المنافسات (المباريات التجريبية)، وتم إجراء التمرينات بمعدل (24) وحدة تدريبية في (ثمانية) أسابيع، وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم ذلك في أيام (الأحد، الثلاثاء، الأربعاء) في كل أسبوع من الأسابيع الثمان بالنسبة للمجموعة التجريبية، وتم تطبيق ثلاث تمرينات لكل وحدة تدريبية، وتم استعمال طريقة التدريب التكراري في أثناء تطبيق التمرينات، إذ كان التنفيذ بشدد شبه قصوية وقصوية (100%)، لمسافات قصيرة بثلاث الملعب الهجومي، وراعى الباحث الانخفاض في حجم التدريب في الوحدات التدريبية الثلاث الأخيرة لكون وكما يذكر (زكي درويش ووائل فوزي: 2020) ان "هذه المرحلة تضمن وصول اللاعب إلى قمة الأداء لأن من العوامل التي تؤدي للوصول إلى قمة الأداء هي مرحلة انخفاض حجم التدريبي قبل المنافسة" مع التأكيد على زيادة سرعة ودقة تنفيذ التمرينات المركبة.

وراعى الباحث في كل تمرين مركب بأسلوب (RSA) أن تكون فترات الراحة بين تكرارات أداءه غير كاملة، وذلك لتمكين اللاعبين من تحقيق أقصى سرعة في التنفيذ الخططي للاعبين كرة القدم الشباب مع ملاحظة مهمة جدا وهي تقليل ظهور التعب.

2-5-6 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات التي أعدها الباحثون على المجموعة التجريبية، عمدوا في إجراء الاختبار البعدي إجراء اختبار الفاعلية الهجومية وفق الجدول (8) نفسه وذلك لتحقيق الضبط التجريبي في العمل.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-6 الوسائل الاحصائية: تم استعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

3- عرض مناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	ف ع	قيمة ت	Sig	الدلالة
			الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري					
1	إنهاء الهجوم	عدد	11.000	1.225	16.000	2.236	5.000	0.949	5.270	0.006	معنوي
2	عدد الأهداف	عدد	1.200	0.447	3.200	0.837	2.000	0.447	4.472	0.011	معنوي
3	الاتساع في العمق	عدد	6.200	0.837	11.600	1.817	5.400	0.980	5.511	0.005	معنوي
4	تبادل المراكز	عدد	6.800	1.643	13.600	1.817	6.800	0.970	7.014	0.002	معنوي
5	زمن الاحتفاظ بالكرة	ثانية	15.200	1.789	21.000	2.000	5.800	1.068	5.432	0.006	معنوي
6	تجنب التسلل	عدد	2.200	1.789	5.800	1.643	3.600	0.812	4.431	0.011	معنوي
7	خلق المساحات	عدد	4.600	0.548	7.200	1.095	2.600	0.400	6.500	0.003	معنوي
8	المراوغة	عدد	3.600	0.548	9.400	1.140	5.800	0.583	9.947	0.001	معنوي
9	الاختراق	عدد	5.400	1.140	11.200	1.924	5.800	0.970	5.982	0.004	معنوي
10	عدد الهجمات	عدد	18.200	1.304	25.400	2.191	7.200	0.800	9.000	0.001	معنوي
11	المناولات الجدارية	عدد	10.000	1.581	16.200	3.033	6.200	1.020	6.080	0.004	معنوي
12	المناولات البيئية	عدد	3.800	0.447	10.000	1.000	6.200	0.583	10.633	0.000	معنوي

