



## THE INFLUENCE OF THE COMPOUND EXERCISE "DOUBLE DUPLEX" ON SEVERAL FUNDAMENTAL FOOTBALL ACTIVITIES FOR SAMARAA PLAYERS

Lect. Asst. Ahmed Taha Ahmed, College of Physical Education and Sport Science, Tikrit university, Iraq

[Ahmed.taha.ahmed@tu.edu.iq](mailto:Ahmed.taha.ahmed@tu.edu.iq)

Dr. Lect. Osama Lutfi Jasim, College of Physical Education and Sport Science, Tikrit university, Iraq

[Osamalutfe@tu.edu.iq](mailto:Osamalutfe@tu.edu.iq)

### Abstract

The aims of research are:

- To know the effect of double duplex on improving the basic skills of the footballer.
- To determine how the double duplex affects the competitiveness of the footballer and improve their skills.
- To determine the factors that influenced the successful use of double duplex, criticize its effectiveness on the player, and strengthen their competition.

The research sample included 26 players from the Samaraa Sport Club in the youth category who officially registered with the Central Iraqi Football Federation for the 2023–2024 sports season, excluding goalkeepers from the test.

The result of the research included the following:

- Observing the increase of a significant percentage in performance between the two tests (before the exercises and after the exercises) in all four tests of the studied skills.
- "Double Duplex" compound exercises in football are an important part of the training that players undergo during preparation for matches, as they help improve physical and technical abilities.
- Adopting "double duplex" compound exercises and applying them at all phases of training, from basic to advanced, while keeping in mind that their features and complexity may vary depending on the players' ability and the individual training goals.

Adopting a training concept known as "diversity in training," which entails varying the type of exercise, performance, movement, and weight to promote adaptability to diverse settings, situations, and obstacles.

**Keywords:** compound exercises, dribbling, dodge, and scoring skill.

على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين نادي سامراء الشباب "double Duplex" تأثير التمرينات المركبة

م.م احمد طه احمد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت ، العراق

م.د اسامه لطفي جاسم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت ، العراق

### المستخلص

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير استخدام التمارين المركبة "double Duplex" في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم على أدائهم.
- تحديد مدى تأثير التمارين المركبة "double Duplex" على تنافسية اللاعبين في الفريق وقدرتهم على التحسين المستمر.
- تحديد العوامل التي تساعد في نجاح استخدام التمارين المركبة "double Duplex" وتقييم فعاليتها في تحسين أداء اللاعبين وتعزيز تنافسهم.

عينة البحث اشتملت على (26) من لاعبي نادي سامراء الرياضي فئة الشباب والمسجلين رسميا من ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم 2023-2024 مع استبعاد الحراس من الاختبارات، واختار الباحثان النادي الرياضي بالطريقة العمودية لإكمال تجربة البحث والاستفادة من التطبيق الميداني للتمارين واستنتج الباحثان من خلال النتائج ما يلي:

- ملاحظة زيادة مئوية معتبرة في الأداء بين الاختبارين (قبل التدريبات وبعد التدريبات) في جميع الاختبارات الأربعة للمهارات المدروسة.



- التمارين المركبة "double Duplex" في كرة القدم جزءاً مهماً من التدريبات التي يخضع لها اللاعبون خلال التحضير للمباريات، حيث تساهم هذه التمرينات في تحسين القدرات البدنية والفنية.

ويوصي الباحثان بما يلي:

- اعتماد التمارين المركبة "double Duplex" وتطبيقها في مختلف مراحل التدريب، بدءاً من المراحل الأساسية وحتى المراحل المتقدمة، مع التنويه أنها قد تختلف تفاصيلها وتعقيدها بحسب مستوى اللاعبين وأهداف التدريب المحددة.

اعتماد مفهوم تدريبي يسمى "التنوع في التدريب" والذي يعني تغيير نوع التمرين والأداء والحركة والوزن لتحسين القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والمواقف والتحديات التي يمكن مواجهتها.

الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة، الدرجة، المراوغة، التهديد

التعريف بالبحث

## 1.1. المقدمة وأهمية البحث

شهدت الألعاب الرياضية الفردية والفرقية تطوراً كبيراً، وكان لكرة القدم جزءاً من هذا التطور حيث تعد اللعبة الأولى في العالم من حيث الجماهيرية والاهتمام والإثارة وبالتالي، يسعى مدربي كرة القدم جاهدين لتحسين جميع جوانب إعداد اللاعبين ويتضح ذلك من التطور الذي شهدته بطولة كأس العالم الأخيرة (2022) في قطر في جوانب الأعداد البدنية والمهارية والخططية والنفسية. ويعد تدريب كرة القدم عملية شاقة ومتطلبة لتطوير المهارات الأساسية والبناء على أسس قوية في لاعبي الفريق ومن بين العوامل الرئيسية التي من الممكن ان تساعد في تحسين أداء اللاعبين هي التمارين المركبة المزدوجة، وتعتبر التمارين المركبة المزدوجة تمارين تدريبية تجمع بين عدة عناصر مختلفة من مهارات كرة القدم في تدريب واحد وهذا قد يساعد على تعزيز التنوع في التدريب وتحسين التركيز والتناغم بين اللاعبين في الملعب.

ويشير ( إبراهيم والباسطي 1999) انه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فان معظم التدريبات يجب ان تتم في ظروف مشابهة للداء الحركي في المنافسة، وان اختيار التدريبات الخاصه والتدريبات على الأداء الحركي المهاري الخاص بنوعية النشاط التخصصي يعتبر الأسلوب الأمثل بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب المقنن الذي يؤدي الى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

العديد من التمارين التي تهدف إلى تحسين القدرة على التحكم في "double Duplex" وأهمية البحث تكمن في شمول التمارين المركبة الكرة، وزيادة سرعة التفكير واتخاذ القرارات الصحيحة في الملعب، وتحسين اللياقة البدنية والقوة والمرونة والتحمل ومن بين الأمثلة على في كرة القدم هي تمرين التمير والتحرك، حيث يتدرب اللاعبون على تمرير الكرة والتحرك في نفس "double Duplex" التمارين المركبة الوقت، وهو تمرين مهم لتعزيز التنسيق بين اللاعبين وتحسين اللياقة البدنية، كما يشمل التدريب على الحركات الخاصة بمنطقة الجوز والتمرير العرضي والتمرير الطولي والتسديد على المرمى، والعديد من التمارين الأخرى التي تساعد في تحسين مهارات اللاعبين.

## 1.2. مشكلة البحث

تمت صياغة مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان للاعبين نادي سامراء وملاحظة افتقاد اللاعبين الى بعض الخصائص الفنية الضرورية للاعبين والتي تمثل الجانب المهاري ومحاولة الباحثان الرد على التساؤل الآتي:

- هل يؤدي استخدام التمارين المركبة "double Duplex" الى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم إلى تحسين أداء اللاعبين والحصول على الانتصارات في المباريات؟ وهل تؤثر هذه التمارين على التنافس بين اللاعبين وتحفيزهم على التحسين المستمر؟

- هل يمكن استخدام التمارين المركبة "double Duplex" في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم كأداة فعالة لتحسين أدائهم على الملعب وزيادة احتمالية الفوز في المباريات؟ وهل تؤثر هذه التمارين على التنافس بين اللاعبين وتحفيزهم على التحسين المستمر في إطار التدريب الرياضي؟

## 1.3. أهداف البحث

- معرفة تأثير استخدام التمارين المركبة "double Duplex" في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم على أدائهم.
- تحديد مدى تأثير التمارين المركبة "double Duplex" على تنافسية اللاعبين في الفريق وقدرتهم على التحسين المستمر.
- تحديد العوامل التي تساعد في نجاح استخدام التمارين المركبة "double Duplex" وتقييم فعاليتها في تحسين الأداء لدى اللاعبين وتعزيز تنافسهم.
- الكشف عن كيفية استخدام التمارين "double Duplex" المزدوجة بشكل فعال في التدريب الرياضي لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين أدائهم في المباريات.

احمد إبراهيم وامرالله الباسطي، تأثير توجيه احمال تدريبية وفقاً لنظ الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء<sup>1</sup> المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه: (مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 1999) ص4.

- 1.4. فروض البحث
- للتمارين المركبة "double Duplex" تأثير إيجابي على مستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
  - توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

- 1.5. مجالات البحث
- (a) المجال البشري: لاعبي نادي سامراء لفئة الشباب للموسم 2024-2023
- (b) المجال الزمني: يبدأ من 10/10/2023 ولغاية 10/4/2024
- (c) المجال المكاني: ملعب نادي سامراء

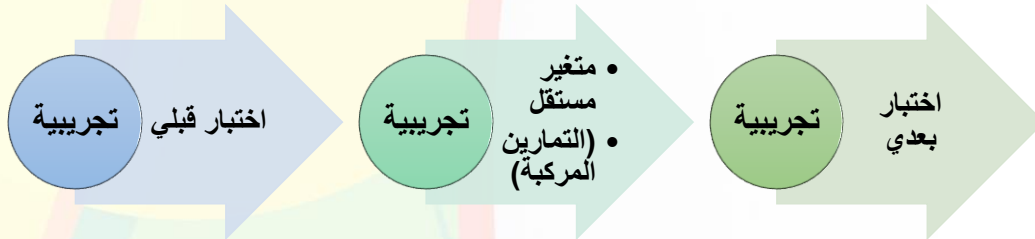
#### 1.6. تعريف المصطلحات

- التمارين المركبة "double Duplex" في كرة القدم: هي تمارين يتم تنفيذها بشكل مشترك بين لاعبين اثنين أو أكثر، وتهدف إلى تحسين التناغم والتفاعل بين اللاعبين على المستوى الفردي والجماعي، وزيادة القدرة على تحمل الضغط الفني والبدني والنفسي في المباريات.

#### Article II. منهجية البحث واجراءاته الميدانية

##### 1.7. منهج البحث والتصميم التجريبي

اتبع الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث، ولأن المنهج التجريبي هو محاولة للتحكم في جميع العوامل الأساسية التي تؤثر في المتغير المعني أو المتغيرات المرتبطة بالتجربة باستثناء عامل واحد يتحكم فيه الباحثان ويتغير بطريقة محددة لتحديد تأثيره على المتغير المعني أو المتغيرات المرتبطة به، ونظرًا لأن هذا المنهج يتميز بالدقة في نتائجه مقارنةً بالنتائج الأخرى من حيث الصدق والثبات والموضوعية، اتبع الباحثان التصميم التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدية، أي تم قياس لمجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها، ويعتبر الفرق الذي يكون بين النتائج قياساً للمتغير دليلاً على تأثير العامل التجريبي. (1) والشكل (2)، يوضح التصميم التجريبي للبحث.



شكل (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

#### Article III. عينة البحث

عينة البحث اشتملت على (26) من لاعبي نادي سامراء الرياضي فئة الشباب والمسجلين رسمياً من ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم 2024-2023 مع استبعاد الحراس من الاختبارات، واختار الباحثان النادي الرياضي بالطريقة العمدية لإكمال تجربة البحث والاستفادة من التطبيق الميداني للتمارين، ويبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في الطول والوزن والعمر إذ كانت نسب 3 إذ أنه " كلما كانت نسب معامل الالتواء محصورة  $\pm$ معامل الالتواء على التوالي (0.42, +0.55, 0.31) وهي جميعها محصورة بين (3) دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً طبيعياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فان هذا معناه إن هناك خلل ما في اختيار العينين (3) العينة. (3)

#### جدول (1)

يبين تجانس العينة في مؤشرات (الطول، الوزن، العمر)

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء

ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب.م) (1990) ص21 (2)

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي) (3)

2000، ص151



0.42	165	7.30	167	سم	الطول	1
0.55	60	7.15	61	كغم	الوزن	2
0.31	17	3.2	18	سنة	العمر	3

## 1.8. وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية والدراسات السابقة
- الشبكة الدولية (Internet)
- الملاحظة العلمية
- برمجيات الحاسوب
- المقابلات الشخصية
- الأختبارات والقياس

## 1.9. الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز حاسوب (Dell)
- جهاز قياس الوزن
- شريط قياس الطول
- حبال تدريب عدد (5)
- صافرة عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- كرات قدم عدد (12)
- شواخص عدد (20)
- شريط لاصق ملون عدد (4)
- اهداف تدريب

## 1.10. متغيرات البحث

والتي اخذت من موقع منصة تدريبات كرة القدم "double Duplex" اشتملت متغيرات البحث (المتغير المستقل) على التمارين المركبة (4) football training hub) (والذي يوفر مجموعة كبيرة من التمارين المركبة في كرة القدم مع الشرح الفيديوي.

ومن أمثلة التمارين المركبة المزوجة في كرة القدم:

1. **التمرين المركب للتسديد والتمرير:** حيث يتم تمرين اللاعبين على التسديد والتمرير في نفس الوقت، ويتم تكرار الحركة عدة مرات لتحسين دقة التسديد والتمرير وتقوية القدمين.
2. **التمرين المركب للتمرير والتحكم في الكرة:** حيث يتم تمرين اللاعبين على التحكم في الكرة والتمرير بشكل صحيح في الملعب، ويتم تكرار الحركة عدة مرات لتحسين مهارات التمرير والتحكم في الكرة.
3. **التمرين المركب للركلات الحرة وركلات الزاوية:** حيث يتم تمرين اللاعبين على تنفيذ ركلات حرة وركلات زاوية في نفس الوقت، ويتم تكرار الحركة عدة مرات لتحسين دقة التنفيذ والقوة.
4. **التمرين المركب للركض والتمرير:** حيث يتم تمرين اللاعبين على الركض بالكرة وتمريرها في نفس الوقت، ويتم تكرار الحركة عدة مرات لتحسين سرعة الركض ودقة التمرير.
5. **التمرير والتحرك:** يتم تنفيذ هذا التمرين بين لاعبين اثنين، حيث يتدرب أحدهما على التمرير السريع والدقيق، في حين يتحرك الآخر بشكل مستمر لتقبل المسافة بينه وبين الكرة وتسهيل استلامها.
6. **التباعد والتشتيت:** يتم تنفيذ هذا التمرين بين مجموعة من اللاعبين، حيث يحرض كل لاعب على البقاء في موقع مختلف عن الموقع الذي يتواجد به زميله، وذلك لتحسين قدرتهم على الاستحواذ على المساحات الشاغرة في الملعب وتمرير الكرة بدقة إليهم.
7. **التغطية والتحرك:** يتم تنفيذ هذا التمرين بين ثلاثة لاعبين، حيث يقوم لاعب بالتغطية على زميله الآخرين والتحرك معهم بشكل مستمر لتحسين التناغم والتواصل بينهم، وزيادة قدرتهم على الدفاع عن المرمى وتفادي الهجمات المنظمة للفريق المنافس.

## 1.11. تجربة البحث

(4) <https://www.footballtraininghub.com/>



## (a) الأختبارات القبلية

تم تطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2024/1/10 على ملعب سامراء الرياضي بكرة القدم، وهيا الباحثان الظروف المناسبة للاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد.

- تم شرح الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في كرة القدم ومن ثم تطبيقها من قبل الباحثان بصورة تفصيلية ومن ثم البدء بتطبيق الاختبارات على اللاعبين.

### 2-4-3 التجربة الرئيسية

بعد اكمال اعداد التمرينات المركبة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين والسادة المدربين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها لعينة البحث، واعتمد الباحثان على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم وتم وضع التمرينات المركبة المزدوجة على ضوء ذلك.

( يوماً بدأت في يوم السبت 2024/1/13 ولغاية يوم الخميس 2024/2/21 بواقع ثلاث 40 تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة ) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (18 90) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الأربعاء) وكان عدد الوحدات التدريبية (دقيقة) الى (120 دقيقة) قسمت الى ثلاثة اقسام هي:

1- القسم التمهيدي 30 دقيقة

2- القسم الرئيسي 60 دقيقة - 90 دقيقة

3- القسم الختامي 5 دقائق

إن عمل الباحثان مقتصر في الجزئين التعليمي والتطبيقي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الوقت (45 د) خصصت للجزء التعليمي وللجزء التطبيقي من الوحدة التدريبية.

والتي تختلف عن التمارين المركبة التقليدية، والتي تتميز بالحدثة والتنوع "double Duplex" اعدت مجموعة من التمرينات المركبة ( والتي تقدم مجموعة كبيرة من التمارين الهادفة لرفع football training hub بالاعتماد على المصادر الاجنبية بكرة القدم وهو منصة ) مستوى كرة القدم.

## (b) الأختبارات البعدية

تم تطبيق الأختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2024/2/24 وقد التزم الباحثان بالشروط والاجراءات التي طبقت على الأختبارات القبلية بشكل متطابق.

1.12. الوسائل الإحصائية

( لاستخراج البيانات المطلوبة. (5) Excel بعد اكمال اجراءات التجربة الرئيسية تم استخدام برنامج (2019)

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية
- اختبار (t)
- نسبة التطور

## Article IV. عرض نتائج البحث ومناقشتها

### 1.13. عرض نتائج البحث

الجدول (2) الذي تم تقديمه يحتوي على نتائج اختبارات مختلفة ووحدات قياس مختلفة لتقييم مهارات لاعبي كرة القدم، ويتضمن الجدول الاختبارات التالية: درجة الك،رة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص وآخر، المناولة نحو 3 دوائر على الأرض، حركة اللاعب مع الكرة بأداء المراوغة والمروور من جهة واحدة، والتهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى مربعات، ويتم تقييم كل اختبار بدرجة وحدة قياس مختلفة، مثل الزمن/ثانية والدرجات، ويتم حساب نسبة التطور بين القبلي والبعدى لكل اختبار وتحديد مدى الدلالة الإحصائية باستخدام المحتسبة T. قيمة

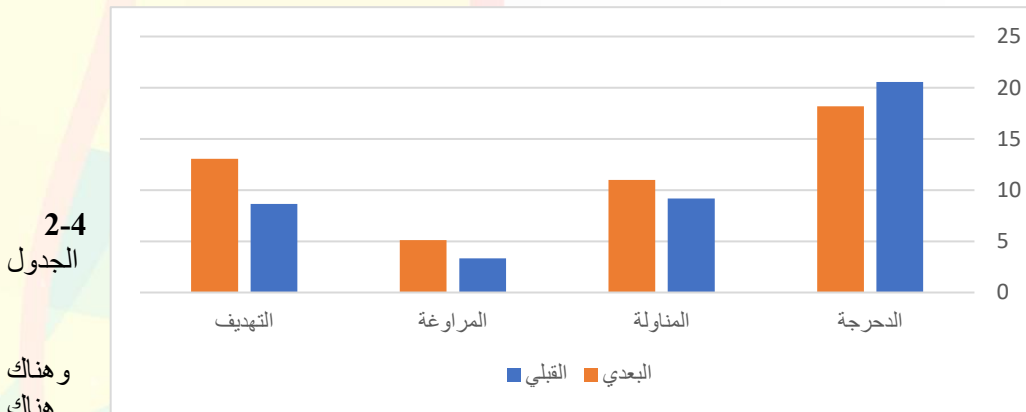
وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (5)

(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ، ص102-280.

جدول (1)  
يبين نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية ونسب التطور

ت	الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التطور %	قيمة T المحتمسبة	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
1	دحرجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص واخر (1.5) م ذهاباً واياباً	زمن/ثا	20.55	1.57	18.18	0.87	13.03%	7.75	معنوي
2	المناوله نحو (3) دوائر على الارض ( 3،5،7) م لمسافة (15)م متحدة المركز	درجة 15-0	9.17	1.88	11	1.25	19.95%	7.21	معنوي
3	حركة اللاعب مع الكرة باداء المراوغة والمروور من جهة واحدة	درجة 10-0	3.33	2.32	5.12	1.07	53.75%	6.84	معنوي
4	التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات	درجة 25-0	8.64	3.25	13.05	2.6	51.04%	14.3	معنوي

( الجدولية (2.28) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 25 ) .قيمة )



## مناقشة نتائج البحث

يوضح نتائج اختبارات مختلفة تم إجراؤها باستخدام الوسائل الإحصائية في مجال كرة القدم، عدة أعمدة رئيسية في الجدول: أربع اختبارات تم إجراؤها

وهناك هناك

باستخدام الوسائل الإحصائية وتم وصف مستوى الدلالة الإحصائية للنتائج، وتم وصفها بأنها "معنوية"، مما يعني أن هناك فرقاً مهماً بين الاختبارين.

بصيغتها الحديثة هي تمارين تجمع بين مهارتين أو أكثر في تمرين واحد، "double Duplex" ولا بد من الإشارة الى ان التمارين المركبة وهي شائعة في التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم، وتهدف هذه التمارين إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين في الوقت نفسه، مما يساعدهم على تحسين أدائهم وتنافسيتهم في المباريات.

فعلا على سبيل المثال، يمكن أن نستنتج من الجدول أن الأداء في الاختبارات تحسن بشكل ملحوظ بعد استخدام تدريبات التمارين المركبة، حيث زادت النتائج بنسبة 13.03% لاختبار الدحرجة وبنسبة 19.95% لاختبار المناوله وبنسبة 53.75% لاختبار المراوغة وبنسبة 51.04% لاختبار التهديف، وتم تحديد مستوى الدلالة الإحصائية لهذه النتائج عند مستوى معنوي.

يمكن مناقشة النتائج المذكورة من خلال الجدول، حيث يمكن ملاحظة زيادة مئوية معتبرة في الأداء بين الاختبارين (قبل التدريبات وبعد لكل اختبار، وتم تحديد T للتدريبات) في جميع الاختبارات الأربعة، وعندما تم تحليل هذه النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية، تم احتساب قيمة المحسوبة هي معنوية، مما يعني أن الفروقات بين الاختبارين T مستوى الدلالة الإحصائية لكل نتيجة، وتشير القيم المذكورة إلى أن جميع القيم في الأداء هي معنوية إحصائياً.



بناءً على هذه النتائج، يمكن الاعتقاد بأن التدريبات التي قام بها اللاعبون أدت إلى تحسين الأداء في جميع الاختبارات الأربعة، ويمكن اعتبار هذه الزيادة في الأداء معنوية إحصائياً. ولكن يجب الانتباه إلى أن النتائج تعتمد على العينة المستخدمة في الدراسة وربما يتطلب التأكد من صدق النتائج استخدام عينات أكبر وتكرار الدراسة.

ويعزو الباحثان هذا التطور الحاصل في المهارات الى التمرينات المركبة التي طبقت في المنهج التدريبي والتي تتكون من أكثر من مهارة ومن خلال التزام العينة بالتدريب المتواصل والمستمر والمتنوع أدى ذلك الى تحسين قدرة اللاعب على اداء ما هو مطلوب منه من مهارات فنية او نواحي خطوية والتي هي ثمرة الجهد لدى اللاعب في تنفيذ هذه المتطلبات اذ يشير (الربضي) ان "التنوع بالاداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل البدني" (6)

ونتيجة مزاوله التدريب المهاري وكذلك عمليات التكرار الحاصلة في المنهج التدريبي للتمرينات المركبة المتنوعة اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف مشابهة للعب حيث ذلك أدى الى تطور المهارات الاربع .

مهارة المراوغة (الخداع) هي الحركات التي يلجأ لها اللاعب للتخلص من الخصم والاحتفاظ بالكرة وهذه الحركات تمر بثلاث مراحل " مرحلة التفكير والحل الذهني، الحركات الكاذبة والاداء الحقيقي للحركة.

ولقد اظهرت النتائج بان استخدام التمرينات المركبة يؤدي الى تطوير بعض المهارات العقلية ومنها الانتباه والتركيز، "وكذلك تتحسن قابلية اللاعب الذهنية من خلال زيادة السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب وبسلسلة صحيح خلال الاداء وهذا ما اشار اليه (روبرت، 1989). (1)

وكذلك دلت النتائج ايضاً على ان التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التدريبي تؤدي الى تطوير مهارة التهديد بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدرج المستمر والناجح. وان مهارة التهديد تحتاج الى انتباه وتركيز عاليين وقد دلت نتائج البحث على ان التمرينات المركبة تؤدي الى تطوير هذه المهارات العقلية ومع زيادة الممارسة على التدريب تتحسن قابلية اللاعب الذهنية على اكتشاف المكان الصحيح للتهديد ومتى يتم والى اين، اذ ان " القابلية الذهنية للناشئ تساعد كثيراً على استغلال الفرص المتاحة له وخاصة في حالات التهديد. (2)

، يمكن للاعب كرة القدم تحسين مهاراتهم الأساسية بشكل أفضل وأسرع، وتحسين قدراتهم "double Duplex" باستخدام التمارين المركبة البدنية والذهنية وتحضيرهم بشكل جيد للمباريات المهمة، وهذا يدل على أن الاستخدام الصحيح للتمرينات المركبة المزودة يساعد على تطوير اللاعبين بشكل أكثر شمولاً ويؤدي إلى تحسين أدائهم في الملعب والفوز بالمباريات. في تعزيز التنافس بين اللاعبين في الفريق وتحفيزهم على التحسين المستمر، "double Duplex" علاوة على ذلك، تساعد التمارين المركبة مما يساعد على تحسين الفريق ككل.

ويمكن القول إن استخدام التمارين المركبة يمثل أحد أهم الأدوات التي يمكن استخدامها في تدريب لاعبي كرة القدم، وينبغي أن يكون جزءاً من أي برنامج تدريبي جيد لتحسين الأداء.

ويمكننا القول ان التمارين المركبة المزودة هي تمارين تتطلب استخدام مجموعة من العضلات في نفس الوقت عند تنفيذ الحركة الواحدة، وهذا يساعد على تحسين التناسق بين العضلات وزيادة القدرة على الأداء في الحركات الرياضية والحياتية اليومية، ويمكن أن تشمل هذه التمارين حركات متنوعة مشابهة لظروف اللعب، وتعتمد على مفهوم تدريبي يسمى "التنوع في التدريب" والذي يعني تغيير نوع التمرين والأداء والحركة والوزن لتحسين القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والمواقف والتحديات التي يمكن مواجهتها في الرياضة والحياة والتمارين المركبة المزودة هي تمارين تستخدم في التدريب الرياضي وتركز على تطوير القدرات البدنية للرياضيين بشكل متعدد الأبعاد. وتشمل هذه التمارين استخدام العضلات المختلفة في الجسم في آن واحد، مثل الأرجل والذراعين، وتحريك الجسم في أكثر من اتجاه في نفس الوقت، مما يحقق فوائد عديدة للرياضيين.

ويرى الباحثان ان استخدام التمارين المركبة المزودة في التدريب الفني للرياضيين بشكل عام، قد يؤدي لتحسين القدرة على التحكم في حركات الجسم وتحسين الأداء الحركي الشامل، كما يمكن ان تساعد هذه التمارين على تحسين التوازن والتنسيق بين الجزئيات المختلفة في الجسم، مما يساعد على تحسين أداء الرياضي في العديد من الأنشطة الرياضية، بما في ذلك الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة.

## Article V. الاستنتاجات والتوصيات

### 1.14. الاستنتاجات

(6) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : ( عمان، الجامعة الاردنية، 2001) ص127.

(1) روبرت نايفر؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة، محمد رضا ( واخرون ) : ( الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)

ص49

(2) عبد القادر زينل؛ كرة القدم للناشئين : ( عمان، مطبعة عبود، 1994 ) ص67



- قدم الباحثان مجموعة من الاستنتاجات على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وكالاتي:
- ملاحظة زيادة مئوية معتبرة في الأداء بين الأختبارين (قبل التدريبات وبعد التدريبات) في جميع الأختبارات الأربعة للمهارات المدروسة.
  - التمارين المركبة "double Duplex" في كرة القدم جزءاً مهماً من التدريبات التي يخضع لها اللاعبون خلال التحضير للمباريات، حيث تساهم في تعزيز القدرات البدنية والفنية.
  - التمارين المستخدمة لها الأثر الإيجابي اذ تعزز التفاعل والتناغم بين اللاعبين، وتساهم في رفع مستوى الأداء الفني، وتزيد من الثقة والروح المعنوية للفريق.
  - التمرينات المركبة "double Duplex" التي ادخلت في المنهج التدريبي تؤدي الى تطوير مهارة التهديف بشكل كبير.
  - الاستخدام الصحيح للتمارين المركبة "double Duplex" يساعد على تطوير اللاعبين بشكل أكثر شمولاً ويؤدي إلى تحسين أدائهم في الملعب والفوز بالمباريات.

## 1.15. التوصيات

- بناء على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان، من خلال هذه الدراسة وانطلاقاً من مناقشة النتائج والاطلاع على المصادر المتعلقة بالبحث يضع الباحثان التوصيات الآتية:
- اعتماد التمارين المركبة "double Duplex" وتطبيقها في مختلف مراحل التدريب، بدءاً من المراحل الأساسية وحتى المراحل المتقدمة، مع التنويه انها قد تختلف تفاصيلها وتعقيدها بحسب مستوى اللاعبين وأهداف التدريب المحددة.
  - اعتماد مفهوم تدريبي يسمى "التنوع في التدريب" والذي يعني تغيير نوع التمرين والأداء والحركة والوزن لتحسين القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والمواقف والتحديات التي يمكن مواجهتها.
  - ضرورة الاستفادة من المنصات والمواقع العالمية المتخصصة بنشر أحدث أساليب التدريب والتمارين المؤثرة في عملية التطوير.
  - اجراء دراسات موسعة أكثر وعلى عينة أكبر مع فترات تدريب مقننة لمعرفة أثر التمارين المركبة "double Duplex" على قدرات ومهارات اللاعبين من الجانب الخططي.

## المصادر

- ابو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب.م) (1990).
  - احمد إبراهيم وامرالله البساطي، تأثير توجيه احمال تدريبية وفقاً لنظ الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملته الحركية الدولية للاعب الكاراتيه: (مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 1999)
  - روبرت نايفر؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا (واخرون) : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)
  - عبد القادر زينل؛ كرة القدم للناشئين : (عمان، مطبعة عبود، 1994). كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان، الجامعة الاردنية، 2001) ص127.
  - كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان، الجامعة الاردنية، 2001).
  - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
  - وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- <https://www.footballtraininghub.com/>

## الملحق

في كرة القدم "Double Duplex" أمثلة على تمارين

## 1. تمرين التمرير والتحول السريع:

- يقسم الملعب إلى مناطق صغيرة، ويتم تعيين زوج من اللاعبين في كل منطقة.
- يتم تبادل الكرة بين اللاعبين في كل منطقة بسرعة وبشكل دائري.
- بعد إشارة من المدرب، ينتقل اللاعبون إلى منطقة جديدة بسرعة ويكملون التمرير دون فقدان الكرة.





- يتم تكرار العملية مع تحفيز اللاعبين على التفاعل واتخاذ القرارات السريعة.
  - 2. **تمرين الضغط والاستحواذ:**
    - يُقسم الملعب إلى منطقتين متقابلتين، ويتم تعيين فريق في كل منطقة.
    - يبدأ الفريق في المنطقة الأولى بمحاولة استعادة الكرة من الفريق الثاني ومنعهم من التمرير.
    - بمجرد استعادة الكرة، ينتقل الفريق الذي استعاد الكرة إلى المنطقة الثانية ويحاول الحفاظ على الاستحواذ وإجراء التمريرات.
    - يتم تكرار العملية مع تشجيع الفرق على العمل بتنسيق لضمان الضغط الدائم وتطبيق الاستراتيجيات الدفاعية والهجومية.
  - 3. **تمرين الهجوم والتسديد على المرمى:**
    - يُقسم الملعب إلى مناطق متعددة، مع وجود مهاجمين ومدافعين في كل منطقة.
    - يتم توجيه الكرة بسرعة بين المهاجمين داخل المناطق مع التركيز على إنهاء الهجمات بالتسديد على المرمى.
    - بمجرد تسديد الكرة على المرمى أو فقدان الكرة، ينتقل اللاعبون إلى منطقة جديدة ويبدأون هجمة جديدة.
    - يتم تكرار العملية مع التشجيع على التعاون بين اللاعبين لتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف.
  - 4. **تمرين التمير الطويل والضغط الهجومي:**
    - يُقسم الملعب إلى مناطق صغيرة، ويتم تعيين مهاجمين ومدافعين في كل منطقة.
    - يتم توجيه الكرة بسرعة بين المهاجمين في المناطق، مع التركيز على التمريرات الطويلة والدقيقة.
    - بمجرد استلام الكرة، يتم مهاجمة المدافعين بسرعة لتسجيل الأهداف.
    - يتم تكرار العملية مع التحفيز على الضغط الهجومي السريع والتعاون في إنهاء الهجمات.
  - 5. **تمرين الكرات العرضية والتسديدات الرأسية:**
    - يُقسم الملعب إلى مناطق، ويتم تعيين لاعبين للعب الكرات العرضية من الجانبين.
    - يجب على المدافعين توجيه الكرات العرضية بدقة للمهاجمين في منطقة الهجوم.
    - يركز المهاجمون على التسديدات الرأسية لتسجيل الأهداف من الكرات العرضية.
    - يتم تكرار العملية مع التحفيز على تحسين دقة التمريرات العرضية والتسديدات الرأسية.
- التي تعزز مهارات اللاعبين في مختلف جوانب اللعبة مثل التمرير، "Double Duplex" هذه الأمثلة تغطي مجموعة متنوعة من التمارين الاستحواذ، الهجوم، الدفاع، والتسديد. تلك التمارين تعتمد على التفاعل السريع بين اللاعبين وتعزز التواصل والتنسيق داخل الملعب.