



جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا/الماجستير

## تأثير تمارينات خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين الشباب لكرة القدم

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية وهي جزء من متطلبات نيل  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قِبل

طارق حميد سلطان

بإشراف

أ.م.د احمد رمضان احمد

أ.م.د عباس فاضل جابر

2012م

1433هـ

الآية القرآنية  
بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ \* خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ \* اقْرَأْ

وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ \* الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ \* عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾

صدق الله العظيم

سورة العلق / الآية (1-5)

## أقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تدريبات خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري  
والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم)

التي تقدم بها طالب الماجستير ( طارق حميد سلطان) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

المشرف

أ.م.د احمد رمضان احمد

التاريخ / / 2012م

المشرف

أ.م.د عباس فاضل جابر

التاريخ / / 2012م

وبناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى

2012 / /

## أقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري  
والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم)

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بأشرافي، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم  
خال من الألفاظ اللغوية غير الصحيحة والتعابير، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :أ.د ابراهيم رحمن حميد الأركي

مكان العمل:

2012 / / م

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة

(تأثير تمرينات خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري  
والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم)

ناقشنا الطالب (طارق حميد سلطان) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر  
أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

أ.م. د نبراس كامل هدايت

عضوا

2012 / / م

أ.م. د ماهر محمد عواد

عضوا

2012 / / م

أ.د ناظم كاظم جواد

رئيس اللجنة

2012 / / م

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

العميد وكالة

م.د مجاهد حميد رشيد

كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

## الإهداء

إلى.... معلمنا وهادينا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وآله وصحبه أجمعين.  
 .... العراق أرضا وشعبا وسماء ومياهاً .  
 .... الهور والسهل والجبل والوادي.  
 .... صاحب النفس الطيبة الكريمة الذي بذل الجهد الجهد في سبيل ان نصل إلى ماوصلنا إليه اليوم ولم يكن معي يوم الحصاد....(روح والدي) أسئل الله له الجنة.  
 .... من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلا وغمرتني بالحب والحنان, إلى من أكرمنا الله من أجلها وجعل الجنة تحت إقدامها....(أمي العزيزة) اسأل الله لها الصحة والعافية.  
 .... دفء الحنان ونبض المحبة وشاطئ الأمان وابتسامة الأمل ... (زوجتي).  
 .... سندي وعوني إخواني (فاروق , رعد (رحمه الله) , سعد , حسام , عصام , وسام , سلام , وأبنائهم ).  
 .... أخواتي ( أم قتيبة , أم احمد , أم مصطفى , أم علي , أم أديان , أم إبرار , وأبنائهن).  
 .... زينة الحياة وقرة العين أولادي (زياد , حوراء , رعد , هاجر , عبد الرحمن).  
 .... اللذين واكبوا معي سنين العمر .....أصدقائي  
 .... كل المدرسين العراقيين.  
 .... اللذين اضواؤا لي الطريق للعلم .....أساتذتي الأفاضل.  
 .... الأب الروحي وملاذي عند الشدائد الدكتور عباس فاضل , والى ابنته الشهيدة (إيمان) اسأل الله لها الرحمة والمغفرة.  
 .... الاب الكبير في كل شيء الدكتور عبد الستار جاسم اعتزازاً.  
 .... البصرة حيث الزبير والعشار الى ابنها البار اخي العزيز الدكتور عبد الرحمن ناصر اسأل الله له الذرية الصالحة.  
 .... السيد مانع محمود شاهين حباً واعتزازاً.  
 .... زملائي طلبة الماجستير.  
 .... محافظتي العزيز مدينة البرتقال(ديالى) وابنتها بعقوبة الخضراء.  
 .... فريقي شباب العراق.  
 ....الأعمام والأخوال وأبنائهم.  
 إلى كل من علمني وساندني وشجعني وأرشدني إلى الخير.. اهدي ثمرة جهدي

## شكر واعتزاز

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات اعمالنا ونصلي ونسلم على رسول الله محمد وعلى اله وصحبه ومن والاه الى يوم الدين .  
 اتقدم بالشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى المتمثلة بشخصها م.د. **مجاهد حميد** فجزاه الله عني خير الجزاء.

ويسرني ان اتقدم بالشكر والامتنان الى المشرفان الاب الروحي استاذي في الدراسات الاولية والماجستير أ.م. د عباس فاضل و أ.م. د احمد رمضان , اسأل الله لهم طول العمر والسلامة والسعادة يا رب العالمين .

وعرفانا بالجميل لا بد ان اشكر وبكل احترام وامتنان الاب الكبير في كل شيء أ.د عبد الستار جاسم اللهم احفظه بحفظك.

ويسعدني ان اتقدم بالشكر والامتنان الى الاخ العزيز أ.د عبد الرحمن ناصر لما ابداه من مساعدة كبيرة جدا لإتمام الرسالة سائل الله له طول العمر والصحة والسلامة وان يزرقه الذرية الصالحة يارب العالمين .

ويفرحني ويشرفني ان اتقدم بالشكر والامتنان الى استاذي الذي عملت معه مساعدا في تدريب منتخب جامعة ديالى بكرة القدم أ.د فرات جبار لما ابداه من جهود حفيظه في اتمام الرسالة.

ويشرفني ويسعدني ان اتقدم بالشكر والامتنان الى أ.د ناظم كاظم اللذي دريني في مركز شباب التحرير وبدأت مشواري التدريبي معه عندما كان يدرب شباب نادي ديالى الرياضي فجزاه الله عني خير الجزاء.

ويشرفني ويسعدني ان اتقدم بالشكر والامتنان الى أ.د سعد منعم أ.م. د ليث ابراهيم م.د جمال محمد شعيب وم.م حسام محمد هيدان لما ابدوه من مشورة علمية خالصة لإتمام البحث.

ويشرفني ان اتقدم بالشكر والامتنان إلى اساتذتي في دراسة الماجستير وهم أ.م. د ماهر عبد اللطيف و أ.م. د رافد مهدي قدوري و أ.م. د نصير صفاء و أ.د خليل رجييه و أ.د ظاهر هادي , اساتذتي الافاضل اعزهم الله ونصرهم لما فيه الخير الكثير.

وانتقدم بجزيل الشكر لعينة البحث الذين تحملوا الصعاب ابنائى لاعبي شباب نادي ديالى  
والمدرّب المساعد اخي وصديقي اركان صالح.

وشكري واعتزازي الى اعضاء الهيئة الادارية لنادي ديالى لما أبدوه من عون لي قدر  
المستطاع .

ويفرحني كثيرا ان أتقدم بالشكر الجميل الى أخي العزيز طالب الدكتوراه قصي حاتم  
وزوجته الكريمة لما تحملوه من مضايقة لتذليل الصعاب عني .

وعرفانا بالجميل ان أتقدم بالشكر والتقدير الى والدي الثانية أم مقداد التي اسرتني  
باستقبالها وكلامها الطيب اسأل الله لها ولأولادها الصحة والسلامة .

ويسعدني ان انتقدم بالشكر والتقدير الى كافة زملائي الكرام في دراسة الماجستير واسأل  
الله لهم الصحة والتوفيق.

وعرفانا مني بالجميل لا يسعني الا ان اشكر بامتنان الاصدقاء (الأخ أحمد عريبي ،  
والأخ ثائر خميس والأخ علي الدليمي والأخ جليل والأخ أحمد عبدالاله والأخ رياض  
العبيدي والأخ محمد حامد والأخ المدرس مساعد ليث الجوراني).

وانتقدم بالشكر والامتنان الى عائلتي الكريمة وأخواني وأخواتي والاعمام والاقوال والى  
كافة الاصدقاء والاقرباء كافة.

وكل من أسدى لي معروفا ولم يدخر وسعا او يبخل بنصيحة في سبيل اتمام هذه الرسالة  
ولم يتسن لي ذكره فلهم جميعا كل الثناء والوفاء.

**طارق**

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

# تأثير تمارينات خاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم

الباحث

طارق حميد سلطان

المشرف

2012

المشرف

أ.م. د. احمد رمضان احمد

أ.م. د. عباس فاضل جابر

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:-

الباب الأول:-التعريف بالبحث:-

تطرق الباحث الى التقدم العلمي الحاصل في مجال التدريب الرياضي ومع تعدد الطرق و الأساليب المتبعة في عملية التدريب وأشار أيضاً إلى أهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الالعاب الرياضية ويشير الباحث الى الفئات العمرية وكيفية تدريبها من خلال ايجاد وسائل تدريبية حديثة مناسبة للفئة العمرية وذلك من خلال وضع تمارينات خاصة وفق مناطق محددة للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في إثناء اللعب، وتطرق الباحث الى اهمية التدريب وفق هذه المناطق لما تقدمه من حالات مشابهة للعبة كرة القدم، ولهذا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير الاداء المهاري والخططي للشباب بكرة القدم.

أما مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه مدرباً بضعف مستوى اداء اللاعبين مهارياً وخططياً ومن خلال هذا أرتأى الباحث رفع قدرات اللاعبين في اداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الامثل لطاقتهم لأداء افضل مستوى مهاري وخططي.

### اما أهداف البحث

1- إعداد تمارينات خاصة وفق مناطق محددة لتطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم.

3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

### 1-4 فروض البحث :

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري والخططي في الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة:

تطرق الباحث في هذا الباب الى أهمية التدريب الرياضي والى اهمية التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة والى مكونات الأداء المهاري والاداء الخططي بكرة القدم.

### الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

أحتوى هذا الباب منهج البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدم المنهج التجريبي واتبع التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي. اما عينة البحث فكانت من لاعبي نادي ديالو الرياضي لفئة الشباب وعددهم (14) لاعباً واختيروا بالطريقة العمدية واستغرق تطبيق التجربة (12) اسبوعاً وواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك يبلغ عدد الوحدات (48).

وضم هذا الباب الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والاسس العلمية

للاختبارات والاختبار القبلي والبعدي والتجربة الرئيسة والوسائل الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

#### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

أهتم الباحث في هذا الباب بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وتحليلها التي توصل اليها في الاختبارات القبلية والبعدية وذلك بعرضها على شكل جدول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززاً ذلك بالمصادر العلمية.

#### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

في هذا الباب استعرض الباحث استنتاجاته وتوصياته ومن هذه الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم .
  - 2- استخدام التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي الفعال في تطوير الاداء المهاري والخططي.
  - 3- للتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة كان لها الأثر البالغ في صفة الأنسجام وروح التعاون والمثابرة في أداء التمرينات.
  - 3- ان تدريب الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب ضمن مناطق محددة تعطي الاثر الايجابي والتطور الواضح والسريع مع توفر المتعة والاثارة في التمرين.
- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:

- 1- يوصي الباحث باعتماد تمرينات خاصة وفق مناطق محددة ضمن المناهج التدريبية الخاصة للشباب بكرة القدم .
- 2- يجب الاهتمام بالتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة لانها تساعد وبشكل فعال اللاعبين مهارياً وخططياً.
- 3- إجراء بحوث ودراسات باستخدام التمرينات الخاصة وفق المناطق المحددة لعينات اخرى كالجنس الاخر.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم	التسلسل
	العنوان		1
2	الآية القرآنية		2
3	اقرار المشرفين		3
4	اقرار المقوم اللغوي		4
5	اقرار لجنة المناقشة والتقييم		5
6	الاهداء		6
8-7	الشكر والاعتزاز		7
11-9	الملخص باللغة العربية		8
18-12	المحتويات		9
23-19	الباب الاول		10
20	التعريف بالبحث	1	11
21-20	مقدمة البحث وأهميته	1-1	12
22	مشكلة البحث	2-1	13
22	اهداف البحث	3-1	14
23-22	فروض البحث	4-1	15
23	مجالات البحث	5-1	16
23	تحديد المصطلحات	6-1	17
64-24	الباب الثاني		18
26	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2	19
26	الدراسات النظرية	1-2	20
26	التدريب الرياضي	1-1-2	21
27	خصائص التدريب الرياضي	1-1-1-2	22
30-28	التمرينات الخاصة	2-1-2	23

31-30	المناطق المحددة	3-1-2	24
33-32	الأداء المهاري	4-1-2	25
33	التدريب المؤثر لتنمية المهارات	1-4-1-2	26
34	الجري بالكرة	2-4-1-2	27
35	انواع الجري بالكرة	1-2-4-1-2	28
37-35	دقة التمرير	4-4-1-2	29
37	الاستقبال والسيطرة	5-4-1-2	30
38	انواع استقبال الكرة	1-5-4-1-2	31
39	مبادئ عامة لتكنيك استقبال الكرة	2-5-4-1-2	32
40	التهديف	6-4-1-2	33
41-40	المتطلبات التكنيكية للتهديف	1-6-4-1-2	34
43-42	الاداء الخططي	5-1-2	35
45-43	المبادئ الرئيسية للتكتيك		36
46	واجبات الاعداد الخططي	1-5-1-2	37
47	العوامل التي تؤثر على مستوى تمثيل خطط اللعب	2-5-1-2	38
48	الاسناد	3-5-1-2	39
48	الغرض من الاسناد	1-3-5-1-2	40
49	التحرك الصحيح	4-5-1-2	41
50	اتخاذ القرار	5-5-1-2	42
51	سد الفراغ (التغطية)	6-5-1-2	43
55-53	الحماية (الحراسة )	7-1-2	44
56	تنفيذ المهارات	8-1-2	45
59-57	الخططة وأنواعها	9-1-2	46
60	العلاقة بين الخطط والمهارات	10-1-2	48
60	العلاقة بين التكتيك وقانون اللعبة	11-1-2	49

61	مراحل الاداء الخططي	12-1-2	50
62	الدراسات المشابهة	2-2	51
62	دراسة رعد حسين حمزة	1-2-2	52
63	دراسة ناجي كاظم علي	2-2-2	53
64	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2	54
77-65	الباب الثالث		55
66	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3	56
66	منهج البحث	1-3	58
67	مجتمع البحث وعينته	2-3	59
67	أدوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	3-3	60
67	وسائل جمع المعلومات	1-3-3	61
68	الأدوات والأجهزة المستخدمة	2-3-3	62
69	إجراءات البحث	4-3	63
70-69	تكافؤ العينة في متغيرات البحث	1-4-3	64
71	عرض استمارة تقييم الأداء المهاري	2-4-3	65
71	عرض استمارة تقييم الأداء الخططي	3-4-3	66
71	التجربة الاستطلاعية	6-3	68
71	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-6-3	69
73	الاسس العلمية للاختبار المهاري	1-5-3	71
73	الاسس العلمية للاختبار الخططي	2-5-3	72

74	اعداد التمرينات	7-3	73
75	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-6-3	74
75	اعداد المنهج	5-3	75
76	الاختبارات القبليّة	7-3	76
76	التجربة الرئيسة	8-3	78

77	الاختبارات البعديّة	9-3	79
77	الوسائل الإحصائية	10-3	80
105-78	الباب الرابع		81
79	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4	82
79	عرض النتائج	1-4	83
79	عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها	1-1-4	84
80	عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها	2-1-4	85
82	عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها	3-1-4	86
83	عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في بعض الاختبارات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها	4-1-4	87
85	عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة للاختبارات المهارية وتحليلها	5-1-4	88
90- 87	مناقشة الاداء المهاري	6-1-4	89

19	عرض نتائج أختبارات الأداء الخططي وتحليلها ومناقشتها	2-4	90
91	عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي للمجموعة الضابطة وتحليلها	1-2-4	91
93	عرض فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها	2-2-4	92
95	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعة التجريبية	3-2-4	93
97	عرض الأوساط الحسابية والفرق بينهما والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها	4-2-4	
99	عرض نتائج القياسين البعدي-بعدي للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها	5-2-4	94
105-102	مناقشة الاداء الخططي	6-2-4	95
108-106	الباب الخامس		96
107	الاستنتاجات والتوصيات	5	97
107	الاستنتاجات	1-5	98
107	التوصيات	2-5	99
112-110	المصادر		100
175-113	الملاحق		101
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية		102

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
66	يبين تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي	1
69	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للأداء المهاري وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.	2
70	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للأداء الخططي وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.	3

72	يبين قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة	4
73	يبين معامل الثبات للأداء الخططي	5
76	يوضح أقسام الوحدة التدريبية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية	6
79	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	7
80	يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	8
82	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	9
83	يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في بعض اختبارات الاداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	10
85	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة للاختبارات المهارية	11
91	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي للمجموعة الضابطة	12
93	يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	13
95	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي للمجموعة التجريبية	14
97	يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	15
99	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي - بعدي وقيمة (T) المحسوبة و(T) الجدولية للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	16

### قائمة الاشكال

رقم الشكل	الموضوع	ص
-----------	---------	---

45	يوضح مبادئ التكتيك	1
----	--------------------	---

### قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق	الملحق
114	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة تقييم الأداء المهاري والخططي	1
115	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين قاموا بتقييم الأداء المهاري والخططي	2
115	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين قاموا بتقييم الأداء المهاري	3
115	يبين اسماء الفريق المساعد	4
116	يبين استمارة استبانة الأداء المهاري	5
117	يبين استمارة تقييم مستوى الاداء الخططي	6
118	يبين توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة	7
121	يبين الرموز المستخدمة	8
122	يبين التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث	9
164	نموذج الوحدات التدريبية	10

## **الباب الأول**

**1-التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

**2-1 مشكلة البحث**

**3-1 أهداف البحث**

**4-1 فروض البحث**

**5-1 مجالات البحث**

**6-1 تحديد المصطلحات**

## الباب الأول

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1مقدمة البحث وأهميته:

كرة القدم الحديثة شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية-البدنية - المهارية- الخطئية) مما أدى الى تغيير طابع اللعب أذ أصبح يتسم بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك بفضل الباحثين والمدرّبين الذين ابتكروا أساليب جديدة والأسس العلمية الصحيحة في وضع تمارين خاصة لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها إلى أعلى المستويات.

وللمكانة الكبيرة التي تحتلها كرة القدم اليوم مقارنةً بالفعاليات و الألعاب الرياضية الأخرى جعلها أكثر الألعاب اهتماماً واسعاً لشرائح المجتمع على الصعيدين الرسمي والشعبي ولهذا اللعبة خصوصية و متعة في نفوس المتابعين لها لذلك احتلت المرتبة الأولى في عدد المشجعين والمهتمين لها ونلاحظ هذا من خلال كثرة الدراسات والبحوث التي تناولتها والتي أسهمت بشكل كبير بتطويرها خاصة من حيث الوسائل التدريبية مما جعلها أكثر متعة وتشويقاً.

أذ أصبحت العملية التدريبية في المجال الرياضي أساساً يعتمد عليه للوصول للمستويات العالية من خلال البحث العلمي ،إذ قام علماء التدريب الرياضي بأبحاث جديدة ساهمت إلى حد كبير في تطور مختلف أنواع الأنشطة الرياضية وقدرات ممارسيها ولقد حظت لعبة كرة القدم ولاعبوها بالكثير من نتائج هذه الأبحاث التي كان لها بالغ الأثر في التطور الملحوظ الذي طرأ على فنون اللعبة في السنوات الأخيرة.

"وهذا ما أكده (حنفي مختار) بأن التدريب الحديث عملية تربية مخططة. مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من عملية التدريب وهو الفوز في المباراة"<sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup>حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،1996)، ص11.

أن من ضمن أهم الأساليب التي تم استخدامها في تطوير قدرات لاعبي كرة القدم هو تدريب اللاعبين في مناطق محددة وبمساحات صغيرة إذ أن اللعب في مثل هذه المساحات يفرض على اللاعبين متطلبات تشابه المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في المباريات الرسمية مثل سرعة اتخاذ القرار والتصرف الصحيح وضغط المنافس وغيرها من الأمور الفنية المهمة , أن لهذا الأسلوب من التدريب أهمية ودور بارز في تطوير إمكانيات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب ومن أهمها الجانب المهاري إذ أنها ومن خلال متابعتنا لتدريبات الفرق المحلية والعالمية بكرة القدم وجدنا ولمسنا الفرق الكبير في المستوى إذ أن الفرق العالمية يولون هذا النوع من التدريب أهمية فائقة لشعورهم بأنه من الطرق والوسائل التي تساهم في رفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية.

والتطور السريع للعبة كرة القدم فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والمدربين في هذا المجال للتعرف على كل ما هو جديد في تدريب المهارات الأساسية والخطية لكرة القدم وبمختلف الفئات العمرية من أشبال وناشئين وشباب ومتقدمين حيث بدأت أكثر بالاهتمام بهذه الفئات العمرية من خلال إيجاد وسائل تدريبية حديثة من شأنها تسهم في الارتقاء بلاعبها إلى أفضل المستويات العليا ومن هذه الوسائل تمرينات الخاصة لتطوير الأداء المهاري والخطي وبما أن هذين المكونين المهاري والخطي يشكلان ركنين أساسيين في لعبة كرة القدم فضلاً عن الأركان الأخرى .

ولغرض إتقان الأداء المهاري والخطي يجب أن يكون التدريب عليها مبكراً ابتدائياً بالفئات العمرية لأن تنوع هذه المهارات والخطط وكثرتها وإمكانية اللاعب في إن يبدع فيها يجب أن يكون التدريب عليها مبكراً إذ ما علمنا أن عملية التدريب المهاري والخطي يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات لأنه مهما بلغ مستوى أداء اللاعب البدني وسمات نفسية وإرادية أخرى فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان المهاري والخطي وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات لاعبي الخصم وتضييق المساحات عليهم وعدم إعطائهم الوقت الكافي لهم للتطلع والتفكير ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إلى دراسة ومعرفة تأثير التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري والخطي للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 2-1 مشكلة البحث:

أن المتعة والتشويق نجده في المدرسة الغربية وهذا ما يشاهده الجميع في الدوري الإسباني والإنكليزي والإيطالي.. الخ ومن خلال الأداء الأمثل لتنفيذ المهارة والأداء الخططي العالي. بينما يطغي على طابع لعب الفرق العراقية البطيء وأسلوب اللعب التقليدي خاصة الفئات العمرية, ولضعف الأهتمام بوسائل التدريب الحديثة ومنها التمارين بالمناطق المحددة والتي من خلالها يتم التأكيد على تدريب تنفيذ المهارة واتخاذ القرار والأسناد والتحرك الصحيح والتغطية وهذا مما يؤدي الى تحقيق الواجبات المهارية والخططية بشكل أمثل.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرباً في مجال لعبة كرة القدم لاحظ بان هناك ضعفاً في مستوى الأداء المهاري وتنفيذ الواجبات الخططية للاعبين الشباب في المباريات لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات خاصة في مناطق محددة لتطوير الأداء المهاري والخططي.

## 3-1 أهداف البحث :

1- إعداد تمارينات خاصة وفق مناطق محددة لتطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير الأداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم.

3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق مناطق محددة في تطوير مستوى الأداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

## 4-1 فروض البحث :

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري والخططي في الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 14/2/2012 ولغاية 1/8/2012.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي.

### 1-6 تحديد المصطلحات:

المناطق المحددة:- "ويقصد بها التدريب في مناطق الجزاء أو نصف الساحة أو أي مساحة من الملعب على شكل مربع أو دائرة أو أي شكل هندسي آخر.  
أو يقصد بالتمرينات في المناطق المحددة هو أداء التمرينات داخل مناطق محددة من الملعب لها إبعادها المحددة بواسطة الشواخص وغيرها"<sup>(1)</sup>.

---

<sup>(1)</sup>رون كرين وود (وآخرون) ترجمة (وليد طبرة)؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم، (بغداد ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة )، 1989، ص 24-25.

## الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب الرياضي:

1-1-1-2 خصائص التدريب الرياضي

2-1-2 التمرينات الخاصة

3-1-2 المناطق المحددة (Samll sided game):

4-1-2 الإعداد المهاري:

1-4-1-2 التدريب المؤثر لتنمية المهارات:

2-4-1-2 الجري بالكرة:

1-2-4-1-2 أنواع الجري بالكرة

3-4-1-2 التمرير:

4-4-1-2 الاستقبال والسيطرة:

1-4-4-1-2 انواع استقبال الكرة

2-4-4-1-2 مبادئ عامة لتكنيك استقبال الكرة

5-4-1-2 التهديف:

1-5-4-1-2 المتطلبات التكنيكية للتهديف:

5-1-2 الأداء الخططي:

1-5-1-2 المبادئ الرئيسية للتكتيك

2-5-1-2 واجبات الإعداد الخططي:

3-5-1-2 العوامل التي تؤثر على مستوى تنفيذ خطط اللعب

4-5-1-2 الإسناد:

1-4-5-1-2 الغرض من الإسناد:

2-1-5-5 التحرك الصحيح:

2-1-5-5-1 الغرض من التحرك الصحيح

2-1-5-6 اتخاذ القرار:

2-1-5-7 سد الفراغ (التغطية):

2-1-5-7-1 الأداء الفني للتغطية:

2-1-5-8 الحماية (الحراسة) :

2-1-5-8-2 النقاط التي يجب التركيز عليها عند الدفاع.

2-1-5-8-1 المهاجمة والقطع وتشيت الكرة

2-1-5-9 تنفيذ المهارة:

2-1-6 ما الخطة:

2-1-6-1 الأسس الفنية للخطة:

2-1-6-2 الخطة وانواعها:

2-1-6-2-1 الخطط الدفاعية

2-1-6-2-2 الخطط الهجومية

2-1-7 العلاقة بين الخطط والمهارات:

2-1-8 العلاقة بين التكتيك وقانون اللعبة

2-1-9 مراحل الاداء الخططي

2-1-10 الحقائق التي تحدد الفنون الخططية الناجحة

2-2 الدراسات السابقة

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

أن استخدام تمارين خاصة للمناطق المحددة في التدريب يقدم لنا مواقف مشابهة للعبة كرة القدم الحديثة والخطوط أو الشواخص التي تحدد هذه المربعات تمثل المنافس وفي حال خروج الكرة من هذه المربعات يفقد اللاعب حيازته للكرة واللعب وهكذا طريقة تنمي إمكانيات اللاعبين المهارية والخططية في ساحة اللعب في مواقف تشدد فيها الرقابة مع إمكانية قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة والتدريب في هذه المربعات أو المثلثات أو الدوائر يقيد حرية اللعب وإتقان اللعب فيها تصبح لدى اللاعب إمكانيات مهارية أسهل مما عليه في المباريات وتدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة او ما يسمى (بالمناطق المحددة) يعني هذا ان اللاعب يمكن ان يكتسب التصرف الصحيح السريع والسليم في الوقت المناسب، والتدريب في هكذا مناطق يقدم لنا ما هو مشابه ومطابق لما هو في كرة القدم الحديثة وهذا يعني إن يعطي هكذا نوع من التدريب صورة واضحة للمدرب على إمكانية لاعبيه وإتباع الأسلوب الخططي الملائم في المباريات.

#### 1-1-2 التدريب الرياضي:

نقصد به بصورة عامة تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى مستطاع ويستعمل الآن هذا الاصطلاح بمفهوم الشيق الشامل ويرى (ماتيف) هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمارين الجسمية وذلك عن طريق الجهد.<sup>(1)</sup>

ويعرفه (الهيبي) "بأنه عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين؛ بلوغ هدف محدد ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع ولقد أصبحت الانجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتخطم قبل خوض المنافسات على

(1) هارة؛ ترجمة عبد على نصيف؛ أصول التدريب: ط2(الموصل، مطبعة التعليم العالي1990)، ص23.

الميادين الرياضية ،بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية ،وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية<sup>(1)</sup>.

"ويؤكد (مختار) التدريب الحديث عملية تربية مخططة. مبنية على أسس عملية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من عملية التدريب وهو الفوز في المباراة"<sup>(2)</sup>.

"ويرى (محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة) يستند التدريب الرياضي على أسس عملية ومبادئ تربية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك والتكتيك ووسائل التدريب الأخرى"<sup>(3)</sup>.

## 2-1-1-1 خصائص التدريب الرياضي<sup>(4)</sup> :

1. ان التدريب الرياضي يوجه دوما الى محاولة الوصول بالرياضي الى تحقيق أحسن انجاز رياضي في لعبة او فعالية رياضية معينة .
2. ان عملية البناء الفردي تتم بواسطة مثيرات او حوافز التحمل باستخدام الطرق والوسائل التدريبية المختلفة والدخول في حياة الرياضي وظروف عمله بواسطة الخاصة في التدريب .
3. عملية التدريب الرياضي اذا ما قورنت عمليات التدريب في الوقت الحاضر مع مثيلاتها قبل عدة سنوات نجد انها كانت تعتمد بالدرجة الاولى على الخبرة العملية المجتمعة لدى بعض المدربين في الوقت الذي نجدها اليوم موضوعا او حقلًا للبحوث وتجارب القوانين المستخلصة من العلوم الطبيعية والانسانية الاخرى كالتطب والفيزياء والاجتماع وعلم النفس وغيرها.
4. ان التدريب الرياضي يتميز بانه وحدة متجانسة بين عمليات البناء البدني والمهاري والخططي والاعداد التربوي والنفسي.

(1) موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات التدريب الرياضي : ط1: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة 2011، ص14-15 .

(2) حنفي محمود مختار؛ المصدر السابق (1996)، ص11.

(3) محمد رضا إبراهيم إسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2008)، ص6.

(4) ضياء ناجي ؛ تخطيط التدريب الرياضي لكرة القدم ، ط1 : ( بغداد ، مطبعة تبارك ، 2011 ) ، 16 .

## 2-1-2 التمرينات الخاصة :

تعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء المهاري والخططي للاعب والتمرينات الخاصة هي (وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدني والمهاري تلعب التمرينات الخاصة دوراً مهماً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات).

ويشير (حارث غفوري) نقلا عن الفريد كونزا إلى "أن هذه التمرينات تشتمل الإشكال الأساسية الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية"<sup>(1)</sup>.

ويؤكد (حارث غفوري) نقلا عن هاره "إن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها فالقابلية المهارية أساس التصرف الخططي الصحيح وان المهارات المكتسبة لا بد من أن تتطور وتطبق تحت وضعيات خطوية معينة"<sup>(2)</sup>.

"وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"<sup>(3)</sup> ويذكر يحيى محمد صالح أن التمرينات الخاصة "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"<sup>(4)</sup>.

ويعرفها بسطويسي والسامرائي "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية"<sup>(5)</sup>.

(1) حارث غفوري جاسم : تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى 2008، ص 26-27-28.

(2) حارث غفوري جاسم ؛ المصدر السابق، (2008)، ص 28.

(3) حنفي مختار؛ المصدر السابق (1996)، ص 21.

(4) يحيى محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982.

(5) بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية : (جامعة الموصل، 1984) ص 236.

وتقسم التمارين بشكل عام من حيث أغراضها على<sup>(1)</sup>:

- 1- التمارين الأساسية العامة.
  - 2- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).
  - 3- تمارين المسابقات.
- ويضيف البساطي أن هذه التمرينات الخاصة تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها:

- 1- التمرينات مهارية.
  - 2- التمرينات المهارية والبدنية معا.
  - 3- التمرينات المهارية والخطية.
  - 4- التمرينات المهارية والخطية والبدنية معا.
  - 5- تمرينات المنافسات التدريبية.
- ولهذه التمرينات فوائد عدة منها<sup>(2)</sup>:

- 1- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
  - 2- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
  - 3- تنمي التوافق الحركي للاعب.
  - 4- تدرب اللاعب على متطلبات مركزة وواجبات في الخطة.
  - 5- تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخطية لدى اللاعب.
- "وعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير الصفات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة وسرعة الاستجابة ، والقدرة ، والرشاقة ، والمرونة. الخ ويعتقد بعض المدربين إن هذه التمرينات مكتملة بعضها للبعض الآخر ضمن تمرينات المنافسة، ولكن الحقيقة إن هذه التمرينات ضرورية ويجب إن يعطيها المدرب بعناية، إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي فضلاً عن تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخطي للاعبين ومن أهم الأمثلة لهذه التمرينات تلك

(1) احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)

ص26.

(2) سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم، ج2، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص170.

التي تعطى للتدريب على المهارات الأساسية مرتبطة مع تنمية الصفات البدنية والتمرينات المهارية الخطئية المركبة<sup>(1)</sup>.

"وفي التمرين لا يمكن الفصل بين خطط اللعب والمهارات لذلك فإن التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمرينات مهارية خطئية ، إذ يتدرب اللاعب على التحرك في الملعب على وفق خطة فردية أو جماعية أو خطة فردية جماعية مشتركة أو تنفيذ حالة ثابتة مثل دقة تنفيذ الركلة الحرة أو الركلة الركنية . وهذا يعني إن التدريب على المهارات والخطط يكون من خلال تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة .

وتعد التمرينات الخاصة من أهم التمرينات التطويرية بكرة القدم للأسباب التالية" :- (2).

- إنها وتمرينات المنافسات مشابهة لحالة اللعب الحقيقي أو قريبة منه جداً .
- يمكن إستخدامها في الأوقات التدريبية كلها .
- يمكن إشغال لاعبي الفريق جميعهم بتطبيقها .
- لا تحتاج إلى أجهزة إضافية ويمكن تطبيقها في أي مكان متوفر .
- يمكن أن تستخدمها الفرق على مستويات مختلفة وعلى أعمار مختلفة .
- إنها من التمرينات المهمة التي تطور حالتها الدفاع والهجوم لدى اللاعب في وقت واحد.
- يمكن التحكم بشدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم إهمال وقت الراحة.

### 3-1-2 المناطق المحددة (Samll sided game):

يقصد بالتمارين الخاصة وفق مناطق محددة هو أداء التمرينات الخاصة لتدريب إي نوع من المهارات الأساسية أو الخطئية داخل مناطق يحددها المدرب بواسطة شواخص أو أقماع وتم استخدام هذه التمارين الخاصة وفق مناطق محددة لأنها من أكثر الأساليب الحديثة ملائمة لتدريب الفئات العمرية.

(1)حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ) ص 18 .

(2) ثامر محسن وموفق مجيد ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ص 207 – 208 ) 1999 .

وهذا ما يؤكده ( قاسم لزام صبر 2009 ). "يقصد بالمناطق منطقة الجزء أو نصف الساحة أوي مساحة من الملعب على شكل مربع أو دائرة أو إي شكل هندسي آخر<sup>(1)</sup>.

ويتضح لنا ومن خلال اراء الكتاب والمهتمين بالعملية التدريبية بان هذا الاسلوب ( المناطق المحددة ) هو من أكثر الاساليب الحديثة ملائمة الى تدريب وتعليم الفئات العمرية وفي لعبة كرة القدم يقوم اللاعبين بنقل الكرة من مرماهم الى مرمى المنافس بشكل سليم وذلك لعدم وجود مضايقة كبيرة على اللاعب الذي بحوزته الكرة وكلما اقترب الفريق من مرمى المنافس ونتيجة الضغط على اللاعب تكثر الاخطاء في التمير والاحماد والجري بالكرة والتهديف اي هناك ضعف كبير في الاداء المهاري والخططي لذلك اعطت هذه التمارين الخاصة في المناطق المحددة نجاح مميز في التغلب على الاخطاء التي يقع فيها اللاعب من خلال تلك التمارين التي تحدد بشواخص مثل المربعات او أحد الاشكال الهندسية مما تجعل اللاعب يكرر اكثر من مهارة تحت الضغط لان اللاعبين في المناطق القريبة من مرمى الخصم يتطلب منهم سرعة اتخاذ القرار الصحيح والسريع واللعب بلمسة او لمستين في أغلب أوقات المباريات فلا يوجد تدريب اللاعبين بوسائل تساعدهم على اداء واجباتهم مهارية والخططية بشكل سليم.

"ويؤكد ذلك ( ثامر محسن 1990 ) بانه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباريات فان اللاعب يتعود القيام بهذه الحركات ولا يتفاجأ بها في اثناء المباراة مما يسب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجب على الرغم من وجود ظروف المباراة المختلفة ومن اهم الامور التي تحقق ذلك التدريب في منطقة محددة واللعب بلمسة واحدة<sup>(2)</sup>"

**ويعرف الباحث المناطق المحددة هي تلك التمارين التي تؤدي ضمن مناطق خاصة بالملعب يتم فيها تنظيم الحركة على وفق أشكال هندسية مختلفة تشابه حالات اللعب المتوقع حدوثها والتي تزيد من فهم الواجبات الحركية للاعب وقدرتها على زيادة الدافعية مما يؤدي الى قدرة اللاعب على توليد الحلول السريعة والإيجابية مما يؤدي الى رفع المستوى.**

(1) قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم : ( بغداد , دار الكتب والوثائق , ط1, 2009 ) ص 135.

(2) ثامر محسن ؛ الاعداد النفسى بكرة القدم: ( الموصل , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1990 ), ص 23 .

## 2-1-4 الأداء المهاري:

أن الاداء المهاري له علاقة كبيرة في الاداء الخططي وهذا ما أكده الكثير من الخبراء والمدربين فالفريق الذي يمتلك لاعبين ذوي مهارة عالية فان هناك صعوبة سوف يواجهها الفريق المنافس لذلك على كل المدربين ان يهتموا بهذا الجانب بشكل علمي مدروس بل يجب على كل مدرب ان يعرف امكانية لاعبيه مهارية وامكانية الفريق المنافس مهارية أيضا لكي يضع الخطة المناسبة وبالتالي يكون تطبيق لاعبيه مفردات الخطة بشكل جيد وكلما عرف المدرب تفاصيل دقيقة عن الاداء المهاري للاعبيه ولاعبي الخصم سوف يكون هو الذي يدير المباراة كما يريد ومازلنا نتكلم عن العلاقة بين الاداء المهاري والخططي.

ويؤكد(هاره) "أن الواجب التكتيكي يمكن حله بوسائل تكتيكية متنوعة وانه بوسيلة تكتيكية واحدة يمكن ان تحل واجبات تكتيكية مختلفة"<sup>(1)</sup>.

"ويقصد بالإداء المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت اي ظروف من ظروف المباراة"<sup>(2)</sup>.

"وهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تتوجب استخدام مهارة او اكثر لذا فإن إتقان هذه المهارة يعد ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة وكلما تمكن اللاعب من ضبطها او إتقانها كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد"<sup>(3)</sup>.

(1) هارة ؛ أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف : ط 2 ، (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990) ص 284.  
 (2) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996) ص 65.  
 (3) موفق اسعد الهيتي؛ اساسيات التدريب الرياضي : (ط1، بغداد ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2011) ص 5.

وقد اكد(سعد منعم الشخلي) نقلا عن كيفن كيغن "ان المهم في تدريب كرة القدم هو تطوير الأداء الفني الفردي وعمل الفريق وذلك لان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات المختلفة ولقد تقاربت وجهات النظر بين جميع المدربين في العالم وانتقلت على ضرورة التركيز في التدريب على المهارات الفنية والتكتيك"<sup>(1)</sup>.

"ويذكر (حنفي مختار) انه من دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع إن ينفذ الخطط وان إجادته للمهارات تتطلب تدريباً طويلاً يعني الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال المعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها"<sup>(2)</sup>.