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية 5-1 = 4

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للفاعلية الهجومية بكرة القدم للمجموعة الضابطة.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للفاعلية الهجومية بكرة القدم للمجموعة الضابطة.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	ف ع	قيمة ت	Sig	الدلالة
			الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري					
1	إنهاء الهجوم	عدد	9.400	1.140	13.200	1.924	3.800	0.860	4.417	0.012	معنوي
2	عدد الأهداف	عدد	0.600	0.548	1.600	0.548	1.000	0.447	2.236	0.089	غير معنوي
3	الاتساع في العمق	عدد	7.200	1.304	8.800	1.304	1.600	0.400	4.000	0.016	معنوي
4	تبادل المراكز	عدد	6.200	1.095	9.400	1.140	3.200	0.860	3.720	0.020	معنوي
5	زمن الاحتفاظ بالكرة	ثانية	13.200	1.924	16.800	2.168	3.600	0.927	3.882	0.018	معنوي
6	تجنب التسلل	عدد	3.600	1.140	5.200	1.304	1.600	0.400	4.000	0.016	معنوي
7	خلق المساحات	عدد	3.600	1.342	5.200	1.095	1.600	0.510	3.138	0.035	معنوي
8	المراوغة	عدد	4.000	0.707	6.600	1.517	2.600	0.980	2.654	0.057	غير معنوي
9	الاختراق	عدد	4.800	1.095	7.200	1.095	2.400	0.748	3.207	0.033	معنوي
10	عدد الهجمات	عدد	17.200	1.643	19.200	1.483	2.000	0.894	2.236	0.089	غير معنوي
11	المناولات الجدارية	عدد	10.200	2.588	13.400	1.949	3.200	0.583	5.488	0.005	معنوي
12	المناولات البيئية	عدد	3.600	0.894	5.200	1.095	1.600	0.748	2.138	0.099	غير معنوي

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية 5-1=4

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يلاحظ الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار فاعلية الأداء الهجومي من خلال الجدول (4)، ويعود الفرق إلى التمرينات المركبة بأسلوب السرعة التكرارية (RSA) المعدة من قبل الباحث التي كان لها الأثر الإيجابي في تطوير النواحي المهارية والبدنية، والذي ألقى ذلك فائدته على الجانب



الخططي، والتي راعى الباحث عند وضعها الأسس العلمية للتدريب، وإنَّ العملية التدريبية كانت متدرجة التنفيذ، الأمر الذي أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين وولدت لديهم السرعة في الأداء والانتقال بالكرة أو بدونها، وزيادة الأداء الفني المهاري للاعبين ومحاولة اتقان الأداء المهاري المركب بالسرعة المثلى لكل مهارة مما انعكس إيجاباً على فاعلية الأداء الخططي، فضلاً عن ذلك زيادة المعرفة الخططية وكيفية نقل اللعب في ساحة المنافس واستثمار تلك الامكانيات البدنية والمهارية للعب المبالغت والاختراق الهجومي وتسجيل الأهداف، دون حدوث التعب المؤثر سلباً، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش: 1999) "إذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية الخططية على الرغم من كثرتها وتنوعها لذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية، فالتنفيذ الخططي بكرة القدم يشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ الذي ينص على أنَّ الإعداد الخططي السريع، وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنَّ اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون لاعباً جيداً إذا أستوعب المهارات الأساسية وأتقناها بالشكل المطلوب وبذلك فإنَّ أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية"

وهذه الفائدة أعلاه ظهرت نتيجة التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) التي استخدمها الباحث، إذ أنَّ هذه التمرينات كانت متنوعة من حيث مسافة الأداء وطريقة التحرك لجميع اللاعبين والسرعة في الأداء، وتطبيق ذلك في تكرارات متعددة، فقدرة اللاعب على تكرار تمرينات مركبة سريعة بشدة عالية - قصوية تتخللها فترات راحة غير كاملة ساعدت على عدم انهياره بدنياً الأمر الذي مكن اللاعب من تكرار اداء خططيا اكثر من مرة وفي الهجمة المقامة نفسها، فضلاً عن تأخير ظهور التعب المعيق للأداء، لذا تطوّرت العديد من المواقف الخططية التي من الممكن أن يواجهها اللاعبون في المباريات، فضلاً عن إنَّ تلك التمرينات كانت عاملاً مساعداً في تطوير قدرات اللاعبين الذهنية، بسبب قيام اللاعبين بتطبيق مهام اللعب المبالغت الهجومي باقل زمن ممكن وبفاعلية اداء متكرر وعالية، والتوقيت الصحيح في استلام وتسليم الكرات، فضلاً عن عدم الوقوع في مصيدة التسلل وفشل الهجمة، جميعها عوامل ذهنية تجعل من اللاعب متأهباً للقيام بجمل خططية متنوعة ما بين السهل والصعب، البسيط والمركب، مما ساهم في أداء الاختبار الخططي دون حدوث توقف لغرض التفكير في الحركة الجارية، وهو ما حدث أثناء التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA)، كما يريد الباحث أن ينوه إلى إنَّ زيادة سرعة اللاعبين ودقة



