

## تأثير تمارينات الهجوم المرتد السريع في تطوير سرعة ودقة الربط الخططي للاعبين المنتخب الأولمبي العراقي

د. يحيى علوان منهل

### مستخلص البحث باللغة العربية.

ان اللعب الحديث يحتم على اللاعبين الانتقال السريع الى ملعب المنافس، ومشكلة البحث تتركز عند اغلب منتخباتنا الوطنية وخصوصا المنتخب الاولمبي. اذ ان هناك تلكؤ في عملية الانتقال وتطوير الهجوم من خلال الربط الخططي ، ومن ثم التهديف الى المرمى.

وقد هدف البحث الى تصميم تمارينات للهجوم المرتد السريع، وتمثلت عينة البحث بلاعبين منتخب العراق الاولمبي المشارك في التصفيات النهائية لمونديال اسيا (2016) في (عمان)، وقد بلغ عدد العينة عشرة لاعبين.

وتم اختيار العينة باختيار (الربط الخططي) ومن خلال النتائج تبين ان التمارينات المستخدمة على المجموعة التجريبية ساهمت في تطوير السرعة والدقة بالربط الخططي للمجموعة التي استخدمت هذه التمارينات، فيما اوصى الباحث على التركيز على تمارينات الهجوم المرتد السريع عند لاعبي المنتخبات العراقية الاخرى.

### Abstract

The modern playing requires to the players to the Jump and quick movement into the competitive team ' field , however , the research problem is concentrated at most National Iraqi Teams , especially the Olympic Iraqi Team. As there is a delay in the process of transition and development of the attack through tactical link, then scoring a goal.

The research has aimed to find and form exercises for the rapid counterattack, thus the research sample has consisted of Iraq's Olympic team players who participate in the finals of the World Cup in Asia (2016) in (Oman), and the sample number has reached to ten players.

The sample was selected by choosing (tactical binding) and through the results show outgrow exercise used on the experimental group contributed to the development of speed and accuracy to link tactical group that used this exercise, while the researcher has

recommended to focus on exercises of the rapid counterattack for the sake of players in other Iraqi teams.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أخذ الخبراء والعلماء في مجال التدريب الرياضي الكثير من الوقت في سبيل الوصول بكرة القدم العالمية إلى السرعة والمتعة والدقة بالأداء بعد الارتقاء بجوانب اللعبة المهارية والبدنية والخطية فكرة القدم يتطلب نجاحها الإدارة الجيدة والمدرّب الكفوء واللاعبين الذين يمثلون أدوات نجاح أي عملية تدريبية وبسبب توفر عنصر الرغبة لمشاهدة كرة القدم من قبل الجماهير فإنها تتطلب أساليب متجددة وطرائق حديثة وإن نجاح كل عملية يعتمد على الأعداد المتكامل وصولاً باللاعب إلى الأداء الممتع المصاحب للإنجاز.

إن أغلب المنتخبات الوطنية العالمية تركز على الأداء السريع بدون إهمال عنصر الدقة وإن عملية بناء اللعبة والانتقال إلى التلث الهجومي لمعجب المنافس لا بد أن تسير وفق قدرات وإمكانات مهارية تساعد في عملية تطوير وإنهاء الهجوم من خلال الدقة في أداء الربط الخطي عند جميع اللاعبين ونجاح هذا كله يتم من خلال إنهاء الهجوم بالتهديف إلى المرمى. وإن تحول اللعب الفردي إلى الجماعي يتطلب نكاه ميداني بعيداً عن الفردية في الأداء والالتزام بواجبات متفق عليها بالتدريب مسبقاً وتكمن أهمية البحث في الاهتمام بالجانب الخطي الجماعي باستخدام تمارين خاصة للهجوم المرتد السريع والانتقال بدقة إلى التلث الهجومي ومن ثم تطوير وإنهاء الهجوم بالتهديف إلى المرمى بواسطة الربط الخطي.

### 2-1 مشكلة البحث:

إن الأساليب التدريبية الخطية سواء كانت فردية أم جماعية في تجدد وتطور وكثيراً ما تبتكر أساليب وطرق طبقاً لخصوصية اللعبة ومن خلال متابعة الباحث كونه مدرساً للمنتخب الوطني وندية الدرجة الممتازة خارج العراق وداخله فقد لاحظ هناك افتقار للدقة والسرعة في عملية الانتقال والربط الخطي عند الهجوم إلى كل أرجاء الملعب للمنافس عند المنتخب الأولمبي العراقي عليه أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال استخدام الهجوم المرتد السريع إلى الامام لتطوير سرعة ودقة الأداء الخطي بكرة القدم لدى لاعبي المنتخب الأولمبي العراقي المشارك في تصفيات آسيا الأولمبية بكرة القدم.

### 3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات الهجوم المرتد السريع لتطوير السرعة والدقة بالربط الخططي لدى عينة البحث.
2. التعرف على تأثير تمرينات الهجوم المرتد السريع في تطوير السرعة والدقة بالربط الخططي لدى عينة البحث.

### 4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبو المنتخب الأولمبي العراقي بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزمني / الفترة من (2015/2/12) ولغاية (2015/4/3).
- 3-5-1 المجال المكاني / ملعب الشعب الدولي.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 الهجوم المرتد السريع:

عندما نتكلم عن الجانب الخططي سواء كان فردياً أم جماعياً أم فريقياً لا يمكن ان تغفل أحد اهم وسائل اللعب الهجومي الا وهو الهجوم المرتد السريع ويؤكد مفتي حماد إبراهيم (177-10:178) على استخدام الهجوم المرتد السريع في الحالات الآتية:

1. يتم هذا النوع عندما يفقد المنافس الكرة في نصف ملعب الفريق المدافع فتصبح المساحات مكشوفة في دفاع الفريق الأول.
2. الهجوم المرتد يجب ان ينجز بالتهديد على المرمى قيل ان يستكمل الفريق المدافع ترتيب دفاعه.
3. التمريرات الطويلة السريعة والجري السريع بالكرة في المساحات الحالية، هما الوسيلتان الفعاليتان في تنفيذ الهجوم المرتد السريع.
4. الهجوم المرتد السريع يتيح فرص التهديد وحسم نتائج المباريات.
5. التمريرات القصيرة والحائطية لها دور في نجاح الهجوم المرتد.

ويرى الباحث ان جميع الظروف التي تقابل الفريق لا تجعله دائماً يثبت على نهج واحد في الهجوم فيمكن استخدام الهجوم المتأني والسريع أو أسلوب (التك تاك) أو أساليب خططية أخرى حسب تحديات اللعب في المباراة.

اما كاظم الربيعي (7:57) فقد عرف الهجوم المرتد السريع بأنه هجوم سريع لاستغلال عدم التوازن في دفاعات الفريق المنافس الذي فقد حيازة الكرة وهو تحول مفاجئ سريع من الدفاع إلى الهجوم بأسرع ما يحصى مستقبلي حالة عدم انتظام دفاعات الفريق المنافس ويمكن تنفيذ الهجوم المرتد السريع من خلال:

1. استخلاص وقطع الكرة من الفريق المنافس في الثلث الدفاعي لفريقاً.
2. استخلاص الكرة من حالات اللعب الثابت للفريق المنافس.
3. تنفيذ الهجوم بأقل عدد من المناولات (1 إلى 3 تمريرات).
4. توفير عنصر المباغتة.
5. عدم إعطاء الوقت الكافي لدفاعات الفريق المنافس لتنظيم صفوفه.
6. تنفيذ الهجوم بأقصى سرعة.
7. الاعتماد على المناولة الطويلة الدقيقة إلى المساحات الخالية.
8. ضرورة انطلاق لاعبو الوسط لإسناد اللاعب الحائز على الكرة.
9. امتلاك عدد من اللاعبين السريعين في الثلث الهجومي.
10. إذا كان دفاع الفريق المنافس عبر منظم.
11. اذا كان هناك لاعب مهاجم أو أكثر مراقبين في الامام.
12. عند اللعب ضد فريق يتفوق عليه بدرجة كبيرة.
13. ارسال التمريرات الطويلة إلى الأمام أو الجانبين أو بالعمق.
14. تجنب الدحرجة لأنها تبطيء الهجمة السريعة وتفشلها.

واستناداً إلى ما تم ذكره آنفاً يرى كاظم الربيعي ان مواصفات الهجوم السريع المرتد(7:5)

1. تمتلك درجة عالية من الدقة في المناولة وبخاصة الطويلة.
2. درجة عالية من السرعة في الركض والاسناد والتنفيذ.
3. قلة الامان.

ويرى الباحث ان المباغتة في اللعب الحديث نلعب دوراً بارزاً في الحالات الهجومية وان التمركز والتنظيم الجيد للمنظومة الدفاعية في الملعب تتجح الهجوم المرتد السريع.

## 2-2 سرعة ودقة الربط الخططي بكرة القدم:

ان هدف الفريق بعد الحصول على الكرة هو إمكانية نقل الكرة بسرعة ودقة إلى مناطق دفاع الفريق المنافس ومحاولة الحصول على هذا بوسائل متعددة مستخدمين المناولات المتنوعة وعمليات الربط إلى الجانب او من الجانب والداخل والتي لا تسمح للمنافس بترتيب دفاعاته (12:35) فكما كان هناك سرعة في الأداء الخططي كلما زاد من خلخلة

دفاعات المنافس مما يتيح الفرصة للفريق المهاجم في اتقان الواجب الخططي الهجومي) وان يكون الربط بملعب الفريق المنافس.

ويرى الباحث: لابد من التنكير باهمية الهجوم الفردي بأنواعه المتمثلة بالهجوم الفردي بدون كرة والهجوم الفردي بالكرة ويتضمن الهجوم بدون كرة التحرك الفعال لخلق فراغات وسحب اللاعب المنافس إلى المنطقة المخطط لها تكتيكياً ومعتمدين على عنصر المفاجئة والتنفيذ السريع.

(ان سرعة الربط الخططي هو التحرك بأقصى شدة في تنفيذ واجبات الهجوم المرتد السريع) (11:207)  
(ان الدقة في تنفيذ الواجبات المهارية والخططية تكون عندما يمرر اللاعب الحائز على الكرة إلى زميله اللاعب المهاجم فانه يحدد المسافة والسرعة وقوة الكرة بشكل يتناسب مع سرعة اللاعب الزميل والمسافة بينهما) (5:77) (6:243).