وكما عرفه(سعد منعم وهه فال خورشيد،2012) هو تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها إذ من دون إمكانات فنية لا يستطيع الفريق كما الأفراد أو الجماعة تأدية واجباته الخطئية<sup>(3)</sup>.

وفي لعبة كرة القدم يؤدي الأداء المهاري وظيفة في كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التصويب (التهديف) وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة ان يقترن اداء اي من المهارات بدقة تنفيذ عالية<sup>(4)</sup>.

## 1-4-1-2 التدريب المؤثر لتنمية المهارات<sup>(5)</sup>:

1. بدون منافس
2. بوجود منافس
3. إتقان المهارات الأساسية
4. منافسة + لياقة
5. التدريب المستمر.
6. الاستعمال الجيد لأدوات التدريب.

(1) سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط1(السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر،2012)ص309.

(2) سعد منعم وهه فال؛ المصدر السابق، ص317.

(3) سعد منعم وهه فال خورشيد؛ المصدر السابق، ص309.

(4) هاشم ياسر حسن؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم: ط1(الاردن، مكتبة المجتمع العربي،201)ص30.

(5) دورة التدريب الاسيوية صلاح الدين 2012 .

7. جعل التدريب ممتعاً.

8. التأكد من تطور اللاعبين ونجاحهم في كل وحدة تدريبية.

9. ويضيف الباحث التدريب في المناطق المحددة .

## 2-4-1-2 الجري بالكرة:

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ،ويطلب أداؤه توقيتاً سليماً مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ويجب ان يتم تمرير الكرة الى مساحة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللاحق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة<sup>(1)</sup>.

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دوراً هاماً فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون المتميزون بقدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين وبريك الدفاع والمراوغة(المحاورة) كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة معنى هذا إن الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بشكل خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

## 2-4-1-2 أنواع الجري بالكرة<sup>(2)</sup>:

أ- الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدم الخارجي.

ب- الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدم الداخلي.

ج- الجري بالكرة مع ركلها بوجه القدم الأمامي.

د- الجري بالكرة مع ركلها بالقدمين.

ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولاً من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها الى مكان خالي من المنافس ويعيد عن تغطيه زملائه (زملاء المنافس) كما تتطلب من اللاعب

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم، تعليم، تدريب، ط1 (البصرة، مطبعة النيل، 2009) ص، 47، 48.

(2) حنفي محمود مختار، المصدر السابق، (1996)، ص 80.

المستحوذ ان يجيد النظرة حول الملعب لكي يبدأ بما يلائم الموقف اما الاستمرار او المناولة او التصويب.

وتتم عملية الجري من خلال(1):

- 1- الجري خلف الكرة المرسلة من الزميل في الفراغ .
- 2- ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها.

### 2-1-4-3 دقة التمرير:

وتدعى بالمناولة في اغلب الأحيان هي تلك الوسيلة أو الأسلوب الفني الذي يتم من خلاله نقل وإيصال الكرة باتجاه الزميل او هدف المنافس بأسرع وقت ممكن تعد التمريرة من أهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استعمالاً طوال وقت المباراة(2).

لذلك يجب على المدرب إيجاد وسائل وطرق حديثة لتدريب التمرير والتأكيد عليها ضرورة ملحة جداً إذا ما علمنا إن الفريق الذي لا يمتلك لاعبين يجيدون التمرير لا يستطيع أن يجاري الفريق المنافس ويطبق الخطط المناسبة إليه من قبل المدرب والفريق الذي تكون تمريراته خاطئة سوف تكون هناك فرصة للمدرب ان يبني خطته على ذلك من خلال تحرك اللاعبين الصحيح على اللاعب المنافس الذي بحوزته الكرة واللاعبين الآخرين القريبين منه أو اللاعب الذي تمرر له الكرة لان أكثر اللاعبين عند التحرك الصحيح عليهم سوف لا يجيدون عملية التمرير او (المناولة) وبالعكس الفريق الذي يجيد التمرير الصحيح سوف يكون هو الفعال في السيطرة على مجرى المباراة وتكون عملية تطبيق الجانب الخططي بشكل جيد وخير دليل على ذلك ما نراه اليوم في النادي الاسباني برشلونة أذ أن جميع الفرق التي تلعب إمامه لهم وسيلة واحدة هي الرجوع إلى مناطق دفاعاتهم ويزيد من عدد اللاعبين في هذه المناطق حتى يستطيع إن يقلل من عدد التمريرات الدقيقة وبالتالي الهروب من شبح الخسارة بكثرة عدد الأهداف وهذا لم يأتي اعتباطاً بل جاء من خلال التدريب الصحيح من القوة المبذولة على الكرة والدقة المتناهية في التمرير ومكان التمرير.

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ المصدر السابق , (2009) , ص48  
 (2) سعد منعم ووهه فال خورشيد؛ المصدر السابق , (2012) , ص319.

وهذا ما يؤكد (يوسف لازم كماش وآخرون) "وتعد التمريرة من أكثر الوسائل الخطئية أهمية في كرة القدم ويرجع ذلك الى كونها الأكثر استخداماً طول زمن المباراة وهي تحدد انتقال الكرة من لاعب الى آخر في وضع افضل موقع حسن<sup>(1)</sup>".

"ويضيف (فرات جبار وهه فال خورشيد) بان التمريرة "من اهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طوال زمن المباراة مع التأكيد على عنصر مهم في التمريرة وهو الدقة اذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقية والتمريرة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة (الدقة- التوقيت-القوة)"<sup>(2)</sup>.

ولكي تكون التمريرة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب ان تتصف بعدة صفات منها<sup>(3)</sup>.

1-أن تكون التمريرة للاعب المناسب.

2-توقيت أداء التمريرة.

3-قوة التمريرة.

4-الدقة في التمريرة.

وحدد(ثامر محسن وموفق مجيد المولى،1999)<sup>(4)</sup>انواع للتمريرات هي:-

1- التمريرة حسب الاتجاه.

2- التمريرات العميقة(الاختراق)- التمريرات العرضية- التمريرات القطرية - التمريرات الخلفية

2- التمريرة حسب الارتفاع.

- التمريرات الأرضية.

- التمريرات العالية.

(1)يوسف لازم كماش وآخرون؛ التدريب والتعلم الميداني في كرة القدم،ط1:(البصرة، مطبعة النخيل،2009)،ص95.

(2)فرات جبار وهه فال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي لآعب كرة القدم،ط1:(عمان، دار دجلة،2011،ص205).

(3)عماد زبير احمد؛ التكتيك والتكنيك في خماسي كرة القدم،ط1:(بغداد، شركة السندباد للطباعة،2005)ص76.

(4)ثامر محسن وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : ( الأردن , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع,1999),ص17.

3- التمريرات حسب المسافة.

- التمريرات القصيرة.

- التمريرات المتوسطة.

- ويضيف الباحث التمريرات الطويلة.

#### 2-1-4-4 الاستقبال والسيطرة:

**الاستقبال:** معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعب ونظراً للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الاحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولاً وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات<sup>(1)</sup>.

"وان لهذه المهارة اهمية خاصة اذ يتوقف اداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب للسيطرة على الكرة والتحكم بها، ان استقبال الكرة والسيطرة عليها للجري بها من المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها إذ إنها تعني امتلاك الكرة للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وهي من جملة المهارات التكنيكية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة المدحرجة او الطائرة ويستطيع اللاعب بواسطة تكنيك الكرة ان يتحكم في وتيرة اللعب.<sup>(2)</sup>"

"ان الفشل في استقبال الكرة يؤدي الى فقدانها وبما ان كرة القدم تتميز بالسرعة والدقة في الاداء استوجب من اللاعب ان يكون ذا امكانية عالية في استقبال الكرة وسرعة التصرف بها ويجد بعض اللاعبين صعوبات في استقبال الكرة ومناولتها مباشرة لضعف المهارات لديهم مما يضطرهم ذلك الى عمل عدد من اللمسات للكرة مما يجعل بناء الهجوم بطيئاً ويمنح المنافس فرصة لتغطية الفراغات والضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة لأعاقه عمله وهذا يتطلب منه عمل الخداع والحركة في لحظة استقبال الكرة لمفاجئة المنافس وتحقيق نجاح الهجوم"<sup>(1)</sup>.

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب : مصدر سبق ذكره , (2009),ص34.

(2) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد : مصدر سبق ذكره ، (2012),ص331.

(1) موفق اسعد محمود الهيتي؛ مصدر سبق ذكره،ص127.

"ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينيات في القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والارض كون الاداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم وبعدها انتقلت التسمية الى مصطلح الاخمد والذي يكون قريباً الى الكتم اما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال يتطلب اداؤه مع الحركة وتغير الاتجاه، وكان الخداع من النادر جدا ان يكون من الموقف ويعود ذلك لسببين:"(2).

الاول:- الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة او المستقبل لها اصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.

الثاني:- ان الفرق اصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد الى درجة اصبح من الصعب بمكان اكنف هذه الدفاعات واختراقها الا من خلال تسريع اللعبة الاخيرة لا يتم الا من خلال الاستقبال من الحركة

## 2-1-4-4-1 انواع استقبال الكرة(3):

1- إيقاف الكرة المدحرجة: وتكون على نوعين.

أ- إيقاف الكرات المدحرجة بأسفل القدم.

ب- إيقاف الكرات المدحرجة بباطن القدم.

2- إيقاف الكرات المرتدة من الأرض: وهي الأخرى تتكون من الأنواع الآتية:

أ- بباطن القدم.

ب- بأسفل القدم.

ت- بخارج القدم.

ث- بساق الرجل.

ج- بالصدر.

(2) عادل تركي وسلام جبار؛ مصدر سبق ذكره، ص35.

(3) قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحدد بكرة القدم، ط1: (الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009) ص104-105.

3- إيقاف الكرات الطائرة: وتتألف من الأنواع الآتية:

أ- بياضن القدم.

ب- بالحافة الخارجية للقدم.

ت- بمشط القدم.

ث- بالفخذ.

ج- بالصدر.

ح- بالرأس.

## 2-4-4-1-2 مبادئ عامة لأداء استقبال الكرة<sup>(1)</sup>:

1- الحفاظ على التوازن مع الارتكاز على غير الرجل التي تستقبل الكرة الامر الذي يتطلب:

أ- أن يثبت اللاعب ارتكازه قبل استقبال الكرة.

ب- أن يمد ذراعيه جانباً من أجل الحفاظ على التوازن.

2- سحب الطرف المستقبل للكرة بتحريكه للخلف قليلاً لمنع ارتداد الكرة مع مراعاة:

أ- يجب سحب الساق للخلف بحركة معاكسة باتجاه الكرة الواصلة.

3- لحظة استقبال الكرة يجب توجيه النظر الى الكرة.

4- يجب حماية الكرة من المنافس الأمر الذي يتطلب ان يكون جسم اللاعب بين الكرة

والمنافس وان يبطئ اللاعب عملية استقبال الكرة بخداع المنافس.

## 2-4-1-5 التهديف:

(1) قاسم لزام صبر؛ مصدر سبق ذكره، ص 105.

"يعد التهديد من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم حيث تنقرر عليه بناء نتيجة المباراة ذلك إن التهديد هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتأتي أهميته من كونه يحدد نتيجة مجهودات الفريق في تحقيق الفوز ويمكن القول بان هدف خطط اللعب بوسائلها المتعددة والمختلفة هو الوصول الى مرمى الفريق المنافس واحراز الهدف إذ ان هناك متطلبات أساسية للتهديد لابد للاعب من ان يستجمعها كالصفات التكتيكية، والمهارة والمقدرة على التركيز والاداء الفني الصحيح واتخاذ القرار السليم والسريع عند التهديد ومن كل ذلك يتضح ان الهدف الاساسي من المباراة هو محاولة ادخال الكرة في مرمى الفريق الخصم فالتهديد ان هو سبيل الفريق صوب تحقيق الفوز"<sup>(1)</sup>.

## 2-1-4-5-1 متطلبات أداء مهارة التهديد:

يرى (سامي الصفار 1984) بان على التهديد تتوقف عليه نتيجة المباراة و التهديد هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديد<sup>(2)</sup>. اما شروطه فهي كالآتي:-

أولاً:- إتقان جميع أنواع ركل الكرة بكلتا القدمين. داخل القدم وخارجها وبوجه القدم والكرات الطائرة والتهديد من حالة الدوران فضلاً عن امكانية السيطرة على الكرات العالية وإخمادها بحالاتها المختلفة كافة.

ثانياً:- مراعاة وضع الجسم الصحيح وحركته.

ثالثاً:- اختيار الدقة ثم القوة في حالت التهديد.

رابعاً: يجب إتقان التهديد بالرأس لأهمية ذلك.

"ومن شروطه أيضا التي على اللاعب التمسك بها القدرة على اتخاذ القرار المناسب للتهديد من حيث سرعة اتخاذ القرار في التهديد المباشر او المناولة لغرض التهديد غير مباشر"<sup>(1)</sup>.

(1) عبد القادر زينل؛ المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2: عمان، الأردن، مطابع شركة الأديب، 2010) ص41-42.

(2) سامي الصفار؛ الاعداد الفني في كرة القدم: (بغداد، جامعة بغداد، 1984) ص126.

(1) قاسم لزام صبر؛ مصدر سبق ذكره ص183.

"ويؤكد(سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد 2012) بان التهديق من اهم المهارات و أكثرها إثارة وفي ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواذاً على الكرة وتلعب في ساحة المنافس إلا إن عدم إجادة التهديق من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي الى خسارة المباراة ولقد حددت المناطق التي يتم فيها التهديق وهي منطقة الجزاء وما حولها والتهديق داخل منطقة الجزاء هو الاكثر استعمالاً لكون نسبة الاهداف التي يحصل عليها من تلك المنطقة هي الأوفر حظاً.

وهناك اسس يعتمدها التهديق السليم

1-كيف يصوب اللاعب.

2-متى يصوب اللاعب.

3-اين يصوب اللاعب.

والعامل الفني من العوامل التي يتوقف عليها دقة التهديق أذ إجادة اللاعب لمهارة التهديق باي جزء من اجزاء القدم والرأس وعلى العموم فان التهديق الخاطئ لا يرتبط في كل الأحوال بالتكتيك الخاطئ وربما يكون الموقف الشخصي للاعب العامل المساعد والمهم وعلى الخصوص عندما يؤكد اللاعب على القوة قبل الدقة"<sup>(2)</sup>.

(2) سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد؛ مصدر سبق ذكره، ص 336-337.

## 2-1-5 الأداء الخططي:

"الأداء الخططي (التكتيكي) يعد من الواجبات العامة للتدريب الرياضي إذ يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي من المعارف والمعلومات ذات العلاقة بالقدرة التخطيطية واتقان الخطط بشكل يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف ذات التباين والتغيير في المسابقات الرياضية"<sup>(1)</sup>.

"إن الأداء الخططي (التكتيكي) في كرة القدم عبارة عن جملة من الحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول على أمثل نتيجة في المباراة على أساس أحكام قانون اللعبة والاستفادة من المقتنيات البدنية والتكتيكية للفريق مع مراعاة أسلوب المنافس للعب والظروف المتغيرة باستمرار في أثناء المباراة ومن هنا تصبح أهمية التكتيك في فريق كرة القدم خاصة في ضوء التغييرات التي تطرأ باستمرار على مجرى المباراة بسبب التحركات التي يقوم بها الخصم مقابل حركات الفريق ويجب أن يتم تنفيذ متطلبات هذه الحالات المتغيرة عن طريق الأداء الفردي المتميز للاعب والتعاون والانسجام بين لاعبي الفريق لمجموعة والتي تعتمد أساساً على قاعدة عريضة من المهارات التكتيكية الصحيحة ودراية بقانون اللعبة الذي له علاقة مؤثرة بتطبيق الكثير من الحالات التكتيكية الصحيحة التي من شأنها أن تساهم في تحقيق النتائج المطلوبة وفي ضوء ما تقدم يعد اكتساب وتطوير المهارة الفردية شرطاً أساسياً لتنفيذ الواجبات التكتيكية بصورة ناجحة خاصة إذا ما استخدمت هذه المهارة المتطورة لخدمة اللعب الجماعي وهو ما ينبغي أن يكون"<sup>(2)</sup>.

وقد عرف الأداء الخططي بأنه "الفن الذي بواسطته يمكن استخدام المهارات الفنية والقدرات البدنية بشكل ناجح كما أمكن"<sup>(3)</sup>.

وقد عرف كذلك بأنه: "الحركات التي تؤدي في أثناء المباراة أو فن قيادة وإدارة المباراة وتنفيذ الواجبات التي أصدرت للفريق"<sup>(4)</sup>.

(1) عبد الله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي؛ (النجف الأشرف، مطبعة دار النجف للطباعة والتصميم، 2010)، ص 117.

(2) عبد القادر زينل، مصدر سبق ذكره ص 13-14.

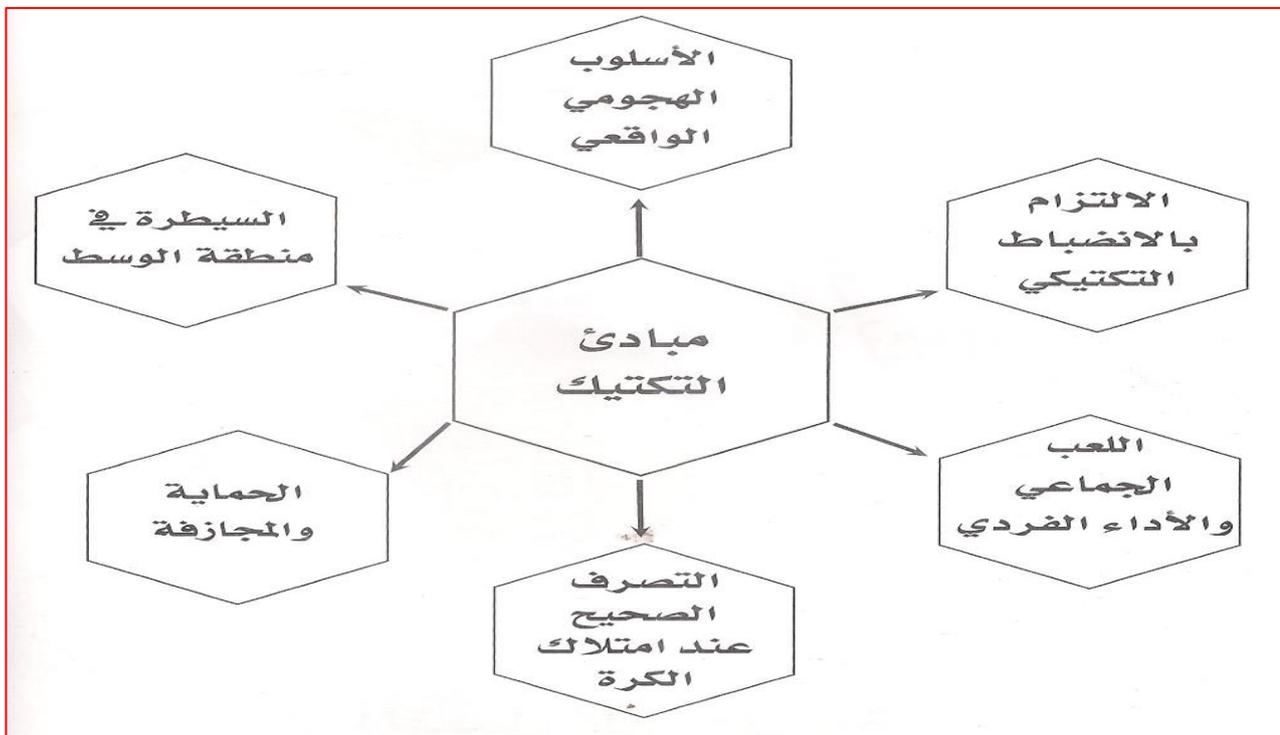
(3) موفق مجيد المولى؛ الأساليب الخططية في كرة القدم؛ (الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)، ص 75.

(4) عماد زيدان؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1 (بغداد شركة السندباد للطباعة، 2005)، ص 95.

وعرفه (عبد القادر زينل) بأنه عبارة عن جملة من الحركات الهجومية والدفاعية فردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول على امثل نتيجة في المباراة على أساس إحكام قانون اللعب<sup>(1)</sup>.

ويعرف الباحث الاداء الخططي: عبارة عن واجبات يعطيها المدرب للاعبه للتدريب عليها وتنفيذها في المباراة سواء كانت دفاعية ام هجومية فردية كانت ام جماعية على اساس امكانية لاعبيه وامكانية لاعبيه الفريق المنافس مع مراعاة الظروف المحيطة بالمباراة

## 2-1-5-1 المبادئ الرئيسية للتكتيك<sup>(2)</sup>:



شكل (1)  
يوضح مبادئ التكتيك

(1) عبد القادر زينل؛ مصدر سبق ذكره، ص 13.  
(2) عبد القادر زينل؛ المصدر السابق، ص 96-100.

## 1- الأسلوب الهجومي الواقعي :

يجب ان يكون الأسلوب الهجومي الواقعي مخططا له ومبنيا على الانسجام والتفاهم بين اللاعبين مع حضور قدرة اللاعب الذهنية على استيعاب اية حالة طارئة وتوظيفها من اجل التهديد لان الغاية الأساسية لواجبات الاسلوب الهجومي الواقعي هي تسجيل الاهداف ينبغي ان لا يفهم من ذلك رفع شعار الهجوم دوما بدون الحماية وتامين الجانب الدفاعي بمنع عرقلة الخصم عن التهديد لذا فان النظرة التكتيكية الصحيحة والسليمة هي الهجوم مع الحماية .

فالدفاع المنظم والمستقر هو جزء من الموقف الهجومي الأساسي ومن هذا يتضح التأثير المتبادل بين الهجوم و الدفاع الذي له أهمية في التكتيك الهجومي .

ان اللعب مع التغيير المفاجئ الناتج عن التغطية يمثل الطريقة المناسبة من خلال التوازن بين الدفاع والهجوم هذا يتطلب جهود كبيرة من اللاعبين لتشكيل حالات تنفيذ خطة لعب متغيرة للخصم ومراحل من خلال أداء اللعب الهجومي.

## 2- الالتزام بالانضباط التكتيكي :

ان الانضباط التكتيكي في اثناء المباراة من الامور الضرورية للاعب إذ ان التعقيد به يعني تنفيذ خطة اللعب المرسومة من قبل المدرب بإتقان وان الالتزام بتطبيقها يتم من خلال الوعي والإدراك والاستيعاب والتفاهم بين اللاعبين كمجموعة متجانسة والذي بموجه يتحدد اساسا نظام اللعب والتأثير في تطوير اداء الفريق .

## 3- السيطرة في منطقة الوسط:

ان السيطرة على منطقة الوسط للملعب والتخطيط لها من الامور المؤثرة في تغيير نتيجة المباراة بالشكل الايجابي حيث انها تعني السيطرة على المباراة لان هذه المنطقة تعد منطقة انتقال وتشكيل وربط بين خطوط الفريق بين الهجوم والدفاع ونقطة انطلاق لتنفيذ الحالات التكتيكية الهجومية والدفاعية.

ولأهمية منطقة وسط الملعب ينبغي اختيار لاعبين متميزين بكل جوانب اللعبة تكتيكا ومهارة ولياقة بدنية عالية ليؤدوا دورهم فيها إذ يعدون الأداة الرئيسة او الفعالة لتنفيذ حالات اللعب الهجومية والدفاعية .

#### 4- الحماية والمجازفة :

ان اللعب الناجح لفريق كرة القدم يتطلب تنظيم العمل فيما يخص الحماية والمجازفة بشكل صحيح حيث ان الحماية هي تامين سير اللعب من خلال الاداء الدفاعي وذلك بأبعاد الكرة من امام المرمى او الضغط على لاعبي الخصم ومضايقتهم في الثلث الاول من الدفاع اما المجازفة فهي التصرف بالكرة حين تسلمها في ثلث الدفاع والشروع بالهجوم شرط توفر الحماية الامنة .

عند انتقال الكرة وسط الملعب سيكون هناك تساو بين الحماية والمجازفة حماية من اجل الدفاع لشن الهجوم على مرمى الفريق الخصم .

اما في حالة الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب فيتطلب ذلك درجة عالية من المجازفة من قبل لاعبي الفريق على المرمى الفريق الخصم من اجل احراز الاهداف وهذا يعني ان اللاعب المدافع ينبغي أن يعمل على ابعاد الكرة من أمام المرمى ثم العمل على الحماية والمجازفة في بناء الهجمات مما يتطلب الثقة والمقدرة على امتلاك الكرة وعدم فقدانها في بعض الحالات التكتيكية.

#### 5- اللعب الجماعي والاداء الفردي:

يجب ان يجري اللعب وفق مفهوم اللعب الجماعي وهذا ما تميزت به كرة القدم ذلك ان الجهد المشترك والانسجام بين اللاعبين والتنسيق المتبادل هما شرطان مهمان في اللعبة كما وان الاداء الفردي للاعب ومقدرته المهارية العالية لهما تأثير مهم في نجاح الفريق وينبغي ان يكون الاداء في خدمة اللعب الجماعي وانهما ( اللعب الجماعي والاداء الفردي ) مكملان لبعضهما للوصول الى الهدف المنشود فيهما لابد ان يدرك اللاعبون واجباتهم واهدافهم التكتيكية وما تتطلبها ظروف المباراة .

#### 6- التصرف الصحيح عند امتلاك الكرة :

ان امتلاك الكرة ينبغي ان يكون له تصرف صحيح من قبل اللاعبين أذ انه يعني البدء في العمل الهجومي لتسجيل هدف وفي حالة حصول الخصم على الكرة يجب على اللاعبين بذل جهودهم لانتزاعها واعادتها بأسرع وقت ممكن لكي لا تعطى فرصة كافية للخصم بالتصرف واعادة ترتيب صفوفه وبناء هجماته وهذا يعني ان على الفريق ايجاد حالة من التفاعل والانسجام للربط بين الاداء الدفاعي والهجومي.

## 2-5-1-2 واجبات الاعداد الخططي<sup>(1)</sup>:

أولاً. **تحصيل المعلومات الخططية** . هي أعلى درجة كبيرة من الالهمية وهي حصول الرياضي على التطورات اللازمة لتنفيذ الخطط . كما يبني عليه السلوك الصحيح للرياضي في اثناء السباقات الرياضية إذ ستساعده على تحليل مواقف السباقات المختلفة وتهيئة انساب الحلول لها والإسراع في الأداء والتنفيذ.

ثانياً. **أكتساب المهارات الخططية**. تعد المهارة سلوك حركي ثابت للتصرف الارادي للفرد والتي تبني عن طريق الممارسة بالتدريب والذي يحتاج الى تركيزه لذا يجب ان يكون في موضوع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات اخرى مثل ملاحظة المنافس .

ويكون على ثلاثة اشكال :-

1-المهارات الخططية: وهو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي الناتج من التدريب. والذي بواسطته يمكن حل الواجب الخططي سواء كان بصورة فردية او كمجموعه والتي لا تتغير في اثناء اعادة التنفيذ تحت نفس الشروط.

2-اشكال المهارة:هي امكانية الحل الخططي الثابت والتي تحددھا المواقف سواء فردية كانت ام جماعية والتي تقع ضمن حدود حل الواجب الخططي بواسطة المهارة الخططية .

3-التصرفات الخططية: ان اعلى عمليات التفكير الذاتي الابداعي المنتج والذي بواسطته يحصل الفرد على حلول ثابتة جديدة .

ثالثاً. **إكتساب القدرات الخططية** : وهي تطوير مقدرة الفرد على استخدام مقدرته البدنية ومهاراته الحركية والخططية ، واستعداداته النفسية . بما يناسب المنافسة للحل الفكري او الجماعي للواجبات الخططية .

(1)قاسم لزام صبرواخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر 2009) ص 225 .

## 2-1-5-3 العوامل التي تؤثر على مستوى تنفيذ خطط اللعب<sup>(1)</sup>:

يتفق معظم الخبراء والباحثين على أن هذه العوامل تؤثر وتكون شاملة لتنفيذ خطط اللعب .

### أولاً: اللياقة البدنية:

تتطلب كرة القدم الحديثة تمتع اللاعبين بمستوى عالٍ جداً من اللياقة البدنية لتنفيذ المتطلبات المهارية والخطوية بشكلها السليم للقيام بالأداء بكفاءة وإتقان من دون ظهور التعب.

### ثانياً: المهارات الأساسية للاعبين:

للمهارات الأساسية الدور الأتي الكبير في تنفيذ خطة اللعب ، الأمر الذي يتطلب إتقان المهارات في كرة القدم ، فإذا لم يصل اللاعب إلى مستوى التكامل في أداء المهارات الأساسية ودقتها فان خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ بالشكل المطلوب .

### ثالثاً: القدرات الذهنية للاعبين:

يتطلب تنفيذ خطط اللعب تنمية القدرات الذهنية من خلال عملية اكتساب المعلومات والمعارف الخطوية مما يؤدي إلى تطوير الخبرات الخطوية لدى اللاعبين، الأمر الذي يساعدهم على سرعة التفكير والقدرة على اتخاذ القرار بحسب مواقف اللعب في أثناء المباراة

### رابعاً: الصفات النفسية للاعبين:

تتطلب طبيعة التدريب أو المباراة أداء المهارات والخطط في ظروف صعبة ومعقدة تستدعي استيعاب وأدراك الظروف. أن تحقيق ذلك لا بد وان يستند على مستوى عالٍ من الاستعداد النفسي كإكتساب الشجاعة والإقدام والتصميم والثقة بالنفس والتحلي بالقدرة على الملاحظة الدقيقة والعمل على تتميتها وتطويرها وفق متطلبات الأعداد الشامل .

(1) Jim Kellman . Player and Tactic ( Foot ball) .Aprill 2006 . pp 34-35

## 2-1-5-4 الإسناد:

"هو عملية التحرك المناسب لأخذ موقع لاستلام الكرة من الزميل أو سد فراغ معين أو الحجز وعندما تكون الكرة في حيازة لاعبي فريقه"<sup>(1)</sup>.

وهو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريباً من اللاعب الحائز على الكرة والإسناد إما إن يكون فردياً أو زوجياً أو جماعياً وقد يكون من الخلف والإمام بشكل مستقيم أو جانبي ولعل شكل المثلث الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الإشكال ومن ثم على شكل مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلاً آخر يسمى بتشكيل الورد إذ يحيط مجموعة من اللاعبين الزملاء باللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب<sup>(2)</sup>.

## 2-1-5-4-1 الغرض من الإسناد<sup>(3)</sup>:

1- المناولة إلى اللاعب الساند عند مجابهة منافس أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص) (واحد اثنين).

2- العودة سريعاً لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة.

3- زيادة زخم الهجوم.

4- الحجز وإعطاء الزميل فرصاً للحركة أو المراوغة أو اي خيار اخر يتخذه.

ويؤكد (سعد منعم وهه فال خورشيد) ان "الإسناد في الدفاع والهجوم عملية تلعب دوراً مهماً داخل الملعب لان اهم ما يصبو اليه لاعب كرة القدم بشكل خاص واللعب بشكل عام هو الفراغ سواء بكرة او من دون كرة وعليه ركز في اللعب الدفاعي على مضايقة المنافس وإسناد الدفاع وملاحظة اللاعبين أما الإسناد في الهجوم الذي يكمن في الغرض منه بحسب ما أشار إليه (زهير قاسم الخشاب) هو لتحقيق الضغط على اللاعب الذي معه الكرة واللاعب المهاجم في أغلب الاحيان يتعرض الى ضغط ومضايقة من قبل دفاع المنافس ولأجل تخفيف ذلك الضغط

(1) ضياء منير فاضل شوكت ؛ تأثير تمارينات خطبية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء

لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , 2006 , ص 84.

(2) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ مصدر سبق ذكره , ص 16.

(3) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ المصدر السابق , ص 16.

فلا بد من مساندة الزميل على وفق تحرك سريع للمكان المناسب والذي يحدده عاملان مهمان هما المسافة بين اللاعب الساند واللاعب الذي معه الكرة<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث أن عملية الإسناد يجب ان تكون في اي منطقة من مناطق الملعب في الدفاع والوسط وفي الثلث الهجومي وعلى الاطراف ويجب ان تكون عملية الإسناد حتى على اساس المناولة أرضية أو كرة متوسطة أو عالية بل على أساس اللاعب المستقبل للكرة سريع، بطيء، طويل، قصير القامة، مهاري هل الهواء مع اللاعب الساند او ضدًا.

### 2-1-5-5 التحرك الصحيح:

هو حركة اللاعب في حالة الدفاع وفي حالة الهجوم وعلى اساس متطلبات اللعب .لذلك التحرك الصحيح له علاقة مع سرعة اللاعب المتحرك او حركته في المساحة الخالية ليكون في مكان افضل لاستقبال الكرة او تمرير الكرة الى الزميل بحيث لا يعرض للإزعاج من الخصم والتحرك الصحيح له اهمية خاصة في كرة القدم الحديثة التي اصبحت فيه رقابة رجل لرجل او دفاع المنطقة تحدد من حركة اللاعب وعلى اللاعب ان يضع نفسه في المكان المناسب فياي وقت من اوقات المباراة الا ان الحالة تختلف هل الكرة مع فريقة او مع الفريق المنافس وعندما تنتقل الكرة الى مدافعي الفريق الاخر يجب على المهاجمين ان يتحركوا عليهم لمنعهم من تمرير الكرات الدقيقة للأمام وفي حالة الهجوم عندما يتحرك اللاعب يسارع المدافع لقطع الكرة وهنا يجبر المدافع على ترك مكانه المعتاد بحيث يبتعد عنه ببطء فيهيئ مكان لنفسه أفضل بسحب المدافع الى مكان اخر وبتغيير المهاجم مكانه يحقق واحد من اثنين اما يصبح حراً بلا رقيب اذا لم يتبعه المدافع فتسهل عملية الاشتراك في اللعب وإذا اتبعه المدافع فسوف يسهل على اللاعب الحائز على الكرة بالقيام بعملية الهجوم واخللة الدفاع.

"ويؤكد(ضياء منير شوكت)التحرك الصحيح هو تحرك اللاعب بشكل هجومي او دفاعي كما هو مطلوب في انسيابية اللعب وله علاقة بسرعة الحركة ومثال على ذلك ان اي لاعب يتأخر

(1)سعد منعم الشبخلي ووهه فال خورشيد الزهاوي ؛ مصدر سبق ذكره، ص346-347.

او يتلکأ بالتحرك الصحيح والاتجاه المناسب سوف يأخذ موقعاً غير مناسب مما يؤدي الى عدم تنفيذ السلوك الحركي المناسب وكما ينبغي ان يرجع اللاعب الى قاعدته بأقصى سرعته<sup>(1)</sup>.

## 2-1-5-5-1 الغرض من التحرك الصحيح :

هو ازعاج المدافعين لاستغلال الثغرات المفتوحة او لإمكان سحب المدافع عن مكانه او لتحقيق ظروف افضل وقت الهجوم لكن ليست الغاية ان يفلت المهاجم من رقابة المدافع بل في حالة ترك مكانه عليه مراعات رغبات الزملاء الذين معهم الكرة فعليه ان لا يتحرك الى مكان في مساحة خالية لا تؤثر على سير اللعب بل عليه ان يتحرك لخلق ظروف افضل لزملائه وعلى المدرب ان يجعل تحرك اي لاعب على اساس الخطة الموضوعية لهم قدر المستطاع.

## 2-1-5-1 اتخاذ القرار:

"هو عملية اتخاذ القرار المناسب الصحيح على ماذا يعمل بالكرة وبأي اتجاه يكون ضرب الكرة او قذفها في أثناء اللعب ان المفهوم الاساسي في عملية اختيار القرار الصحيح هو ان يستغل اللاعب نقاط ضعف المنافس واستثمار الفراغ لصالحه وإحراز هدف فظلاً عن ان اتخاذ القرار المناسب يكون بحسب حالة اللعب فإما أن يكون هجومياً او دفاعياً وهناك قاعدة اساسية تتبع في تكتيكات اللعب وهي كلما أزحت منافسك خارج حدود القاعدة الاساسية (موقعه الرئيس) أتاحت لك فرصة فعلى اللاعب ان يختار المكان والزمان الملائم ليكون اتخاذ قراره صحيحاً ومثال على ذلك عندما يقوم اللاعب باتخاذ قرار دفاعي و الغرض ان يكون هجومياً وهذا يعد أداء غير ملائم"<sup>(2)</sup>.

"اتخاذ القرار الملائم ينبغي ان يكون على درجة عالية من الوعي"<sup>(3)</sup>. وسرعة اتخاذ القرار مع سرعة تنفيذه لتحدي المنافس يستوجب على المدافع قبل اتخاذ القرار بسرعة مع تنفيذه بأسرع ما يمكن من خلال الانطلاقة السريعة لتحدي مع تأكيد على ابطاء الحركة عند التقرب امام المهاجم.

(1) ضياء منير فاضل شوكت؛ مصدر سبق ذكره، ص 83.

(2) ضياء منير فاضل شوكت؛ المصدر السابق، ص 83-84.

(3) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ مصدر سبق ذكره، 221.

## 2-1-5-7 سد الفراغ (التغطية):

"التغطية: هي أسلوب تعاون اللاعب مع زميله في الهجوم او الدفاع مقابل اللاعب المضاد، وقد تكون في بعض الأحيان على هيئة تشكيل يشارك فيه اكثر من لاعب واحد"<sup>(1)</sup>.

"وتعد التغطية واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين اعضاء الفريق وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيؤ والوقوف خلف زميله المدافع الاول الذي تصدى الى المهاجم الحائر على الكرة لحماية توجيه المدافع الاول فضلا عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حال استطاع المهاجم اجتياز المدافع الاول بزواوية (45) درجة ومسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء"<sup>(2)</sup>.

"ونعني بالتغطية اعطاء او تقديم مساعدة دفاعية للاعب الذي يصنع اللعب او التحرك معه على الكرة وسد الفراغ المعاكس له"<sup>(3)</sup>.

هناك طريقتان للتغطية:-<sup>(4)</sup>.

أ-تغطية فرد لفرد(المراقبة).

1-مباشرة: وهي ان يكون المدافع مسؤولاً بصورة مباشرة عن خصم معين

2- غير مباشرة: وهي ان يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي لمنطقته من دون الاهتمام باسم هذا للاعب او رقمه وتحدث هذه الحالة عندما يقوم المهاجمون بتبديل مراكزهم في اللعب

ب-تغطية المنطقة(زون).

1- عندما يكون المدافع امام مهاجمين فهو في هذه الحالة يعمل على اختبار المنطقة المناسبة لتغطيتها بحيث يتمكن من ايقاف اللاعبين وتأخير تقدمهما.

2- عندما يشاهد المدافع زميله وقد غطى الخصم ،فعلية ان يغطي المنطقة ويقف بمكان يتمكن بواسطته من مساعدة الزميل اذا افلت منه الخصم.

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ التدريب في كرة القدم، ط2: (الموصل دار الكتب والوثائق) ص234-236.

