



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات الخطئية الدفاعية والهجومية للاعب الارتكاز بكرة القدم

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

عباس فاضل قدوري

بإشراف

أ.م.د احمد سلمان صالح

٢٠٢٤ م

١٤٤٦ هـ



مستخلص الرسالة باللغة العربية

” تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض المتغيرات الخطئية الدفاعية والهجومية للاعب الارتكاز بكرة

القدم”

الباحث

عباس فاضل قدوري

اشراف

أ.م.د احمد سلمان صالح

احتوت الرسالة على خمسة ابواب:

الباب الاول : هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير الاداء الخطئي (دفاعي-هجومى) للاعبى الارتكاز بكرة القدم، وكان فرض البحث، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات (القبلية - البعدية) ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث، وكانت اهمية البحث في ايجاد تمارينات تعمل على تطوير للاعب الارتكاز من الناحية الخطئية و الدفاعية ، اذ يعتبر هذا اللاعب في الوقت الحالي او اللعب الحديث من اهم مراكز اللعب في الفريق فهو يعتبر المحور الرئيسي للربط بين الخطوط الدفاعية بالخطوط الهجومية، تعد هذه التمارينات جهدا متواضعا لخدمة الرياضة في عراقنا الحبيب، وتمثلت مشكلة البحث بان لاعبي الارتكاز يفتقدون الكثير من الميزات نسبة لهذا المركز الحساس، اذ ان هذا المركز يحتاج الى لاعب سريع التفكير ومدى رؤية واسع داخل الملعب وسرعة حركة وفعل، لذلك فان تدريبيه يجب ان يكون اعلى مستوى وهذا ما اراده الباحث ان يكون تدريب لاعبي الارتكاز باستخدام تمارينات تجمع بين الواجبات الدفاعية والهجومية ومركبة بين الجانب البدني والحركي من جهة وبين الجانب البدني والمهاري من جهة اخرى ليكون لاعب الارتكاز مستعدا لأي موقف داخل المباراة، اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية التي تتعلق

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١- التعريف بالبحث:**١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

ان الاهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة كرة القدم جعلت اصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق، ومن اجل الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تطبيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة بدنيا و خططيا ومهاريا، وإن أسلوب اللعب الحديث في لعبة كرة القدم له مميزات عديدة منها تنفيذ الأداء المطلوب بالسرعة العالية سواء بأستخدام الكرة أو بدونها ، وإن سرعة الأداء من الصفات المهمة في لعبة كرة القدم إذ تأخذ حيزاً كبيراً في التدريب وخاصة في فترة الأعداد الخاص، وتتمثل أهمية هذه السرعة من خلال المناولات السريعة إلى الزميل والجري السريع بالكرة وبدونها والتهديف على المرمى وأداء العديد من الواجبات الحركية والخططية داخل المباراة.(١)

(حيث تلعب التمرينات دوراً مهماً وبارزاً في الجمع بين مكونات جانب واحد أو أكثر من جانب ، فمثلاً يمكن إدخال أكثر من مهارة أساسية في تمرين واحد، وذلك لتثبيت حالات تدريبية معينة عند اللاعبين وبشروط الحمل التدريبي والكيفية في الأداء ومن ثم تحقيق متطلبات المباراة اذ أن سلسلة التمرينات المركبة يمكن من خلالها استخدام أكثر من مهارة فنية أساسية ، فضلاً عن أن هذه التمرينات تدخل ضمن سلسلة التمرينات التي

(١) معتز يونس الطائي؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١)، ص ٤١ .

تحكمها الكيفية في الأداء وبشكل دقيق ، وتثبيت حالات ومتطلبات تدريبية خاصة تخدم تنفيذ الأداء المطلوب في المباراة^(١).

وما نلاحظه اليوم في اللعب الحديث يعتمد بالأساس على لاعب الارتكاز الذي يعمل على تأمين الخطوط الدفاعية عند فقدان الكرة، اذ يكون واجبه التغطية ومحاولة قطع الكرة او تأخير اللاعب او اللعب بخطأ تكتيكي لذلك يحتاج هذا اللاعب الى صفات وقدرات بدنية وحركية اضافة الى انه يساعد في الجانب الهجومي بعد حيازة الكرة وذلك بنقلها الى اللاعب الزميل في المناطق الهجومية وبعد نقل الكرة يقوم بالإسناد للزملاء في الهجوم، اي ان هذا اللاعب يعمل بشكل مستمر لذلك يجب ان يكون تدريبه بأعلى مستوى ليستطيع مواجهة مواقف اللعب المستمرة، حيث تكمن اهمية البحث الحالي في اعداد تمارين مركبة ومدى تأثيرها في تطوير الاداء الخططي (الدفاعي والهجومي) للاعب الارتكاز بكرة القدم.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في ايجاد تمارين تعمل على تطوير مهارات لاعب الارتكاز من الناحية الخططية و الدفاعية ، اذ يعتبر هذا اللاعب في الوقت الحالي او اللعب الحديث من اهم مراكز اللعب في الفريق فهو يعتبر المحور الرئيسي للربط بين الخطوط الدفاعية بالخطوط الهجومية، تعد هذه التمارين جهدا متواضعا لخدمة الرياضة في عراقنا الحبيب.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال رؤية عامة ومتابعة لأغلب مباريات الدوري العراقي (الدرجة الاولى) من قبل الباحث كونه لاعب كرة قدم سابق ويعمل في مجال التدريس في المدارس الثانوية، ولاسيما

(١) لاديسلاف كاجاني ولاديسلاف كورسكي؛ تدريب لاعبي كرة القدم، (ترجمة) صباح رضا وصباح محمد : (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص ٧٢.

مباريات نادي الخالص الرياضي اذ لاحظ ان اغلب الهجمات الخطرة للمنافس تمر من وسط الملعب، الامر الذي يعزوه الباحث ان لاعبي الارتكاز يفتقدون الكثير من الميزات نسبة لهذا المركز الحساس، اذ ان هذا المركز يحتاج الى لاعب سريع التفكير ومدى رؤية واسع داخل الملعب وسرعة حركة وفعل، لذلك فأن تدريبه يجب ان يكون على مستوى عالي واهتمام كبير، وهذا ما اراده الباحث ان يكون تدريب لاعب الارتكاز باستخدام تمارين تجمع بين الواجبات الدفاعية والهجومية وبين الجانب المهاري من جهة اخرى ليكون لاعب الارتكاز مستعدا لأي موقف داخل المباراة، ومن ما تقدم فأن للباحث رؤية حول اعداد تمارين مركبة خطية لها طابع الواجبات سواء اكانت دفاعية او هجومية وهذه التمارين تكون مرتبطة بالجانب البدني والمهاري والحركي اي انها مزيج من المواقف التي تتطلب سرعة في الاداء والمواقف التي تتطلب قوة او المواقف التي تتطلب الهدوء والمراقبة.

٣-١ اهداف البحث :

- ١) تصميم استمارة قياس بعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للاعب الارتكاز بكرة القدم .
- ٢) اعداد تمارين خاصة في تطوير بعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للاعب الارتكاز بكرة القدم.
- ٣) التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير الاداء الخطي (دفاعي-هجومى) للاعب الارتكاز بكرة القدم.



٤-١ فرضية البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعب الارتكاز في نادي الخالص الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

١-٥-٢ المجال الزماني: المدة بين ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٣ الى ١٦ / ٥ / ٢٠٢٤.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم.