



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الدكتوراه

تأثير تمارينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخطئية الهجومية لدى لاعبي

كرة القدم المصغرة

أطروحة تقدم بها
جواد كاظم زغير

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د صادق جعفر محمود

أ.د الاء زهير مصطفى

2025 م

1447 هـ

سُورَةُ الْبَقَرَةِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ
مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا
بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ



صدق الله العظيم

سورة البقرة آية 255

إقرار المشرفين

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة (تأثير تمارينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) والمقدمة من طالب الدكتوراه (جواد كاظم زغير) قد تمت بإشرافي في جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

التوقيع:

أ.د. صادق جعفر محمود

أ.د. الاء زهير مصطفى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

جامعة ديالى

2025 / /

2025 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة، أرشح الأطروحة للمناقشة.

التوقيع:

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

2025 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة (تأثير تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) والمقدمة من طالب الدكتوراه (جواد كاظم زغير) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، فأصبحت ذات أسلوب علمي خالٍ من الأخطاء، والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة. ولأجله وقعت.

التوقيع:

المقوم اللغوي: أ.د. لؤي صيهود فواز

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم

الإنسانية/ قسم اللغة العربية

التاريخ: / / 2025

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الأطروحة الموسومة (تأثير تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) والمقدمة من طالب الدكتوراه (جواد كاظم زغير) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية، وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة. ولأجله وقعت.

التوقيع:

المقوم الاحصائي: أ.د. حنان عدنان عبيوب

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية

وعلم الرياضات

التاريخ: / / 2025

إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة (تأثير تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) والمقدمة من طالب الدكتوراه (جواد كاظم زغير) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية، فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.

التوقيع:

المقوم العلمي الاول: أ.د رافد عبدالامير ناجي

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: جامعة بابل - كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2025

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة (تأثير تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) والمقدمة من طالب الدكتوراه (جواد كاظم زغير) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية، فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.

التوقيع:

المقوم العلمي الثاني: أ.م.د. عبدالله محمد طياوي

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة تكريت - كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2025

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، قد أطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة:
(تأثير تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس في تطوير بعض القدرات البدنية والخطئية
الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة) وناقشنا الطالب (جواد كاظم زغير) في محتوياتها،
وفيما له علاقة بها، وقد وجدنا إنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية
وعلمو الرياضة.

التوقيع
أ.م.د مهند كامل شاكر
عضو اللجنة
2025 / /

التوقيع
أ.م.د عبدالرزاق وهيب ياسين
عضو اللجنة
2025 / /

التوقيع
أ.د مسلم حسب الله ابراهيم
عضو اللجنة
2025 / /

التوقيع
أ.د حبيب شاكر جبر
عضو اللجنة
2025 / /

التوقيع
أ.د ليث إبراهيم جاسم
رئيس اللجنة
2025 / /

صدقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى في جلسته المنعقدة
بتاريخ 2025 / /

التوقيع
أ.د عدي عبد الحسين كريم
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
2025 / /

الإهداء

إلى من وهبني الحياة وديمومتها ربي

إلى من علمني القرآن والثبات على الحق رسولي

إلى من احاطني برعايته مثلي الأعلى وقدوتي أبي

إلى من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلاً بجر الحب والحنان أمي

إلى من استمد منهم الراحة والأمان القلوب الطاهرة الرقيقة... إخوتي وأخواتي

إلى توم روحي ونصفي الثاني زوجتي الغالية

إلى أبنائي قرّة عيني مؤمل

إلى كنوز العلم والمعرفة ومصاييح الدرب أساتذتي الأعزاء

إلى كل من وقف بجاني حياً جماً أصدقائي

أهدي ثمرة جهدي المتواضع مع خالص تقديري

الشكر والعرفان

الحمد لله حمداً يوافي نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى ... وأصلي وأسلم على النبي المبعوث للبشرية هادياً وبشيراً ومعلماً عدد الرمال والحصى ... وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين وسلام تسليماً كثيراً.

الحمد لله الذي أعانني على إكمال هذه الاطروحة وتحمل الأعباء وألهمني رشدي على الماضي قدماً نحو الوصول إلى هدفي في الحياة، ويسرني أن أتقدم بالشكر الوافر وجزيل الامتنان إلى الأستاذ الدكتور **الاء زهير مصطفى** والاستاذ الدكتور **صادق جعفر محمود** الذي كانت لتوجيهاتهم السديدة و القول الفاصل في اخراج البحث بأبهى صورة والذي كرسوا من وقتهم الشيء الكثير وكل سبل الاتصال بهم وفي أي ساعة وبذلوا معي الجهد الكبير والمساعدة التي لا توصف طيلة مدة البحث ، وأتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بشخص السيد العميد الأستاذ الدكتور **(عدي عبد الحسين)المحترم** لجهودهم الكريمة ورعايتهم للطلبة في إكمال مسيرتهم العلمية وأتقدم بالشكر والعرفان الى لجنة الدراسات العليا لما قدموه لنا من عظيم العطاء .

وأشكر أفراد عائلتي لما بذلوه من جهد متواصل معي في شد أزري على إكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم وأخص بالذكر منهم ولدي العزيز لسعيه على توفير أفضل أجواء الدراسة ونصفي الثاني زوجتي الحبيبة وإخوتي (محمد و احمد و زمن و ام شهد وام حيدر) لما أبدوه من مساعدة معنوية طيلة مدة البحث فدعائي لهم بالنجاح و الموفقية في جوانب الحياة كلها، وأتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور **ناجي كاظم** مرتين الأولى لمعاونته لي على تقديم أفضل ما لديه لأكون متفوقاً إلى جانب زملائي في الحلقات الدراسية ومرة ثانية لفتح أبواب قلبه قبل بيته لي لاستلهم منه غيضاً من فيض علمه، وأتقدم بخالص الشكر للأستاذ الدكتور **ضياء حمود مولود** لإرشاده لي نحو تلمس طريق

البحث بمعلوماته النيرة وأتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور عبد الله محمد طياوي والأستاذ الدكتور لقاء غالب لمعلوماتهم التي اغنت البحث بكل ما هو جديد وبما يتعلق بالمتغيرات الوظيفية، وأتقدم بالجزيل والعرفان لأساتذة لجنة الحلقة النقاشية (نبراس مجيد و ليث ابراهيم وصادق جعفر و وليد جليل وضياء حمود وشيماء سامي ورجاء عبد الكريم و نزار ناظم)، كما ويسرني أن أتقدم بالشكر الوافر وجزيل الامتتان إلى اعضاء اللجنة العلمية (أ.د لقاء غالب أ. د عبد الله محمد حياوي و أ.د ضياء حمود مولود و أ.م.د قصي حاتم خلف) لإغنائهم البحث بملاحظاتهم القيمة كما واشكر الاستاذ الدكتور صالح راضي على تعاونه معي في تقديم النصائح القيمة، كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة المقومين المحترمين (العلمي واللغوي والاحصائي) لما ابدوه من ملاحظات قيمة اغنت الاطروحة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم المصغرة وإلى إدارة نادي التجارة الرياضي بكرة القدم المصغرة لما قدموه من تسهيلات ومساعدة لإنجاز البحث وعلى رأسهم الكابتن (علي كريم)، وأشكر أفراد العينة لصبرهم والذين كانوا خير معين للباحث بعد الله في تطبيق مفردات التمرينات التدريبي كما وأشكر ورود مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (ست شيماء والست وفاء) على مساعدتهن لي في توفير المصادر العلمية.

وأشكر إخوتي في الفريق العمل المساعد (الدكتور عائد والدكتور باسم داود والمدرس مقداد غازي والكابتن عدي خضير ومحمد ابراهيم وحيدر حسن وعلي صاحب وحسين على وليث خضير وعباس على ومصطفى حسين عباس عبد الرضا وكابتن مصطفى محمد).

كما أتقدم بالشكر لإخوتي زملاء دفعتي جميعا لما قدموه من عون طيلة فترة الدراسة وإلى من أعانني ولو بكلمة طيبة أقدم لهم احترامي وتقديري فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وقد تطرق الباحث الى جميع جوانب العنوان من خلال الإطار النظري فضلاً عن تطرق الباحث الى ثلاث دراسات مشابهة.

اما منهج البحث فقد كان بالمنهج المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته لطبيعة الدراسة، من لاعبي اندية الدوري الممتاز بالكرة المصغرة والبالغ عددهم (10) اندية وهم (التجارة، شهداء الأمين، الجيش، سامراء، كربلاء، السماوة، المجد، نفط الوسط، الشباب، الميثاق) للموسم الكروي 2023-2024 بواقع (150) لاعب لكل نادي (15) لاعب وكانت عينة البحث نادبي (التجارة وشهداء الأمين) تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة بواقع (24) لاعب وبعد أن تم استبعاد (6) لاعبين كونهم حراساً للمرمى أصبحت عينة البحث مكونة من (24) لاعب وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية و بواقع (12) لاعباً في كل مجموعة اذ كان نادي التجارة المجموعة التجريبية ونادي شهداء الأمين المجموعة الضابطة، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج من اجل تحليلها ومناقشتها،

وقد عرض الباحث وحل وناقش النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال الجداول والاشكال.
وتوصل الباحث الى عدى استنتاجات منها:

1. التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والخططية الهجومية في المتغيرات قيد البحث وهي: (الرشاقة، التوافق، سرعة الاداء الربط، تغيير اتجاه اللعب، المناولة والتهديف).
2. التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والخططية الهجومية (الرشاقة، التوافق، سرعة الأداء، الربط، تغيير اتجاه اللعب، المناولة والتهديف) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
3. ساهمت التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) في زيادة الرغبة والتشويق لدى عينة البحث والتي كانت مشابهة لحالات اللعب في المباريات.
اما التوصيات فقد كانت عديدة منها:

1. ممكن الاستفادة من تمرينات تحت ضغط المنافس والمنفذة من قبل الباحث لتدريب لاعبي كرة القدم المصغرة لتطوير القدرات البدنية والقدرات الخططية الهجومية.
2. العمل على إيجاد طرق وأساليب تدريبية جديدة في تطوير القدرات البدنية والخططية واستثمارها بالشكل الافضل لما لها من تأثير على باقي القدرات.
3. العمل على اتقان القدرات البدنية والخططية كون ارتباطها يؤثر على الجوانب الفنية الخاصة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم الإحصائي	
6	إقرار المقوم العلمي الأول	
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	
8	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
9	الإهداء	
11-10	الشكر والعرفان	
13-12	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
18-14	ثبت المحتويات	
19	ثبت الجداول	
20	ثبت الأشكال	
21	ثبت الملاحق	
27-22	الباب الأول	
23	التعريف بالبحث	1
23	المقدمة وأهمية البحث	1-1
25	مشكلة البحث	2-1
26	أهداف البحث	3-1
26	فرض البحث	4-1

27	مجالات البحث	5-1
27	تحديد المصطلحات	6-1
63-28	الباب الثاني	
29	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
29	الدراسات النظرية	1-2
29	لعبة كرة القدم المصغرة	1-1-2
30	التمرينات	2-1-2
32	التمرينات بكرة القدم المصغرة	3-1-2
33	مميزات واشكال التمرينات بكرة القدم المصغرة	4-1-2
34	التمرينات تحت الضغط	5-1-2
36	القدرات البدنية	6-1-2
37	تصنيف القدرات البدنية	7-1-2
38	سرعة الأداء	1-7-1-2
41	التوافق	2-7-1-2
42	الرشاقة	3-7-1-2
45	طرق التدريب المستخدمة في تطوير القدرات البدنية	8-1-2
45	طريقة التدريب التكراري	9-1-2
46	خصائص طريقة التدريب التكراري	10-1-2
48	القدرات الخطئية	11-1-2
49	القدرات الخطئية الهجومية	12-1-2
53	الاعداد الخطئي بكرة القدم المصغرة	13-1-2
57	الدراسات المشابهة	2-2
57	دراسة سعد علاوي جواد 2019	1-2-2
58	دراسة زينب ستار صحن 2020	2-2-2

60	دراسة محمد عامر عبدالقادر 2022	3-2-2
62	التعليق على الدراسات المشابهة	4-2-2
62	أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة	1-4-2-2
63	مميزات الدراسة الحالية	2-4-2-2
90-64	الباب الثالث	
65	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
65	منهج البحث	1-3
66	مجتمع البحث وعينته	2-3
68	ادوات البحث والاجهزة المستعملة	3-3
68	الوسائل المستعملة لجمع المعلومات	1-3-3
68	الأجهزة و الادوات المستعملة	2-3-3
69	تحديد متغيرات البحث	4-3
69	تحديد القدرات البدنية واختباراتها	1-4-3
69	تحديد القدرات البدنية	1-1-4-3
70	تحديد اختبارات القدرات البدنية	2-1-4-3
71	اختبارات القدرات البدنية	3-1-4-3
74	تحديد القدرات الخططية واختباراتها	2-4-3
74	تحديد القدرات الخططية	1-2-4-3
74	تحديد اختبارات القدرات الخططية	2-2-4-3
75	اختبارات القدرات الخططية	3-2-4-3
81	المعاملات العلمية للاختبارات	5-3
82	إجراءات البحث الميدانية	6-3
82	صلاحية الاختبارات الخططية	1-6-3
83	التجربتان الاستطلاعتان	2-6-3