(2) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، مصدر سبق ذكره، ص78

(3) ضياء منير فاضل شوكت؛ مصدر سبق ذكره، ص84.

(4) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ المصدر السابق، ص234-236.

3-الرجوع الى الخلف والوقوف في منطقة حامي الهدف

### 2-1-5-7-1 الأداء الفني للتغطية:

أن يكون اللاعب المدافع واقفاً الوقفة الدفاعية التي يستحق ذكرها مع تركيز وتهيؤ كامل للتدخل عند الحاجة فضلاً عن وقوفه بزواية تسمح له بالرؤية لغرض التوجه واتخاذ القرار<sup>(1)</sup>.

هدف التغطية :هو عدم افساح المجال أمام المنافس لاحتلال المكان المناسب ويجب على المدرب ان يتذكر نقطتين أساسيتين<sup>(2)</sup>.

أ-الكرة مع الفريق فيحاول إعطاؤه التخلص والتمرير من المنافس.

ب-الكرة مع المنافس فتأتي المراقبة والتغطية.

ويرى الباحث أن التغطية في كرة القدم لا تختص بخط من الخطوط او مركز معين او لاعبين من الفريق بل يجب على كل اللاعبين التدريب عليها وإتقانها بشكل مهاري وخططي عالي والسبب في ذلك ان التغطية يمكن ان تحدث في اي جزء من اجزاء الملعب كان يكون في الثلث الدفاعي او الثلث الوسطي او على الاطراف وأخطرها الثلث الدفاعي سواء كان على الاطراف او العمق وان حدث هذا يعني تسجيل هدف وباحتمال كبير فذلك افضل المراكز او اللاعبين الذين يوفروا التغطية الصحيحة هم اللاعب القشاش او الليبرو.

### متطلبات التغطية بحسب رأي الباحث

1-التدريب الجيد مهارياً وخططياً.

2-المنطقة المحددة او التمرکز الجيد.

3- الخبرة الميدانية.

4-التركيز والانتباه.

5-سرعة في اتخاذ القرار.

6-الذكاء في ظروف اللعب.

7-اللياقة البدنية.

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ مصدر سبق ذكره، ص78.

(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص234.

8- وفي تطبيق كل ما ذكر اعلاه والذي يحدده هو اللاعب وإمكانياته.

### 2-1-5-8 الحماية (الحراسة):

"هو الدفاع ضد المنافس سواء كان يملك الكرة او لا يملكها (MAN TO MAN) ومحاولة إشغاله وإرباكه"<sup>(1)</sup>.

ويجب ان يكون الدفاع هنا مؤثراً بشكل فعال من خلال قدرة اللاعب المدافع على اساس حركة اللاعب الخصم ونعني مراقبة تحركات الخصم من كل الجوانب لكي يحد من خطورته ويجب ان يكون المدافع منتبهاً ويقظاً لحالة اللعب بكافة اشكاله ويجب ان يتمتع برد فعل سريع باتجاه الكرة وهنا يجب ان يكون التوقيت سليماً مع مراقبة تحرك المنافس ومراقبة الفراغات هذا ليس يعني ملئه وانما لحماية المنطقة الخالية والرقابة وامثل ما يمكن ان يكون الدفاع هو في منطقة الجزاء وعن الكرات المرتدة غير متوقعة , وهناك لحظات خطيرة جداً وزمنها قليل جداً يقدر بأعشار الثانية يجب على المدافع ان يأخذ القرار السليم والصائب لقطع الكرة.

وهذا ما يؤكد(عبد القادر زينل)"اللاعب المدافع لا يستطيع احياناً ان يتوقع حركة اللاعب الخصم مما يتوجب ان يكون منتبهاً ويقضاً لمراقبة سير حركة اللعب بشكل عام وحركة المنافس المكلف بمراقبته بشكل خاص وهذا يعتمد على خبرات اللاعبين وتفهمهم لواجباتهم التي لها اهمية كبيرة خاصة في الحماية"<sup>(2)</sup>.

### 2-1-5-8-1-2 المهاجمة والقطع وتشيت الكرة<sup>(3)</sup>:

وهي تصدي اللاعب المدافع للاعب المهاجم والحائز على الكرة ومحاولة منعه من الاستناد من وضعه وتعرف بانها عملية اقتناص الكرة والسيطرة عليها او تشيتتها من اللاعب المنافس وتتوقف تلك العملية على:-

1-موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.

2-تغطية المدافع للاعب المهاجم ومراقبته.

(1)ضياء منير فاضل شوكت؛ مصدر سبق ذكره ،ص84.

(2)عبد القادر زينل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص19-20 .

(3) سعد منعم ووهه فال خورشيد ؛ مصدر سبق ذكره، ص 342-343.

ولمهاجمة المنافس فرضان مختلفان اولهما تشتيت الكرة من امام المنافس خصوصا في المواقف الخطرة امام مرمى اللاعب المدافع والثاني محاولة الاستحواذ على الكرة من المهاجم المنافس لبدا هجوم مضاد من الفريق اللاعب المدافع والقطع نوعان:-

أ- قطع الكرة من مسافة قريبة:-والذي يستعمل لقطع الكرات من اللاعب الحائز على الكرة لمسافة لا تزيد على 1.5 متر.

ب- قطع الكرة من مسافة متوسطة ويستعمل مثل هذا الاسلوب لقطع الكرات التي تزيد مسافتها على 1.5-2 متر.

وبدورهما ينقسمان على :-

- القطع من الامام يستعمل عندما يكون اللاعبان مواجهين لبعضهما.

- القطع من الجانب يستعمل هذا النوع عندما يكون اللاعبان يسيران بمستوى واحد

- القطع من الخلف يستعمل هذا النوع عندما يكون اللاعب المهاجم امام اللاعب المدافع ويعد هذا من أصعب انواع القطع.

ان قطع وتشتيت الكرة ينقسم على ثلاث طرق وفقا للوقت الذي يهاجم فيه اللاعب المهاجم عند استقبال الكرة من قبل اللاعب المدافع:-

1-تشتيت الكرة من قبل ان تصل المهاجم لقطع الكرة.

2-تشتيت الكرة لحظة تسلّم المهاجم لها (محاول الاستحواذ عليها).

3-تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم للكرة.

ومن العوامل التي تساعد المدافع في اثناء المهاجمة على قطع الكرة من المهاجمين:-

اولاً:- قابلية بدنية عالية(الاستعداد البدني).

ثانياً:-القابلية النفسية للنجاح في القطع(الصفات النفسية).

ثالثاً:- التكنيك الجيد (الصفات المهارية الفنية).

## 2-1-5-8-2 النقاط التي يجب التركيز عليها عند الدفاع (1).

1. معرفة المنطقة الخطرة التي يجب الدفاع عنها .
2. معرفة اين يقف المدافعون بالنسبة للمرمى .
3. الضغط على اللاعب الحائز على الكرة من اقرب مدافع وعدم افساح المجال له للتصويب ودفعه للجانب وابعاده عن منطقة الخطر .
4. تغطية المدافع الاول من قبل مدافع الاخر واستقدام المطاطية والتوجيه .
5. عدم التسرع في مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وضبط النفس واختيار الوقت الملائم لقطع الكرة وتشتيتها .
6. التأخير والمناولة وإطالة الهجمة وغلق المساحات وهو المبدأ الذي يجب ان يعمل عليه المدافعون .
7. في حالة حدوث مخالفة على اللاعب الاقرب لمكان المخالفة محاولة عدم السماح بلعب الكرة بسرعة والحذر من التعرض للعقوبة الادارية ( الكارت الاصفر او الاحمر ) .
8. الاستمرار في الدفاع وعدم التوقف في حال اجتياز المهاجم للمدافع يتوجب على هذا المدافع العودة واحتلال مكان جديد للدفاع وعدم الاستسلام .
9. عدم السماح للمهاجم بالتصويب خاصة اذا كان في منطقة التصويب المؤثر .
10. اجبار المهاجم على اتخاذ قرارات سريعة من خلال الضغط المتواصل واستخدام الخداع .
11. يجب ان يعلم المدافع ان الرمية الجانبية هي أفضل من الضربة الركنية وهذه افضل من الجزاء والجزاء بدون عقوبة ادارية افضل من الهدف .

(1) عادل تركي حسن , سلام جبار صاحب , مصدر سبق ذكره , ص 212 .

## 9-5-1-2 تنفيذ المهارات:

"ونقصد بها تقييم كفاءة اداء اللاعب في تنفيذ المهارات المطلوبة ويتم تقييم الاداء الفني لهذه المهارات بحسب كفاءة الاداء ودرجات معينة كما ذكرنا وكيف يتم ادائها بالشكل الصحيح وبمواصفات صحيحة (تحديد مستوى اداء المهارة)"<sup>(1)</sup>.

"ويشير مصطلح المهارة سواء في التدريب أم في اللعب الى القابلية على الاختيار وتفصيل الاستجابة الملائمة والمؤثرة من بين طيف من الاحتمالات الممكنة وبعبارة اخرى ان اللاعب الماهر يعرف ما يتوجب عليه فعله واين يفعل ذلك"<sup>(2)</sup>.

"اما المهارة الرياضية تعني ذلك الاداء الحركي الضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس"<sup>(3)</sup>.

## 2-1-6 ما الخطة:

خطة الفريق تعني تشكيل الفريق في الملعب يتوزع على شكل خطوط الدفاع و الوسط والهجوم وتحديد مراكز اللعب لمواجهه الفريق الاخر وصولاً بالكرة الى مرمى الخصم وبهذا تعد الخطة من عمل مدرب الفريق ينحصر أثر اللاعب في تنفيذ الخطة وفقاً لتعليمات مدربه<sup>(4)</sup>

## 2-1-6-1 الأسس الفنية للخطة<sup>(5)</sup>:

الخطة لها اسس فنية وبناءاً على تلك الاسس يتم وضع الخطة :

- 1- تحديد المراكز الهامة بالملعب تمهيداً لتشكيل خطوط الفريق و بيان مركز كل لاعب.
- 2- تشكيل خط دفاع قوي يشغل المراكز صحيحة بالملعب.
- 3- تشكيل خط هجوم قوي يشغل المراكز الصحيحة يشغل المراكز الصحيحة بالملعب وقادر على اختراق دفاع الخصم واحراز الاهداف .

(1) ضياء منير فاضل شوكت؛ مصدر سبق ذكره ،ص84 .

(2) محمد شعلان ؛ منتديات غرابيل : الاعداد المهاري في التدريب الرياضي , 2008.

(3) يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم -تدريب:عمان ،دار الخليج للطباعة،1999)ص15.

(4) زهران عبد الله ، افضل خطة لعب في عالم الكرة القدم، ط 1 (القاهرة ،الاسكندرية ، 2005 ) ، ص18 .

(5) زهران عبد الله مصدر سبق ذكره ، ص17 .

- 4- تشكيل خط وسط قوي يربط بين الدفاع والهجوم ويتشارك كل من الدفاع والهجوم مشاركة فعالة وقوية وله قدرة حركة في الانتقال بين الدفاع والهجوم والعكس دون ثغرات.
- 5- تشكيل خطوط تمرير صحيحة من حارس المرمى والدفاع والوسط والهجوم وفقا للخطوط الامامية الثلاثية الجانب الايمن والايسر والوسط دون ان يتمكن الفريق من قطع التمرير.
- 6- قطع خطوط تمرير الخصم في كل الظروف وفصل هجوم الخصم عن الفريق بحيث يصعب على الخصم تشكيل هجوم منظم او التبادل تمرير منظم.

## 2-6-1-2 الخطة وانواعها:

### 2-6-1-2 الخطط الدفاعية :-

وتعني جميع التحركات الدفاعية التي يؤديها اللاعبون عند استحواذ المنافسين على الكرة بغض النظر عن مركز اللاعب سواء أكان مهاجماً أم لاعباً في وسط الملعب أو خط الدفاع ، وهذه التحركات قد يؤديها لاعب واحد أو لاعبان وأحياناً مجموعة من اللاعبين ، ومن المهم إن يعرف الفريق المدافع إن عملية استرجاع الكرة ليست هي المهمة الأولى للمدافعين وإنما إبعاد الخطر ومنع المنافسين من تسجيل إصابة وهو الأهم كونه يعد الهدف الأول للتحركات الدفاعية فيما بعد استرجاع الكرة الهدف الثاني<sup>(1)</sup>.

فالهدف الرئيس من الخطط الدفاعية هو عرقلة لاعبي فريق الخصم وقطع هجماتهم وإفشالها ، وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين المدافعين وأمام المرمى ومراقبة مهاجمي الخصم بشدة وتركيز ، فاللعبة الدفاعي يبدأ من اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة وتكون تحت تصرف لاعبي الفريق الخصم، إذ إن أول واجب دفاعي يبدأ من اللاعب الذي فقد الكرة والذي يقوم بمهاجمة اللاعب الذي استحوذ على الكرة منه ومحاولة الضغط عليه وإرباكه لكي لا يستطيع أن يتصرف بالكرة بالشكل الصحيح<sup>(2)</sup>.

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ مصدر سبق ذكره، ص 195.

(2) يوسف لازم وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره، ص 220.

ويشير ( عادل عبد البصير 1999) إلى أن الخطط الدفاعية لا يشترط فيها الالتجاء للدفاع فقط بل في بعض الأحيان نجد الفريق يتحين فرصة سانحة لخطا المنافس التي ينتهزها للقيام بهجوم مضاد<sup>(1)</sup>.

ويضيف(موفق اسعد محمود2007) أن الهدف من الدفاع هو تقليل فرص المهاجمين في الحصول على الكرة أو المناولة و الدحرجة والتهديف وهنا يكون الدفاع ناجحاً ونذكر فيما يأتي أهم النقاط التي يتبعها المدافع عند تحديد الخصم<sup>(2)</sup>.

- 1-عدم إعطاء الفرصة للخصم التصرف بحرية ومنعه من استلام الكرة والدوران.
- 2-جعل جميع اللاعبين المهاجمين بعيداً عن الهدف وإبقاء اللعب إمام المدافعين.
- 3-الضغط على الخصم وإجباره على اللعب باتجاه واحد .
- 4-جعل اللاعب المهاجم (الحائز على الكرة) بعيداً عن مناطق التهديف الخطرة.

## 2-2-6-1-2 الخطط الهجومية :-

وهي مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة , وتتضمن خطط الهجوم وتنظيمه والتمهيد للتهديف وتسجيل الأهداف ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة وتنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع من لدن المهاجمين<sup>(3)</sup>. وتهدف خطط اللعب الهجومية , أساسا إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف , وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عالٍ من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع وقد يكون من السهل نوعا ما على لاعبي الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف, وعكس العكس فإنه من الصعب على المهاجمين أن يقوموا بالتخطيط لإصابة الهدف , ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين, وان كان هذا لا ينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح الفريق أو المباراة<sup>(4)</sup>.

(1)عادل عبد البصير ؛ مصدر سبق ذكره,ص 262.

(2)موفق اسعد محمود ؛ مصدر سبق ذكره 2007 ص164.

(3)حنفي محمود مختار ؛المدير الفني لكرة القدم : ( القاهرة , مركز الكتاب للنشر والتوزيع,1999),ص185.

(4)زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ مصدر سبق ذكره, ص71.

ويضيف (عبد القادر زينل 2010) بان التكتيك الهجومي هو عبارة عن جملة الإجراءات التي يتخذها الفريق بعد حصوله على الكرة من أجل التهديد وبيدأ تطبيق التكتيك الهجومي من لحظة تسلم الكرة من قبل أفراد لاعبي الفريق حتى لحظة فقدانها (1).

ويشير ( عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب 2009) بان الخطط الهجومية تعني ( جميع التحركات التي يقوم بها اللاعبون منذ اللحظة التي يستحوذون فيها على الكرة, فعندما تصبح الكرة في متناول الفريق المدافع يصبح عندها مهاجما وهذه التحركات الخططية قد يقوم بها لاعب واحد , أو لاعبان أو أكثر ولكي يتم للاعبين إجادة هذه الخطط لابد من التدريب عليها مبكرا بمعنى لابد أن يتعلم الناشئون كيفية التحرك وخلق الفراغات وتبادل المراكز وصولا إلى مرحلة التهديد على المرمى (2).

وينفق العديد من الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم على ان التنظيم الهجومي يمر بمراحل أساسية وهي كما يأتي (3) :-

1- مرحلة السيطرة والتحكم في الكرة .

2- مرحلة التهيئة والتحضير .

3- مرحلة التنفيذ.

وهذه المراحل الثلاث ترتبط بعوامل عديدة منها:-

أ- الوضع الدفاعي .

ب- ظروف ومكان الاستحواذ على الكرة .

ت- طريقة دفاع الفريق الخصم.

ث- الإمكانية الفردية للاعبين القائمين بالهجوم.

ج- التوقيت السليم والتقدير الصحيح لأداء الحركات.

ح- التفاهم والتعاون الجماعي بين لاعبي الفريق.

(1) عبد القادر زينل ؛ مصدر سبق ذكره, 2010, ص 66.

(2) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ مصدر سبق ذكره, ص 245.

(3) قاسم لزام صبر واخرون ؛ مصدر سبق ذكره, ص 252.

## 2-1-7 العلاقة بين الخطط والمهارات:

لا يمكن بتنفيذ إي خطة مهما كانت بسيطة بدون إجادة المهارات الفنية للعبة , كالمناولة والمراوغة والسيطرة على الكرة.... الخ , مثلا لو وضع المدرب جملة خطية لاخترق دفاع الفريق المنافس من الوسط باستخدام الدبل باص وكان احد اللاعبين لا يجيد المناولة فانه سيكتب الفشل لهذه الخطة لعدم إجادة احد اللاعبين مهارة المناولة , أو اللاعب الذي لا يجيد المراوغة لا يمكنه بالمرّة اخترق احد المدافعين وعمل المناولة للزملاء أو التصويب على المرمى , من كل ما تقدم نقول إن أداء المهارات يعد ركنا أساسيا من أركان نجاح الخطة الموضوعية.

## 2-1-8 العلاقة بين التكتيك وقانون اللعبة<sup>(1)</sup>:

عندما تطبق قانون التسلل عام 1925 استبدلت الفرق كثيرا من تكتيكاتها الهجومية والدفاعية لكي تصبح ملائمة للقانون الجديد واللاعب الجيد عليه ان يفهم قانون اللعبة جيدا ليتمكن من حسن التصرف في اثناء المباراة ودراسة اللاعب للقانون تساعد مساعده فعالة في تنفيذ كثير من خطط اللعب فادراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع ان يأخذ المركز الملائم وتحرك التحركات الواعية خلال رميات التماس وضربة الزاوية كذلك يعرف كيف يوقع الخصم في مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من قانون التسلل عند الهجوم امتنع احد اللاعبين مثلا عن لعب الكرة المرتدة من يد حامي الهدف بعد ضربة الجزاء معتقدا ان ذلك لا يسمح به القانون وبذلك اضاع فرصة اكيده لتسجيل هدف لفريقه وفي حالات اخرى تقديم اللاعب المهاجم وعندما يريد اعطاء مناولة لزميله يجده في وضع التسلل فاذا كان هذا اللاعب جيدا في التكتيك فانه يحتفظ بالكرة ولا يسرع في مناولتها لكي يفسح المجال امام زميله المتراجع واستخدام الكتف بقوة وطريقة قانونية مع الخصم يستدعي أن يدرك اللاعب الطريقة حتى تكون الضربة الحرة المباشرة حتى يتصرف وفقا لذلك.

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون: التدريب في كرة القدم، ط1: (الموصل 1999) 228-229.

## 2-1-9 مراحل الاداء الخططي<sup>(1)</sup>:

### 1- ملاحظة مكان المباراة وتحليله:

وهي الاساس للأداء الخططي وتتعلق بملاحظة وتحليل المنافسة وتوقف نوعية الملاحظة على سعة النظرة والمجال وعلى مستوى الاعداد المهاري والتفكير والمعلومات والتجارب الخططية ومن القدرة على التركيز ومن موقف اللاعب.

### 2-الحل التفكيرى للواجب الخططي:

يحل الواجب الخططي اولا فكريا ثم حركيا ويهدف الحل التفكيرى الى ايجاد الطرق السريعة لحل الواجب الخططي على اساس ملاحظة تحليل مكانة المنافسة . ويعتمد اللاعب على معلوماته ومهارات وقدرته وثقته بقراراته مقتنعا بإمكاناته عند التطبيق.

### 3-الحل الحركى للواجب الخططي:

ان الحل الحركى هو الصورة التى يظهر فيها الاداء الخططي، والحل الحركى هو نتاج الملاحظة والتحليل لمكانة المنافسة وكذلك الحل التفكيرى وهو عمل معقد، وهو نتيجة عمل فكري منتج، ومرتبب بأحسن ما يمكن من القدرات البدنية والمهارية وكذلك السمات النفسية

## 2-1-10 الحقائق التي تحدد الفنون الخططية الناجحة<sup>(2)</sup>:

- 1-المهارات الفردية للاعبين ضمن الفريق.
- 2 - المهارات الفردية للاعبى الفريق المنافس.
- 3-الصفات البدنية والعقلية للاعبين او لاعبي المنافس .
- 4- الخطة التكتيكية للمنافس.
- 5- قرارات اللاعبين ضمن الخطة التكتيكية للفريق .
- 6- قدرات اللاعبين على التمييز و قراءة المباراة.
- 7- وضعية المباراة.
- 8- حالة الأرض والجو والظروف الخارجية .
- 9- حالة اللاعبين (الاصابات والحالات النفسية).

<sup>(1)</sup>عصام عبد الخالق ، مصدر سبق ذكره ،ص250.

<sup>(2)</sup> tim kelman (Op-cit).p-

## 2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة رعد حسين حمزة (1999)<sup>(1)</sup>.

## عنوان الرسالة:

اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم.

## هدف الرسالة:

معرفة اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم.

## عينة الدراسة:

اجريت الدراسة على عينة مكونة من (32) طالب في المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي 1999/1998 وقد تم اختيار العينة بطريقة القرعة , وقسمت العينة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعة (16) طالب .

## الاستنتاجات:

- ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في نتائج اختبارات المهارات الاساسية.

(1) رعد حسين حمزة ؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 1999.

## عنوان الاطروحة:

تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم

## اهداف البحث

- 1 - وضع تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع بكرة القدم .
- 2- أعداد اختبارات لقياس سرعة الاداء الخططي ودقته معاً بكرة القدم.
- 3 - تعرف تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب اللعب السريع في سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم .

## اما عينة البحث:

فهي مجموعة من لاعبي فئة الشباب لنادي بغداد (الدوري الممتاز) بأعمار (18-19)<sup>(\*)</sup>سنة للموسم 2010/2009.

## اما استنتاجات البحث:

1. إن تمارينات الإعداد الخططي المركب كان لها دور إيجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري وسرعة تنفيذه متمثلاً بتطور زمن هذا الاداء ودقته وهذا ما اشارة اليه الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
2. إن التمارينات التي طبقت كان لها دور إيجابي في تنمية الدقة والزمن، اذ ظهر التحسن في هذا المؤشر بفعل تطبيق التكرار الصحيح خلال الاداء الخططي .
3. ان التمارينات المستخدمة كان لها دور ايجابي في مؤثرة في تطوير السرعة في هذا الاداء وكذلك تحقيق الدقة المطلوبة له.

(<sup>1</sup>) ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2010.

(\*) حسب تقسيمات الاتحاد الدولي لكرة القدم .

4. إن التمرينات المستخدمة كانت ذا نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة انعكست على نتائج الاختبارات الخطية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

### 2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

تتفق دراسة الباحث الحالية مع دراسة ( رعد حسين حمزة ) في الأهمية البالغة في وسيلة المناطق المحددة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم , لكنها تختلف من حيث الجانب الخطي إذ إن الدراسة الحالية أخذت مجالاً أوسع من دراسة (رعد حسين حمزة) من حيث التمرينات الخاصة والأسلوب الخطي وعينة البحث وعددها.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (ناجي كاظم ) في أهمية التمرينات الخاصة وأثرها في الجانب الخطي وعينة البحث , وتختلف في متغير المناطق المحددة والجانب المهاري.

## الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 المنهج المستخدم

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 تجانس العينة

3-3 أدوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

4-3 إجراءات البحث

1-4-3 تكافؤ العينة في متغيرات البحث

2-4-3 عرض استمارة تقويم الأداء المهاري

3-4-3 عرض استمارة تقويم الأداء الخططي

5-3 التجربة الاستطلاعية الاولى

6-3 الاسس العلمية للاختبارات

1-6-3 الاسس العلمية للأداء المهاري

2-6-3 الاسس العلمية للأداء الخططي

7-3 اعداد التمرينات:

8-3 التجربة الاستطلاعية الثانية للوحدة التدريبية

9-3 اعداد المنهج:

10-3 الاختبارات القبليّة

11-3 التجربة الرئيسيّة

12-3 الاختبارات البعدية

13-3 الوسائل الإحصائية

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث إذ إن التجريب هو ( تغير متعمد للشروط المحددة لحادث ما وملاحظته للتغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها )<sup>(1)</sup> واتبع الباحث تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي . كما مبين في الجدول .

#### تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
قياس مستوى الأداء المهاري والخططي	التمرينات الخاصة وفق مناطق المحددة	قياس مستوى الأداء المهاري والخططي	المجموعة التجريبية
قياس مستوى الأداء المهاري والخططي	المنهج المتبع	قياس مستوى الأداء المهاري والخططي	المجموعة الضابطة

(1) وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي : ( جامعة الموصل , دار الحكمة للطباعة , 1993 ) ص 64 .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

"هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"<sup>(1)</sup> وقد اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة من لاعبي كرة -القدم فئة الشباب بأعمار (17-18) سنة إذ بلغ عددهم (28) لاعباً (للتجريبية والضابطة) اختيروا بطريقة عشوائية منتظمة من نادي ديالى الرياضي، إذ بلغت نسبتهم (12,73%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (220) لاعب يمثلون أندية محافظة ديالى. علماً إن عينة البحث التجريبية كان عددهم (14) لاعبا، إذ بلغت نسبتهم المئوية (50%) من بين (28) لاعب).

### 3-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. المقابلات الشخصية \* .
3. استمارة تقييم الأداء المهاري بكرة القدم \*\* .
- 4- استمارة تقييم الأداء الخططي بكرة القدم \*\*\* .
5. الملاحظة والتجريب.

(1) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومنهجه: (بغداد، مديرية المناهج للنشر والتوزيع، 2000) ص164.  
\* مقابلة شخصية مع أ.د. ناظم كاظم جواد، اختصاص اختبار وقياس، كرة القدم، بتاريخ 2012/2/21.  
\*\* انظر الملحق (3).

\*\*\* انظر الملحق (4).

### 2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

ويقصد بأدوات البحث " هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات "(1).

#### الأجهزة:-

- حاسبة الكترونية.
- ساعة توقيت عدد(2).
- كاميرا فيديو (sony).
- ومن هذه الأدوات :
- كرات قدم حجم (5) عدد (20) .
- شواخص عدد (30) .
- أقماع عدد(50).
- صافرة عدد (3).
- بورك.
- قمصان عدد (14).
- وسيلة إيضاح دفترية.
- سبورة.
- حبال.
- موانع.
- اعمدة بلاستيكية بارتفاع (1.5م).

(1) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد , دار الحكمة للطباعة , 1993 ) ص 179 .

## 4-3 إجراءات البحث:

## 1-4-3 تكافؤ العينة في متغيرات البحث:

## الجدول (1)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمات المحسوبة والجدولية للأداء المهاري وتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ت	المهارات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	تمرير	درجة	0,43853	2,0000	0,30562	1,8571	1,000	1,7	غير مغنوي
2	استقبال وسيطرة	درجة	0,36502	1,9643	0,33968	2,0000	1,268		غير مغنوي
3	تهديف	درجة	0,25678	1,7857	0,24862	1,6786	1,122		غير مغنوي
4	جري بالكرة	درجة	0,34965	2,3929	0,25678	2,2143	1,540		غير مغنوي
5	الأداء المهاري	درجة	1,62569	15,7857	0,82874	15,9286	1,293		غير مغنوي

## الجدول (2)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للأداء الخططي وتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المهارات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	1,7	0,744	0,25944	1,2500	0,24862	1,1786	درجة	اتخاذ القرار	1
غير معنوي		1,00	0,23440	1,1429	0,23440	1,3571	درجة	تنفيذ المهارة	2
غير معنوي		0,816	0,21291	1,1071	0,24862	1,1786	درجة	الإسناد	3
غير معنوي		0,391	0,24862	1,1786	0,23440	1,1429	درجة	التحرك الصحيح	4
غير معنوي		0,374	0,25678	1,2143	0,24862	1,1786	درجة	سد الفراغ	5
غير معنوي		0,366	0,25678	1,2857	0,25678	1,2857	درجة	الحماية	6
غير معنوي		1,165	0,85485	14,5000	1,35873	15,0000	درجة	مستوى الأداء الخططي	7

### 2-4-3 استمارة تقويم الأداء المهاري :

قام الباحث بتبني استمارة تقييم الأداء المهاري والتي أعدها ( مثنى ستار)<sup>(1)</sup> وبعد إجراء بعض التعديلات عليها , تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والاختبار والقياس\* , وقام الباحث بأجراء الأسس العلمية للاستمارة(الصدق- الثبات-الموضوعية) إذ اشتملت هذه الاستمارة على (الجري بالكرة - دقة التمرير - الاستقبال والسيطرة - التهديف) , أما عند اجراءات البحث الميدانية فتمت الاستعانة بخبيرين لتقييم الاداء المهاري\* .

### 3-4-3 استمارة تقويم الأداء الخططي :

قام الباحث بتبني استمارة تقييم الأداء الخططي والتي أعدها ( ضياء منير فاضل)<sup>(2)</sup> وبعد إجراء بعض التعديلات عليها , تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والاختبار والقياس وقام الباحث بأجراء الاسس العلمية للاستمارة(الصدق-الثبات-الموضوعية) إذ اشتملت هذه الاستمارة على (الإسناد - التحرك الصحيح - اتخاذ القرار - تنفيذ المهارة - سد الفراغ ( التغطية ) - الحماية ( الحراسة)) وذلك لتقييم الأداء الخططي\*\* .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية الاولى:

وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث"<sup>(3)</sup> , إذ تم إجراء هذه التجربة وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2012/2/21 , وذلك من خلال مباراة بين فريقي الشهيد اركان ونادي ديالى الرياضي , وتم من خلالها إضافة رقم ومركز اللاعب في استمارة تقييم الأداء المهاري ودقة التمرير بدلاً من التمرير وكذلك لأستمارة تقييم الأداء الخططي ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي:-

(1) مثنى ستار حسين ؛ أثر منهج تدريبي بأسلوب الفارتلك في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية , 2011,ص77.

\* أنظر الملحق (1).

\*\* أنظر الملحق (2).

(2) ضياء منير فاضل ؛ مصدر سبق ذكره , ص56.

(3) نوري الشوك و رافع الكبيسي؛ المصدر السابق، ص89.

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
  - 2- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - 3- التأكد من مدى ملائمة استمارة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
  - 4- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد\*.
- ومن خلال هذه التجربة تم التوصل الى ما يأتي:-
- 1- إن الأجهزة الأدوات التي استخدمت كانت مناسبة للتجربة الرئيسية.
  - 2- ان استمارة الاختبار الاداء المهاري والخططي كانت ملائمة لعينة البحث.
  - 3- طريقة تسجيل الدرجات كانت موضوعية وخالية من التحيز.
- 3-6 الاسس العلمية للاختبارات:

### 3-6-1 الاسس العلمية للأداء المهاري:-

#### 1- معامل الصدق:

يقصد بصدق الاختبار "يشير إلى المدى الذي يقيس فيه الاختبار وما وضع لقياسه، وبدون تحقيق هدف للاختبار فانه لا يحدد ثقة الاستدلالات والتضمينات التي تنتج من نتائج الاختبار<sup>(1)</sup> وقد قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الظاهري ( آراء الخبراء) وذلك من خلال عرض الاستمارة عليهم وكما في الملحق (3).

#### 2- معامل الثبات:-

ثبات الاختبار يعني " بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها<sup>(2)</sup>. وقد استخدم الباحث إيجاد معامل الثبات بطريقة علاقة الأرتباط بين درجات المحكمين\* لمعرفة مدى ثبات الاختبارات والجدول (3) يبين ذلك.

\* - قصي حاتم خلف , طالب دكتوراه تربية رياضية , جامعة ديالى.  
- مقداد غازي مجيد , طالب ماجستير تربية رياضية , جامعة ديالى.  
- اركان صالح حسين , مدرب كرة قدم.  
- احمد مسرهد حسين , مدرب كرة قدم.

<sup>(1)</sup> عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف النوم؛ مناهج البحث في العلوم التربوي والنفسية ط1: (عمان، دار إثناء للنشر والتوزيع، 1999) ص152.

<sup>(2)</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع 2000) ص42.

\* أنظر الملحق (3)

## الجدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة

ت	المهارة	المحكمين	معامل الارتباط	الدلالة
1	الجري	الاول و الثاني	0, 559	معنوي
2	دقة التمرير	الاول و الثاني	0, 519	معنوي
3	الاستقبال والسيطرة	الاول و الثاني	0, 750	معنوي
4	التهديف	الاول و الثاني	0, 730	معنوي

## 3- الموضوعية:-

بما ان معامل الارتباط بين درجات المحكمين الكلية لمستوى الأداء المهاري معنوية عند درجة (0.741) صعودا ولذلك فان الاستمارة تتمتع بموضوعية جيدة .

## 3-6-2 الاسس العلمية للأداء الخططي:

## 1- معامل الصدق:-

يعرف الصدق بأنه الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه<sup>(1)</sup>, لذا استعمل الباحث الصدق الظاهري, وذلك بعد عرض استمارة قياس الأداء الخططي للشباب بكرة القدم على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وأكدوا بأن الاستمارة مناسبة لقياس مستوى الأداء الخططي .

## 2- معامل الثبات:-

لحساب معامل الثبات لقياس مستوى الأداء الخططي على عينة البحث قام الباحث بأجراء مباراة بين فريقي نادي الشهيد أركان الرياضي وفريق نادي بعقوبة الرياضي(عينة البحث) في يوم الخميس الموافق 2012/2/23 عن طريق محكمين اثنين من ذوي الاختصاص في مجال لعبة كرة القدم\* وبحسب معامل الارتباط بين درجات المحكمين والجدول (4) يبين ذلك.

(1) ليلى السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي: (القاهرة مركز الكتاب للنشر 2001)ص67.  
\* أنظر الملحق (3).

#### الجدول (4)

يبين معامل الثبات

ت	المهارة	المحكمين	معامل الارتباط	الدالة
1	الاسناد	الاول و الثاني	0,730	معنوي
2	التحرك الصحيح	الاول و الثاني	0,576	معنوي
3	اتخاذ القرار	الاول و الثاني	0,866	معنوي
4	تنفيذ المهارة	الاول و الثاني	0,745	معنوي
5	التغطية	الاول و الثاني	0,577	معنوي
6	الحماية	الاول و الثاني	0,559	معنوي

#### 3-الموضوعية:-

بما ان معامل الارتباط بين درجات المحكمين الكلية لمستوى الأداء الخططي معنوية عند درجة (0.660) صعودا ولذلك فان الاستمارة تتمتع بموضوعية جيدة .

#### 3-7 اعداد التمرينات:

من خلال خبرة الباحث الميدانية التي قضاها في ملاعب كرة القدم لأكثر من 30 عام لاعبا ومدربا ومن خلال دخوله دورات تدريبية محلية وعالمية في كرة القدم ومن خلال اطلاعه على الرسائل والاطاريج والكتب الخاصة في تدريب كرة القدم استطاع ان يعد تمارين خاصة في تطوير الاداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم والتي تم اعدادها على وفق اسس علمية مدروسة ويؤكد الباحث ان التمرينات التي اعددها كانت وفق اسس علمية مبنية على اساس الفئة العمرية ومستوى عمرهم التدريبي ولهذه التمرينات مميزات منها التنوع في الية التمرين الواحد من حيث التمارين المهارية والخططية , وخاصة في التمرين المهاري حيث في التمرين الواحد يوجد فيه أكثر من تمرين وبحسب رأي الباحث اذ ان زمن التمرينات كانت تتراوح ما بين (1د - 35 د) (لعب فريقين) وزمن الراحة: تختلف بين تمرين وآخر اي ( هناك راحة في التمرين الواحد 30ثا وبين تمرين وآخر 10دقائق) ويختلف عدد اللاعبين من تمرين الى آخر حيث في بعض التمارين يكون عدد

اللاعبين من 14 - 22 كحد اعلى , وبالإضافة الى ذلك يمكن إجراء تمرينات بدنية في مثل هكذا مناطق.

### 3-8 التجربة الاستطلاعية الثانية للوحدة التدريبية:

قام الباحث بإعداد تمريناته الخاصة باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وراعى في التمرينات تطوير الجوانب الخطئية والمهارية كافة باستخدام مجموعة كبيرة من التمارين التي تحقق الأهداف المطلوبة وفقاً لمنهاج التمرينات، وذلك في يوم الخميس الموافق 2012 / 2 / 23 وذلك على عينة مكونة من (14) لاعب من فريق نادي الشهيد أركان وعلى ملعب نادي ديالى الرياضي وكان الغرض من هذه التجربة هو:-

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ تمارين الوحدة التدريبية .
- التأكد من زمن الراحة البينية الذي وضعه الباحث بين تكرار وآخر ومجموعة أخرى .
- التأكد من شدة التمرين من خلال قياس النبض لعينة البحث وقياس زمن العمل الى زمن الراحة الذي يعد خير مؤشر للتعرف على الشدة بعد التمرين .
- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلافي حدوث الأخطاء .

### 3-10 اعداد المنهج:

تم تطبيق المنهج على عينة البحث التجريبية خلال وحداتهم التدريبية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم ، اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية(48) وحدة تدريبية وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد موزعة على (12) أسبوع اذ ان وقت الوحدة التدريبية(120د) حيث اجريت التمرينات الخاصة في مرحلة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وباللغة(80د) واحتوى زمن التمرينات الكلي على(4560د)، اذ ان زمن التمرينات كانت تتراوح ما بين (1د - 35د) (لعب فريقين) وزمن الراحة: تختلف بين تمرين وآخر اي ( هناك راحة في التمرين الواحد 30ثا وبين تمرين واخر 10دقائق).

### 10-3 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد من خلال عملية تصوير مباراة بين فريقي شباب نادي ديالى الرياضي ونادي بعقوبة وتم إرسالها الى الخبراء والمختصين لغرض تقييم الأداء المهاري والخططي وذلك في يوم الاثنين الموافق 2012/3/5 .