التنفيذ باختبار فاعلية الأداء الهجومي كان نتيجة تمارينات البحث, وما أحدثته من حالات يتم وضع اللاعبين فيها تحت ضغط المباريات وخصوصاً عند اللعب مع مدافعين, هذا العامل أدى إلى تصعب ظروف العمل الخططي جنباً إلى جنب مع صعوبة العمل السريع دون التوقف التي ولدت حالة من الضغط العالي على اللاعبين لأجل الأداء بصورة وطريقة أقرب ما يكون إلى الواقعية (اللعب الحقيقي), وإنهاء التمارينات بتسجيل الأهداف, الأمر الذي يجعلهم قادرين على زيادة فاعلية الأداء الهجومي, وزيادة سرعة الأداء ودقة التنفيذ ممكن أن يحقق اللاعبون عامل التطور في الأداء الهجومي, وهو ما يعد عاملاً حاسماً في سرعة الأداء البدني وتكامل الأداء المهاري, من حيث سرعة الأداء ودقة التمرير من اللمسة الأولى والمواجهة رجل لرجل للقيام بالمراوغة السريعة المؤثرة وتحقيق الفائدة المرجوة منها وهي تحقيق الزيادة العددية او مواجهة المرمى وتسجيل الأهداف, واستثمارها في زيادة فاعلية أداء الخططي الهجومي وزيادة فرص اللعب وعدد المناورات الهجومية في ملعب المنافس, ويرى (مفتي ابراهيم حماد :1998) في الرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهاري والخططي وبدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة باللاعبين, ويضيف أنه لتحقيق أهداف تطوير الأداء البدني والخططي يجب تنفيذ الأداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الأداء الحقيقي"

أما المجموعة الضابطة فبيّن الجدول (5) أن هناك تطوراً في جميع متغيرات فاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث التطور الحاصل في القياس البعدي إلى أن لاعبي المجموعة الضابطة اعتمدوا التدريب الصحيح وفق الأسس العلمية وراعوا مبادئ وأسس التدريب الرياضي, كما أن التطور الحاصل في الفاعلية الخططية ما هو إلا تطور في القدرات البدنية والجانب المهاري الذي سهل من تحقيق الجانب الخططي للاعبي المجموعة الضابطة, وهذا ما ذكره الباحث من قبل أن الأداء الخططي يعتمد بشكل أساس على توفر القدرات البدنية والمهارية للاعبين, كما أن تطبيق بعض التمارينات الخططية في الوحدات التدريبية والتي تشكل 30% من الوحدات التعليمية في فترة الإعداد الخاص وهذا ما أكده (مولي, الكعبي و عبدالمح:2019) "تكون نسبة الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد الخاص هي 30% من زمن الوحدة التدريبية"

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3-2 عرض نتائج فاعلية الأداء الهجومي الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ومناقشتها:

3-2-1 عرض نتائج فاعلية الأداء الهجومي الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة لفاعلية الأداء الهجومي بكرة القدم للاختبارات البعدية.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري			
1	إنهاء الهجوم	عدد	16.000	2.236	13.200	1.924	2.856	0.048	معنوي
2	عدد الأهداف	عدد	3.200	0.837	1.600	0.548	3.578	0.007	معنوي
3	الاتساع في العمق	عدد	11.600	1.817	8.800	1.304	2.800	0.023	معنوي
4	تبادل المراكز	عدد	13.600	1.817	9.400	1.140	4.379	0.002	معنوي
5	زمن الاحتفاظ بالكرة	ثانية	21.000	2.000	16.800	2.168	3.184	0.013	معنوي
6	تجنب التسلل	عدد	5.800	1.643	5.200	1.304	0.640	0.540	غير معنوي
7	خلق المساحات	عدد	7.200	1.095	5.200	1.095	2.887	0.020	معنوي
8	المراوغة	عدد	9.400	1.140	6.600	1.517	3.300	0.011	معنوي
9	الاختراق	عدد	11.200	1.924	7.200	1.095	4.041	0.004	معنوي
10	عدد الهجمات	عدد	25.400	2.191	19.200	1.483	5.240	0.001	معنوي
11	المناولات الجدارية	عدد	16.200	3.033	13.400	1.949	2.365	0.037	معنوي
12	المناولات البيئية	عدد	10.000	1.000	5.200	1.095	7.236	0.000	معنوي