ويرى الباحث ان جميع الواجبات سواء كانت مهارية أم خططية لا تم الا اتقان الدقة بالأداء مما يفشل جهود فريق بأكمله وضياع فرص محققة للتسجيل (ان لاعب كرة القدم عندما يتحرك سواء بالكرة ام بدونها فانه يضع في حساباته ان هناك لاعبين زملاء يملون الفراغات ومستعدين لمشاركة الهجمة وغالباً ما يكون النجاح عن طريق الربط الخططي الناجح) (2:70).

ويرى الباحث ان لاعب كرة القدم يجب على اللاعب ان يضع في حساباته ان كرة القدم لعبة جماعية ونجاح إلى جانب خططي هجومين لا تم الا عن طريق المشاركة الجماعية مع زملائه بالفريق وان هناك تحركات ومناورات واستلام وتسلم في مناطق استراتيجية داخل ملعب المنافس تحسم اللعب الجماعي لإنجاح التكنيك وتحقيق الانجاز.

### 3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 1-3 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والمنهج التجريبي " هو تغير متعمد ومضبوط للشروط لحادث ما وملاحظة الخبرات الناتجة عن الحالة وتفسيرها" (3-137) وتم اختيار العينة التجريبية الواحدة باختبار قبلي وبعد تنفيذ التجربة الرئيسية تم اختيارها اختبار بعدي.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

ان مجتمع البحث وعينته يتمثل في "اي مجموعة نستعين منها المعلومات (8:143) اذ تم اختيار عينة البحث عمدياً للاعبين المنتخب الأولمبي المشارك في تصفيات نهائيات امم اسيا تحت 23/عام وتم عشوائياً اختيار (10) لاعبين من (30 لاعباً) ممثلون المجموعة التجريبية الواحدة التي سوف نضيف التمرينات الخاصة بموضوع البحث.

### 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

- جهاز لابتوب.
- ساعة توقيت.

### 1-3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث:

- أهداف كبيرة (عدد 2).
- صافرة (عدد 2).
- شواخص (عدد 10).
- كرات قدم (عدد 10).
- شريط قياس (عدد 1).

### 2-3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية.
- استمارات تسجل (تسجيل الأهداف – القياسات – المهارات).
- الاختبارات والقياسات.

### 4-3 الاختبار المستخدم:

تم اختيار اختبار الربط الخططي (ملحق رقم 1)

### 1-4-3 اختيار الربط الخططي

- الهدف: سرعة ودقة الربط الخططي (12-73)
- الأدوات: كرة قدم – هدف – صافرة – شاخص بارتفاع 1 م عدد 4 – ملعب كرة قدم – شريط مقسم.
- الأداء: كما موضح بالشكل في ملحق (رقم 1) كل لاعب بمربع (2-2م) لاستلام وتسليم الكرة مع وضع شاخص بارتفاع (1م) ضمننت المسافة بين اللاعبين ويقسم المرمى كما موضح بالملحق رقم (1) وينفذ الاختبار بـ(3) لاعبين ثم تبادل مراكزهم بعد انتهاء كل هجمة وتهديف إلى المرمى بالتعاقب فاللاعب (1) يستلم الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب على بعد (3م) يتبادلها إلى رقم (2) مباشرة والذي يبعد (15م) ليجري م خلفه باتجاه الموقع (4) ليقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (3) بمسافة (12م) الذي ناول قطرياً من شاخص يبعدان (3م) إلى اللاعب رقم (1) في موقع رقم (4) ليستلم الكرة ويهدف باتجاه المرمى خارج قوس الجزاء. يحسب الزمن من بداية الاختبار ولغاية تهديف إلى المرمى.

- التسجيل: حساب الدرجة يتم عن طريق  $\frac{\text{الدرجة}}{\text{الزمن}}$ ، ان يتم تقسيم الدرجات من التهديد عن الزمن المستغرق، ويتم احتساب الدرجة النهائية كما يلي:

1. تعطى للاعب (5) درجات اذا دخلت الكرة منطقة رقم (5).
2. تعطى للاعب (4) درجات اذا دخلت الكرة منطقة رقم (4).
3. تعطى للاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة منطقة رقم (3).
4. تعطى للاعب (2) درجات اذا دخلت الكرة منطقة رقم (2).
5. تعطى للاعب (1) درجات اذا دخلت الكرة منطقة رقم (1).

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث وفريق العمل<sup>(\*)</sup> بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2015/2/12) في تمام الساعة (2) ظهراً عن (6) لاعبي من غير عينة البحث ومن لاعب المنتخب الأولمبي العراقي تحت سن 23 عام من اجل:

- معرفة الوقت المستغرق للاختبار.
- التعرف عن صلاحية الاجهزة والأدوات.
- تعرف فريق العمل عن الاختبار والتمرينات.

### 3-6 الأسس العملية للاختبار:

#### 3-6-1 صدق الاختبار:

ان الصدق في الأداء هو "هو ان يكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الهدف الذي وضع من اجله الاختبار فعلاً" (4:22) وحساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي عن درجة الثبات ودرجة الصدق (0.93).