### 11-3 التجربة الرئيسة:-

تم العمل في التجربة الرئيسة في يوم الاربعاء 2012/3/7 والانتهاؤها منها في يوم الاثنين الموافق 2012/5/28

#### جدول(5)

أقسام الوحدة التدريبية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال الوحدة التدريبية / د	الوقت	النسبة المئوية
1	القسم التحضيري	20د	960د	16,67%
	المقدمة	5 د	240د	4,17%
	الاحماء	15د	720د	12,50%
	العام	5د	240د	4,17%
	الخاص	10د	480د	8,34%
2	القسم الرئيسي	95د	4560د	79,17%
	الجانب البدني	15د	720د	12,50%
	الجانب المهاري والخططي	80د	3840د	66,66%
3	القسم الختامي	5د	240د	4,17%
	المجموع	120د	12000د	100%

### 12-3 الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد من خلال عملية تصوير مباراة بين فريقي شباب نادي ديالى الرياضي ونادي بعقوبة وتم إرسالها الى الخبراء والمختصين لغرض تقييم الأداء المهاري والخططي وذلك في يوم الجمعة الموافق 2012 /6/1 .

### 13-3 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (spss) .

- الوسط الحسابي:

- الانحراف المعياري:

- النسبة المئوية:

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

-أختبار T للعينات المستقلة (الغير مرتبطة) متساوية العدد:

-أختبار T للعينات الغير مستقلة ( المرتبطة):

## الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري

للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

4-1-2 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

4-1-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات

المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

4-1-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة

والجدولية في بعض الاختبارات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية وتحليلها:

4-1-5 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي

وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة للاختبارات المهارية وتحليلها للمجموعتين

الضابطة والتجريبية:

4-1-6 مناقشة الاداء المهاري:

4-2 عرض نتائج أختبارات الأداء الخططي وتحليلها ومناقشتها :

4-2-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي للمجموعة

الضابطة وتحليلها:

4-2-2 عرض فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة

وقيمة (T) الجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة وتحليلها:

4-2-3 نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعة التجريبية:

4-2-4 عرض الأوساط الحسابية والفرق بينهما والانحرافات المعيارية وقيمة

(T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

4-2-5 عرض نتائج القياسين البعدي-بعدي للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية وتحليلها:

4-2-6 مناقشة الاداء الخططي:

1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:  
 1-1-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري  
 للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:  
 جدول(8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات  
 المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبارات	س	ع	خطأ معياري
1	تمرير	قبلي	2,0000	0,43853	0,11720
		بعدي	3,3571	0,36314	0,09705
2	استقبال وسيطرة	قبلي	1,9643	0,36502	0,09756
		بعدي	3,1429	0,41271	0,11030
3	تهديف	قبلي	1,7857	0,25678	0,06863
		بعدي	3,4643	0,57057	0,15249
4	جري بالكرة	قبلي	2,3929	0,34965	0,09345
		بعدي	3,4286	0,47463	0,12685
5	الأداء المهاري	قبلي	15,7857	1,62569	0,43448
		بعدي	26,7857	2,91359	0,77869

يبين الجدول (8) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة, فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة تمرير الكرة في الاختبار القبلي (2,0000) وبانحراف معياري (0,43853) وعند درجة خطأ معياري (0,11720) , اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (3,3571) وبانحراف معياري (0,11720) وعند درجة خطأ معياري (0,09705) , اما في مهارة الاستقبال والسيطرة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,9643) وبانحراف معياري (0,36502) وعند درجة خطأ معياري (0,09756) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,1429) وبانحراف معياري (0,41271) وعند درجة خطأ معياري (0,11030) , اما في مهارة التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,7857) وبانحراف معياري (0,25678) وعند درجة خطأ معياري (0,06863) , اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (3,4643) وبانحراف (0,57057) وعند درجة خطأ معياري (0,15249) , اما في مهارة

الجري بالكرة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,3929) وبانحراف معياري (0,34965) وعند درجة خطأ (0,09345) ,اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,4286) وبانحراف معياري (0,47463) وعند درجة خطأ (0,12685) , اما في الاداء المهاري فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15,7857) وبانحراف معياري قدره (1,62569) وعند درجة خطأ (0,43448) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (26,7857) وبانحراف معياري (2,91359) وعند درجة خطأ (0,77869).

4-1-2 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (9)

يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة ت*		مربع انحرافات الفروق	الوسط الحسابي للفروق	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1.77	7,659	0,66299	1,35714	درجة	تمرير	1
معنوي		7,664	0,57536	1,17857	درجة	استقبال وسيطرة	2
معنوي		10,916	0,57536	1,67857	درجة	تهديف	3
معنوي		5,597	0,69238	1,03571	درجة	جري بالكرة	4
معنوي		11,659	3,53009	11,00000	درجة	الأداء المهاري	5

درجة الحرية (13) عند مستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (9) قيم الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض اختبارات الاداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. فقد بلغ

الوسط الحسابي للفروق لمهارة تمرير الكرة (1,35714) ومجموع انحرافات الفروق (0,66299) , اما (T) المحسوبة فقد بلغت (7,659) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,75) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة تمرير الكرة.

اما في مهارة الاستقبال والسيطرة فقد بلغ الوسط الحسابي (1,17857) ومجموع انحرافات (0,57536), أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7,664) والتي قيمتها اكبر من الجدولية والبالغة (1,75) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال والسيطرة.

اما في مهارة التهديف فبلغ الوسط الحسابي (1,67857) ومجموع انحرافات الفروق (0,57536), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (10,916) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,75) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التهديف.

اما في مهارة الجري بالكرة فبلغ الوسط الحسابي (1,03571) ومجموع انحرافات الفروق (0,69238), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (5,597) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,75) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة.

اما في مستوى الاداء المهاري فبلغ الوسط الحسابي (11,0000) ومجموع انحرافات الفروق (3,53009), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (11,659) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,75) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاداء المهاري.

**4-1-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات  
المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:  
جدول(10)**

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبارات	س	ع±	خطأ معياري
1	تمرير	قبلي	1,8571	0,30562	0,08168
		بعدي	4,2857	0,25678	0,06863
2	استقبال وسيطرة	قبلي	2,2143	0,25678	0,06863
		بعدي	3,9643	0,36502	0,09756
3	تهديف	قبلي	1,6786	0,24862	0,06645
		بعدي	4,0000	0,62017	0,16575
4	جري بالكرة	قبلي	2,2143	0,25678	0,06863
		بعدي	4,2857	0,25678	0,06863
5	الأداء المهاري	قبلي	15,9286	0,82874	0,022149
		بعدي	33,0714	1,94004	0,051850

يبين الجدول (10) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة تمرير الكرة في الاختبار القبلي (1,8571) وبانحراف معياري (0,30562) وعند درجة خطأ معياري (0,08168), أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (4,2857) وبانحراف معياري (0,25678) وعند درجة خطأ معياري (0,06863), أما في مهارة الاستقبال والسيطرة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,2143) وبانحراف معياري (0,25678) وعند درجة خطأ معياري (0,06863) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,9643) وبانحراف معياري (0,36502) وعند درجة خطأ معياري (0,09756), أما في مهارة التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,6786) وبانحراف معياري (0,24862) وعند درجة خطأ معياري (0,06645), أما في مهارة الجري بالكرة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,2143) وبانحراف معياري (0,25678) وعند درجة خطأ معياري (0,06863), أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4,2857) وبانحراف معياري (0,25678) وعند درجة خطأ

(0,06863) , اما في الاداء المهاري فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15,9286) وبانحراف معياري قدره (0,82874) وعند درجة خطأ (0,022149) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (33,0714) وبانحراف معياري (1,94004) وعند درجة خطأ (0,051850).

4-1-4 عرض الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في بعض الاختبارات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

#### الجدول (11)

يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في بعض اختبارات الاداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة ت		مربع أنحرافات القيم عن الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1,77	27,412	0,33150	2,42857	درجة	تمرير	1
معنوي		15,319	0,42743	1,75000	درجة	استقبال وسيطرة	2
معنوي		13,000	0,66815	2,32143	درجة	تهديف	3
معنوي		23,381	0,33150	2,07143	درجة	جري بالكرة	4
معنوي		28,529	0,2248	17,142	درجة	الأداء المهاري	5

قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13).

يبين الجدول (11) قيم الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض اختبارات الاداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لمهارة تمرير الكرة (2,42857) ومجموع انحرافات الفروق (0,33150) , اما (T) المحسوبة فقد بلغت (27,412) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق

معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة تمرير الكرة.

اما في مهارة الاستقبال والسيطرة فقد بلغ الوسط الحسابي (1,75000) ومجموع انحرافات (0,42743), أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (15,319) والتي قيمتها اكبر من الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال والسيطرة.

اما في مهارة التهديف فبلغ الوسط الحسابي (2,32143) ومجموع انحرافات الفروق (0,66815), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (13.000) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التهديف.

اما في مهارة الجري بالكرة فبلغ الوسط الحسابي (2,07143) ومجموع انحرافات الفروق (0,33150), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (23,381) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة.

اما في الاداء المهاري فبلغ الوسط الحسابي (17,142) ومجموع انحرافات الفروق (0,2248), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (28,529) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاداء المهاري.

4-1-5 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحتسبة والجدولية والدلالة للاختبارات المهارية وتحليلها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

## الجدول (12)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة للاختبارات المهارية.

ت	المهارات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	تمرير	درجة	3,3571	0,36314	4,2857	0,25678	7,812	1,7	معنوي
2	استقبال وسيطرة	درجة	3,1429	0,41271	3,9643	0,36502	5,578		معنوي
3	تهديف	درجة	3,4643	0,57057	4,0000	0,62017	2,379		معنوي
4	جري بالكرة	درجة	3,4286	0,47463	4,2857	0,25678	5,943		معنوي
5	الأداء المهاري	درجة	26,7857	2,91359	33,0714	1,94004	6,719		معنوي

قيمة (T) الجدولية والبالغة (1, 7) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26).

الجدول (12) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية. إذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة التمرير (3,3571) وبانحراف (0,36314) للمجموعة الضابطة، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4,2857) وبانحراف (0,25678)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (7,812) والتي هي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الاستقبال والسيطرة (3,1429) وبانحراف (0,41271) للمجموعة الضابطة، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3,9643) وبانحراف (0,36502)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (5,578) والتي هي أكبر من قيمة

(T) الجدولية والبالغة (1,7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التهديف (3,4643) وبانحراف (0,57057) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4,0000) وبانحراف (0,62017), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (2,379) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الجري بالكرة (3,4286) وبانحراف (0,47463) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (4,2857) وبانحراف (0,25678), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (5,943) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي للأداء المهاري (26,7857) وبانحراف (2,91359) للمجموعة الضابطة, اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (33,0714) وبانحراف (1,94004), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (6,719) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### 4-1-6 مناقشة الاداء المهاري:

من خلال الجداول (9-11-12) يتبين دلالة الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية, ويعزو الباحث اسباب

تلك الفروق ولمجمل المتغيرات الى كون هدف الاعداد المهاري هو اكتساب واتقان كافة المهارات الاساسية كافة للعبة اذ ان التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الاعداد باقل جهد وعدم تعرض اللاعبين الى اخفاقات وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الاداء المهاري بالشكل المطلوب الا من خلال اتقان جميع النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخططية والبدنية وذلك يؤكد من خلال التدريب على اداء المهارة او اعطاء الوقت الكافي من اجل اتقانها بشكل جيد وهذا ما أكده ( سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد 2012) "بأن الاعداد المهاري هو الاساس للتطبيق الخططي لذا يجب تنمي كل مهارة بالشكل الذي تستعمل في هذه المهارة وفي مواقف خططية معينة , لذلك فان الاعداد المهاري والخططي تعد وحدة متكاملة والعمل الذي يشارك فيه جميع افراد الفريق ومجموعاته تبعاً لإمكاناتهم المهارية"<sup>(1)</sup>.

ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في (مهارة التمرير) الى التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة التي ادخلت في المنهج التدريبي والتي تتكون من اكثر من مهارة اساسية ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل في محتوى هذه التمرينات والتي تكونت من (48) وحدة تدريبية وهذه ادت الى زيادة قدرات اللاعب على اداء ما مطلوب منهم من اداء فني لتلك المهارة والتي هي ثمرة خبرة اللاعب في تنفيذ هذه ونتيجة الى ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار والتنظيم الجيد لهذه التمرينات اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف اللعب ادى ذلك الى التطور الحاصل في تلك المهارة.

وهذا ما أكده ( موفق اسعد محمود 2011) "بأن التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لإداء اي عمل معين ولزيادة انتاجية الفرد ويشمل التدريب ايضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظريا وعمليا"<sup>(2)</sup>.

ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مستوى (مهارة الأستقبال والسيطرة) الى التصميم والتخطيط في اعطاء هذه التمرينات الخاصة بالمناطق المحددة وفق اسس علمية مدروسة وهذا ماكدته (موفق أسعد محمود) "بأن التخطيط

(1) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد ؛ المصدر السابق(2012) ، ص313.

(2) موفق أسعد محمود ؛ المصدر السابق (2011). ص14-15.

أفضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى الذي يجعل المبتدئين والناشئين والشباب قادرين على الوصول الى احسن النتائج في المستويات العليا وهذا يجعل تخطيط تدريب الناشئين لفترة طويلة, ويكون التوجيه للحصول على نتائج عالية لهذا يجب العمل على تهيئة الناشئين والشباب بشكل علمي يجعلهم قادرين على تقبل مفردات التدريب على المستويات العليا" (1) .

**ويعزو الباحث أسباب التطور إلى تنظيم التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام هذه التمرينات مع قابليات أفراد عينة البحث وقدراتهم، وبالنتيجة تطوهم الإيجابي، ويذكر (قاسم حسن حسين 1998) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لأزمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لأزمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف المطلوبة" (2).**

ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مستوى (مهارة الجري بالكرة) الى ترتيب التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة باستخدام الاجهزة والادوات كالشواخص والاقماع والموانع والاهداف الصغيرة وتكون هذه التمرينات ذات ابعاد محددة على اشكال هندسية كالمربعات والمثلثات والدوائر والتدريب في هكذا مناطق يعطي للاعب ثقة عالية في اللعب نتيجة العمل المشابه لما يحدث في المباريات هذا ما أكده (قاسم لزام 2009) "بأن التدريب بأستخدام تمرينات المناطق المحددة يعد اسلوباً فعالاً في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح بعد التدريب على اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة وسرعة اداء المهارات من قبل المبتدئين والناشئين

(1) موفق أسعد محمود ؛ نفس المصدر (2011). ص 103.

(2) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص178.

والمستويات العليا على حد سواء لما لها من تأثير فعال من تطوير اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا ولجميع الفئات العمرية لذلك لجأت اليها معظم المدارس الكروية الحديثة في كرة القدم<sup>(1)</sup>.

ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مستوى (مهارة التهديف) الى التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة والتي يتم فيها تحديد المسافة لتطبيق مفردات التمرين والإحساس والأدراك الجيد لما تحتويه هذه التمرينات من تضيق المساحات في تلك المناطق الهندسية، وهذا ما أكده (يوسف عبد الأمير 1984) " عمل أدراك الأحساس بالمسافة في أثناء تصويب الكرة على الهدف ، فعندما يعرف اللاعب بعد الهدف عنه فإنه يسدد الكرة بقوة تتناسب والمسافة بينه وبين الهدف"<sup>(2)</sup>.

"لهذا فان زيادة الدقة في التمرير والجري بالكرة والتهديف تتطلب تطوير إتقان الأداء الفني مع تكرار ذلك بوجود أو عدم وجود مدافع واداء التهديف في ظروف المباراة ، فضلاً عن ذلك تحديد مكان استلام الكرة المناسب والتأكيد على اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب والتصويب عند المسافة المناسبة"<sup>(3)</sup>.

**ويرى الباحث** التمرينات التي نفذتها المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة وظهور التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات وحدات التمرينات وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين الاداء المهاري وإن استخدام الأساليب التدريبية وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليسي) نقلاً عن (مختار) إلى "أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة ، فضلاً عن ذلك فإن تصغير المساحات على شكل مربعات او دوائر أو أي شكل هندسي اخر يجعل من جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى آخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة تلك التي تعمل كبديل

(1) قاسم لزام صبر ؛ مصدر سبق ذكره (2009) ، ص 138.

(2) يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب، (دار الخليج ، عمان 1999 ) ص16

(3) الفريد كونيوزة؛ كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، دار الكتب للطباعة والنشر 1980، ص 22.

للشرح على السبورة بحيث يكون الانموذج مجسداً ومحسوساً من اللاعبين أنفسهم<sup>(1)</sup> ، فضلاً عن ذلك فإن الهدف من تنفيذ التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية لتمكين افراد هذه المجموعة من التمتع بالمشاركة في اللعب بصورة جدية واستيعابهم لنموذج للأداء الفني للمهارات من خلال اللعب والمعرفة الخطئية واستيعابها.

**ويرى الباحث** فضلاً عما تقدم أن التطور يعود الى فاعلية التمرينات الخاصة وما تتضمنه من تمارين مهارية في الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي دقيق "أذ إن التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب ويلزم هذا توفر ملاحظة دقيقة وهي يجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني والخططي المتكامل" والتمارين التي اختارها الباحث في التمرينات الخاصة معظمها مشابهة لما يحدث في المباراة بحيث يكون اللاعب مقيداً بمساحة محددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلاً في كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصوراً في مساحة محددة في منتصف الملعب ، فقد تم ربطها مع تمارين السرعة ومع الدقة التي أسهمت بدورها في تطوير هذه الأداء الخططي التي تعد من الضروريات الأساسية للاعب كرة القدم ليتمكن من الحفاظ على الكرة والتوغل بين صفوف المنافس وكذلك لخلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق.

وان طبيعية كرة القدم هي ديمومة مستمرة من الحركة ، وعليه لا بد من اللاعبين والفريق من إتقان أسلوب المباراة الذي نعني به (أحسن مجهود فردي وأعلى مستوى من اللعب الجماعي)<sup>(2)</sup>، وهنا تأتي أهمية إتقان الاداء بصفته الاكثر ارتباطا بمجريات اللعب في اثناء المباريات من لدن اللاعب والفريق. وهذه النتيجة التي توصل اليها الباحث بسبب تطبيق التمرينات الخاصة في المنهج التدريبي ،كانت واضحة على افراد المجموعة التجريبية.

#### **2-4 عرض نتائج أختبارات الأداء الخططي وتحليلها ومناقشتها :** **4- 2-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي للمجموعة الضابطة وتحليلها:**

(1) سلام عمر محمد البلبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية

لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل 2000 ص 80

(2) زهير الخشاب واخران ، مصدر سبق ذكره ، 1999، ص 443.

**الجدول (13)**  
**يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للأداء الخططي**  
**للمجموعة الضابطة**

خطأ معياري	±ع	س	الاختبار	المهارات	ت
0,06645	0,24862	1,1786	قبلي	اتخاذ القرار	1
0,04853	0,18157	1,4286	بعدي		
0,06265	0,23440	1,3571	قبلي	تنفيذ المهارة	2
0,03571	0,13363	1,4643	بعدي		
0,06645	0,24862	1,1786	قبلي	الاسناد	3
0,06265	0,23440	1,3571	بعدي		
0,00000	0,00000	1,4286	قبلي	التحرك الصحيح	4
0,04853	0,18157	1,5000	بعدي		
0,06645	0,24862	1,1786	قبلي	سد الفراغ	5
0,03571	0,13363	1,4643	بعدي		
0,06934	0,25944	1,2500	قبلي	الحماية	6
0,05241	0,19612	1,5000	بعدي		
0,36314	1,35873	15,0000	قبلي	الأداء الخططي	7
0,24424	0,91387	17,7143	بعدي		

يبين الجدول ( 13 ) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة, فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة اتخاذ القرار في الاختبار القبلي (1,1786) وبانحراف معياري (0,24862) وعند درجة خطأ معياري (0,06645) , اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي ( 1,4286 ) وبانحراف معياري (0,18157) وعند درجة أطا معياري (0,04853) , اما في مهارة تنفيذ المهارة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,3571) وبانحراف معياري (0,23440) وعند درجة خطأ معياري (0,06265) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1,4643) وبانحراف معياري (0,13363) وعند درجة خطأ معياري (0,3571) , اما في مهارة الاسناد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,1786) وبانحراف معياري (0,24862) وعند درجة خطأ معياري (0,6645) , اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1,3571) وبانحراف معياري (0,23440) وعند درجة خطأ معياري(0,06265) ,اما في مهارة التحرك الصحيح فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 1,4286 ) وبانحراف

معياري (0,0000) وعند درجة خطأ (0,0000) ,اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1,4286) وبانحراف معياري ( 0,18157) وعند درجة خطأ (0,04853) , اما في سد الفراغ فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,1786) وبانحراف معياري قدره (0,24862) وعند درجة خطأ (0,06645) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1,4643) وبانحراف معياري (0,13363) وعند درجة خطأ (0,3571).  
اما في الحماية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,2500) وبانحراف معياري قدره (0,25944) وعند درجة خطأ (0,06934) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1,5000) وبانحراف معياري (0,19612) وعند درجة خطأ (0,5241).  
اما في الاداء الخططي فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15,0000) وبانحراف معياري قدره (1,35873) وعند درجة خطأ (0,36314) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (17,7143) وبانحراف معياري (0,91387) وعند درجة خطأ (0,24424).

2-2-4 عرض فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية للإداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

#### الجدول (14)

يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للأداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة ت		مربع أنحرافات القيم عن الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1,77	2,876	0,32522	0,25000	درجة	اتخاذ القرار	1
معنوي		1,883	0,21291	0,10714	درجة	تنفيذ المهارة	2

معنوي	4,837	0,24862	0,32143	درجة	الاسناد	3
معنوي	3,309	0,32310	0,28571	درجة	التحرك الصحيح	4
معنوي	4,163	0,25678	0,28571	درجة	سد الفراغ	5
معنوي	3,606	0,25944	0,25000	درجة	الحماية	6
معنوي	6,388	1,58980	2,71429	درجة	مستوى الأداء الخططي	7

قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13).

يبين الجدول ( 14 ) قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض اختبارات الاداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لمهارة اتخاذ القرار (0,25000) ومجموع انحرافات الفروق (0,32522) , اما (T) المحسوبة فقد بلغت (2,876) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة اتخاذ القرار.

اما في مهارة تنفيذ المهارة فقد بلغ الوسط الحسابي (0, 10714) ومجموع انحرافات (0,21291), أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (1,883) والتي قيمتها اكبر من الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة تنفيذ المهارة.

اما في مهارة الاسناد فبلغ الوسط الحسابي (0,32143) ومجموع انحرافات الفروق (0,24862), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (4,837) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الاسناد.

اما في مهارة التحرك الصحيح فبلغ الوسط الحسابي (0,28571) ومجموع انحرافات الفروق (0,32310), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (3,309) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التحرك الصحيح.

اما في مهارة سد الفراغ فبلغ الوسط الحسابي (0,28571) ومجموع انحرافات الفروق (0,25678), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (4,163) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة سد الفراغ.

اما في مهارة الحماية فبلغ الوسط الحسابي (0,25000) ومجموع انحرافات الفروق (0,25944), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (3,606) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الحماية. اما في الاداء الخططي فبلغ الوسط الحسابي (2,71429) ومجموع انحرافات الفروق (1,58980), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (6,388) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاداء الخططي.

4-2-3 نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعة التجريبية:

الجدول (15)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للأداء الخططي للمجموعة التجريبية

المهارات	الاختبار	س	± ع	خطأ معياري
اتخاذ القرار	قبلي	1,2500	0,25944	0,06934
	بعدي	3,0000	0,39223	0,10483

0,06265	0,23440	1,1429	قبلي	تنفيذ المهارة
0,12685	0,47463	3,0714	بعدي	
0,05690	0,21291	1,1071	قبلي	الاسناد
0,13289	0,49725	2,3571	بعدي	
0,06645	0,24862	1,1786	قبلي	التحرك الصحيح
0,19410	0,72627	2,7143	بعدي	
0,06863	0,25678	1,2143	قبلي	سد الفراغ
0,12685	0,47463	3,0714	بعدي	
0,06863	0,25678	1,2857	قبلي	حماية
0,09705	0,36314	3,1429	بعدي	
0,22847	0,85485	14,5000	قبلي	الأداء الخططي
1,14560	4,28645	33,7143	بعدي	

يبين الجدول ( 15 ) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء الخططي

في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة أتخاذ القرار في الاختبار القبلي (1,2500) وبانحراف معياري (0,25944) وعند درجة خطأ معياري (0,06934) , اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (3,0000) وبانحراف معياري (0,39223) وعند درجة خطأ معياري (0,10483) , اما في مهارة تنفيذ المهارة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,1429) وبانحراف معياري (0,23440) وعند درجة خطأ معياري (0,06265) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,0714) وبانحراف معياري (0,47463) وعند درجة خطأ معياري (0,12685) , اما في مهارة الاسناد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,1071) وبانحراف معياري (0,21291) وعند درجة خطأ معياري (0,05690) , اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2,3571) وبانحراف معياري (0,49725) وعند درجة خطأ معياري (0,13289) , اما في مهارة التحرك الصحيح فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,1786) وبانحراف معياري (0,24862) وعند درجة خطأ معياري (0,06645) , اما في الاختبار البعدي فقد

بلغ الوسط الحسابي (2,7143) وبانحراف معياري (2,7143) وعند درجة خطأ (0,19410) , اما في سد الفراغ فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,2143) وبانحراف معياري قدره (0,25678) وعند درجة خطأ (0,06863) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,0714) وبانحراف معياري (0,47463) وعند درجة خطأ (0,12685). اما في الحماية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,2857) وبانحراف معياري قدره (0,25678) وعند درجة خطأ (0,06863) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,1429) وبانحراف معياري (0,36314) وعند درجة خطأ (0,09705). اما في الاداء الخططي فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14,5000) وبانحراف معياري قدره (0,85485) وعند درجة خطأ (0,22847) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (33,7143) وبانحراف معياري (4,28645) وعند درجة خطأ (1,14560).

4-2-4 عرض الأوساط الحسابية والفرق بينهما والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية للإداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

#### الجدول (16)

يبين الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للإداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة ت		مربع انحرافات القيم عن الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفرق	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	1,77	17,241	0,37978	1,75000	درجة	اتخاذ القرار	1
معنوي		13,127	0,54973	1,92857	درجة	تنفيذ المهارة	2
معنوي		12,315	0,37978	1,25000	درجة	الاسناد	3

معنوي	8,299	0,69238	1,53571	درجة	التحرك الصحيح	4
معنوي	13,975	0,49725	1,85714	درجة	سد الفراغ	5
معنوي	13,000	0,53452	1,85714	درجة	الحماية	6
معنوي	16,317	4,40592	19,21429	درجة	مستوى الأداء الخططي	7

قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13).

يبين الجدول ( 16 ) قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض اختبارات الاداء الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لمهارة اتخاذ القرار (1,75000) ومجموع انحرافات الفروق (0,37978) , اما (T) المحسوبة فقد بلغت (17,241) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة اتخاذ القرار.

اما في مهارة تنفيذ المهارة فقد بلغ الوسط الحسابي (1,92857) ومجموع انحرافات (0,54973), أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (13,127) والتي قيمتها اكبر من الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة تنفيذ المهارة.

اما في الاسناد فبلغ الوسط الحسابي (1,25000) ومجموع انحرافات الفروق (0,37978), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (12,315) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الاسناد.

اما في التحرك الصحيح فبلغ الوسط الحسابي (1,53571) ومجموع انحرافات الفروق (0,69238), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (8,299) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية

والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التحرك الصحيح.

اما في مهارة سد الفراغ فبلغ الوسط الحسابي (1,85714) ومجموع انحرافات الفروق (0,49725), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (13,975) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في سد الفراغ.

اما في الحماية فبلغ الوسط الحسابي (1,85714) ومجموع انحرافات الفروق (0,53452), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (13,000) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الحماية, اما في مستوى الاداء الخططي فبلغ الوسط الحسابي (19,21429) ومجموع انحرافات الفروق (4,40592), اما (T) المحسوبة فقد بلغت (16,317) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,77) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (13) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمستوى الاداء الخططي.

#### 5-2-4 عرض نتائج القياسين البعدي-بعدي للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

##### الجدول (17)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيمة (T) المحسوبة و (T) الجدولية للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ت	المهارات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	اتخاذ القرار	درجة	1,4286	0,18157	3,0000	0,39223	13,604	1,7	معنوي
2	تنفيذ المهارة	درجة	1,4643	0,13363	3,0714	0,47463	12,195		معنوي

معنوي	6,450	0,49725	2,3571	0,00000	1,5000	درجة	الإسناد	3
معنوي	6,426	0,72627	1,8157	0,18157	1,4286	درجة	التحرك الصحيح	4
معنوي	12,195	0,47463	3,0714	0,13363	1,4643	درجة	سد الفراغ	5
معنوي	14,894	0,36314	3,1429	0,19612	1,5000	درجة	الحماية	6
معنوي	13,659	4,28645	33,7143	0,91387	17,7143	درجة	مستوى الأداء الخططي	7

قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (26).

الجدول (17) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة وت الجدولية للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

اذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة اتخاذ القرار (1.4286) وانحراف (0,18157) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3,0000) وانحراف (0,39223), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (13,604) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة تنفيذ المهارة (1,4643) وانحراف (0,13363) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3,0714) وانحراف (0,47463), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (12,195) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الاسناد (1,5000) وانحراف (0,0000) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (2,3571) وانحراف

(0,49725), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (6,450) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التحرك الصحيح (1,4286) وبانحراف (0,18157) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (1,8157) وبانحراف (0,72627), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (6,426) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لسد الفراغ (1,4643) وبانحراف (0,13363) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3,0714) وبانحراف (0,47463), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (12,195) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي للحماية (1,5000) وبانحراف (0,19612) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (3,1429) وبانحراف (0,36314), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (14,894) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وبلغ الوسط الحسابي لمستوى الاداء الخططي (17,7143) وبانحراف (0,91387) للمجموعة الضابطة , اما للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (33,7143) وبانحراف (4,28645), اما قيمة (T) المحسوبة فهي (13,659) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,7) ودرجة حرية (26) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### 4-2-6 مناقشة الاداء الخططي:

من خلال الجداول (14-16-17) ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة والتي راعى الباحث عند وضعها الاسس العلمية للتدريب وبأسلوب التدريب الفترى في تحديد ازمة الراحة البيئية الى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، الأمر الذي أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعتهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش 1999) "إذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على إيصال اللاعبين الى 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 جانبا مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن الاعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في اثناء الاداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنّ 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 فإن أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية<sup>(1)</sup>.

**ويعزو الباحث** تنفيذ خطط اللعب والتي تتطلب اتقان انتقال الكرة باستخدام التمريرات السريعة والدقيقة للحصول على الكرة وزيادة فاعلية اتخاذ القرار المناسب والتحرك الصحيح والاسناد سواء كان في الدفاع او الهجوم لأداء وتنفيذ الخطة المرسومة ،"اذ يشير (كاظم الربيعي والمشهداني1991) الى ان طريقة انتقال الكرة عند التحرك لتطبيق موقف هجومي او دفاعي معين من الطرائق المهمة في الحصول على مساحة اللعب في الفعاليات الفرعية والجري بالكرة وهو فن استخدام اجزاء القدم في درجة الكرة على الارض وهي تحت سيطرة اللاعب"<sup>(1)</sup>.

**ويرى الباحث** ان التمرينات التي اختارها مشابهة لما يحدث في المباراة بحيث يكون اللاعب مقيدا بمساحة محددة من الملعب لا يجيد عندها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلا في كرة القدم الحديثة وتعد هذه من الضروريات الاساسية للاعب كرة القدم ليتمكن من الحفاظ على الكرة والتحرك الصحيح بين صفوف المنافسين وكذلك لخلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق، وهذا ما أكده (مفتي ابراهيم 1994) " اذ ان لاعب كرة القدم يجب ان تكوم لديه القدرة على تحديد المكان المناسب الذي يستطيع فيه ان يرسل الكرة في التوقيت السليم بالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل اليه الكرة وكذلك اعطاء الفريق الاخر "<sup>(2)</sup>.

**ويعزو الباحث** التطور الحاصل بالأداء الخططي للمجموعة التدريبية الالتزام والجدية بالتدريب والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه واندفاعهم نحو تطبيق التمرينات الخاصة التي اعددها الباحث التي كان لها الاثر البالغ في نفوس لاعبي المجموعة التدريبية مما ادت الى الحماية الجيدة من قبل اللاعبين ، وهذا ما أكده ( موفق أسعد محمود2011) " بان من اسس نجاح العملية التدريبية هو حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في

(1) يوسف لازم كماش: مصدر سبق ذكره , 1999 , ص16

(1) كاظم الربيعي وعبدالله المشهداني ؛ تدريب الناشئين : ( بغداد , مطابع جامعة بغداد , 1991) , ص160.

(2) مفتي ابراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1994) , ص38.

تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي ، والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح<sup>(3)</sup>.

**ويعزو الباحث التطور الحاصل بالأداء الخططي نتيجة تقسيم الملعب الى خمسة اقسام (** الثلث الدفاعي - الوسطي - الثلث الهجومي - والجوانب يمين ويسار ) اذ اصبحت حركة اللاعبين مشروطة وبواجب يكلف به اللاعبين من قبل المدرب هذا ما جعل اداء اللاعبين في الاختبار البعدي جيد بعيداً عن الاخطاء التي تحصل في المباريات وتأقلمهم على مواجهة الظروف التي تحدث في المباراة وتطبيق الافكار التي رسمها لهم المدرب وهذا ما أشار اليه ( غازي صالح محمود 2011) " ان غالباً ما تكون خبرة اللاعبين في تنفيذ الخطط نسبياً وليس مطلقاً ولهذا نجد بعض لاعبي كرة القدم يؤدون في الوحدات التدريبية كل الحيات والمعلومات النظرية والعلمية لجوانب الخطة ولكنهم يفشلون في تنفيذ اجزاء مهمة في محتوى الخطة اثناء المنافسات الرياضية بسبب عدم استطاعتهم التأقلم على مواجهة الظروف التي تتجسد في المباراة والعمل على تفسير وترجمة افكار المدربين داخل الملعب سواء كانت في المجهودات الفنية الفردية او بالعمل الجماعي"<sup>(1)</sup>.

**ويعزو الباحث التطور الحاصل بالأداء الخططي الى التمارين الخاصة في المناطق** المحددة التي وضعها الباحث واعتماده على الحلول الفردية والجماعية واعتماده على اسلوب الهجوم المنضم كانت واحدة من افكار الباحث الخططية وهذا ما يؤكد (غازي صالح محمود 2011) " كما لا يغفل علينا نقطة جادة تظهر على سطح المنافسات الميدانية في أثناء تنفيذ الواجبات الخططية هي حالات التقطع والمتاهات التنفيذية في تطبيق بعض الواجبات الفردية والجماعية ولذلك يرى بعض العاملين والمدربون ذوي الخبرة الكبيرة في مجالات اللعب والدراسة والتدريب العمل الجاد في الوحدات التدريبية العملية على تعليق الحلول الفردية في كل المناسبات الميدانية بل جعلها ان تنصهر هذه المجهودات الفردية لخدمة الخطط الجماعية في اغلب الاحيان لتنفيذ الواجب الخططي والهدف لكل حركة من اللاعبين في المراكز المختلفة الدفاع الوسط الهجوم"<sup>(2)</sup>.

(3) موفق أسعد محمود ؛ المصدر السابق 2011 ، ص-230229.

(1) غازي صالح محمود؛ كرة القدم ( المفاهيم - تدريب ) ط1 : (عمان ، وسط البلد ، مكتبة المجمع العربي للنشر

والتوزيع ، 2011) ص74.

(2) غازي صالح محمود؛ المصدر نفسه ، ص75.

**ويعزو الباحث** الهدف من التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة أن تطوير الاداء الخططي عن طريق تحديد الملعب لكي يكون التنفيذ بأقصر وقت وباقل جهد واللعب بملعب صغير يطور التمرير والتحرك السريع واتخاذ القرار بالضغط على الخصم بالوقت المناسب هذا ما يؤكد(يوسف عبد الامير 1984) "يقدر اللاعب مسافة زميله عند اعطائه المناولة فان ذلك يساعد في اىصال الكرة اليه بدقة وبذلك فانه يتحاشى ان تقطع الكرة من قبل الخصم من خلال معرفة او ادراك المسافة التي يقف عليها الخصم في اثناء التمرير وكذلك يعمل ادراك الاحساس بالمسافة في اثناء تصويب الكرة على الهدف, فعندما يعرف اللاعب بعد الهدف عنه فانه يسدد الكرة بقوة تتناسب والمسافة بينه وبين الهدف"<sup>(1)</sup>.

**ويرى الباحث** ان التدريب في المناطق المحددة تساعد المدرب في السيطرة على تدريب الفريق بكامله حيث يمكن اعطاء المعلومات والارشادات لكل لاعبيه داخل الملعب وعند وقوع اي خطأ في تطبيق تلك التمارين الخططية يمكن ان يعالجه في وقت سريع ويعمل على ايقاف التمرين وايضاح الخطأ وشرحه وذلك لأداء التمرين بشكل صحيح وصولاً الى الاداء الخططي الامثل, (ويؤكد ثامر محسن 1990) "بانه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فأن اللاعب يتعود القيام بهذه الحركات التكتيكية ولايتفاجأ بها في اثناء المباراة مما تسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجبات الخططية على الرغم من وجود ظروف المباراة المختلفة ومن اهم الامور التي تحقق ذلك التدريب في مناطق محددة"<sup>(2)</sup>.

(1) يوسف عبد الامير؛ واقع الناحية النفسية والرياضية عند لاعبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في القطر العراقي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص85.

(2) ثامر محسن؛ المصدر السابق، ص32.

---

(2)

3

(1)

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري والخططي للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- استخدام التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي الفعال في تطوير الاداء المهاري والخططي.
- 3- للتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة كان لها الأثر البالغ في صفة الأنسجام وروح التعاون والمثابرة في أداء التمرينات.
- 4- ان تدريب الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب ضمن مناطق محددة تعطي الاثر الايجابي والتطور الواضح والسريع مع توفر المتعة والاثارة في التمرين.

#### 2-5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:

- 1- يوصي الباحث باعتماد تمرينات خاصة وفق مناطق محددة ضمن المناهج التدريبية الخاصة للشباب بكرة القدم .
- 2- يجب الاهتمام بالتمرينات الخاصة وفق مناطق محددة لانها تساعد وبشكل فعال للاعبين مهاريًا وخططيًا.
- 3- إجراء بحوث ودراسات باستخدام التمرينات الخاصة وفق المناطق المحددة لعينات اخرى كالجنس الاخر.

# المصادر العربية والأجنبية

## المصادر العربية:

- القرآن الكريم.
- احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998) ص 26.
- الفريد كونزة؛ كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، (دار الكتب للطباعة والنشر 1980).
- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية: (جامعة الموصل، 1984).
- ثامر محسن ؛ الاعداد النفسى بكرة القدم: (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990) .
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط 1 : (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999) .
- حارث غفوري جاسم : تأثير تمرينات خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى 2008، .
- حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) .
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996).
- حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1999) .
- دورة التدريب الاسيوية صلاح الدين 2012 .
- رعد حسين حمزة ؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999.
- رون كرين وود (وآخرون) ترجمة (وليد طبرة)؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم، (بغداد ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ) .
- زهران عبد الله ؛ افضل خطة لعب في عالم الكرة القدم ، ط 1 (القاهرة ، الاسكندرية ، 2005) .

- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ التدريب في كرة القدم، ط2: (الموصل دار الكتب والوثائق) .
- سامي الصفار؛ الاعداد الفني في كرة القدم: (بغداد، جامعة بغداد، 1984).
- سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم، ج2، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط1 (السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، 2012) .
- سلام عمر محمد البليبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل 2000.
- ضياء منير فاضل شوكت ؛ تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقييم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2006.
- ضياء ناجي ؛ تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم ، ط1 : ( بغداد ، مطبعة تبارك ، 2011) .
- غازي صالح محمود؛ كرة القدم ( المفاهيم -تدريب ) ط1 : (عمان ، وسط البلد ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011).
- عبد القادر زينل؛ المفاهيم التكنيكية الحديثة في كرة القدم، ط2: (عمان ،الأردن، مطابع شركة الأديب، 2010) .
- عبد الله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي : (النجف الاشرف، مطبعة دار النجف للطباعة والتصميم، 2010).
- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية ط2: (الكويت مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف النوم؛ مناهج البحث في العلوم التربوي والنفسية ط1: (عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع، 1999).
- عماد زبير احمد؛ التكتيك والتكنيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد ،شركة السندباد للطباعة، 2005).
- فرات جبار وهه فال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي لاعب كرة القدم، ط1: (عمان ،دار دجلة ، 2011، ص).

- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، (عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- قاسم لزام صبر واخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر 2009) .
- قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحدد بكرة القدم، ط1:(الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009).
- كاظم الربيعي وعبدالله المشهداني ؛ تدريب الناشئين : ( بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1991) .
- ليلي السيد فرحات ؛القياس المعرفي الرياضي:(القاهرة مركز الكتاب للنشر 2001).
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،2008).
- محمد شعلان ؛ منتديات غرابيل : الاعداد المهاري في التدريب الرياضي ، 2008 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ط1:(عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع2000).
- مفتي ابراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم:(القاهرة، دار الفكر العربي،1994).
- موفق مجيد المولى؛ الأساليب الخططية في كرة القدم:(الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر،1990).
- موفق اسعد محمود الهيبي؛ أساسيات التدريب الرياضي : ط1: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة 2011).
- نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، 1981).
- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية،2010.

- هارة؛ ترجمة عبد على نصيف؛ أصول التدريب :ط2(الموصل ،مطبعة التعليم العالي1990).
- هاشم ياسر حسن؛ تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم: ط1(الاردن, مكتبة المجتمع العربي،201).
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي : ( جامعة الموصل , دار الحكمة للطباعة , 1993 ) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد, دار الحكمة للطباعة , 1993 ) .
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ،مديرية المناهج للنشر والتوزيع ،2000).
- وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل، 1999).
- يحيى محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982.
- يوسف عبد الامير؛ واقع الناحية النفسية والرياضية عند لاعبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في القطر العراقي, رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة بغداد ،1984.
- يوسف لازم كماش واخرون؛ التدريب والتعلم الميداني في كرة القدم،ط1:(البصرة، مطبعة النخيل،2009).
- يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم -تدريب:(عمان ،دار الخليج للطباعة،1999).
- منتى ستار حسين؛ اثر منهج تدريبي بأسلوب الفارتلك في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة ديالى , 2011 , ص77.
- Jim Kellman . Player and Tactic ( Foot ball) .Aprill 2006 . pp 34-

الملاحق

## ملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين عرضت عليهم استمارة تقييم الأداء المهاري والخططي

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	اختبار وقياس / كرة قدم	ناظم كاظم	أ.د.	1
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	تعلم حركي / كرة قدم	فرات جبار سعدالله	أ.د.	2
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة قدم	كاظم الربيعي	أ.د.	4
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	اختبار وقياس / كرة قدم	عبدالرحمن ناصر	أ.د.	5
جامعة الانبار / كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة قدم	موفق أسعد محمود	أ.د.	6
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	تدريب / كرة يد	اياذ حميد	أ.م.د.	6
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة يد	ليث ابراهيم	أ.م.د.	7
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	علم التدريب كرة قدم	فارس سامي يوسف	م.د.	8
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي / كرة قدم	نبراس كامل	أ.م.د.	9
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي / كرة قدم	لقاء غالب	أ.م.د.	10
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	علم التدريب كرة قدم	وميض شامل	م.د.	11

## ملحق ( 2 )

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين قاموا بتقييم الأداء المهاري والخططي

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ناظم كاظم الدراجي	اختبار وقياس / كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية الرياضية
2	أ.د.	فرات جبار سعدالله	تعلم حركي / كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

## ملحق (3)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين اللذين قاموا بتقييم الأداء المهاري والخططي

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.م	قصي حاتم خلف	تعلم حركي / كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
2	م.م	رياض مزهر خريبط	تدريب / كرة قدم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية

## ملحق ( 4 )

يبين اسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	قصي حاتم خلف	طالب دكتوراه تربية رياضية / جامعة ديالى
2	مقداد غازي مجيد	طالب ماجستير تربية رياضية / جامعة ديالى
3	اركان صالح حسين	مدرب كرة قدم / نادي ديالى الرياضي
4	احمد مسرهد حسين	مدرب كرة قدم / نادي ديالى الرياضي

## ملحق (5)

## يبين استمارة استبانة الأداء المهاري

متوسط أداء الفريق	الدرجة الكلية	غزوان حسين (16)بديل	محمد اسماعيل (11)بديل	مهند عبد القادر (6)وسط	مازن معد (5)بديل	جيدر حسين (21)مهاجم	مصطفى منذر (10)مهاجم	شاكر محمود (8)شبه نسا	امجد محمد (13)وسط	احمد سعد (14)بديل	محمد كاظم (11)شبه بديل	يوسف كريم (3)مدافع نسا	احمد نجم (2)مدافع بديل	احمد ثابر (4)متقدم	مشتاق طالب (9)متأخر	أسماء اللاعب ورقمه ومركزه
																الانشطة التطبيقية
																الجري بالكرة
																دقة التمرير
																الاستقبال والسيطرة
																التهديف

توضع الدرجة طبقا لمقياس التقدير الذاتي:

جيد جداً: 5 درجات.

فوق المتوسط = 4 درجات.

متوسط = 3 درجات.

تحت المتوسط = درجتان.

ضعيف = درجة واحدة .

غير صالح = صفر.

## ملحق (6)

يبين استمارة تقييم مستوى الاداء الخطي

عدد اللاعبين :

التاريخ :

المجموعة :

اللعبة :

ت	أسم اللاعب ورقمه	مركز اللاعب	الإسناد			التحرك الصحيح			اتخاذ القرار			تنفيذ المهارة			سد الفراغ (التغطية)			الحماية (الحراسة)		
			ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم	ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم	ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم	ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم	ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم	ملائم جداً	ملائم جيد	غير ملائم
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				

ملاحظة : بعدها نقوم بتحويل مستويات الأداء إلى قيم رقمية :

ملائم جيد جداً = ( 4 ) درجات .

ملائم جيد = ( 2 ) درجتان .

غير ملائم = ( 1 ) درجة .

## ملحق (7)

## يبين توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة

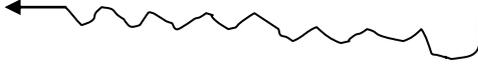
شدة التدريب الاسبوعي	شدة الحمل	زمن التمرينات	التمارين الخاصة	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
%80	%80	-80	5 , 4 , 3 , 2 , 1	2012/3/7	الاول	1
	%81		18 , 17 , 16 , 11 , 1	3/9	الاول	2
	%80		24 , 22 , 20 , 19 , 21	3/10	الاول	3
	%79		5 , 4 , 3 , 2 , 16	3/12	الاول	4
%85	%83		24 , 22 , 21 , 16 , 17	3/14	الثاني	5
	%85		22 , 24 , 20 , 11 , 17	3/16	الثاني	6
	%87		3 , 5 , 4 , 11 , 1	3/17	الثاني	7
	%85		4 , 11 , 17 , 20 , 19	3/19	الثاني	8
%90	%89		12 , 6 , 13 , 14 , 1	3/21	الثالث	9
	%91		9 , 45 , 15 , 8 , 7	3/23	الثالث	10
	%93		27 , 26 , 25 , 23 , 10	3/24	الثالث	11
	%87		13 , 10 , 9 , 6 , 8	3/26	الثالث	12
%85	%90		9 , 7 , 8 , 15 , 14	3/28	الرابع	13
	%86		45 , 27 , 26 , 25 , 23	3/30	الرابع	14
	%83		8 , 14 , 12 , 13 , 1	3/31	الرابع	15
	%81		26 , 15 , 13 , 14 , 8	2012/4/2	الرابع	16
%90	%95		45 , 23 , 10 , 6 , 1	4/4	الخامس	17
	%90		10 , 15 , 7 , 13 , 12	4/6	الخامس	18
	%90		45 , 23 , 27 , 26 , 25	4/7	الخامس	19
	%85		27 , 15 , 6 , 10 , 7	4/9	الخامس	20

%95	%95	32 ,31 ,30 ,29	4/11	السادس	21
	%96	36 ,35 ,34 ,33	4/13	السادس	22
	%96	32 ,31 ,30 ,29	4/14	السادس	23
	%93	36 ,35 ,34 ,33	4/16	السادس	24
%97	%98	37 ,28 ,8	4/18	السابع	25
	%98	38 ,36 ,22	4/20	السابع	26
	%97	39 ,33 ,1	4/21	السابع	27
	%95	40 ,16 ,11	4/23	السابع	28
%80	%80	37 ,2 ,4 ,3	4/25	الثامن	29
	%81	28 ,17 ,8 ,1	4/27	الثامن	30
	%79	41 ,9 ,6	4/28	الثامن	31
	%80	31 ,30 ,29	4/30	الثامن	32
%90	%93	34 ,33 ,32	2012/5/2	التاسع	33
	%89	37 ,36 ,35	5/4	التاسع	34
	%91	32 ,23 ,20	5/5	التاسع	35
	%87	40 ,23 ,20 ,8 ,1	5/7	التاسع	36
%95	%96	40 ,8 ,20	5/9	العاشر	37
	%98	39 ,26 ,25 ,1	5/11	العاشر	38
	%96	40 ,30 ,16	5/12	العاشر	39
	%93	37 ,4 ,3 ,2 ,1	5/14	العاشر	40
%85	%85	41 ,19 ,17	5/16	الحادي عشر	41
	%87	34 ,33 ,32	5/18	الحادي عشر	42
	%85	37 ,36 ,35	5/19	الحادي عشر	43
	%83	42 ,45 ,20	5/21	الحادي	44

					عشر	
%80	%80		,43 ,1	5/23	الثاني عشر	45
	%81		44 ,17	5/25	الثاني عشر	46
	%79		42 ,8	5/26	الثاني عشر	47
	%80		44 ,17 ,16	5/28	الثاني عشر	48

### الملحق (8)

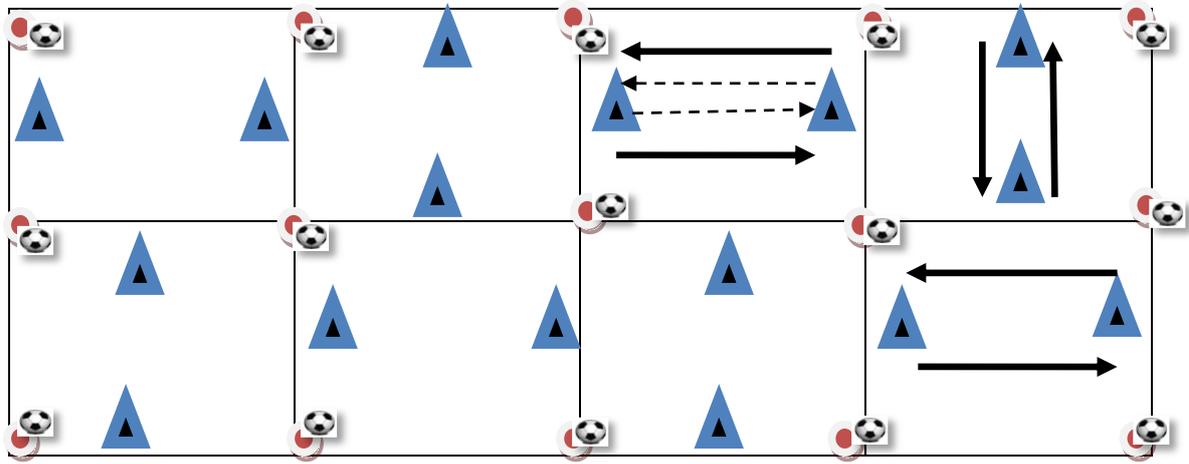
يبيّن الرموز المستخدمة في التمرينات

- لاعب ..... 
- مسار الكرة ..... 
- حركة اللاعب بدون كرة ..... 
- قمع ..... 
- هدف صغير ..... 
- لاعب منافس ..... 
- حارس مرمى ..... GK
- مدرب ..... C
- لاعبو هدف ..... T
- لاعب محايد ..... N
- حركة اللاعب بالكرة ..... 
- كرة قدم ..... 

## ملحق (9)

يبين التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث

## التمرين (1)



الادوات المستخدمة في التمرين:-

- 1- مربع 15م×15م.
- 2- عدد اللاعبين في كل مربع لاعبين (1ضد1).
- 3- عدد الشواخص (15 شاخص) وفوق كل شاخص كرة.
- 4- قمصان (14) ولكل (7) لاعبين لون محدد.

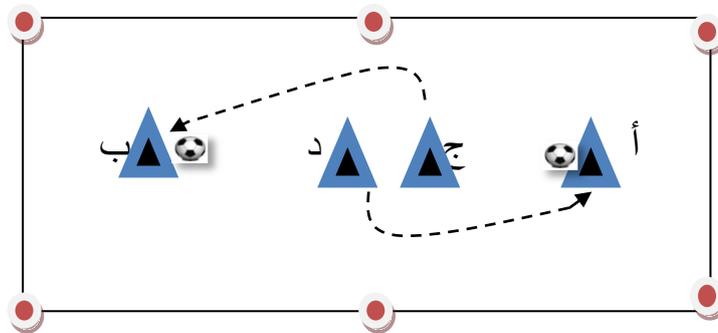
## شرح التمرين:

يقسم الفريق على المربعات في كل مربع لاعبان:

- أ- يبدأ التمرين بالتمرير من لاعب (أ) الى لاعب (ب) وبدوره يخمد الكرة ثم يعيدها الى (أ) واللاعب (أ) يقوم بعملية الاخمداد ثم تمرير الكرة الى اللاعب (ب) وهكذا يستمر التمرين.
- ب- كما في التمرين السابق لكن بدون اخمداد الكرة بل يعيدها مباشرة الى اللاعب المقابل.
- ج- كما في التمرين السابق وبعد اخمداد الكرة والجري بها ثم اعادتها الى اللاعب المقابل.

ملاحظة: يطور التمرين حسب رأي المدرب.  
الهدف من التمرين: تطوير مهارة التمرير والاحماد والجري.

## التمرين (2)



الادوات المستخدمة في التمرين:-

- 1- مستطيل (20م×10م) .
- 2- عدد اللاعبين (16) لاعب في كل مستطيل (4) لاعبين.
- 3- عدد الشواخص (6) شاخص في كل مستطيل.

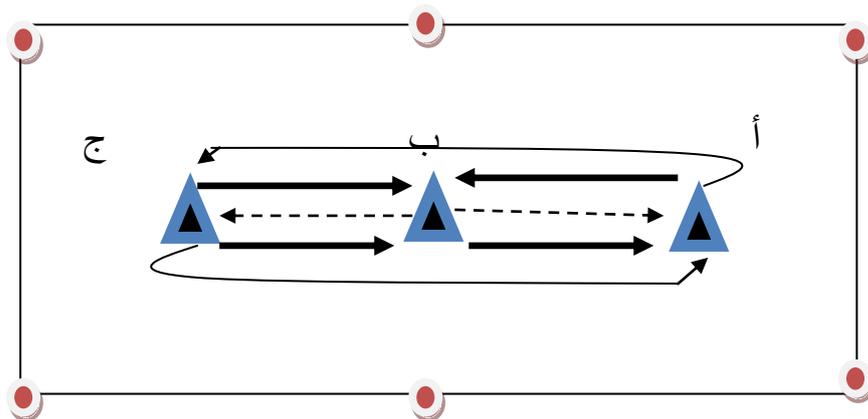
### شرح التمرين:

يكون بحوزة اللاعب (أ و ب) كرة واللاعبان (ج و د) بدون كرة وعند الإشارة يبدأ اللاعبان (ج و د) بالتقاطع حيث (ج الى ب) و (د الى أ), ومناول من (أ و ب) ثم (ج , د) عليهم اعادة الكرة ويكون التمرين متنوع:  
أ- تمرير ثم اعادة الكرة مباشرة.  
ب- تمرير ثم احماد ثم اعادة الكرة .  
ج- مناولة الكرة باليد ثم اعادتها مباشرةً بالقدم , بالصدر , بالرأس. ويطور التمرين كما يراه المدرب.

ملاحظة: يبدل اللاعبان (أ , ب) حيث يصبح اللاعبان (ج , د) هما الاطراف.

الهدف من التمرين: تطوير مهارة التمرير والاختام والجري.

### التمرين (3)



الادوات المستخدمة في التمرين:-

- 1- مستطيل (20م×10م) .
- 2- عدد اللاعبين (3) في كل مربع.
- 3- عدد الشواخص (6).
- 4- عدد القمصان (3) ولكل لاعب لون.

شرح التمرين:

- ثلاث لاعبين (أ,ب,ج) بكرة واحدة ويبدأ التمرين بالتمرير من (أ الى ب) الذي يعيد الكرة الى (أ) الذي يعمل تمريرة كرة صاقطة الى اللاعب (ج) الذي يناول الكرة مباشر الى اللاعب (أ) بعد انتقاله الى مكان اللاعب (ب) ثم يعيد الكرة الى (ج) و(ج) يعمل كرة صاقطة الى اللاعب (ب) ثم اللاعب (ج) ينتقل مكان اللاعب (أ) وهكذا يستمر التمرين.

- يطور التمرين بجعله اكثر صعوبة حيث بعد التمرير الضغط على اللاعب وتقصير المسافة.

- الهدف من التمرين: تطوير تمريرة الكرة الصاقطة.

#### شروط تمريرة الكرة الصاقطة :

1-مواجهة الكرة بشكل مستقيم.

2-ركل الكرة من الاسفل.

3-ثبات الرجل الراكلة وعدم المرجحة.

4- انحناء الجسم الى الامام والنظر الى الكرة.

#### التمرين (4):

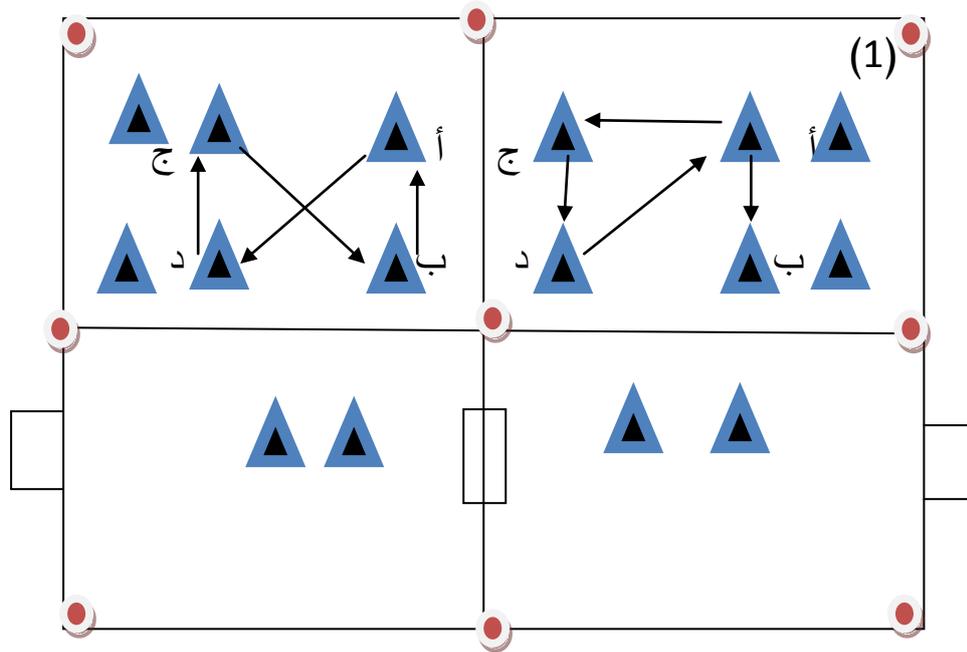
التمرين السابق نفسه ولكن تطوير التمريرة القوسية.

#### التمرين (5):

كما في التمرين الرابع لكن يتم التمرير بالراس.

الهدف من التمرين : تطوير ضرب الكرة بالراس.

## التمرين (6)



لكل مربع 15×15م

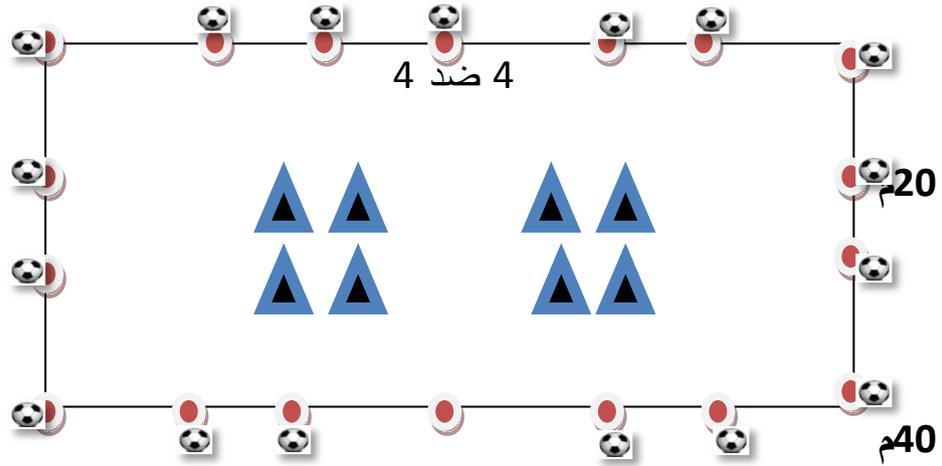
شرح تمرين مربع (1):-

تمريرة من (أ) الى (ج) ثم الى (د) ثم الى (أ) واللاعب (أ) الى (ب) مع التمرير  
 اخماد ثم تمرير واخماد ثم الجري, ويتم التبديل بين اللاعبين, ويطور التمرين بإضافة  
 اهداف صغيرة كما في المربع الثالث والرابع واللعب (2ضد2) والتأكيد على الدفاع  
 والهجوم.

الهدف من التمرين:

- 1- تطوير التمرير والاخماد والجري.
- 2- تطوير الدفاع والهجوم والتهديف .
- 3- تطوير التغطية واتخاذ القرار.

## التمرين: 7-



## شرح التمرين:-

اللعب (4 ضد 4) مع اهداف صغيرة بدون حارس مرمى.

أ- اللعب بمسة واحدة .

ب- اللعب بمستتين.

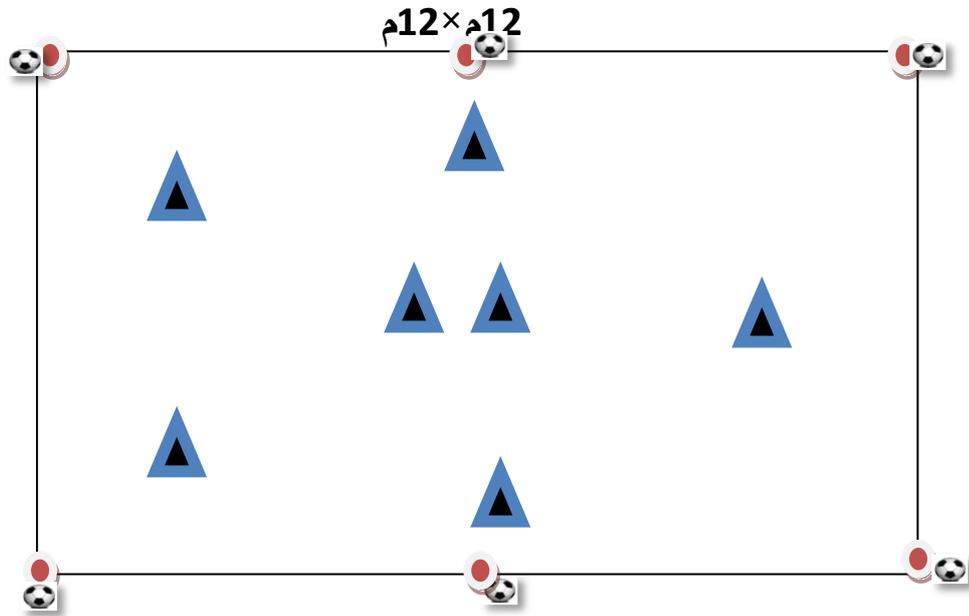
ج- اللعب الحر.

## هدف التمرين:-

تطوير المهارات والتأكيد على الاسناد , التحرك الصحيح , التغطية , اتخاذ القرار ,  
الحماية , سد الفراغ.

ملاحظة : ممكن اضافة اقماع على كل مستطيل مع جعل كرة فوق كل قمع والسبب  
لجعل التمرين اكثر جمالية ومتعة ولكسب الوقت.

## التمرين (8)



## شرح التمرين:

7 لاعبين في كل مربع واللعب ( 5 ضد 2 مدافعين ) وعلى اللاعبين المدافعين في الوسط حمل في ايديهم قمصان مخالفة لألوان قمصان اللاعبين واللاعب الذي تقطع منه الكرة يعد مدافعاً ويكون حسب الاسبقية .

أ- اللعب بمسة واحدة .

ب- اللعب بمستين .

ج- لعب حر .

## الهدف من التمرين:

التأكيد على حالات الدفاع والتحرك الصحيح والاسناد واتخاذ القرار والتغطية والحماية وتنفيذ المهارة بصورة صحيحة.

### التمرين (9):

كما في التمرين السابق:

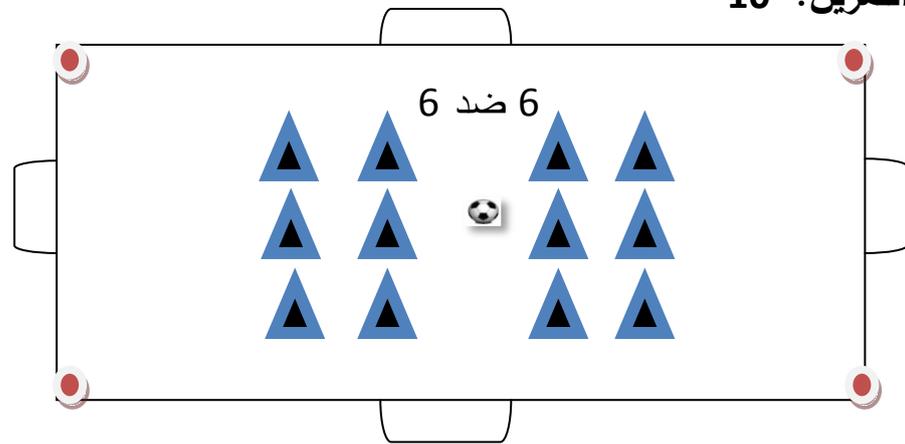
1- تقليل مسافة المربع .

2- اللعب 4 ضد 2.

3- اللاعب الذي يلعب للمرة الاولى بمسة وفي الثانية بمستين وهكذا يستمر

التمرين.

### التمرين: 10-



شرح التمرين:

اللعب (6 ضد 6) وكل مجموعة تدافع وتهاجم على هدفين صغيرين بدون حارس

مرمى ويكون اللعب:-

1- مسة واحدة .

2- مستين .

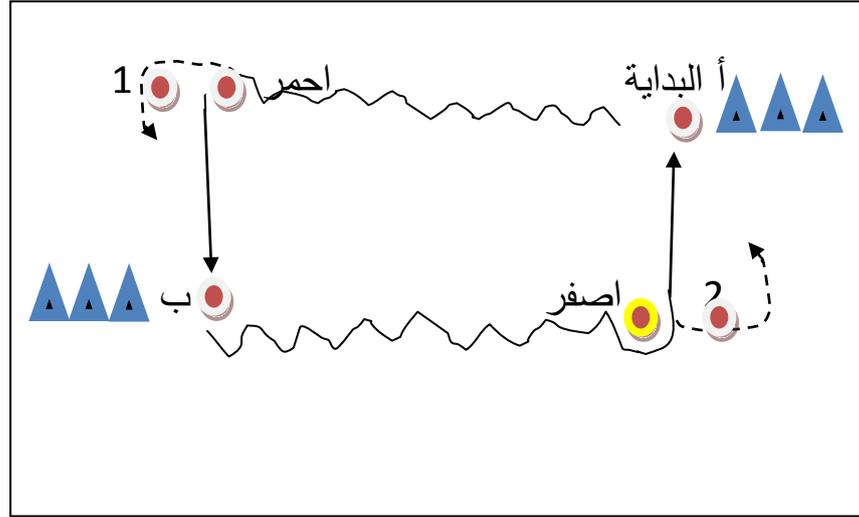
3- لعباً حرّاً.

هدف التمرين: التأكيد على الدفاع والهجوم وتنفيذ المهارة بشكل جيد والتغطية

والاسناد والتحرك الصحيح واتخاذ القرار .

## التمرين: 11

10م×20م



## شرح التمرين:

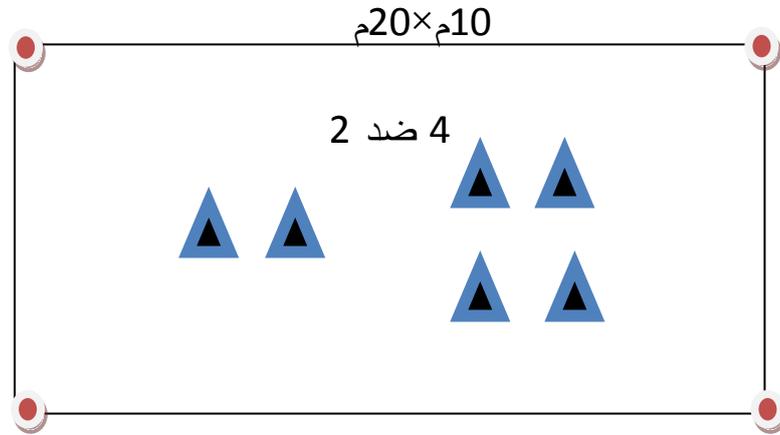
يوزع الفريق على مجموعتين (أ, ب) والبداية لاعب (أ) جري بالكرة عندما يصل الى الشاخص الاحمر وتمريرة الى اللاعب (ب) ثم يبداء اللاعب (ب) بالجري بالكرة ومن خلف الشاخص الاصفر تمريرة الى مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين.

- يطور التمرين بحيث يكون اللاعب الذي يمرر الكرة يجب ان يلحق باللاعب الذي استلم منه الكرة ولكن بعد ان يستدار من الشاخص رقم (1) ونفس العمل بالنسبة للاعب الذي استلم الكرة ولكن من الشاخص رقم (2).

- الهدف من التمرين:

- تطوير الجري بالكرة والاختام والتمرير والتحرك الصحيح.

## التمرين: -12



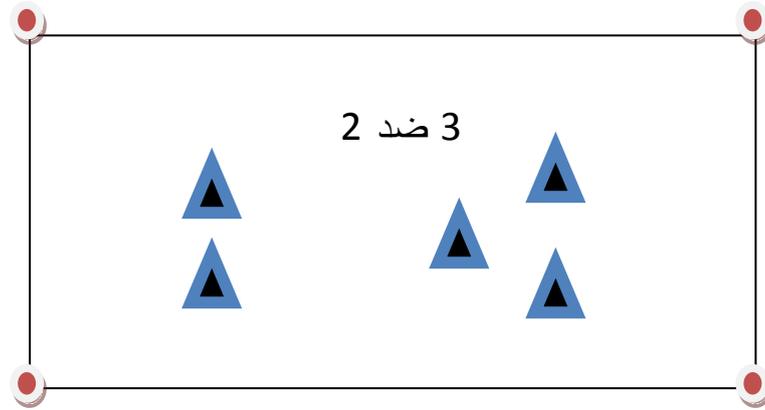
## شرح التمرين :

4 لاعبين مهاجمين ضد 2 مدافعين واللاعبون الاربعة عليهم ايصال الكرة مع اللاعب الى خط النهاية .

## الهدف من التمرين :

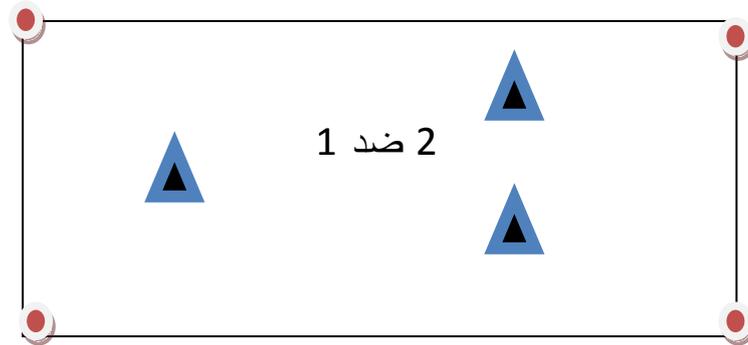
- تطوير التحرك الصحيح والحماية واتخاذ القرار وسد الفراغ والتغطية والجانب المهاري.

## التمرين: -13



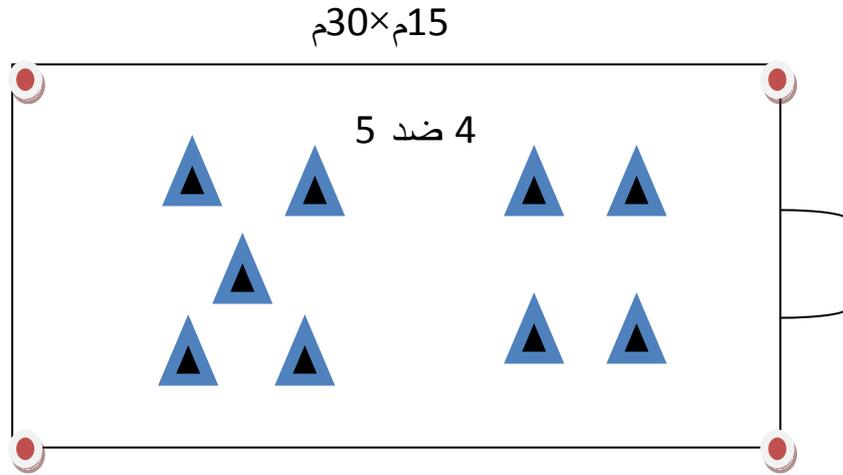
كما في التمرين السابق لكن 3 ضد 2.

## تمرين (14)



كما في التمرين 13 لكن 2 ضد 1.

## التمرين: -15



## شرح التمرين:

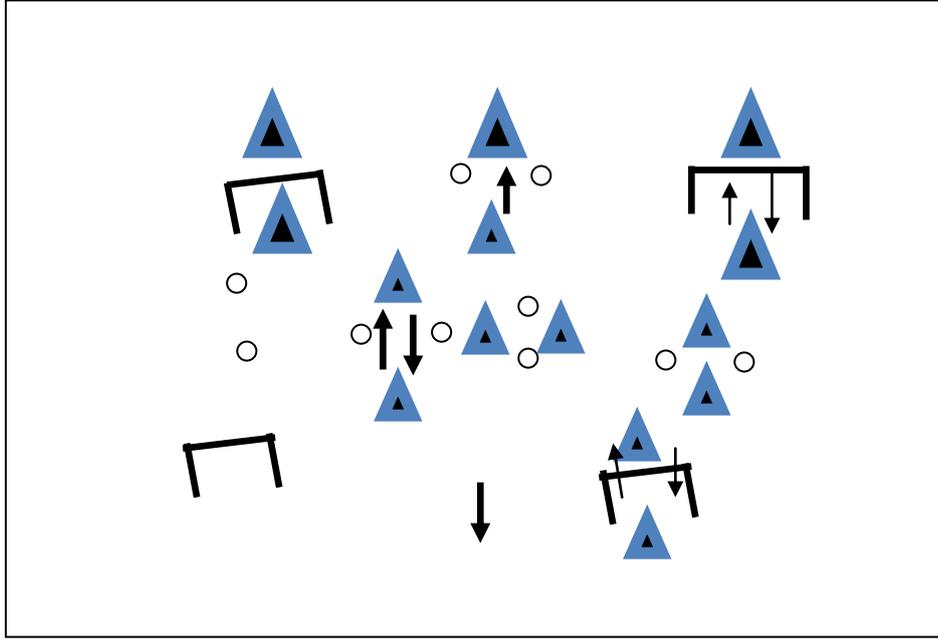
4مدافعين ضد 5 مهاجمين والمهاجمون مهمتهم تسجيل هدف والمدافعين عند الاستحواذ على الكرة وعليهم عمل خمس تمريرات فيما بينهم بدون قطع للكرة وتسجل لهم نقطة ويتم التبديل فيما بينهم.

## هدف التمرين:

تطوير مهارات اللاعبين والتأكيد على الدفاع والهجوم في الدفاع التأكيد على الاسناد والتغطية وفي الهجوم التأكيد على التحرك الصحيح واتخاذ القرار.

## التمرين (16)

20م × 20م



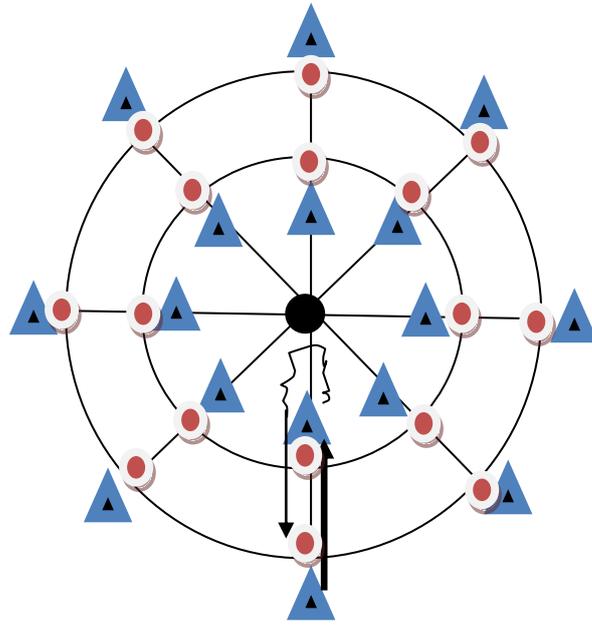
## شرح التمرين:

في داخل المربع توضع شواخص 10 وعلى شكل اهداف صغيرة وموانع 4 وفي داخل المربع 17 لاعباً وكل لاعبين بكرة , والجري بالكرة ثم بعد الصافرة من المدرب عمل تمريرات من خلال الاهداف الصغيرة او من خلال الموانع ويطور التمرين حسب رأي المدرب.