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية $10-2=8$

3-2-2 مناقشة نتائج الفاعلية الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

من خلال الجدول (6) يتبين أن جميع متغيرات الفاعلية الهجومية كانت أفضل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مما كانت عليه في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بل وحتى في متغير تجنب مصيدة التسلل كانوا أفضل على الرغم من أن نتيجته كانت غير معنوية حسب قيمة (sig) ولكن لو تمت المقارنة بين الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لوجدنا أن المجموعة التجريبية أفضل من الضابطة وهذه دلالة واضحة على تطور المجموعة التجريبية في تجنب مصيدة التسلل، ويعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إلى إنَّ التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية، تماثل مجريات اللعب والمباريات، لاسيما ما يتم تنفيذه من سرعة الهجمة، و إن تكرر التمرينات في أداء المهام الهجومية بأسرع وقت ممكن، ساعدت على تطوير قدرات اللاعبين في إدراك تمرکز زملائهم اللاعبين في الثلث الهجومي من الملعب



ومعرفة أماكن اللعب المؤثرة التي بإمكان اللاعب التحرك السريع من خلالها ومواجهة المرمى، مما انعكس على زيادة الفاعلية الهجومية، وقد أكد ذلك (مفتي إبراهيم: 1998) "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة".

فقد اعتمدَ الباحث التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) وبطريقة مشابهة لحالات اللعب المختلفة والفعلية، وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين البدنية والذهنية وأداء المهارات الخطئية الهجومية كالإسناد والاتساع في العمق وتبادل المراكز بين اللاعبين والتقاطعات التي تحصل بين لاعبين أو أكثر لغرض إرباك تمركز المدافعين، وإنَّ التكرارات العديدة لجميع التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) ساهمت في تأخير ظهور التعب، وتدريب الجسم على إعادة بناء مصادر الطاقة في وقت قياسي على الرغم من قلة نسبة الأوكسجين، وكذلك فقد ساهم تأخير ظهور التعب نتيجة تأثير تمرينات البحث في تقليل زمن الإدراك والاستجابة للأداء الذي يعقب التحرك السابق، فضلاً عن التذكّر السريع للعناصر المهمة والمكوّنة للمواقف الخطئية الناجحة، والتفكير بمتغيّرات كل تمرين خطئي وما يحتويه من مهارات خطئية هجومية، جميعها انعكست بالإيجاب على تطبيق فاعلية الأداء الخطئي الهجومي من خلال وصول اللاعبين إلى مرحلة العمل بألية في أثناء التنفيذ، وهو ما حقق عامل الانسجام بين اللاعبين لغرض الخروج بأداء جمل خطئية مثلى تترجم بتسجيل الأهداف، مما جعل اللاعبون يتميزون بقدرات عالية لتنفيذ الاختبار الخطئي بأقل زمن ممكن مما يفسر على زيادة السعة الإدراكية لتنوع الأداءات الهجومية في ملعب المنافس مما أدى إلى وضوح الرؤية لدى الباحث وتفسيره لزيادة فاعلية الأداء الهجومي بما هو أفضل من المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، إذ يذكر (محمد عبدأبوالذر عبد) نقلاً عن (عبد الستار الضمد: 2000) على "إنَّ تكرار التمرينات الخطئية التي تتشابه مع اللعب على وجه الخصوص يمكن أن تقصر زمن إدراك اللاعب للمواقف، وأنها تزيد من قدرته على الأداء الخطئي السريع الدقيق".