#### 3-6-2 ثبات الاختبار:

ان ثبات الاختبار هو الدقة او الاتساق الذي يقيس الظاهرة التي وضع من اجلها (8:278). اذ تم الاختبار الأول بتاريخ 2015/2/12 بعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومن ثم إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد (5) ايام (2015/2/17) وتبين ان هناك ثبات بين الاختبارين الأول والثاني وبدرجة ثبات (0.89).

(\*) فريق العمل المساعد:

- د. ضياء ناجي مدرب اللياقة للمنتخب الأولمبي.
- حيدر جبار مساعد مدرب
- حبيب جعفر مساعد مدرب
- صالح حميد مدرب حراس المرمى

### 3-6-3 موضوعية الاختبار

قام الباحث بالتحقيق من الموضوعية عن طريق تسجيل الاختبار من لدى حكمين في آن واحد اذ كانت درجة الارتباط للمقومين عن الاختبار (0.93) كما في الجدول رقم (1) الذين يعن الأسس العلمية للاختبار الربط الخططي

#### جدول (1)

##### الصدق والثبات والموضوعية للاختبار

ت	الاختبار	الصدق	الثبات	الموضوعية	الجدولية
1	السرعة والدقة والربط الخططي	0.93	0.89	0.91	0.63

### 7-3 إجراءات البحث:

#### 1-7-3 الاختبار القبلي:

بمساعدة فريق العمل المساعد تم إجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة (2 ظهراً) يوم (السبت) الموافق (2015/2/21) في ملعب الشعب اذ تم اختيار العينة باختبار الربط الخططي.

#### 2-7-3 التجربة الرئيسية:

تم إعداد الوحدات التدريبية والبدء بالتجربة الرئيسية في (2015/2/22) من يوم (الأحد) وواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً ولغاية (الخميس) المصادف (2015/4/2) وهي الفترة التي تسبق تصفيات اولمبياد اسيا للمنتخبات الأولمبية تحت 23 عام وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وكما يلي:

- التمرينات تم تطبيقها في الايام الآتية: (الأثنين) (الثلاثاء) (الأربعاء) (الخميس).
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- بلغ الزمن لتمرينات الهجوم المرتد 30 دقيقة.
- استخدم الباحث معادلة كارفونين لتحديد النبض والشدة الثابتة.
- النبض القصوي = 220 - العمر.
- النبض المستهدف = النبض القصوي - النبض وقت الراحة.
- الشدة التدريبية =  $\frac{\text{النبض المستهدف}}{\text{النبض القصوي}} \times 100\%$
- تم وضع التمرينات الخاصة بالهجوم المرتد السريع (ملحق رقم (2)).
- استمر تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث مدة (8) أسابيع.
- عدد الوحدات 32 وحدة.

### 8-3 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي لمساعدة فريق العمل وتحت نفس ظروف الاختبار القبلي وقد جرى الاختبار البعدي في يوم (الجمعة) المصادف (2015/4/3) في تمام الساعة 2 ظهراً.

### 9-3 العمليات الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدي (سرعة ودقة الربط الخططي) وتحليلها ومناقشتها  
الجدول رقم (2).

#### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختباران القبلي والبعدي (سرعة ودقة الربط الخططي)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة
ع	س	ع	س		
0.036	3.090	0.075	0.220	درجة / ثا	التجريبية

من الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير الربط الخططي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (0.220) والبعدي (3.090) على التوالي وانحرافات معيارية مقدارها (0.075) و (0.036).

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لسرعة ودقة الربط الخططي للمجموعة التجريبية

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية و (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	القياس	المجموعة	ف	4 ف	4 ف هـ	ت المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
سرعة ودقة الربط	درجة / ثا	تجريبية	0.101	0.072	0.023	4.407	0.008	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.09) وقيمة ت الجدولية (2.26)

ان الجدول رقم (3) من اختبار الربط الخططي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث بلغ فرق الأوساط الحسابية (0.101) وانحراف معياري (0.072) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (4.407) وبدرجة حرية (9) وهذا يدل على معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

#### 2-1-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

من خلال عرض النتائج في الجدولين (2) و(3) ظهر لنا معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي إلى نوعية التمرينات التي أكدت على السرعة النقل إلى الثلث الهجومي والمركز الصحيح للاعبين اثناء اداء الوحدات التدريبية ومن ثم تطوير وانهاء الهجوم عن المرمى من خلال التدريبات المشابهة لمتطلبات الصعوبة لاشكال المنافسة (1:13)

ويؤكد مفتي إبراهيم (9:227) (ان لاعبي كرة القدم يجب ان يتركزوا جيداً مسبقاً ومن ثم التحرك ومحاولة عدم انقطاع الكرة ونقلها إلى الأمام بأمان)

ويرى الباحث ان السهولة والانسيابية والدقة في عملية نقل وحياسة الكرة هي ميزة التمرينات التي صممها الباحث لتطوير عملية الهجوم المرتد السريع وهذا ما انعكس على نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث. كما يعتمد الفريق المهاجم على سرعة الانتقال في استغلال المناطق الخالية من تواجد اللاعبين وضعف الاسناد من قبل المدافع وخاصة في مناطق العمق الدفاعي وتخلخل عملية التقارب بين اللاعبين من خلال اعتماد أكثر الفرق في الوقت الحاضر على أسلوب التقارب (Flat) وهي عملية تقليل المسافة بين اللاعبين والمدافعين في العمق الدفاعي والزيادة العددية في وسط الملعب. لان السبيل الوحيد لانجاح الهجمة هي السرعة والدقة في اتخاذ القرار المناسب بناء الهجمة لانجاح الربط الخططي باستغلال القدرات الحركية والبدنية والمهارات التكتيكية.

#### 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-5 الاستنتاجات:

1. ان تمرينات الهجوم المرتد السريع كان لها تأثير معنوي على عينة البحث في تطوير سرعة ودقة الربط الخططي.
2. ان تمرينات التي طبقت ساهمت في تحقيق هدف البحث.
3. ان الاختبار (الربط الخططي) ساهم في تحقيق هدف البحث.

##### 2-5 التوصيات:

1. التأكيد على استخدام تمرينات الهجوم المرتد السريع عند تطوير الجوانب الهجومية والربط الخططي.
2. تطوير هذا التمرينات وتحويرها حسب الفئة العمرية والمستوى.

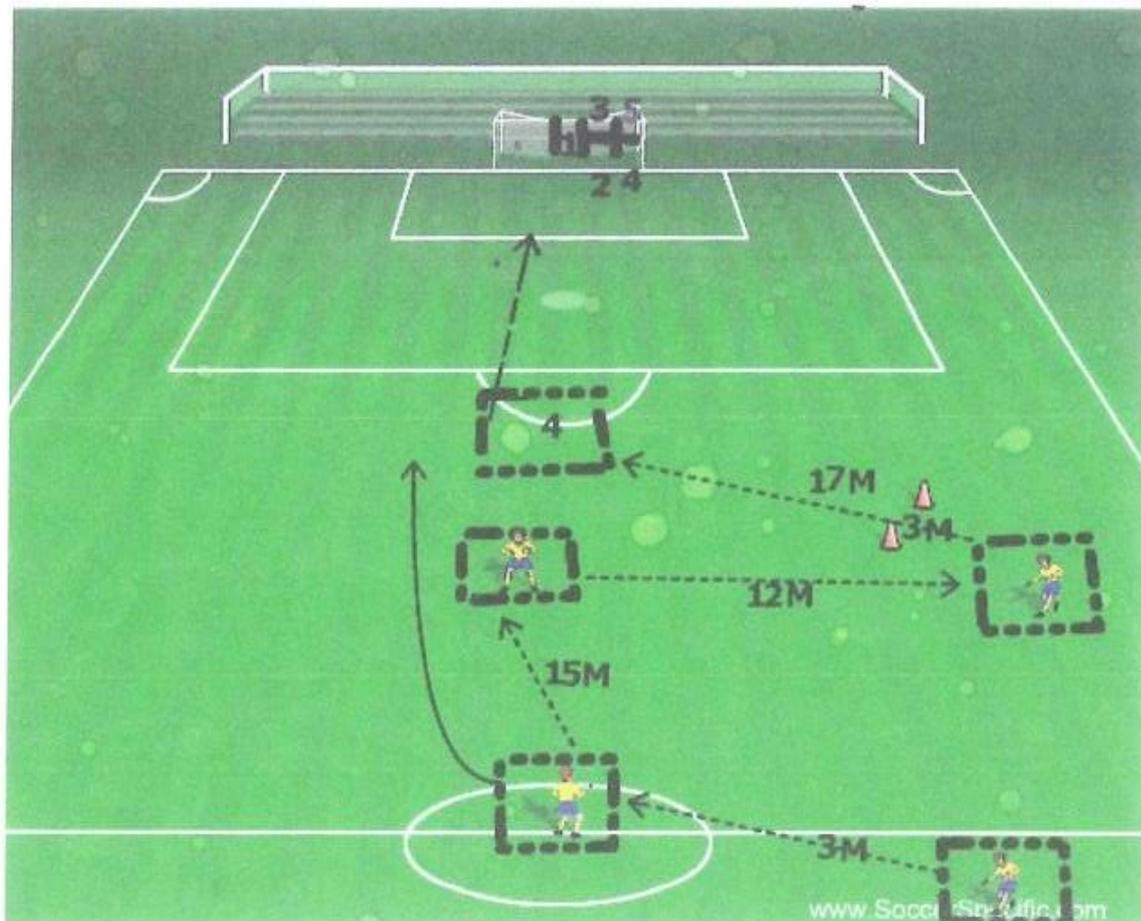
3. إجراء دراسات مشابهة وربطها بالجانب البدني.
4. ممكن ربط هذه التمرينات بجوانب خطية هجومية اخرى.