## الهدف من التمرين :

التأكيد على التمرير والجري بالكرة والإخماد والدقة في التهديف ثم على التحرك الصحيح واتخاذ القرار.

## التمرين: -17



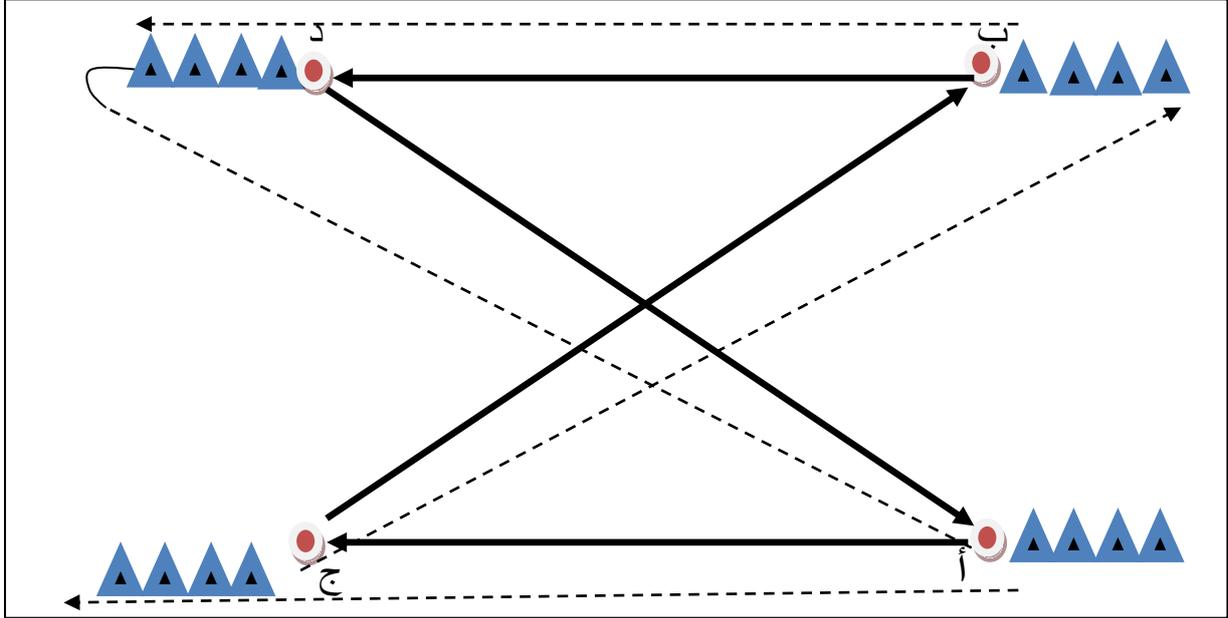
## شرح التمرين:

يبدأ التمرين في الدائرة الوسطية لملاعب كرة القدم وفي داخلها دائرة اخرى صغيرة كما في الشكل اعلاه وفي الدائرة الكبيرة (8) لاعبين وفي الدائرة الداخلية الصغيرة (8) لاعبين وفي مركز الدائرة شاخص كبير وفي هذا التمرين فيه اكثر من (6) تمارين وتكون فيه الصعوبة تصاعدياً ويتم التبديل بين الدائرتين حيث اللاعب الذي يبدأ من نقطة البداية ينتهي بها.

## الهدف من التمرين :

- تطوير الجانب المهاري والتحرك الصحيح والاسناد واتخاذ القرار.

15م×15م



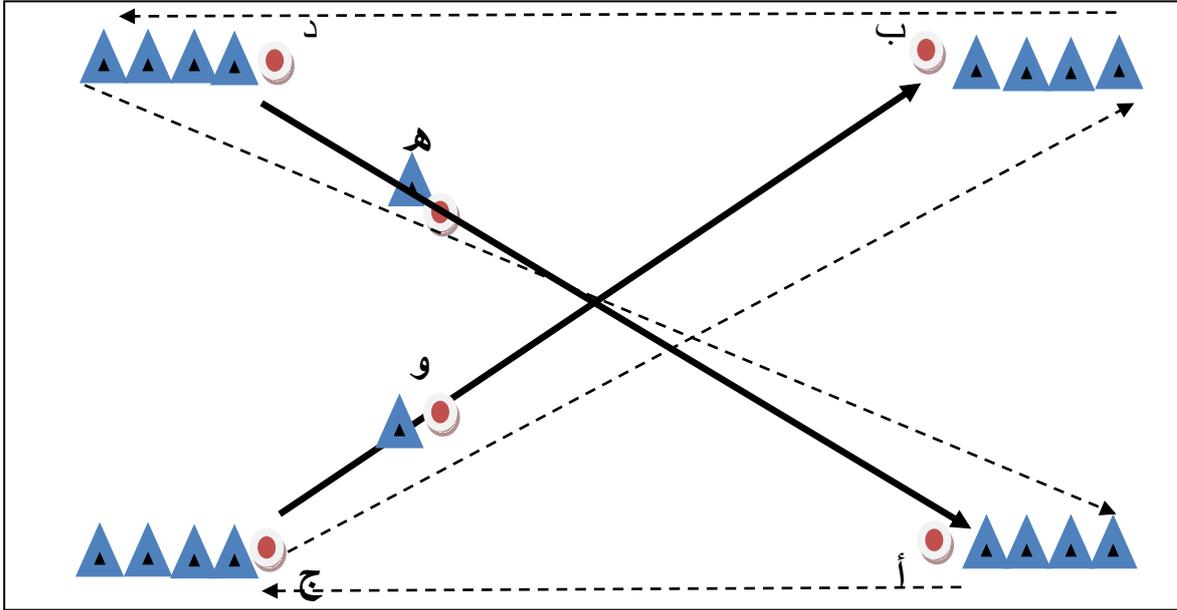
شرح التمرين:

يبدأ التمرين من اللاعب من مجموعة (أ) الى اللاعب من مجموعة (ج) ثم يقوم اللاعب (ج) تمريرة الى اللاعب من مجموعة (ب) ثم اللاعب (ب) يقوم بتمريرة الى اللاعب (د) الذي بدوره يمرر الى اللاعب من مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين واللاعب الذي يناول الكرة الى المجموعة ينتقل اليها .

**الهدف من التمرين :** تطوير التمرير والجري والاختام والتحرك الصحيح واتخاذ القرار .

## التمرين: 19-

15م×15م



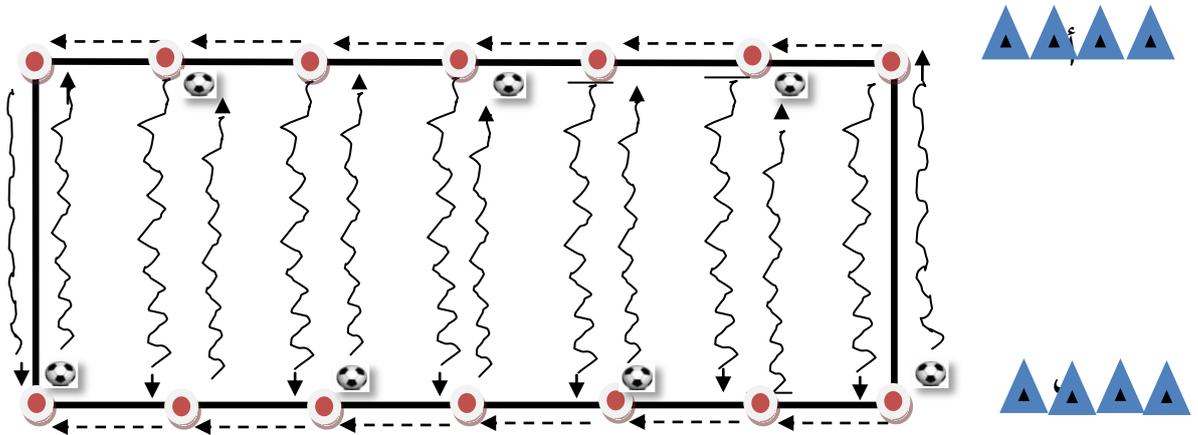
## شرح التمرين:

كما في التمرين (18) أذ يضاف لاعبان في الوسط ويقوم اللاعب (ج) بعد استلام الكرة بعمل تمريرة الى اللاعب (و) الذي يهيئ الكرة الى اللاعب (ج) وبدوره عمل تمريرة الى اللاعب (ب) وبعد ان يهيئ اللاعب (و) الكرة الى اللاعب (ج) ينتقل الى اللاعب (ب) واللاعب (ج) بدل من اللاعب (و)، ونفس العمل بالنسبة لمجموعة لاعب (د) مع اللاعب (هـ).

## الهدف من التمرين:

تطوير التمرير والتحرك الصحيح والاحماد والجري واتخاذ القرار.

## التمرين: 20-

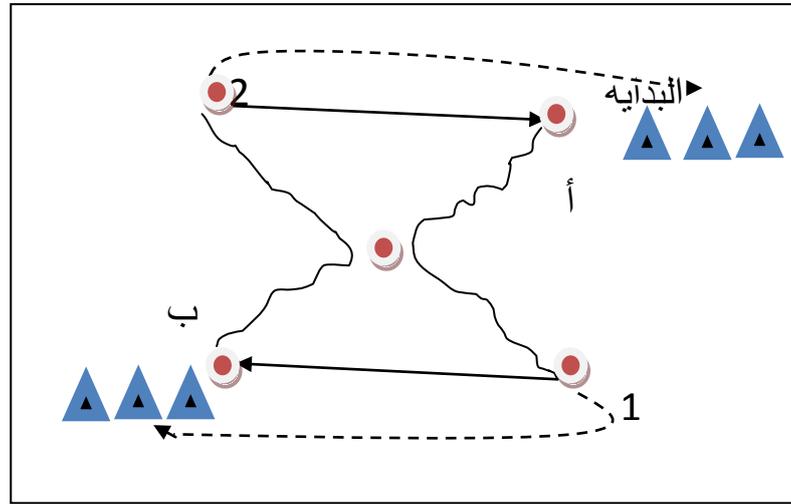


## شرح التمرين :

البداية من المجموعة (ب) ويقوم اللاعب الاول من المجموعة بالجري بالكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (أ) ثم ينتقل الى الكرة الثانية المقابلة للمجموعة (أ) ويجري بالكرة الى القمع الذي امام مجموعة (ب) ثم يترك الكرة عند هذا القمع وينتقل الى الكرة الاخرى وعندما يترك اللاعب الكرة عند لاعب (أ) يقوم بعمل جري بالكرة الى اللاعب (ب) ثم يعمل كما بدأ التمرين من اللاعب (ب), عمل اللاعبين لهذا التمرين وعندما يجري بالكرة في اي قمع من اقمام جهة اليسار ينقلها الى القمع الذي يقابله في جهة اليمين وبالعكس.

## هدف التمرين:

تطوير الجري والتحرك الصحيح واتخاذ القرار.

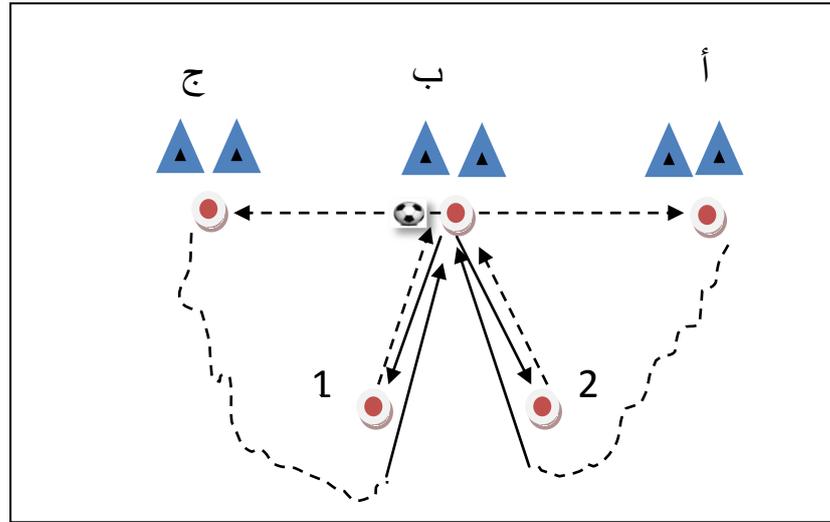


### شرح التمرين

البداية من لاعب مجموعة (أ) الجري بالكرة الى الشاخص الوسط ثم الى الشاخص رقم (1) ثم عمل تمريرة الى مجموعة (ب) وبعد التمرير الانتقال الى المجموعة التي لعب لها الكرة ثم يقوم لاعب (ب) مثل ما قام به لاعب (أ) يطور التمرين بحيث يبدأ كلا لاعبي المجموعتين في وقت واحد ممكن إضافة تمارين اخرى.

### هدف التمرين

- تطوير الجري مع دقة المناولة والاحماد.

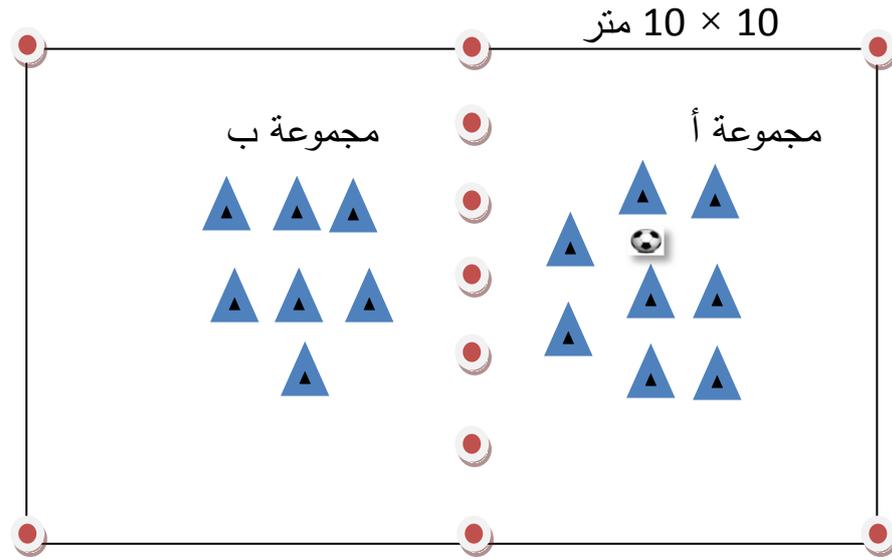


## شرح التمرين

البداية من لاعب مجموعة (ب) تمريرة الى الشاخص رقم (1) وعلى لاعب مجموعة (ج) التوجه الى هذا الشاخص ثم يعيد الكرة الى لاعب اخر من مجموعة (ب) واللاعب الذي يمرر الكرة الى الشاخص الاول عليه الذهاب الى مجموعة (ج) واللاعب الثاني يتحرك الى مجموعة (أ) وثم لاعب (ب) الى الشاخص الثاني الذي يتحرك له لاعب مجموعة (أ) ثم تمريرة الى لاعب اخر من مجموعة (ب) وهكذا يستمر التمرين وممكن ان يطور هذا التمرين وجعله اكثر صعوبة.

## الهدف من التمرين

- لتطوير التمرير والاحماد والتحرك الصحيح واتخاذ القرار.



### شرح التمرين

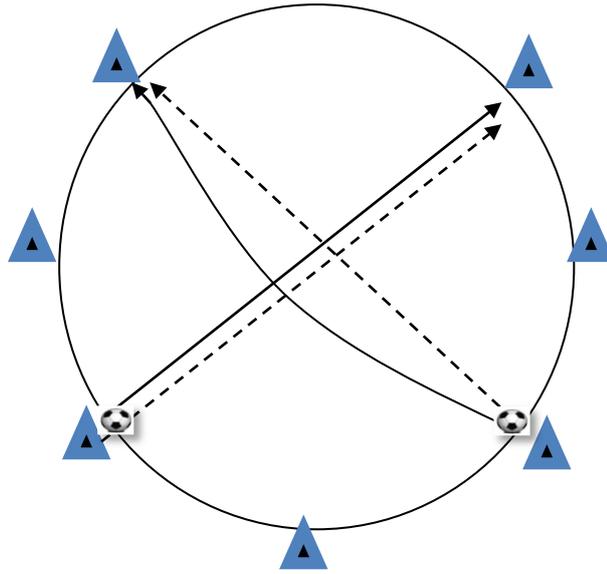
فريقان كل فريق 8 لاعبين في منطقة  $10 \times 10$  متر يقابلهم لاعبين بنفس العدد ونفس المساحة يفصل المنطقتين اقماع يبدأ التمرين بمناولة من مجموعة (أ) الى مجموعة (ب) وعلى مجموعة (ب) عمل اربع مناولات في ما بينهم في المربع المحدد ثم ارجاع الكرة الى مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين شرط التمرين ان تبقى الكرة في الهواء وعدم سقوطها الى الارض المناولة في القدم والصدر والراس اجباري يمكن تطوير التمرين وجعله أصعب.

### الهدف من التمرين

- دقة في التمرير السيطرة التحرك الصحيح التغطية اتخاذ القرار.

التمرين: -24





التمرين في دائرة المنتصف

### شرح التمرين

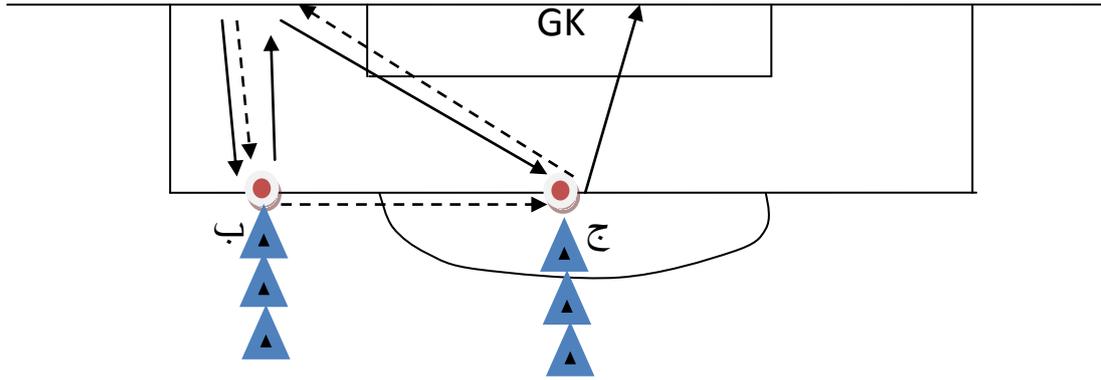
يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب وتزداد مساحة الدائرة تدريجياً أذ يمررون الكرة عالية بينهم يجري كل لاعب بعد لعبه الكرة مكان اللاعب الذي وصلت الكرة اليه ويطور التمرين أذ تصبح المناولات ارضية متوسطة عالية وتمارين اخرى بالجري بالكرة بعد المناولة وتمارين مهارية اخرى .

### الهدف من التمرين

- تطوير التمرير والجري والاختام بأنواعه.



التمرين :- 25



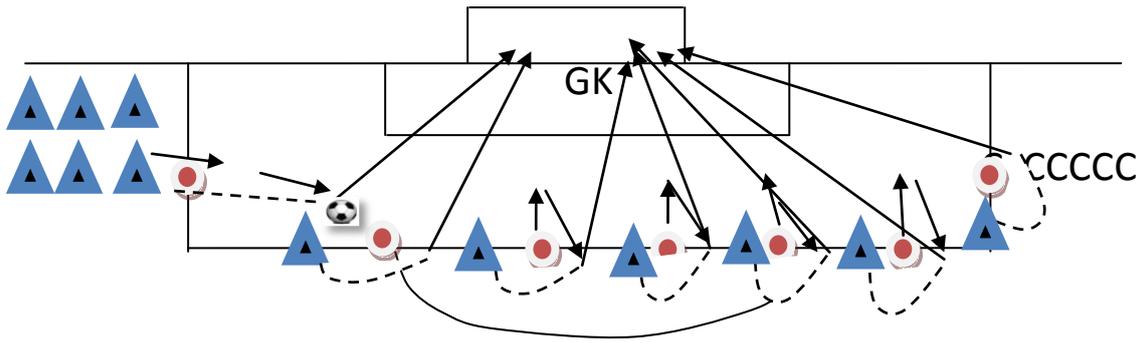
### شرح التمرين

يبدأ التمرين بتمريرة من لاعب (أ) الى لاعب(ب) الذي يعيد الكرة الى لاعب (أ) وبدوره يمرر الكرة الى اللاعب (ج) الذي يسدد الكرة مباشر على الهدف يطور التمرين بزيادة عدد التمريرات واللعب المباشر والدبل باص ثم الاخمام والتهديف.

**ملاحظة:-** يقوم لاعبو المجاميع الثلاث بتغيير مراكزهم فيما بينهم ويمكن اضافة تمارين اخرى بحسب راي المدرب.

### الهدف من التمرين

- تطوير التمرير والاخمام والجري والتهديف والجانب الخططي.

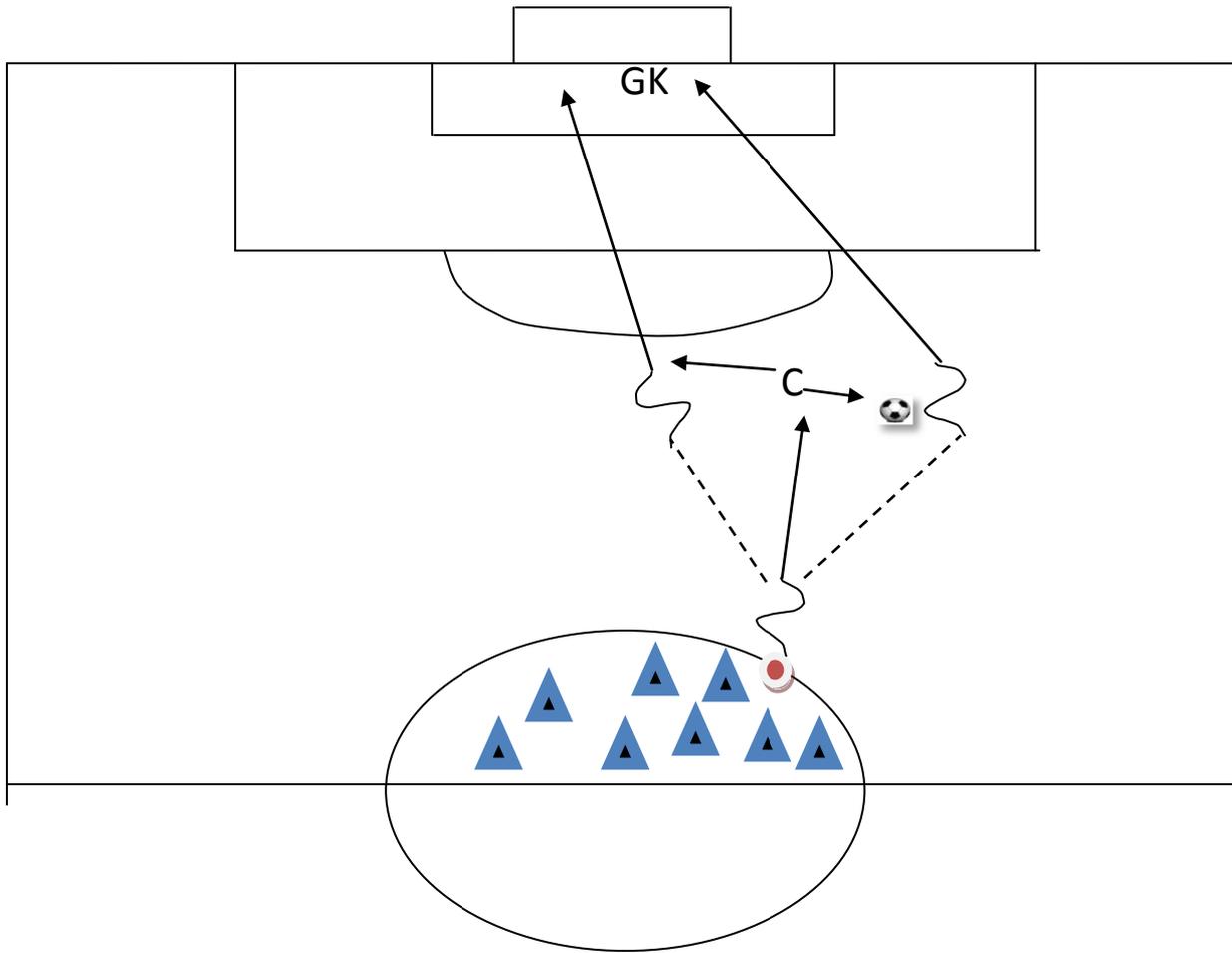


### شرح التمرين

يبدأ التمرين إذ يوضع أكثر من شاخص على خط ال 18 ياردة إذ يمرر اللاعب تمريرة قصيرة الى المدرب الذي يهيئ الكرة للاعب ثم على اللاعب شوت على الهدف حيث توضع شواخص في عدة اماكن على خط ال 18 ياردة كما مبين في الشكل أعلاه ويعاد التمرين من الجهة الثانية اي من جهة اليسار.

### الهدف من التمرين

- تطوير الاخمام والجري والتهديف الفردي.



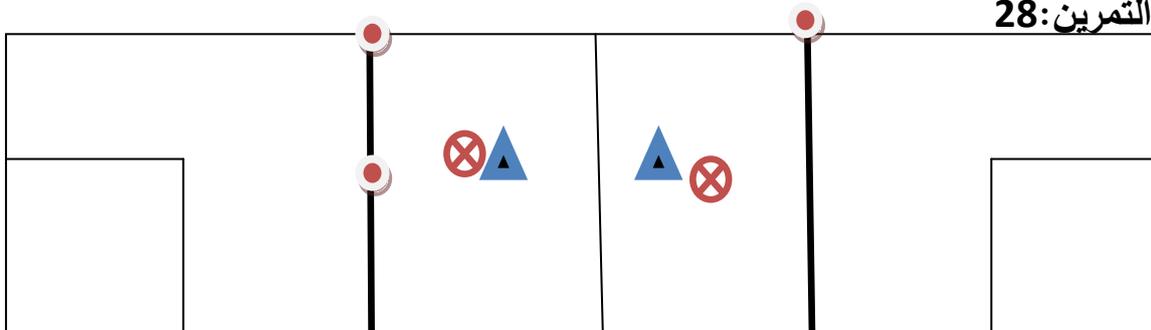
### شرح التمرين

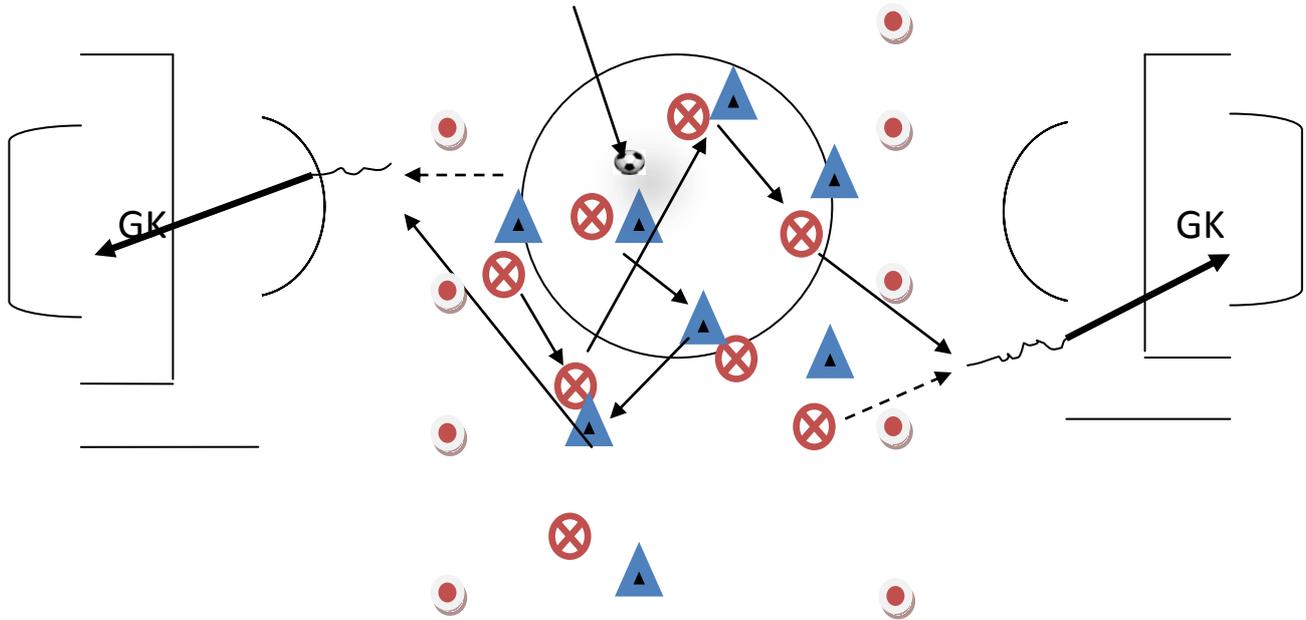
يبدأ التمرين أذ يجري اللاعب بالكرة ثم تمريرة الى المدرب بدوره يهئ الكرة الى اللاعب ثم شوت على الهدف وتكون التهيئة والتهديف من جهة اليسار واليمين.

### هدف التمرين

- تطوير الجري بالكرة والتمرير والاختام والتهديف ثم التحرك الصحيح واتخاذ القرار .

### التمرين: 28





### شرح التمرين:

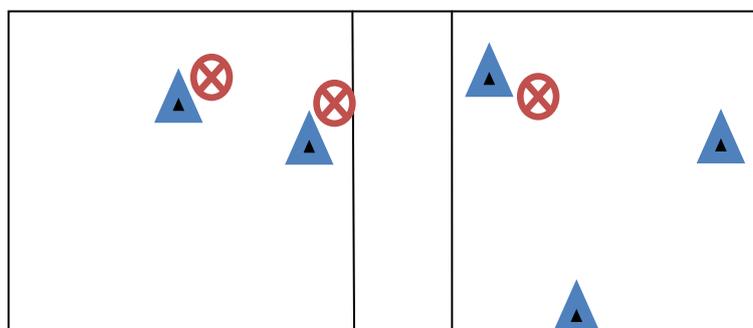
الفريقان في الثلث الوسطي للملعب ويحدد بشواخص ويبدأ اللعب مع الفريقين ولايجوز الخروج من المنطقة المحددة أذ يجب على فريق ان يعمل (7) تمريرات او اكثر بحسب راي المدرب بدون قطع الكرة والفريق الذي يحقق ذلك يمرر الكرة الى منطقة الثلث الهجومي للفريق الخصم أذ ينفرد لاعب واحد وبدون ان يلحقه اي لاعب من الخصم ومن ثم يبدأ بعملية التهديف وبوجود حارس المرمى.

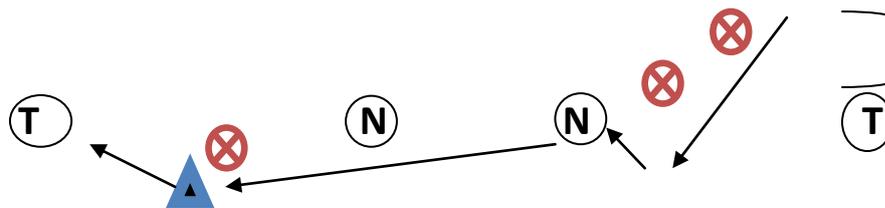
ملاحظة: يحدد اللعب بلمسة او لمستين او لعب حر.

### هدف التمرين:

- تطوير الاداء المهاري والخططي.

تمرين (29)





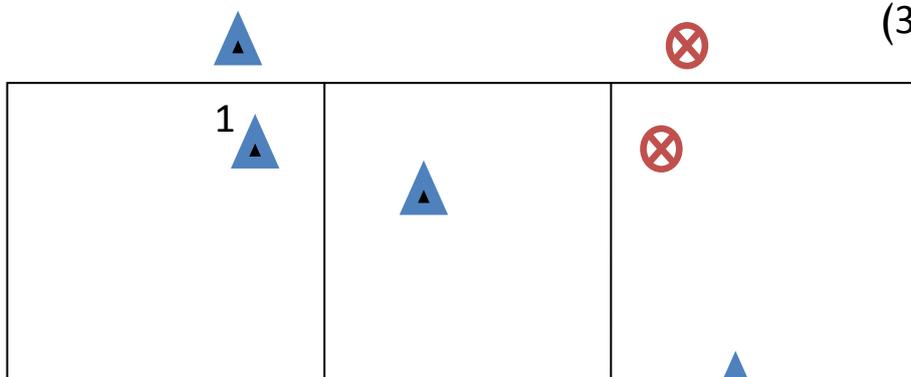
### شرح التمرين:

- 1- (3 لاعبين ضد 3 لاعبين) مع لاعب محايد في كل من منطقتين الـ 25 يارد في الـ 30 يارد.
- 2- لاعبان هدافان كل واحد منهما وراء كل خط على مسافة (6 يارد) من خط النهاية.
- 3- يلعب الفريق الذي بحوزته الكرة في احدى المنطقتين ويمرر الكرة عبر المنطقة الحرة الى احد لاعبي فريقهم ويحاول هذا تمريرها الى لاعب الهدف المتحرك ويستعيدون حيازة الكرة منه لكي يلعبوا بالاتجاه المعاكس عبر المنطقة.
- 4- يلعب اللاعبان المحايدان مع الفريق الذي بحوزته الكرة ولا يدافعون.

### الهدف من التمرين :

- 1- التحرك كفريق حيث تكون الكرة بحوزته.
- 2- اسناد اللاعب الذي بحوزته الكرة .
- 3- التمرير نحو الأمام والسيطرة على الكرة باتجاه الامام كلما امن ذلك.
- 4- تمرير الكرة واستلامها والتحرك الصحيح باقل لمسات.
- 5- اتخاذ القرار المناسب.

### تمرين (30)





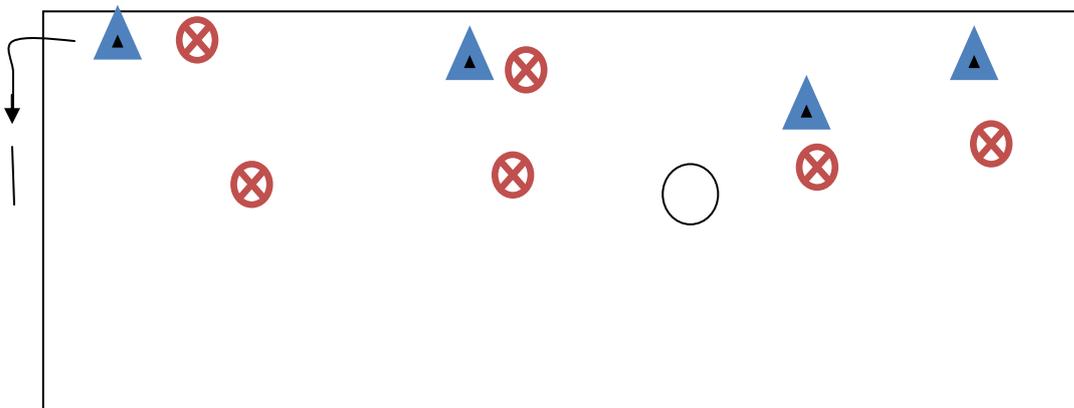
شرح التمرين:

(10 ضد 10) بضمنهم حارس مرمى ويجب ان يلعب لاعبي (1) الى اللاعبين (2) أذ تكون الكرة بحوزتهم لا ان يلعبوا تمريرة طويلة مباشرة الى اللاعبين (3) أذ تكون الكرة بحوزة اللاعبين (2) ويمكن ان ينتقل احد لاعبي (1) الى منطقة الوسط ليصبح عدد اللاعبين (4 ضد 3) وعند اذ يحاول لاعب (2) مهاجمة الهدف عن طريق التنسيق مع لاعبي (3) ويمكن ان ينتقل لاعبان (2) الى منطقة الهجوم ليصبح عدد اللاعبين (4 ضد 4) ولايسمح للاعبي (X) باللعب خارج المنطقة المخصصة لهم .

الهدف من التمرين:

- 1- التحرك الصحيح لفسح المجال.
- 2- اسناد اللاعب الذي بحوزته الكرة .
- 3- اتخاذ القرار الصحيح والمناسب.
- 4- تنفيذ المهارة .

تمرين (31)





شرح التمرين:

1- (8 ضد 8) زائداً لاعبين محايدين في مساحة (64م × 55م) مما يؤدي الى (10) لاعبين مقابل (8) بحوزتهم كرة .

2- على اللاعب التسجيل عن طريق الركض مع الكرة الى جانب خطوط النهاية.

3- اذا كان الفريق الذي بحوزته الكرة يعاني من ضغط الفريق الاخر عليه فقد يترك احد اللاعبين وراء خط النهاية لكي يستعيد السيطرة على الكرة ولايجوز ان يتبعه لاعبو الدفاع واذا ظل احد اللاعبين وراء الخط فعلى لاعب آخر ان يفعل الامر ذاته لإسناد اللاعب الاول.

الهدف من التمرين:

1- التحرك بالعرض والعمق للفريق المهاجم.

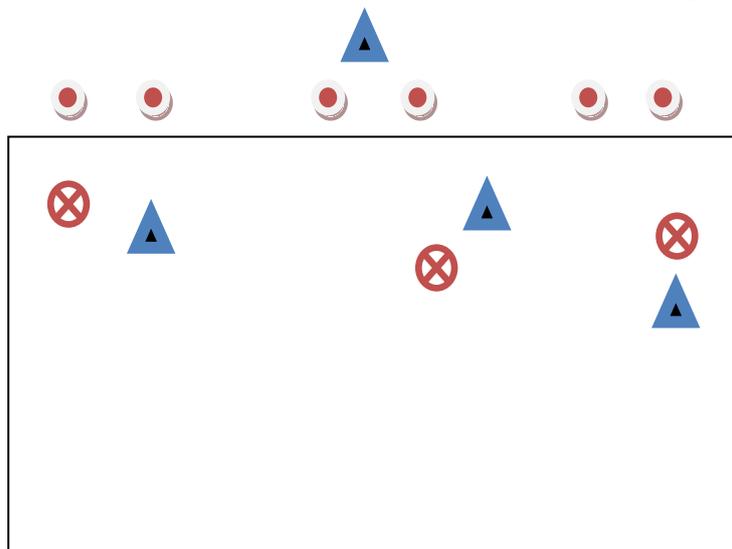
2- اتخاذ القرار حين تكون الكرة في الحيازة.

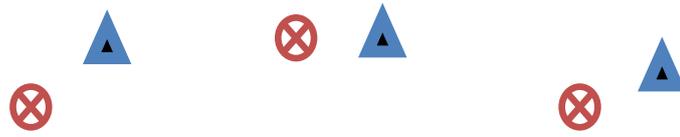
3- التحرك الصحيح وحول اللاعب الذي بحوزته الكرة .

4- نوع التمرير الى اللاعبين .

5- سد الفراغات.