84	اعداد التمرينات	3-6-3
87	الاختبارات القبلية	4-6-3
88	التجربة الرئيسة	5-6-3
88	تنفيذ التمرينات تحت ضغط المنافس المستخدمة بالبحث	6-6-3
89	الاختبارات البعدية	7-6-3
90	الوسائل الاحصائية	7-3
111-91	الباب الرابع	
92	عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها.	-4
92	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية والخططية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.	1-4
92	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية والخططية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	1-1-4
92	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	1-1-1-4
94	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات الخططية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	2-1-1-4
96	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية والخططية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	2-1-4
96	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	1-2-1-4
98	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات الخططية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	2-2-1-4
102	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والخططية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.	3-4

102	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.	1-3-4
106	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الخطئية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.	2-3-4
114-112	الباب الخامس	
113	الاستنتاجات والتوصيات	-5
113	الاستنتاجات	1-5
114	التوصيات	2-5
122-115	المصادر والمراجع	
116	المصادر العربية	
122	المصادر الأجنبية	
209-123	الملاحق	
B-C	المستخلص باللغة الإنكليزية	
A	العنوان باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	الوصف	الرقم
66	عدد مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المنوية.	1
67	تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة	2
69	النسب المنوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية.	3
70	النسب المنوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات القدرات البدنية.	4
75	النسب المنوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات الخططية.	5
81	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والخططية.	6
83	المعالم الإحصائية النهائية للاختبارات ووحدات قياسها ومقاييس الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة	7
92	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة	8
94	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات الخططية للمجموعة الضابطة	9
96	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية	10
98	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات الخططية للمجموعة التجريبية	11
102	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	12
106	الايوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقدرات الخططية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	13

ثبت الأشكال

الصفحة	الوصف	الرقم
65	التصميم التجريبي للبحث	1
71	اختبار سرعة الاداء	2
72	اختبار التوافق	3
73	اختبار الرشاقة	4
77	اختبار الربط	5
79	اختبار تغير اتجاه اللعب	6
80	اختبار المناولة والتهديف	7
94	قيم الاوساط الحسابية للاختبارين (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة	8
95	قيم الاوساط الحسابية للاختبارين (القبلي - البعدي) للقدرات الخطئية للمجموعة الضابطة	9
98	قيم الاوساط الحسابية للاختبارين (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية	10
101	قيم الاوساط الحسابية للاختبارين (القبلي - البعدي) للقدرات الخطئية للمجموعة التجريبية	11
105	قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للقدرات البدنية	12
111	قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للقدرات الخطئية	13

ثبت الملاحق

الصفحة	الوصف	الرقم
124	استبانة القدرات البدنية	1
126	خبراء القدرات البدنية	2
127	استبانة الأداء الخططي	3
134	خبراء الاختبارات الخططية	4
135	كادر العمل المساعد	5
136	التمرينات المستخدمة	6
186	الوحدات التدريبية	7

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث.

1-3 أهداف البحث.

1-4 فرضا البحث.

1-5 مجالات البحث.

1-6 تحديد المصطلحات.

1- التعرف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهدت الساحة الرياضية العالمية خلال العقود الأخيرة تطورًا متسارعًا وشاملاً في مختلف مجالات التدريب والتخطيط والإعداد البدني والذهني والفني، نتيجة الانفتاح العلمي والرقمي المتنامي، وظهور تقنيات وأساليب تدريبية متقدمة، جعلت من الرياضة علماً له أصوله وقواعده ومناهجه. ولم تعد ممارسة الرياضة تعتمد فقط على الموهبة أو الخبرة، بل بات النجاح فيها يرتكز على أسس علمية مدروسة تُعنى بجوانب الأداء كافة، مما أسهم في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتحقيق نتائج نوعية على الصعيدين الفردي والجماعي.