## المصادر.

1. حسين العلي وعامر شفاني، قواعد تخطيط التدريب الرياضي (الدوائر التدريبية – تدريب المرتفعات – والاستشفاء) بغداد – الكرار للطباعة، 2006.
2. زهير الخشاب وآخرون – كرة القدم – الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، 2006.
3. ظافر هاشم الكاظمي، التطبيقات والرسائل والاطارح التربوية النفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
4. علي سلوم وجواد حكيم، الاختبار والقياس في المجال الرياضي، محافظة القادسية، جامعة القادسية، 2004.
5. قاسم لزام، نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحدودة بكرة القدم، ط1، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر، 2013.
6. قاسم لزام، موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مطابع جامعة بغداد، 2005.
7. كاظم الربيعي، المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، العراق، مطبعة العصامي، 2015.
8. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في الدراسة الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الكتب الحديث، 2012.
9. مفتي حماد إبراهيم، الجمل الخطية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتب الحديثة، 2012.
10. مفتي حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
11. مفتي حماد، التدريب الحديث تخطيط وقيادة، ط1، القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
12. ناجي كاظم، تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخطي ودقته بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.

ملحق رقم (1)

اختبار الربط الخططي



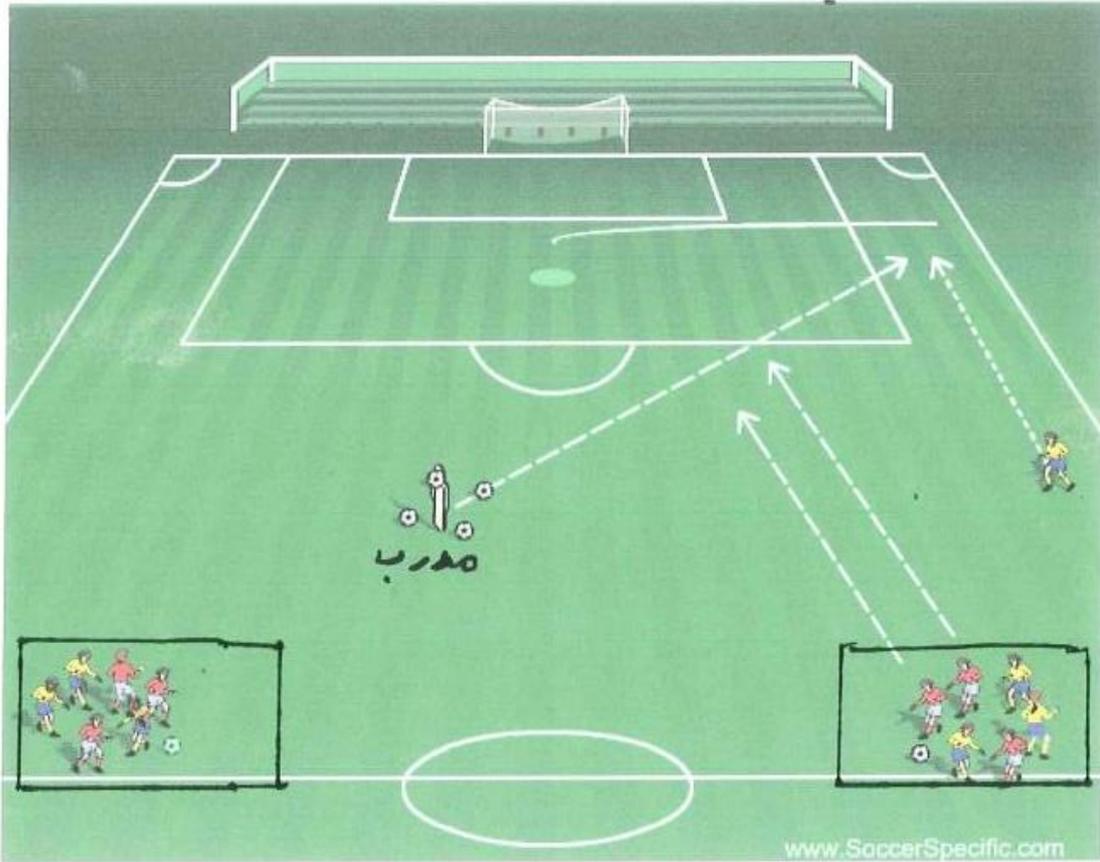
ملحق رقم (2)

التمرين الأول:

3 مهاجمين ضد 3 مدافعين داخل مربع  $10 \times 10$  متر وخلال 15 ثانية يتم مناولة الكرة من المدرب إلى الجهة المعاكسة والتي يستلمها لاعب مهاجم بالجانب الأيمن ويقوم بمناولتها إلى داخل منطقة الجزاء وهنا يكون الهجوم المرتد عند انتقال المهاجمين والمدافعين (مان تو مان) إلى منطقة الجزاء تصبح العملية 3 ضد 3 يعاد التمرين من الجهة الثانية.

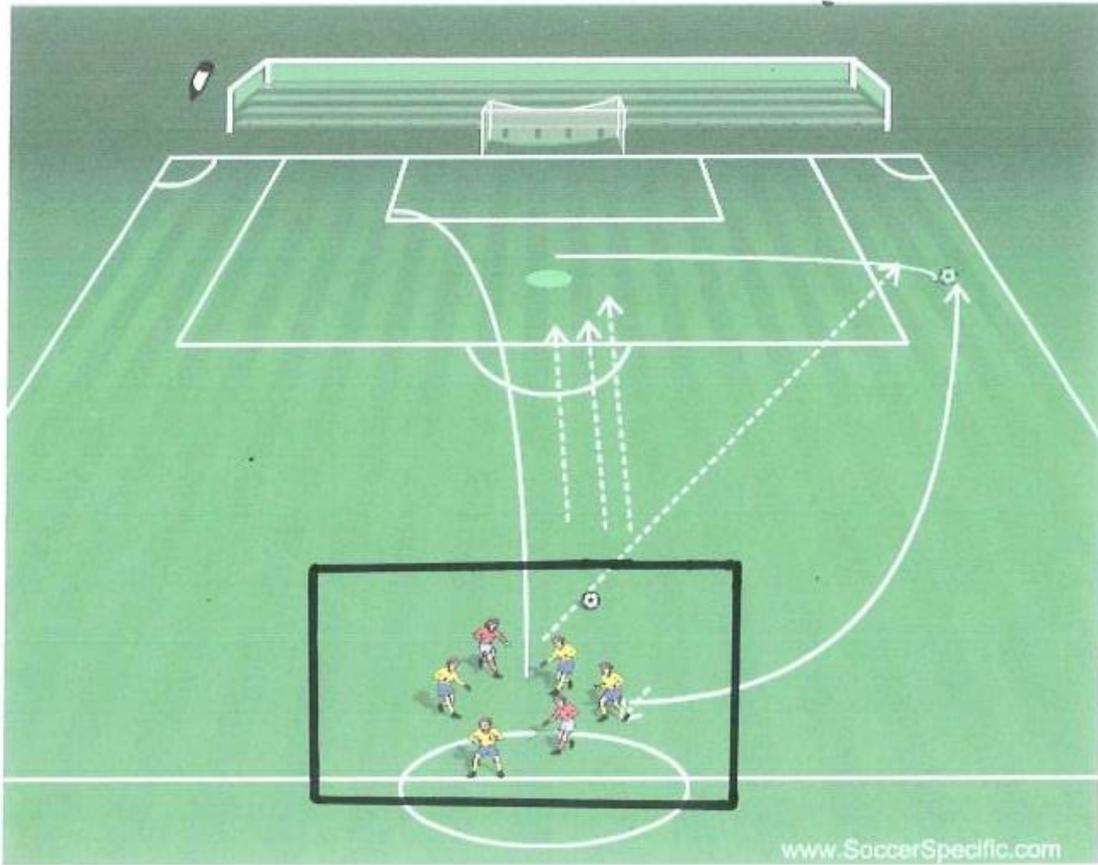
ملاحظة:

1. عملية انتقال المهاجمين والمدافعين إلى منطقة الجزاء تكون بسرعة ولمربع واحد فقط.
2. الكرة داخل المربع تترك عند انطلاق المهاجمين وخلفهم المدافعين.



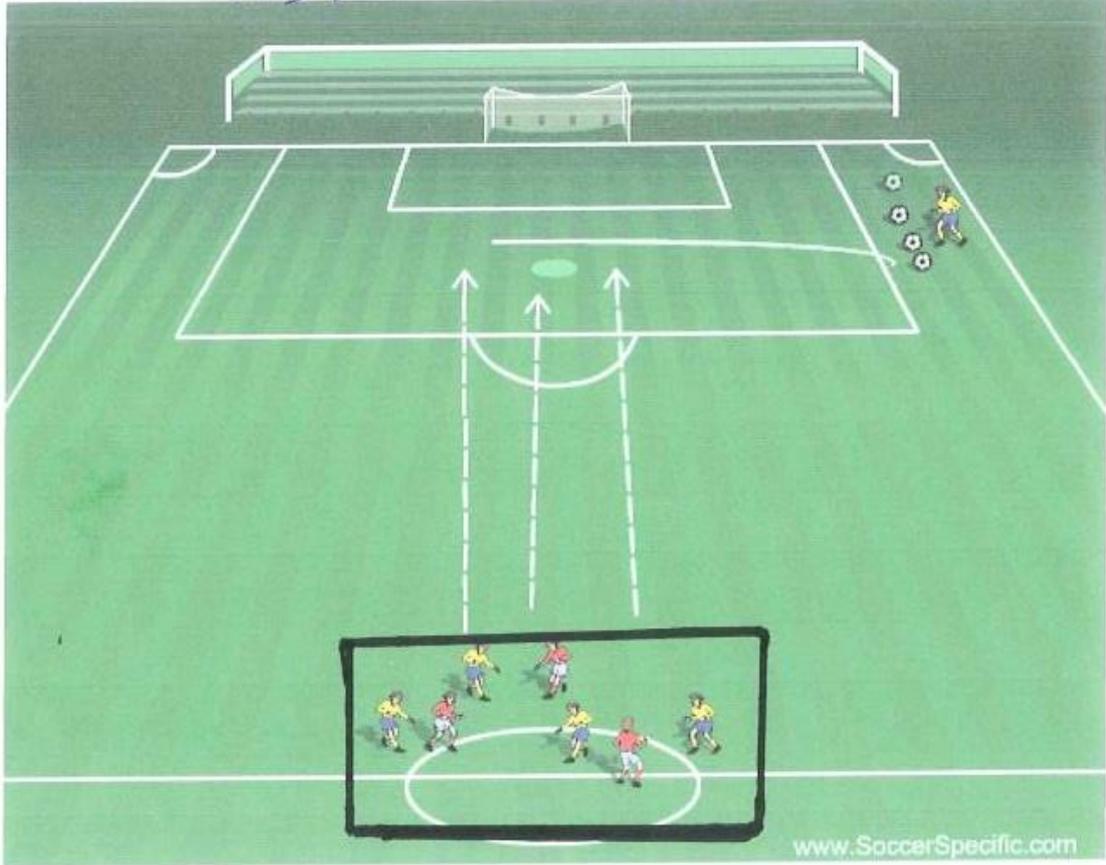
التمرين الثاني:

ركلة مرمى من المدافع إلى منتصف الملعب بمربع (20 × 20 متر) به 4 لاعبين يعملون حيازة للكرة ينتقل إلى الداخل المدافعين (2) فتصبح العملية (4 ضد 2) وخلال 15 ثانية يتم نقل الكرة إلى الجانب وخروج احد المهاجمين من المربع إلى الجانب لاستلام الكرة ولعب مناولة عرضية إلى المهاجمين المتقدمين في هجوم مرتد سريع تصبح العملية (3 ضد 2).



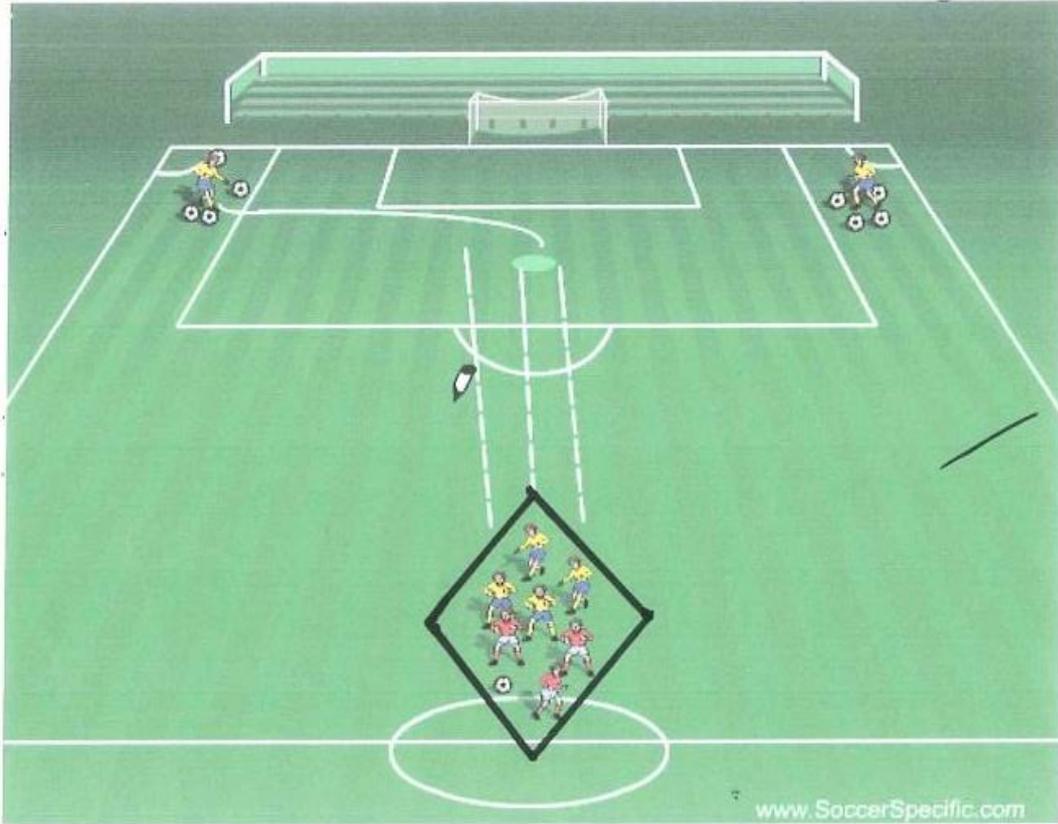
التمرين الثالث:

أربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين بمربع (20-20م) يعملون حيازة للكرة للمدة 15 ثانية يركضون بسرعة في هجوم مرتد سريع منطقة الجزاء بانتظار كرة من أحد لاعبي الجوانب.



التمرين الرابع:

اربع مهاجمين وسط الملعب داخل معين ضد (3) مدافعين تتم حيازة من (10) لمسات أو عند انقطاع الكرة يتم انتقال المهاجمين سريعاً والمدافعين معهم ومن ثم ارسال كرة عرضية من احد الجانبين في هجوم مرتد سريع إلى منطقة الجزاء والتهديف إلى المرمى.



التمرين الخامس:

مربعين  $15 \times 15$  متر كل مربع به ثلاثة لاعبين مهاجمين ضد 3 مدافعين خلال 10 ثانية يتم حيازة الكرة يتم مناولة الكرة إلى الجانب من قبل المدرب لحظة ترك المهاجمين المربع إلى أحد المهاجمين الثلاثة ومن ثم مناولة عرضية للاعبين المهاجمين الاثنتين فتصبح العمليين 2 ضد 2 في هجوم مرتد سريع.