تمرين (32)



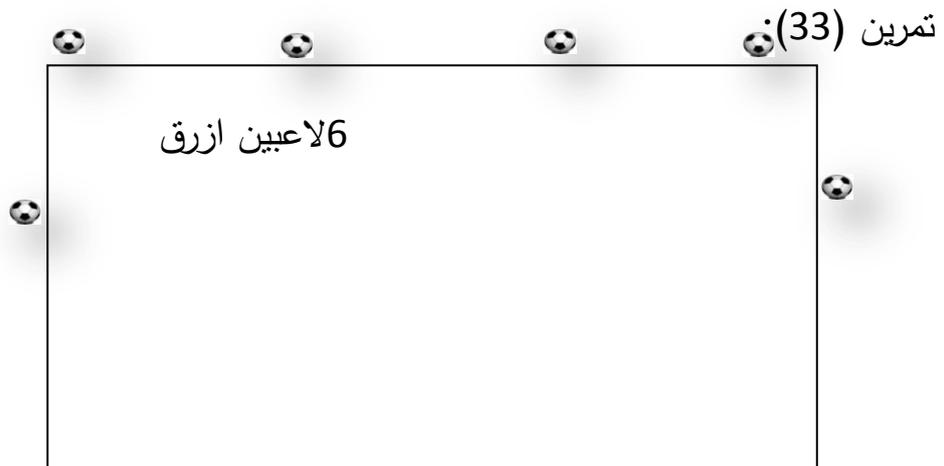


شرح التمرين:

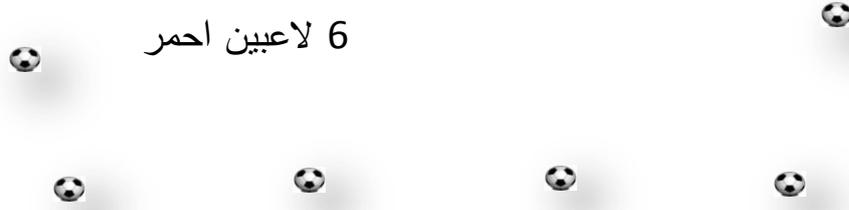
- 1- اللعب (6ضد6) ضمن مساحة (35م × 35م).
  - 2- احد اللاعبين خلف ثلاث صغيرة تحدد بأقمار مستخدماً اشارات .
  - 3- لا يمكن احراز هدف حين يكون اللاعب (▲) واقفاً وراء احد الاهداف الثلاثة ويحاول اللاعب (▲) الانتقال وراء الاهداف الثلاثة جميعاً ليمنع الفريق الاخر من احراز الاهداف.
- ملاحظة : تعتمد مساحة اللعب على عدد اللاعبين .

الهدف من التمرين :

- 1- تشجيع التحرك الصحيح .
- 2- الاسناد في الاتجاه المعاكس .
- 3- اتخاذ القرار في الوقت المناسب.



## 6 لاعبين ابيض



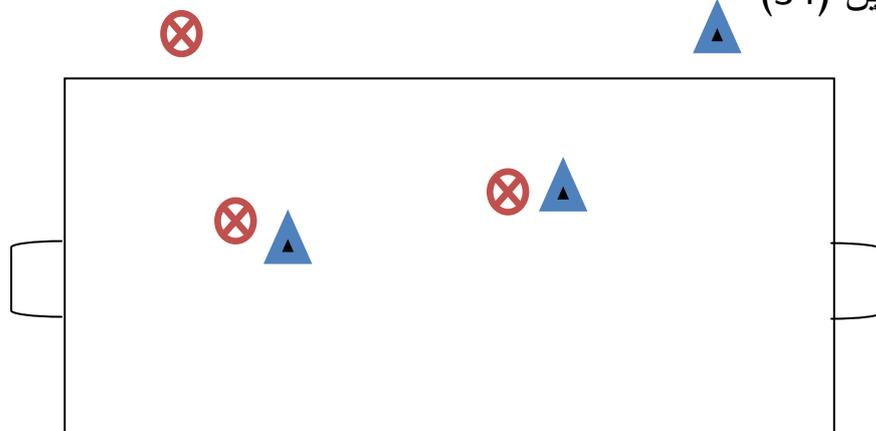
شرح التمرين:

- 1- (40م×30م) .
- 2- ثلاث فرق كل فريق يتكون من (6 لاعبين) .
- 3- يتوجب وضع كرات عديدة على جانب الملعب .
- 4- يبدأ الفريق الابيض مدافعاً والكرة بحيازة الاحمر والازرق واي منهما تضيع منه الكرة يصبح مدافعاً وينضم المدافعون الى جانب المهاجمون.
- 5- هناك (12 مهاجماً) دائماً ضد (6 مدافعين) او (5 ضد 10) او (7 ضد 14) حسب راي المدرب.

الهدف من التمرين:

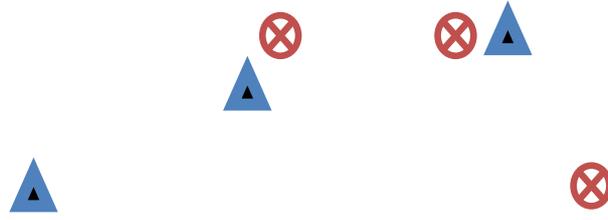
- 1- تطوير الاداء المهاري .
- 2- تطوير الدفاع والهجوم .
- 3- تطوير الجمل الخططية.

تمرين (34)



GK

GK



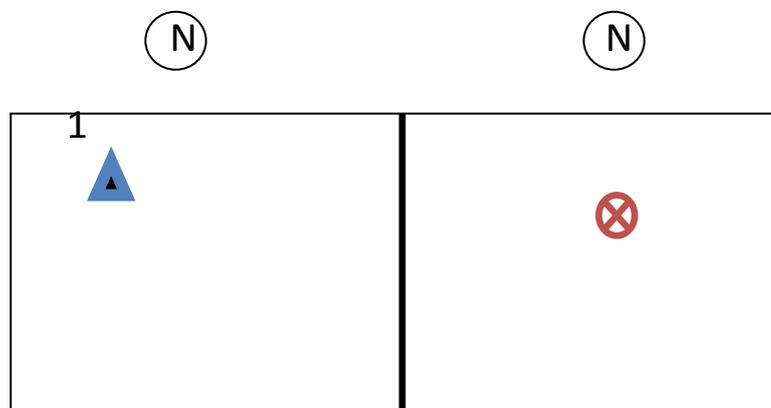
شرح التمرين:

- 1- (20م×25م) مساحة المربع.
- 2- (4 ضد 4) مع لاعبين في الخارج محددين بلمسة واحدة او لمستين ولايحق لهم التصرف بالكرة وانما عليهم اعادتها الى داخل المربع خلال (2ثا).
- 3- اللاعبون في داخل المربع لعب حر فيما بينهم مع وجود حراس مرمى والتأكيد على تسجيل الاهداف مخطط له مسبقاً.

الهدف من التمرين :

- 1- تطوير الاداء المهاري.
- 2- تطوير الاداء الخططي وما يشمل من ( التحرك الصحيح , الاسناد , اتخاذ القرار , الحماية , سد الفراغ ).

التمرين (35)





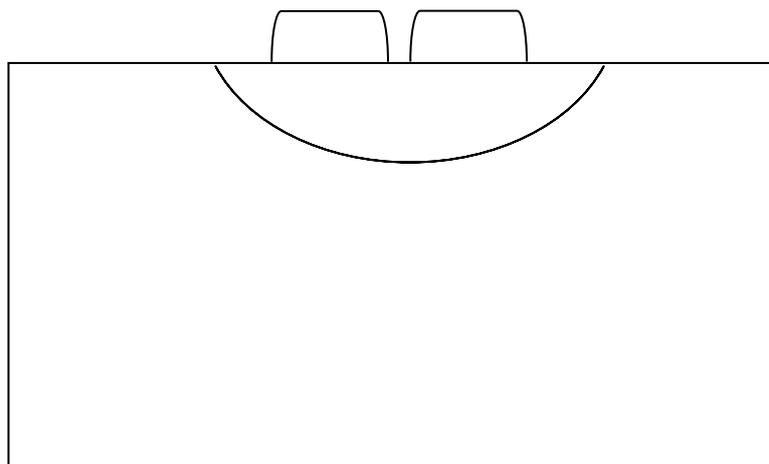
شرح التمرين :

- 1- (25 م × 25 م) مساحة الملعب ويقسم بخط من المنتصف .
- 2- اللعب (3 ضد 3) ويبدأ حارس المرمى بتمرير الكرة اما ( 1 ▲ او 2 ▲ ) ويستطيع اللاعبان اما تسديد الكرة مباشرة او يمررونها بينهم للحصول على تسديد نحو الهدف ويحدد التمرين بلمسة او لمستين او لعب حر .
- 3- ممكن لحارس المرمى تمرير الكرة الى اللاعب ( 3 ▲ ) الذي بإمكانه التسديد على الهدف او مناولتها الى ( 1 ▲ او 2 ▲ ) .

الهدف من التمرين :

- 1- تطوير مهارة التمرير .
- 2- تطوير التهديف .
- 3- تطوير مهارة الجري بالكرة والاختاماد .
- 4- تطوير الجانب الخططي .

التمرين (36):



## 9 ضد 9



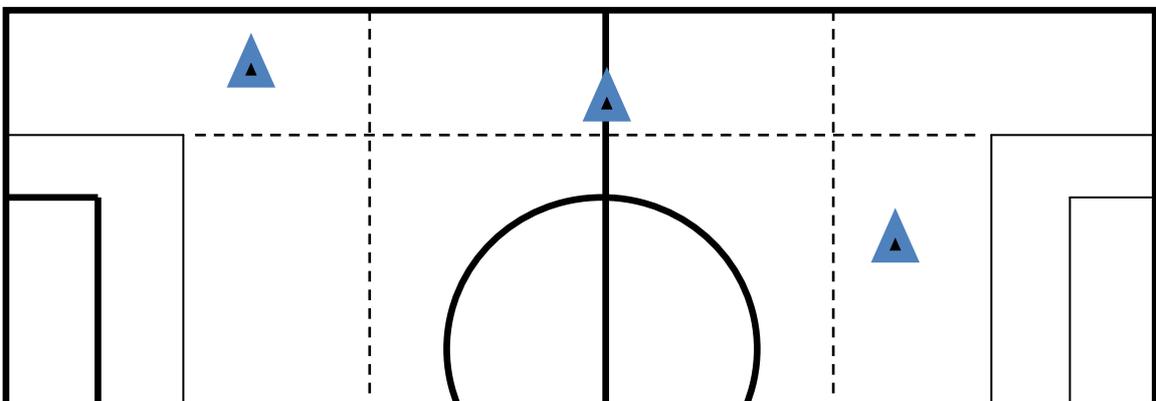
شرح التمرين:

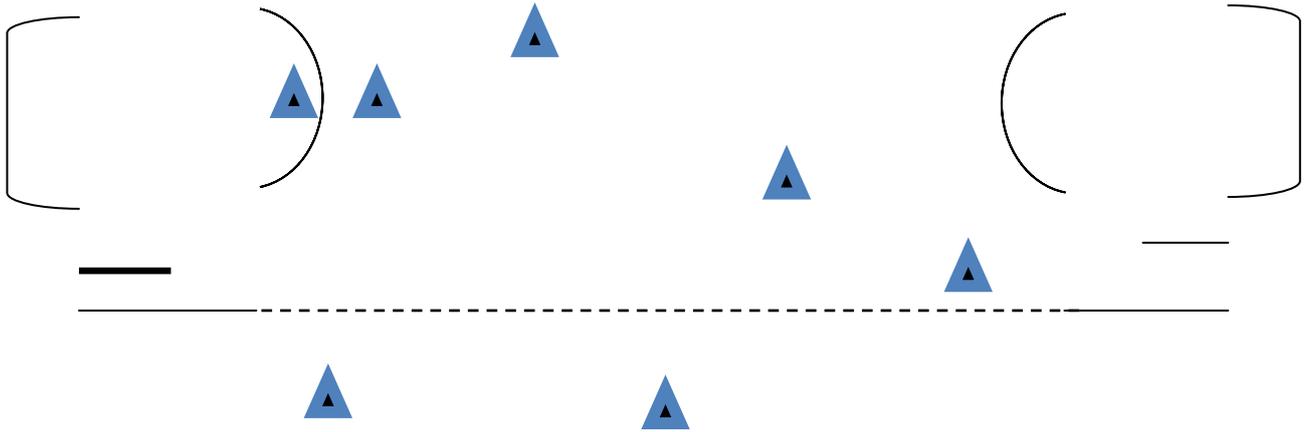
- 1- (70م × 35م) مساحة الملعب.
- 2- يبدأ اللعب بـ (9 ضد 9) واللعب يكون بلمسة واحدة او لمستين او لعب حر.
- 3- لا يسمح بتواجد اللاعبين في المناطق المحددة حول الاهداف ولا يوجد حارس مرمى .
- 4- يسجل احد الفريقين في الهدفين القريبين من بعضهما بينما يسجل الفريق الاخر في الهدفين البعيدين ( يبدل ادوار الفريقين في مدة توقف نصف اللعبة).

الهدف من التمرين:

- 1- تطوير خطط اللعب.
- 2- يركز احد الفريقين على اللعب في الداخل .
- 3- يركز الفريق الاخر على اللعب في الخارج .

التمرين:- 37





شرح التمرين :

1- يقسم الملعب على خمسة اقسام الثلث الدفاعي الثلث الوسطي الثلث

الهجومي الجانب الايمن من الملعب الجانب الايسر من الملعب

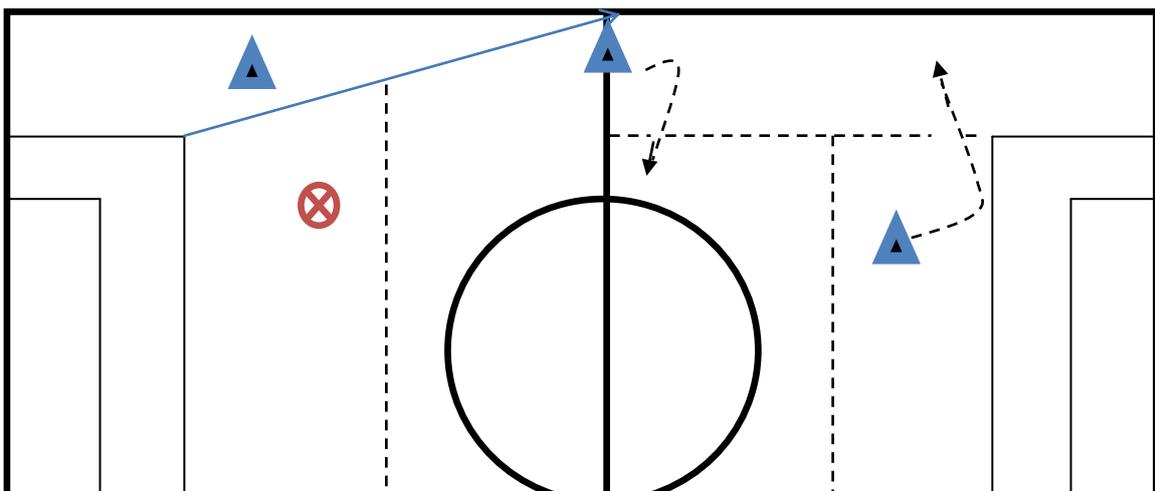
2- يبدأ التمرين من المدافعين أذ يتبادلون نقل الكرة فيما بينهم وفي نفس الوقت

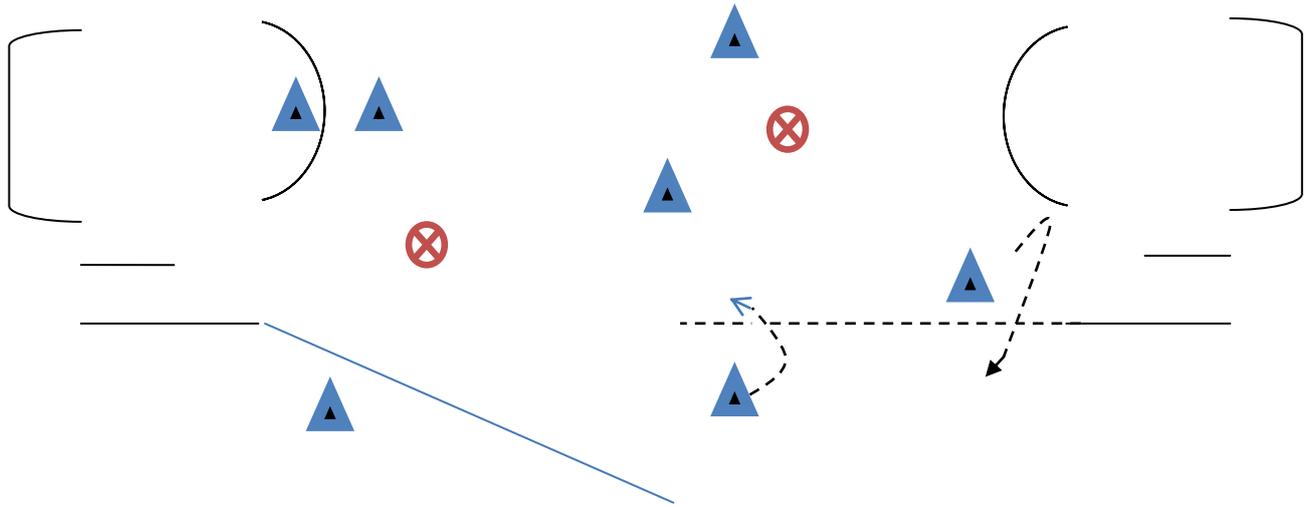
يتبادل لاعبو الوسط مع المهاجمين والجوانب الايمن والايسر

الهدف من التمرين

تطوير الاداء الخططي0

تمرين 38:





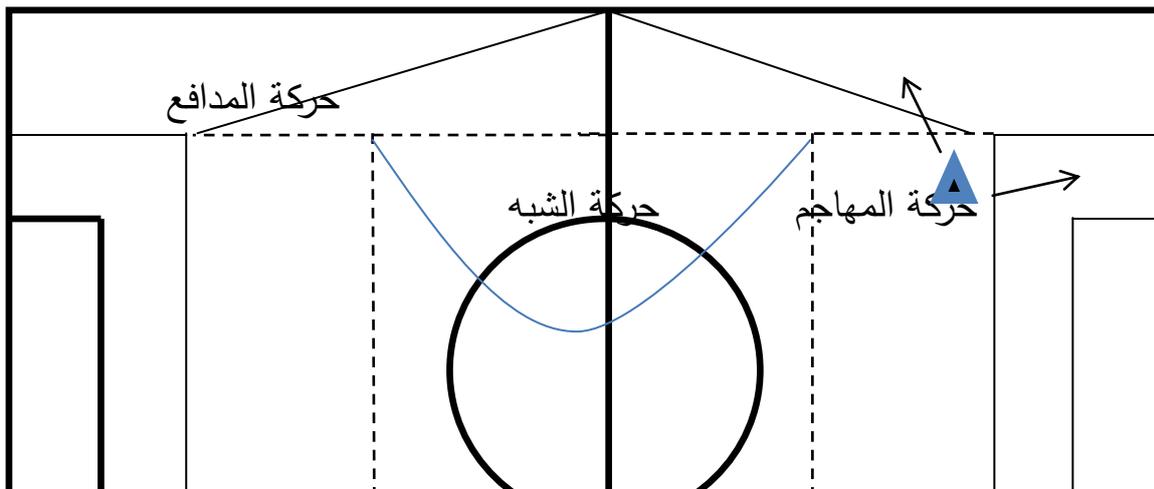
### شرح التمرين

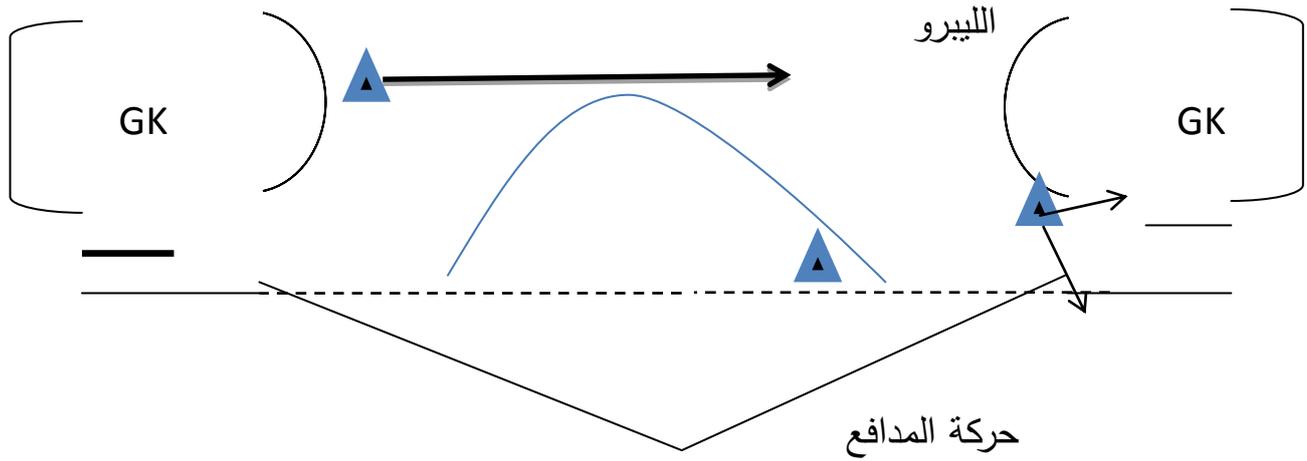
- 1- يبدأ التمرين من الدفاع أذ تحدد حركة المدافعين اليمين واليسار كما مبين في التمرين 38 بحيث كلما تقدم المدافعين الاطراف الى الامام يقترب من خط التماس مع حركة الشبه الانضمام الى الوسط وحركة المهاجم الى الجانب
- 2- يطور التمرين أذ يشترك جميع اللاعبين في العب بحيث يكون حركه جميع اللاعبين بشروط يفرضها المدرب حتى نهاية الهجمة
- 3- ممكن اضافته لاعبي خصم.

### الهدف من التمرين

- تطوير الاداء المهاري والخططي.

### تمرين 39





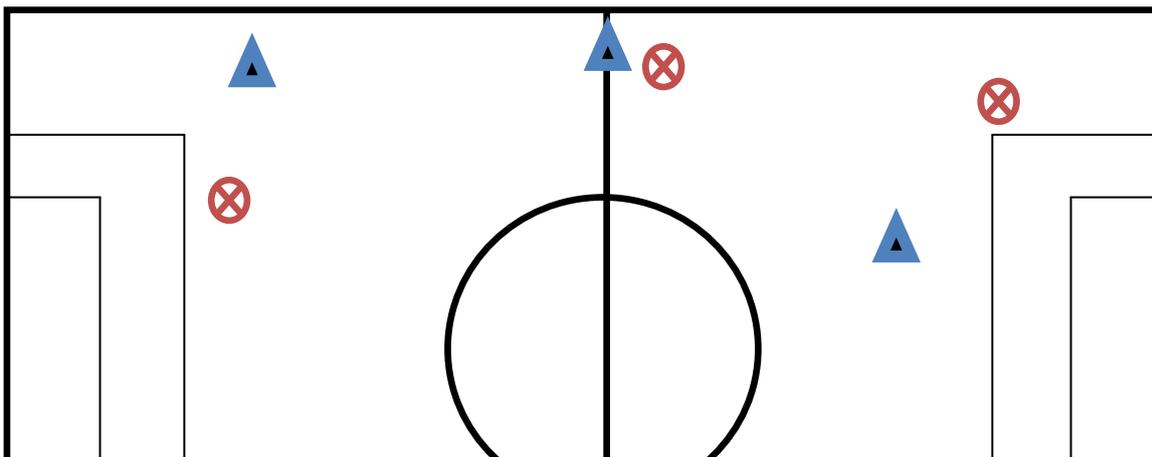
### شرح التمرين

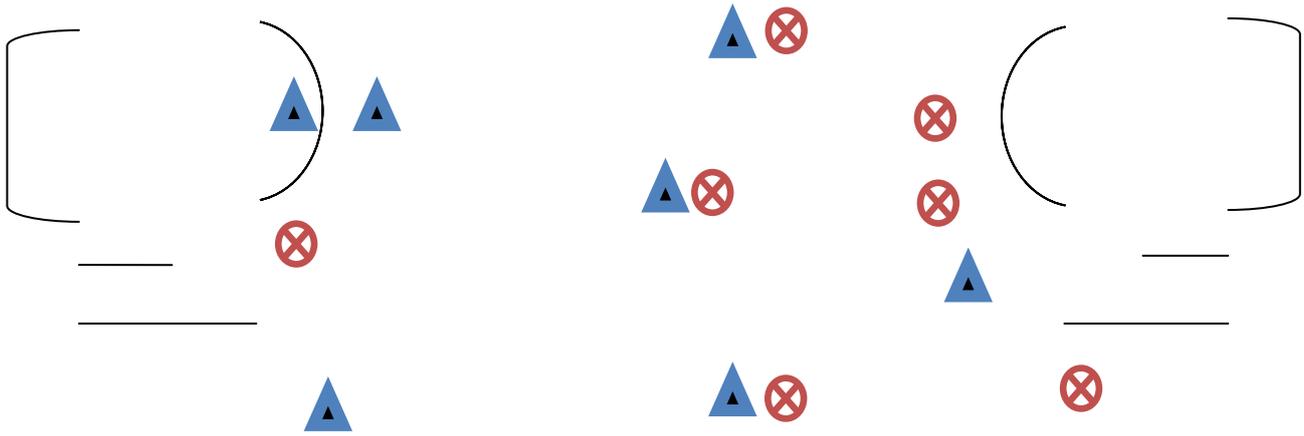
يبدأ التمرين من الدفاع وتوزع البداية من مدافعي الجوانب ثم اشباه الوسط مع اضافة خصم او خصمان في هذه المنطقة حتى تنتقل الكرة الى خط الوسط ويقوم المدرب بوضع الخطة المشروطة للدفاع بكيفية الحركة مع التأكيد على الاسناد والتحرك الصحيح واتخاذ القرار حتى تصل الكرة الى الثلث الهجومي وهنا ايضا تكون حركه اللاعبين بشروط يضعها المدرب ويتم التأكيد على التغطية والحماية وهذا كله يجب التأكيد على تنفيذ المهارة.

### الهدف من التمرين

- تطوير الجانب المهاري و الاداء الخططي.

تمرين 40





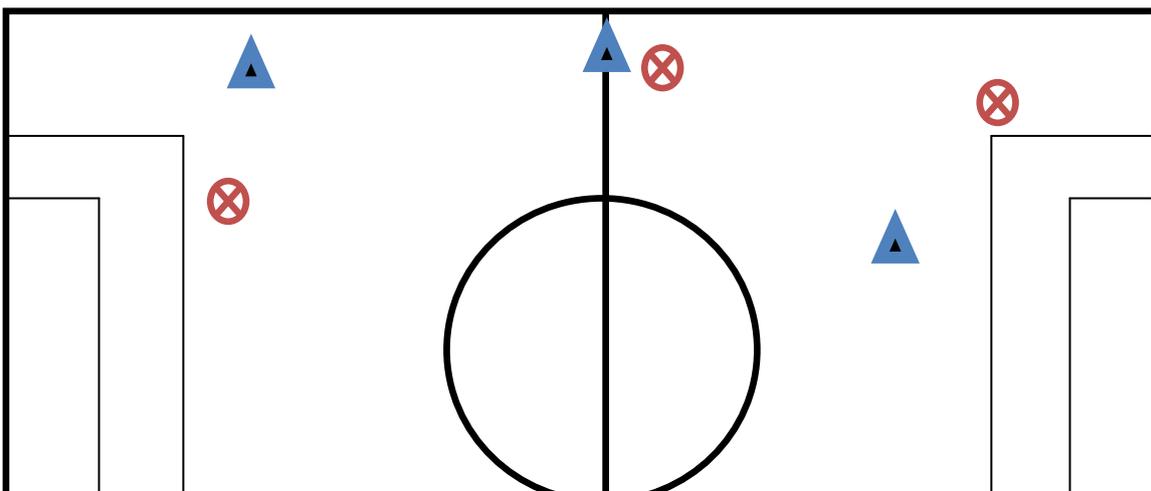
### شرح التمرين

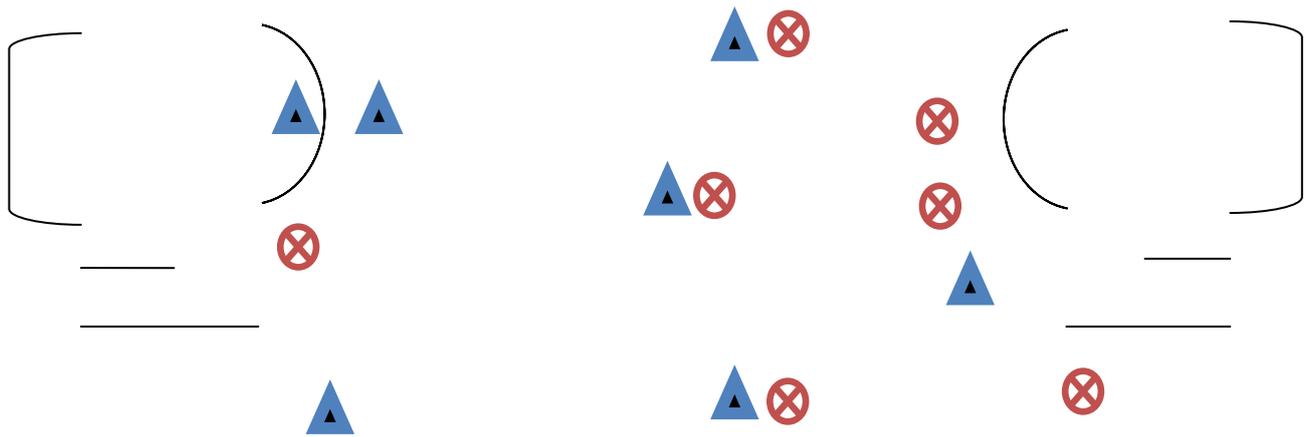
يتم لعب فريقين على كل الملعب ابتداء من الثلث الدفاعي ووضع الحلول الصحيحة في هذه المنطقة من الناحية الدفاعية والهجومية ثم زياده مساحه اللعب الى خط الوسط وثم زياده مساحه اللعب الى خط الهجوم بحيث يضع المدرب الخطة المناسبة للعب وكيفية تطبيق الخطة الموضوعه ثم يتم ايقاف الكره في حاله الخطأ وعدم تطبيق الخطة بصوره صحيحه وضع الحلول الصحيحه لكل خطأ.

### الهدف من التمرين

- تطوير الاداء الخططي والتأكيد على تنفيذ المهارة بصوره صحيحه.

### تمرين 41





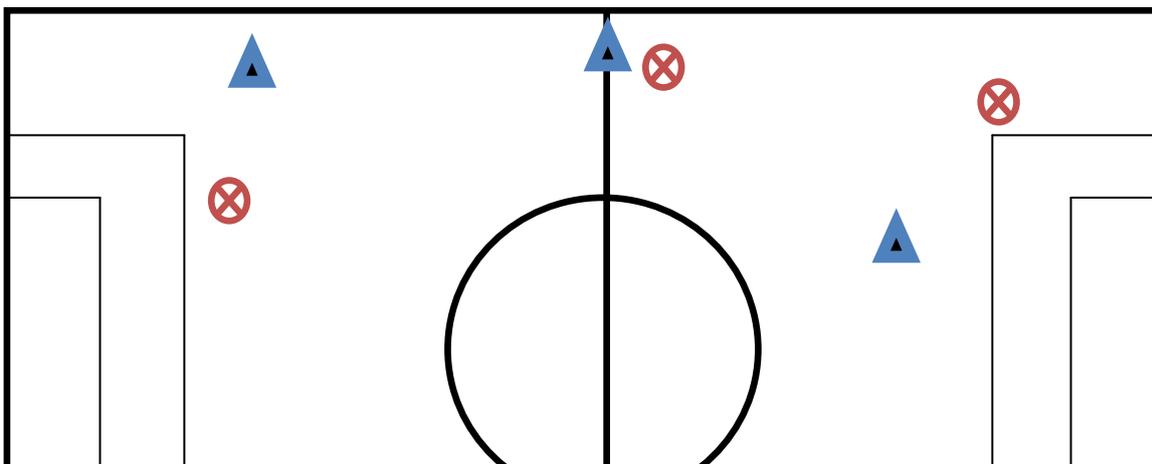
### شرح التمرين

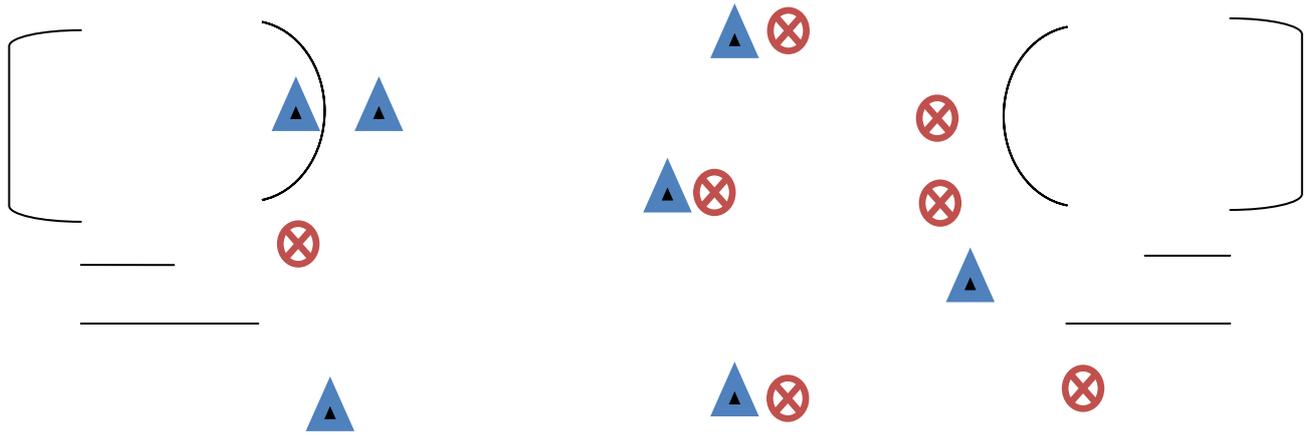
لعب فريقين عند وجود أي خطأ في أي خط من خطوط اللعب يتم ايقاف اللعب ووضع انسب الحلول له ويتم اعاده الحالة لأكثر من مره بينما يتم استمرار اللعب من مكان وقوع الخطأ وفي حاله وقوع خطأ اخر يتم تشخيصه من قبل الكادر المساعد وايضا يتم وضع الحلول لذا لك الخطأ.

### الهدف من التمرين

- تطوير الجانب الخططي.

تمرين 42:





### شرح التمرين

قبل البدء بالتمرين يتم وضع خطه معينه من بدايه مرمى الفريق الى منطقه الجزاء للخصم أذ يتم تحديد منطقه قريبه من الجزاء الخصم قد وصلت اليها الكره ولكن لو تستثمر بشكل صحيح لذلك هنا يجب اعاده التمرين اكثر من مره ووضع اكثر من حل تكتيكي .

### الهدف من التمرين

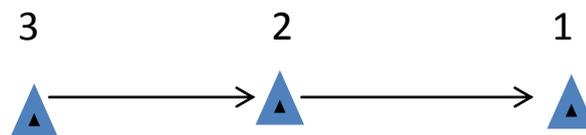
- تطوير الاداء المهاري والخططي.

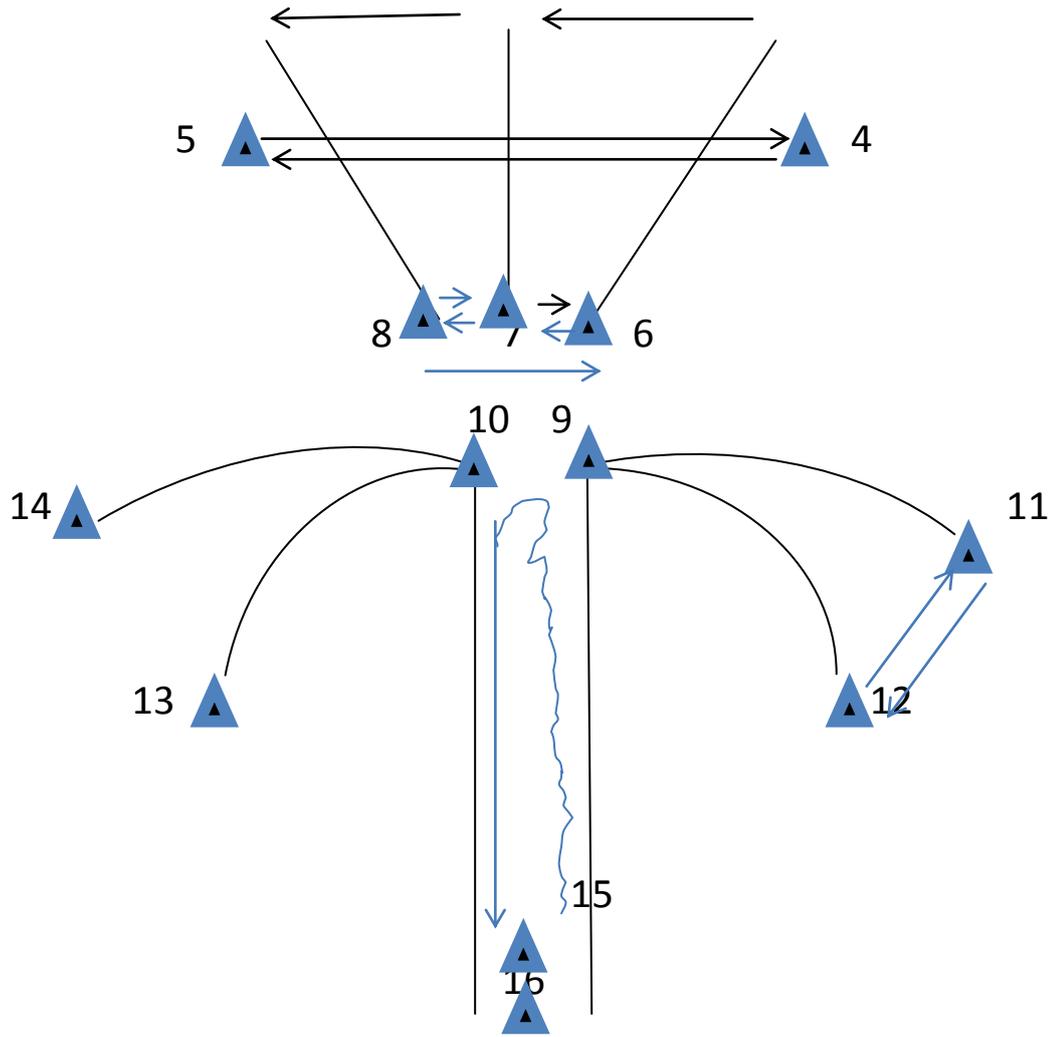
**تمرين 43:** كما في التمرين السابق ( لعب فريقين ووضع الحلول التكتيكية لأي خطأ يحدث في اللعب.