يُعد هذا التطور العام في الحركة الرياضية عاملاً مؤثراً في ظهور أنماط وأشكال رياضية جديدة أو مطوّرة من الألعاب التقليدية، تلبيةً لحاجات المجتمعات وتنوع الفئات العمرية والمكانية. ومن بين تلك الألعاب البارزة التي نالت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، تبرز لعبة كرة القدم المصغّرة، والتي جاءت لتكون نموذجاً مُبسّطاً وسريعاً للعبة كرة القدم التقليدية، يُمارس في مساحات ميدانية محدودة، وبعدد لاعبين أقل، وغالباً ما تكون في ساحات خارجية معشّبة أو صناعية. وقد أصبحت هذه اللعبة تحظى باعتراف اتحادات دولية وتنظيم بطولات رسمية محلية ودولية، لما تتضمنه من إثارة وتنافس عالٍ، وفرص تدريبية وتنموية واسعة للاعبين والمدربين على حدّ سواء.

وبفعل هذه الطبيعة الخاصة للعبة، ظهرت تحديات جديدة أمام المدربين والمتخصصين في الإعداد البدني والخططي، الأمر الذي فرض ضرورة تطوير البرامج التدريبية لتناسب مع خصوصية هذه البيئة التنافسية المصغّرة. إذ إن ضيق المساحة وارتفاع وتيرة الأداء وزيادة الضغوط الزمنية والمكانية في مباريات كرة القدم المصغّرة، تستلزم إعداداً دقيقاً ومكثفاً في

مجالات بدنية وخططية تُحاكي متطلبات اللعب الواقعي. ومن هنا، أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريبية تدمج بين الواقعية في الأداء والتكامل بين الجوانب البدنية والخططية.

يُعتبر التدريب الرياضي حجر الزاوية في عملية تطوير اللاعبين بمختلف الفئات، وهو عملية منهجية تهدف إلى إعداد الفرد بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا وعقليًا وفقًا لمتطلبات اللعبة التخصصية. وفي كرة القدم المصغرة على وجه الخصوص، أصبحت البرامج التدريبية بحاجة إلى أن تتجاوز الطرق التقليدية، لتتجه نحو التمرينات النوعية التي تعكس المواقف الحقيقية للمباريات، والتي تحفّز اللاعبين على اتخاذ قرارات سريعة وتنفيذ واجباتهم الخططية تحت الضغط، سواء من ناحية السرعة أو من ناحية تعاملهم مع المنافسين في مساحات ضيقة. وتُعد تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس إحدى أبرز هذه الأساليب الحديثة، لما لها من دور فعال في صقل استجابات اللاعبين في المواقف الهجومية، وتحقيق الانسجام بين التفكير والعمل تحت الضغط.

ومن أهم مكونات الأداء في كرة القدم المصغرة هي القدرات البدنية، التي تمثل الأساس الذي يُبنى عليه التنفيذ المهاري والخططي، وتبرز أهمية هذه القدرات في ظل وتيرة اللعب العالية والمستمرة في المباريات، حيث يتطلب من اللاعب أن يؤدي مجهودًا بدنيًا مكثفًا في ظل ضيق المساحة وكثرة تبادل الأدوار بين الهجوم والدفاع. كما أن الأداء البدني الفعال يُسهم بصورة مباشرة في دعم الجانب الخططي، ويُعزّز قدرة اللاعب على التمرکز الصحيح، والتحرك بدون كرة، واستغلال المساحات، ومجارة سرعة اللعب.

أما من الناحية الخططية الهجومية، فإن كرة القدم المصغرة تختلف نسبيًا عن الكرة التقليدية، حيث إن ضيق المساحات يُحتم على اللاعبين استخدام استراتيجيات هجومية خاصة تُركّز على التعاون الجماعي، والتحرك الذكي، وصناعة الفرص بسرعة، والتسجيل من أقل

عدد من التمريرات. وهنا تكمن أهمية تمكين اللاعبين من استيعاب وتطبيق بعض المبادئ الخططية الأساسية، مثل خلق المساحة، التمويه، فتح الزوايا، التمرير القطري، واللعب السريع من لمسة واحدة، وكل ذلك في ظروف واقعية تواجه فيها ضغطاً مباشراً من المنافس. ولأجل ذلك، فإن تصميم تمرينات خططية تُمارَس تحت ضغط المنافس يُعد أسلوباً فعالاً لتنمية هذه القدرات وتعزيزها، مما ينعكس إيجابياً على كفاءة الأداء الهجومي ككل.

ومن هذا المنطلق، تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات اللعب تحت ضغط المنافس ومعرفة تأثيرها في القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة وذلك بهدف تقديم برنامج تدريبي نوعي يعكس البيئة التنافسية للعبة، ويُسهّم في تطوير الجانبين البدني والخططي للاعبين بطريقة علمية وعملية.

2-1 مشكلة البحث:

في ظل التطورات الحاصلة في لعبة كرة القدم المصغرة والزيادة الملحوظة في وتيرة الأداء الهجومي، أصبحت متطلبات اللعبة تتطلب تكاملاً وظيفياً عالياً بين الجوانب البدنية والخططية للاعبين، خصوصاً في بيئة تنافسية تتسم بالضغط الزمني والمكاني والاحتكاك المستمر مع المنافس. إلا أن الملاحظ في الواقع التدريبي، هو أن كثيراً من البرامج لا تزال تعتمد أساليب تدريب تقليدية، تفصل بين التدريب البدني والتكتيكي، ولا تراعي ظروف اللعب الحقيقية التي يواجهها اللاعب في أثناء المباريات، ما يؤدي إلى ضعف في القدرة على أداء الواجبات الخططية تحت الضغط، وإلى تراجع فعالية الهجوم، خاصة في اللحظات الحاسمة.

كما تشير الملاحظة الميدانية من خلال خبرة الباحث إلى ضعف واضح في جودة تنفيذ بعض القدرات البدنية المحددة، لدى لاعبي كرة القدم المصغرة، وكذلك وجود قصور في استيعاب وتطبيق المبادئ الخططية الهجومية الفعالة، كالتحرك بدون كرة، وخلق المساحة، واللعب

الجماعي السريع. ويُعزى ذلك في جزء منه إلى قلة توظيف تمرينات تدريبية تعرّض اللاعب لضغط مشابه لذلك الموجود في المباريات الفعلية، الأمر الذي يجعل من تطوير برامج تدريبية تعتمد على اللعب تحت ضغط المنافس ضرورة ملحة.

لذلك جاءت هذه الدراسة لتسد الفجوة في هذا الجانب من خلال تصميم تمرينات خاصة تُنفذ تحت ظروف ضغط المنافس، تهدف إلى تطوير الجوانب البدنية والخططية الهجومية بصورة متزامنة، بما ينسجم مع متطلبات الأداء الواقعي في كرة القدم المصغرة، ويُسهّم في إعداد لاعبين قادرين على الأداء بكفاءة عالية تحت الضغط.

3-1 اهداف البحث:

4. تصميم تمرينات للعب تحت ضغط المنافس للاعبين كرة القدم المصغرة.
5. التعرف على تأثير التمرينات للعب تحت ضغط المنافس في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة.
6. التعرف على تأثير التمرينات للعب تحت ضغط المنافس في بعض القدرات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية (التجارة، شهداء الأمين، الجيش، سامراء، كربلاء، السماوة، الميثاق، نفط الوسط، الشباب، المجد)

1-5-2 المجال الزماني: المدة الزمنية من (2023/7/9) ولغاية (2025/3/27)

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي التجارة الرياضي البديل لكرة القدم المصغرة.

6-1 تحديد المصطلحات:

- **تمارينات اللعب تحت ضغط المنافس:** هي تمارينات تنافسية تؤدي في مساحات صغيرة او كبيرة حسب رؤية المدرب وتكون بشروط محدده وتعد هي المجال الرئيسي للحكم على مستوى الذي وصل اليه اللاعب لأنه يؤدي المهارة فيها تحت ضغط المنافس وبالتالي فهي فرصة للتنافس لكي يتغلب كل لاعب على منافسة سواء بطريقة فردية او جماعية⁽¹⁾
- **القدرات البدنية:** ويعرفها وجيه محجوب بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة، مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"⁽²⁾
- **الاداء الخططي:** ويقصد بها جميع التحركات الإيجابية التي يؤديها اللاعب في اثناء المباراة مع الكرة أو بدونها سواءً أكانت هذه الحركات هجومية أم دفاعية⁽³⁾

(1) احمد عطية (احدث التدريبات التطبيقية على مهارات الاساسية في كرة القدم) 2014 ص 205

(2) وجيه محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطوير الحركي، (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000)، ص 57.

(3) مفتي إبراهيم؛ الجمال التكتيكية في كرة القدم، ط1، (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2012)، ص 11 .