هذا وإنَّ القدرات البدنية المكتسبة نتيجة تنفيذ التمرينات بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) هي التي ساهمت في تنفيذ هذه التمرينات واستمرارها ضمن الوحدات التدريبية من جهة، واثمرت تلك القدرات ثمارها وصار مردودها ايجاباً نحو الكفاءة في الاداء المهاري، واستثمار الأداءين البدني والمهاري في زيادة فاعلية الأداء الخطئي من جهة اخرى، ولذا يرى كلا من (محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم حماد: 2011) "إن الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخطئي في المباراة".

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



وبما أنّ (كاظم عبد الربيعي: 2015) يرى "الأداء الخططي يتطلب مستوى جيد من المهارات الأساسية والقدرات الحركية"، لذا يرى الباحث أنّ احتواء التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) على أداء مهاري وخططي، تؤدي بأقصى سرعة وبأعلى دقة، وتركيز الباحث في أثناء تنفيذ التمرينات كان على الأداء الأمثل لهذا الاداء، والخروج بجمل خططية مثالية أو مشابهة لمواقف اللعب، أدت الى تطوير قدرات اللاعبين في زيادة فاعلية الأداء الخططي بأقصى سرعة وبأكبر عدد ممكن من تكرار الهجمات خلال المباراة الواحدة، وهو ما لاحظته الباحث ملاحظة ميدانية بغض النظر عن النتائج المتطورة التي ظهرت خلال الدراسة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) التي أعدها الباحث أعطت نتائج إيجابية في فاعلية الأداء الخططي الهجومي لما لها من تشابه كبير مع المباريات التنافسية في كرة القدم.
- 2- إن التمرينات المستعملة كانت متنوعة وشاملة مما أسهمت في رفع فاعلية الأداء الخططي الهجومي وهذا ما أعطى رغبة كبيرة لدى اللاعبين بالمواظبة على التدريب وتقليل الملل.
- 3- إن توظيف جميع المهارات بكرة القدم من مناولة وتهديف ومراوغة واستلام ودرجة وترابط تلك المهارات فيما بينها أدت إلى رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات المركبة بإسلوب السرعة التكرارية (RSA) التي أعدها الباحث وتطبيقها من قبل المدربين على اللاعبين الشباب والفئات العمرية الأخرى مع تغيير الحمل التدريبي وفق متطلبات الفريق ومستوى قدرات اللاعبين.
- 2- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب الخططي للاعبين الشباب وإيلاءه الأهمية القصوى لما له من دور في زيادة اقبالهم على التدريب وزيادة قدراتهم الذهنية والمعرفية فضلا عن ذلك البدنية والمهارية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



- 3- يوصي الباحث بمشاهدة الكثير من المباريات وتحليلها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بالتعاون مع ذوي الخبرة والاختصاص مما يساهم في اكتشاف مشكلات ميدانية حقيقية ووضع الطرائق والأساليب المناسبة لحل تلك المشكلات وهذا ما يرفع مستوى اللاعبين بشكل خاص وواقع اللعبة بشكل عام.
- 4- فتح دورات لتعليم أو صقل أو تطوير لمدربي الفئات العمرية لزيادة الخبرة الشخصية والعلمية في تحليل مباريات كرة القدم.

المصادر والمراجع:

1. زكي درويش، ووائل فوزي. موسوعة نظريات وحقائق في علوم التدريب الرياضي (2) ، الإسكندرية: مكتبة البراء، ص. 259، 2020.
2. عبد الستار الضمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ، 2000.
3. عبد الله حسين اللامي. مهارات الأداء الرياضي وتطبيقاتها العملية، بغداد: دار الفكر العربي، 2010.
4. كاظم عبد الربيعي. الأساليب الحديثة في تطوير مهارات كرة القدم، بغداد: دار الفكر العربي ، 2015.
5. محمد عبدة صالح، مفتي إبراهيم حماد. القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، بغداد: دار الكتب والوثائق، 2011.
6. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
7. موفق مجيد مولى، جبار رحيمة الكعبي، فاطمة عبد مالح. المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب لكرة القدم، بغداد: دار الكتب والوثائق، ص. 31، 2019.
8. يوسف لازم كماش. مهارات كرة القدم وتخطيط التدريب، بغداد: دار الكتب والوثائق ، 1999.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