**تمرين 44:** كما في التمرين (37) أذ يتم التأكيد على الهجمة المنظمة بحيث في حالة وصول الهجمة الى نهايتها يجب ان يكون وقفة اخر لاعب من الفريق على خط الوسط.

كما في تمرين 42 (لعب فريقين ووضع الحلول التكتيكية لأي خطأ يحدث في اللعب).

**تمرين 45:**(تمرين النخلة)





### شرح التمرين :

ملاحظة : في هذا التمرين هناك عدة تمرينات بحسب راي المدرب وبحسب الهدف من التمرين (بدني - مهاري - خططي).

- 1- اللاعبين (1-2-3) يؤدون مهارة التمرير والاختام والجري بالكرة.
- 2- اللاعبون (6-7-8) يؤدون تمرير الجب باص.
- 3- اللاعبون (4-5) يؤدون تمريرات طويلة ثم اخماد وهكذا .
- 4- اللاعبون ( 9-10) يؤدون تمارين مهارية متنوعة.
- 5- (11-12) كما في نقطة (4).
- 6- اللاعبون (13-14) كما في نقطة (5)

7- اللاعبون (15-16) يؤدون الجري بالكرة ثم التمرير من منطقة اللاعبين (9-10).

8- تمرين النخلة الخططي:

- اللاعبون 15 و16 مناولات الى اللاعبين 9 و10 ثم اعادة الكرة الى اللاعبين اما 16 او 15 وبدورهم.

- تمريرة مباشرة قوسية الى اللاعبين 11 او 12 واما الى الجهة الثانية حيث ا اللاعبون 13 و14 وبالتالي.

- يتحرك اللاعبون اما من جهة اليسار او من جهة اليمين الى الامام وعمل تمريرة الى اللاعبون الوسط .

- 9 او 10 وعمل تمريرة الى المهاجمين 4 او 5 بعد نزولهم ثم اعادة الكرة الى نفس اللاعب 9 او 10.

- ثم تمريرة بينية الى الجانب بعد صعود اللاعبين 11 او 12 و اما 13 او 14 ثم الجري بالكرة وعمل.

- تمريرة قوسية الى الجزاء وعلى اللاعبين 9 و10 مع 4 و5 الجري سريعاً الى منطقة الجزاء للتهديف .

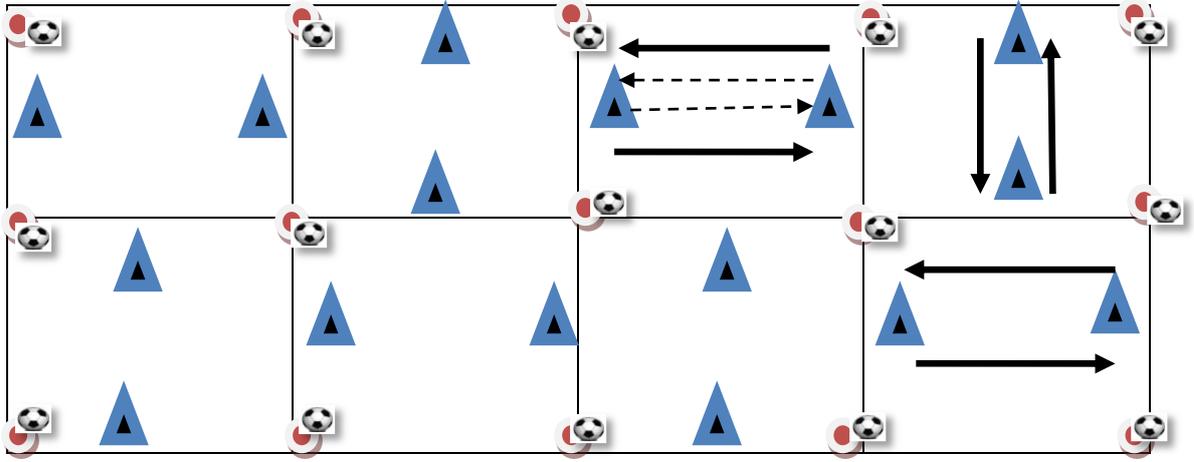
- أذ تكون حركة اللاعبين في منطقة الجزاء لاعب واحد عليه الإسناد اللاعبين 2 و3 تقاطع في ما بينهم.

- قريب وبعيد اللاعبين 9 و10 الاشتراك في الهجمة واساندهم من الخلف 4 و5 ويمكن اعادة التمرير من الجهة الثانية .

**الهدف من التمرين :** تطوير الاداء المهاري والخططي.



## التمرين (1)



الادوات المستخدمة في التمرين :-

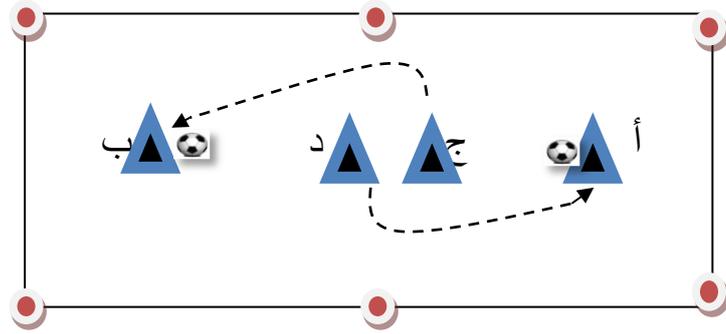
- 1- مربع 15م×15م.
- 2- عدد اللاعبين في كل مربع لاعبين (1ضد1).
- 3- عدد الشواخص (15 شاخص) وفوق كل شاخص كرة.
- 4- قمصان (14) ولكل (7) لاعبين لون محدد.

### شرح التمرين:

يقسم الفريق على المربعات كل مربع لاعبين:

- أ- يبدأ التمرين بالتمرير من لاعب (أ) الى لاعب (ب) وبدوره يخمد الكرة ثم يعيدها الى (أ) واللاعب (أ) يقوم بعملية الاخمداد ثم تمرير الكرة الى اللاعب (ب) وهكذا يستمر التمرين.
  - ب- كما في التمرين السابق لكن بدون اخمداد الكرة بل يعيدها مباشرة الى اللاعب المقابل.
  - ج- كما في التمرين السابق وبعد اخمداد الكرة والجري بها ثم اعادتها الى اللاعب المقابل.
- ملاحظة: يطور التمرين حسب رأي المدرب.
- الهدف من التمرين: تطوير مهارة التمرير والاخمداد والجري.

## التمرين (2)



الادوات المستخدمة في التمرين:-

1- مستطيل (20م×10م) .

2- عدد اللاعبين (16) لاعب في كل مستطيل (4) لاعبين.

3- عدد الشواخص (6) شاخص في كل مستطيل.

شرح التمرين:

يكون بحوزة اللاعب (أ و ب) كرة واللاعبان (ج و د) بدون كرة وعند الإشارة

يبدأ اللاعبان (ج و د) بالتقاطع حيث (ج الى ب) و (د الى أ)، ومناول

من (أ وب) ثم (ج , د) عليهم اعادة الكرة ويكون التمرين متنوع:

أ- تمرير ثم اعادة الكرة مباشرةً.

ب- تمرير ثم اخماد ثم اعادة الكرة .

ج- مناولة الكرة باليد ثم اعادتها مباشرةً بالقدم , بالصدر , بالرأس. ويطور

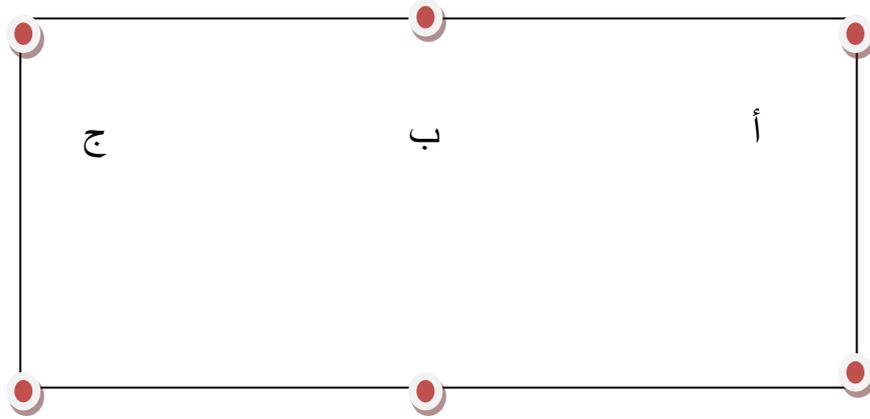
التمرين كما يراه المدرب.

ملاحظة: يبدل اللاعبان (أ , ب) حيث يصبح اللاعبان (ج , د) هما

الاطراف.

الهدف من التمرين: تطوير مهارة التمرير والاخماد والجري.

### التمرين (3)



الادوات المستخدمة في التمرين:-

- 1- مستطيل (20م×10م) .
- 2- عدد اللاعبين (3) في كل مربع.
- 3- عدد الشواخص (6).
- 4- عدد القمصان (3) ولكل لاعب لون.

#### شرح التمرين:

- ثلاث لاعبين (أ،ب،ج) بكرة واحدة ويبدأ التمرين بالتمرير من (أ الى ب) الذي يعيد الكرة الى (أ) الذي يعمل تمريرة الجب باص الى اللاعب (ج) الذي يناول الكرة مباشر الى اللاعب (أ) بعد انتقاله الى مكان اللاعب (ب) ثم يعيد الكرة الى (ج) و(ج) يعمل جب باص الى اللاعب (ب) ثم اللاعب (ج) ينتقل مكان اللاعب (أ) وهكذا يستمر التمرين.
- يطور التمرين بجعله اكثر صعوبة حيث بعد التمرير الضغط على اللاعب وتقصير المسافة.
- الهدف من التمرين: تطوير تمريرة الجب باص.

#### شروط تمريرة الجب باص:

- 1- مواحة الكرة بشكل مستقيم.

2- ركل الكرة من الاسفل.

3- ثبات الرجل الراكلة وعدم المرجحة.

4- انحناء الجسم الى الامام والنظر الى الكرة.

#### **التمرين (4):**

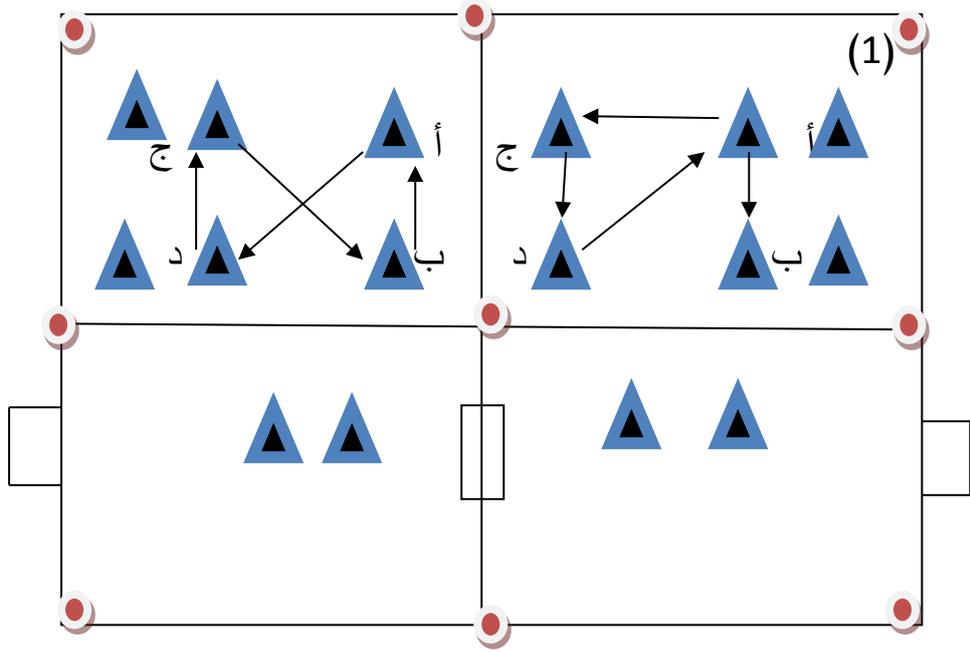
نفس التمرين السابق ولكن تطوير التمريرة القوسية.

#### **التمرين (5):**

كما في التمرين الرابع لكن يتم التمير بالراس.

الهدف من التمرين : تطوير ضرب الكرة بالراس.

## التمرين (6)



لكل مربع 15×15م

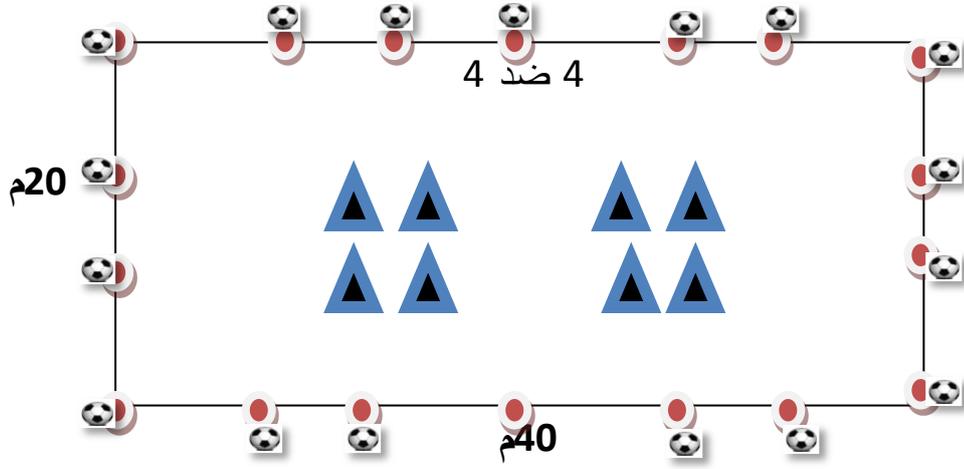
شرح تمرين مربع (1):-

تمريرة من (أ) الى (ج) ثم الى (د) ثم الى (أ) واللاعب (أ) الى (ب) مع التمرير  
اخمد ثم تمرير واخمد ثم الجري, ويتم التبديل بين اللاعبين, ويطور التمرين بأضافة  
اهداف صغيرة كما في المربع الثالث والرابع واللعب (2ضد2) والتأكيد على الدفاع  
والهجوم.

الهدف من التمرين:

- 1- تطوير التمرير والاحمد والجري.
- 2- تطوير الدفاع والهجوم والتهديف .
- 3- تطوير التغطية واتخاذ القرار.

## التمرين: 7-



### شرح التمرين:-

اللعب (4ضد4) مع اهداف صغيرة بدون حارس مرمى.

أ- اللعب بمسة واحدة .

ب- اللعب بمستتين.

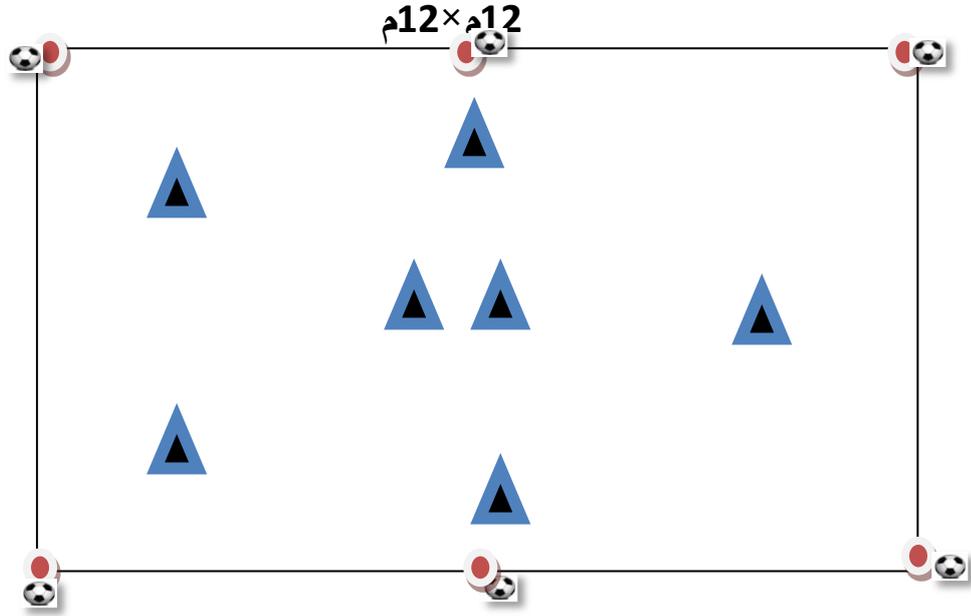
ج- اللعب الحر

### هدف التمرين:-

تطوير المهارات والتاكيد على الاسناد , التحرك الصحيح , التغطية , اتخاذ القرار ,  
الحماية , سد الفراغ.

ملاحظة : ممكن اضاف اقماع على كل مستطيل مع جعل كرة فوق كل قمع والسبب  
لجعل التمرين اكثر جمالية ومنتعة ولكسب الوقت.

## التمرين (8)



### شرح التمرين:

7 لاعبين في كل مربع واللعب ( 5 ضد 2مدافعين) وعلى اللاعبين المدافعين في الوسط حمل في ايديهم قمصان مخالفة لالوان قمصان اللاعبين واللاعب الذي تقطع منه الكرة يعتبر مدافعاً ويكون حسب الاسبقية .

أ- اللعب بمسة واحدة .

ب- اللعب بمستين .

ج- لعب حر .

### الهدف من التمرين:

التاكيد على حالات الدفاع والتحرك الصحيح والاسناد واتخاذ القرار والتغطية والحماية وتنفيذ المهارة بصورة صحيحة.

## التمرين (9):

كما في التمرين السابق:

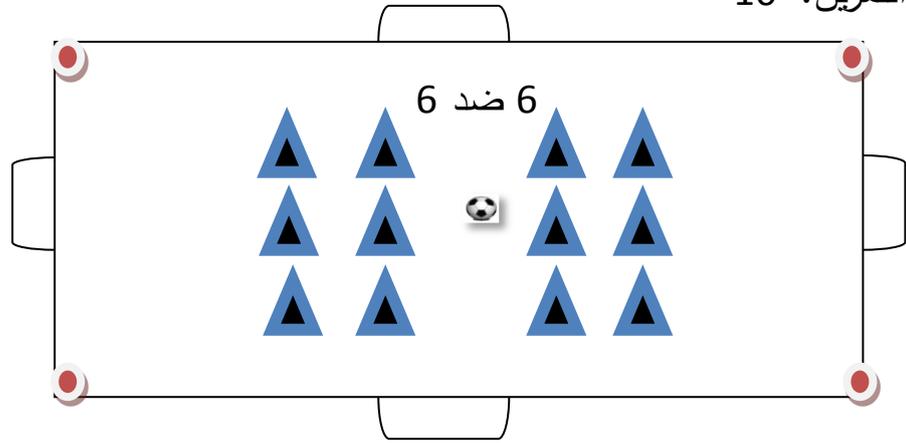
1- تقليل مسافة المربع .

2- اللعب 4 ضد 2.

3- اللاعب الذي يلعب للمرة الاولى بمسة وفي الثانية بمستين وهكذا يستمر

التمرين.

## التمرين:-10



شرح التمرين:

اللعب (6ضد6) وكل مجموعة تدافع وتهاجم على هدفين صغيرين بدون حاسر

مرمى ويكون اللعب:-

1- مسة واحدة .

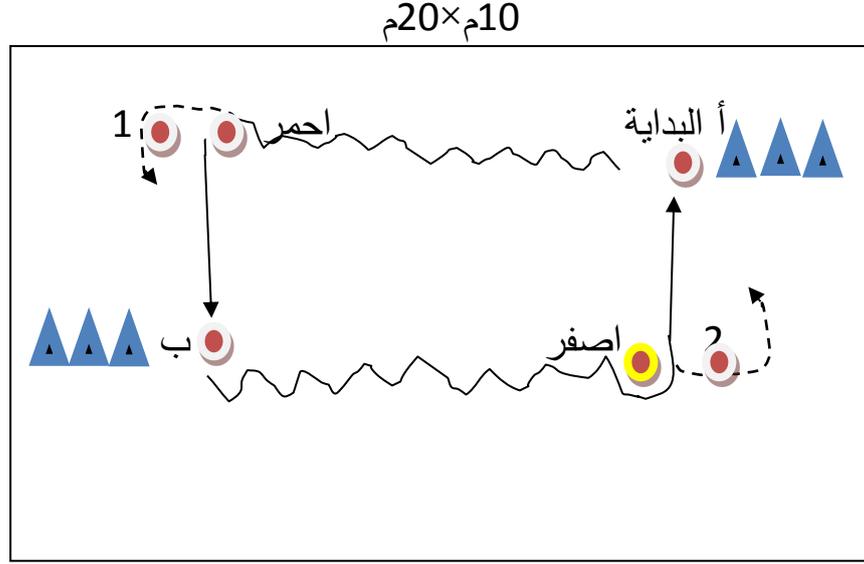
2- مستين .

3- لعب حر .

هدف التمرين: التاكيد على الدفاع والهجوم وتنفيذ المهارة بشكل جيد والتغطية

والاسناد والتحرك الصحيح واتخاذ القرار .

## التمرين: 11

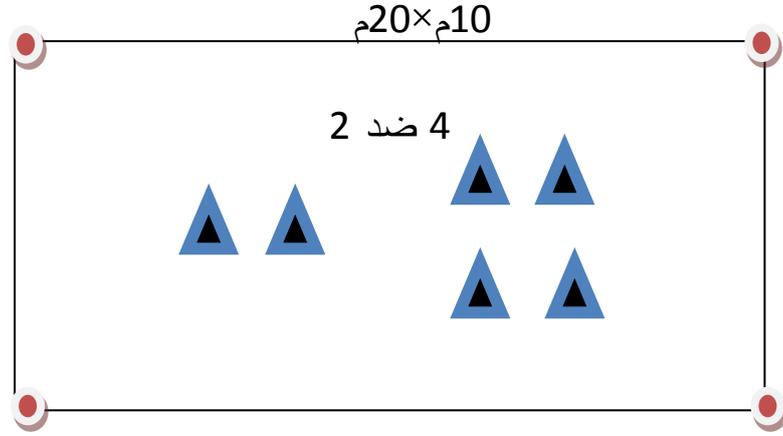


شرح التمرين:

يوزع الفريق على مجموعتين (أ، ب) والبداية لاعب (أ) جري بالكرة عندما يصل الى الشاخص الاحمر وتمريرة الى اللاعب (ب) ثم يبداء اللاعب (ب) بالجري بالكرة ومن خلف الشاخص الاصفر تمريرة الى مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين.

- يطور التمرين الى ان اللاعب الذي يمرر الكرة يجب ان يلحق باللاعب الذي استلم منه الكرة ولكن بعد ان يستدler من الشاخص رقم (1) ونفس العمل بالنسبة للاعب الذي استلم الكرة ولكن من الشاخص رقم (2) .
- الهدف من التمرين:
- تطوير الجري بالكرة والاختام والتمرير والتحرك الصحيح.

## التمرين:-12



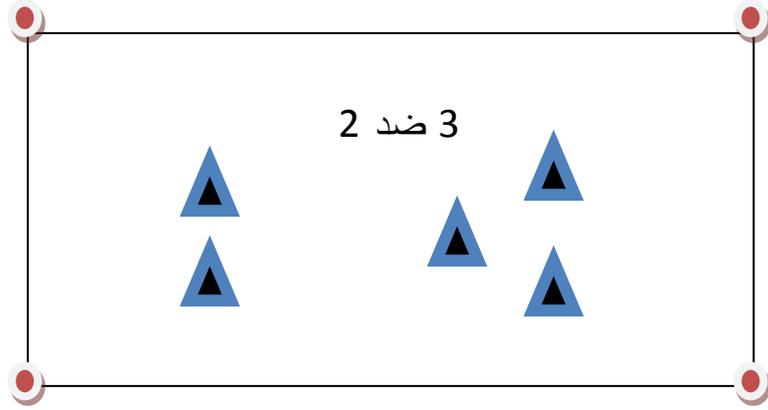
شرح التمرين :

4 لاعبين مهاجمين ضد 2 مدافعين واللاعبين الاربعة عليهم ايصال الكرة مع اللاعب الى خط النهاية .

الهدف من التمرين :

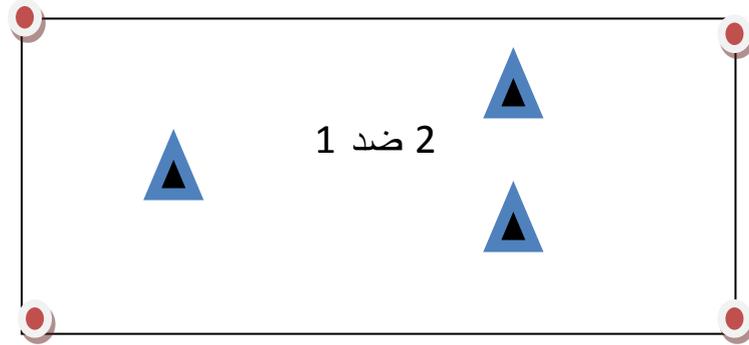
- تطوير التحرك الصحيح والحماية واتخاذ القرار وسد الفراغ والتغطية والجانب المهاري.

التمرين: -13



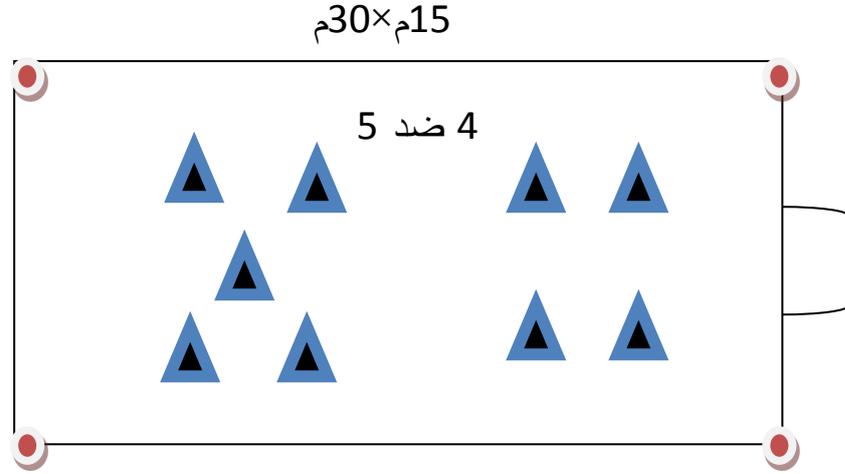
كما في التمرين السابق لكن 3 ضد 2.

التمرين (14)



كما في التمرين 13 لكن 2 ضد 1.

## التمرين: 15-



### شرح التمرين:

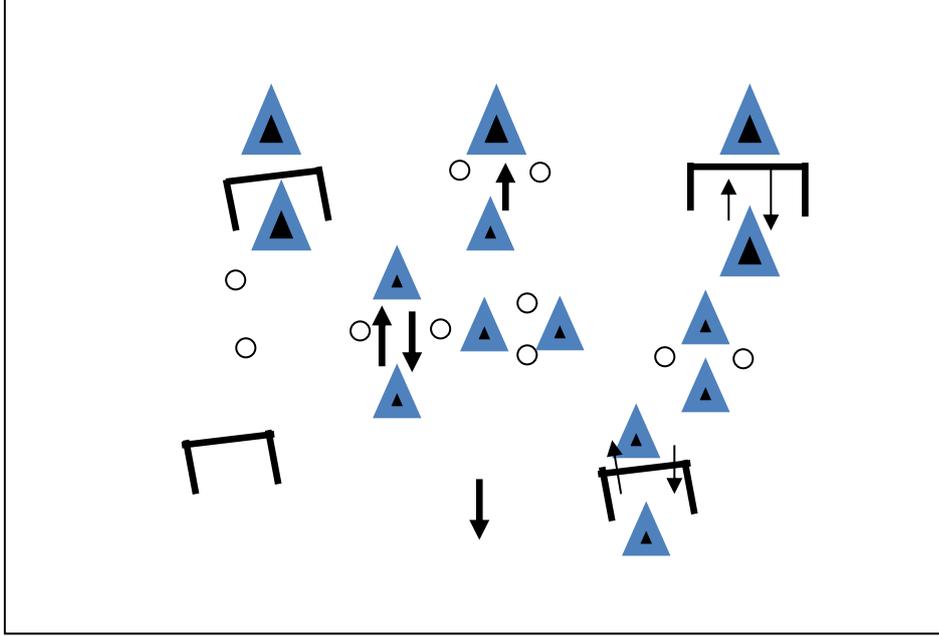
4مدافعين ضد 5 مهاجمين والمهاجمين مهمتهم تسجيل هدف والمدافعين عند الاستحواذ على الكرة وعليهم عمل خمس تمريرات فيما بينهم بدون قطع للكرة وتسجل لهم نقطة ويتم التبديل فيما بينهم.

### هدف التمرين:

تطوير مهارات اللاعبين والتاكيد على الدفاع والهجوم في الدفاع التاكيد على الاسناد والتغطية وفي الهجوم التاكيد على التحرك الصحيح واتخاذ القرار.

## التمرين (16)

20م × 20م



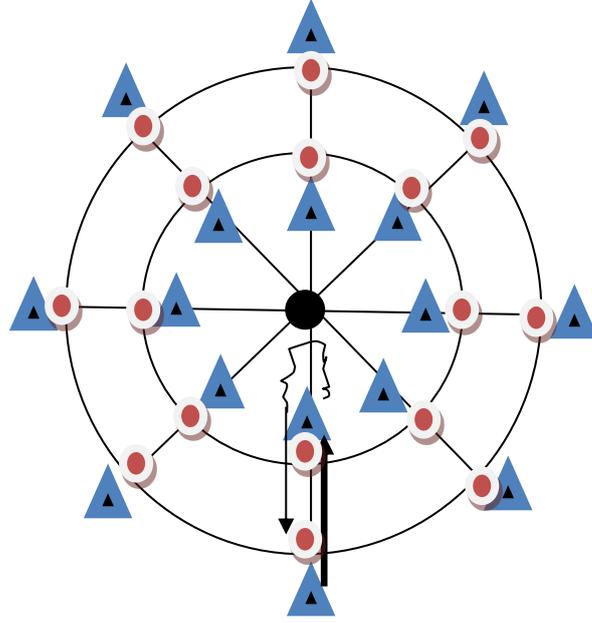
شرح التمرين:

في داخل المربع توضع شواخص 10 وعل شكل اهداف صغيرة وموانع 4 وفي داخل المربع 16 لاعب وكل لاعبين بكرة , والجري بالكرة ثم بعد الصافرة من المدرب عمل تمريرات من خلال الاهداف الصغيرة او من خلال الموانع ويطور التمرين حسب راي المدرب.

الهدف من التمرين :

التاكيد على التمرير والجري بالكرة والاحماد والدقة في التهديف ثم على التحرك الصحيح واتخاذ القرار.

## التمرين: -17



### شرح التمرين:

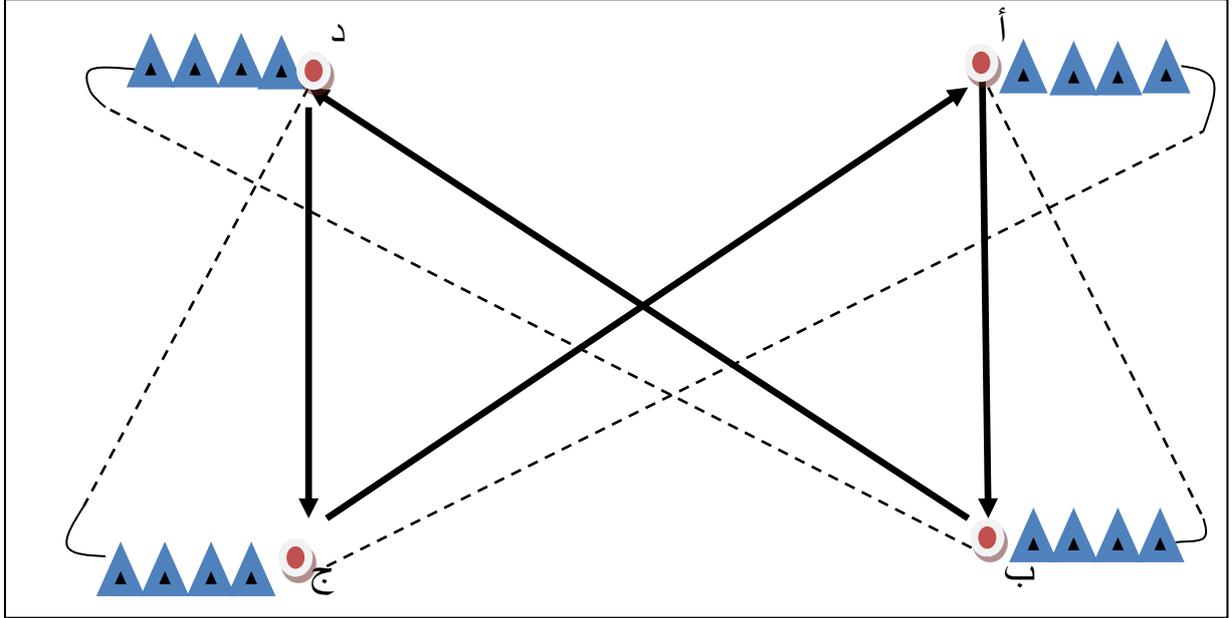
يبدأ التمرين في الدائرة الوسطية لملاعب كرة القدم وفي داخلها دائرة اخرى صغيرة كما في الشكل اعلاه وفي الدائرة الكبيرة (8) لاعبين وفي الدائرة الداخلية (8) لاعبين وفي مركز الدائرة شاخص كبيروفي هذا التمرين فيه اكثر من (6) تمارين وتكون فيه الصعوبة تصاعدياً ويتم التبديل بين الدائرتين حيث اللاعب الذي يبدأ من نقطة بداية التمرين والانتهاه منها.

### الهدف من التمرين :

تطوير الجانب المهاري والتحرك الصحيح والاسناد واتخاذ القرار.

## التمرين: -18

15م×15م

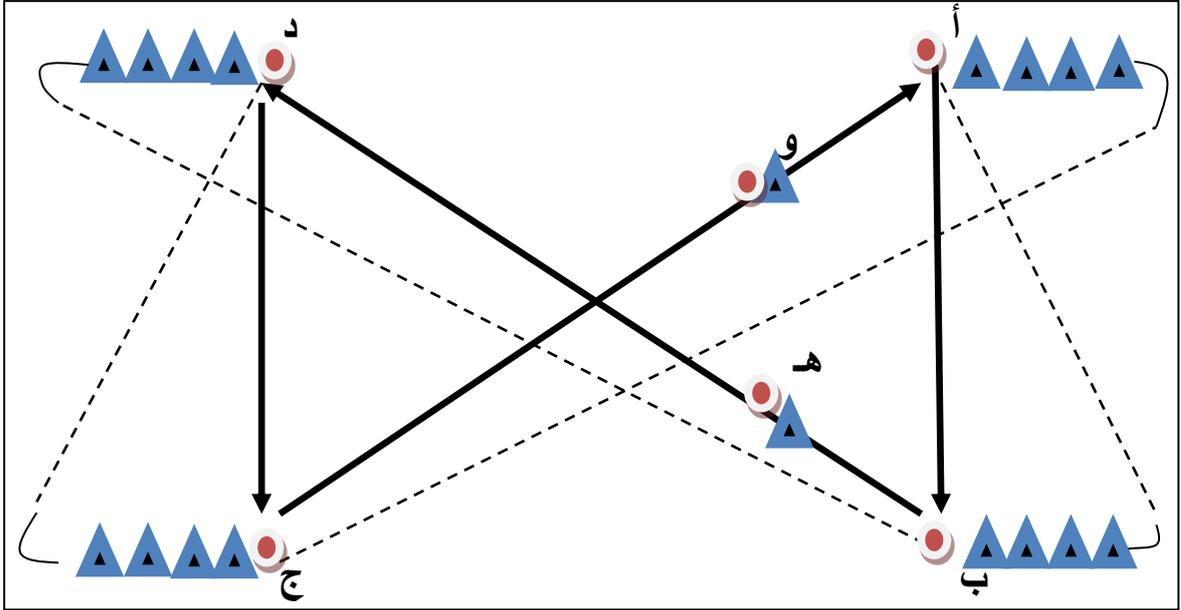


شرح التمرين:

يبدأ التمرين من اللاعب من مجموعة (أ) الى اللاعب من مجموعة (ب) ثم يقوم اللاعب (ب) تمريرة الى اللاعب من مجموعة (د) ثم اللاعب (د) يقوم بتمريرة الى اللاعب (ج) الذي بدوره يمرر الى اللاعب من مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين واللاعب الذي يناول الكرة الى المجموعة ينتقل اليها .

**الهدف من التمرين :** تطوير التمرير والجري والاختام والتحرك الصحيح واتخاذ القرار .

15م×15م



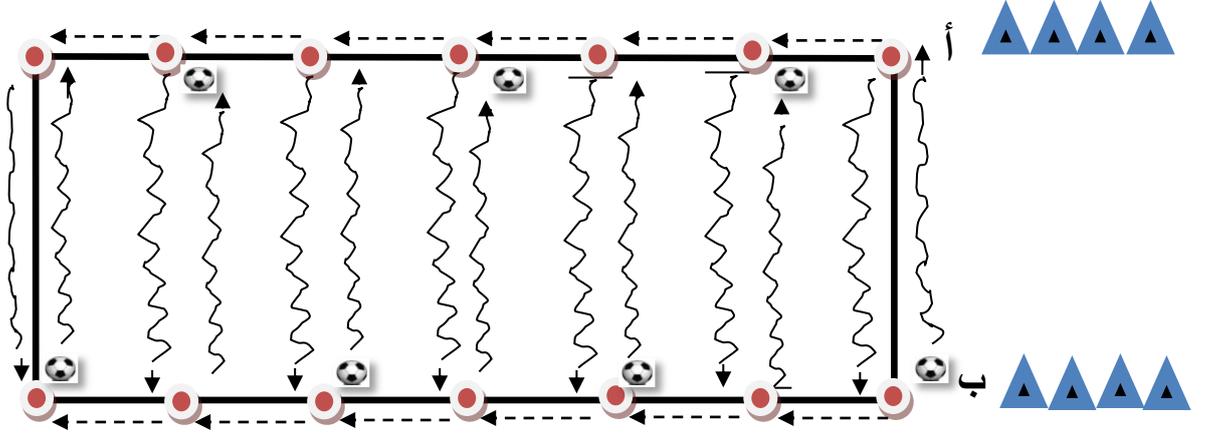
شرح التمرين:

كما في التمرين (18) حيث يضاف لاعبين في الوسط ويقوم اللاعب (ب) بعد استلام الكرة بعمل تمريرة الى اللاعب (هـ) الذي يهيء الكرة الى اللاعب (ب) وبدوره عمل تمريرة الى اللاعب (د) وبعد ان يهيئ اللاعب (هـ) الكرة الى اللاعب (ب) ينتقل الى اللاعب (د) واللاعب (ب) يبدل من اللاعب (هـ).

الهدف من التمرين:

تطوير التمرير والتحرك الصحيح والاحماد والجري واتخاذ القرار

## التمرين: -20

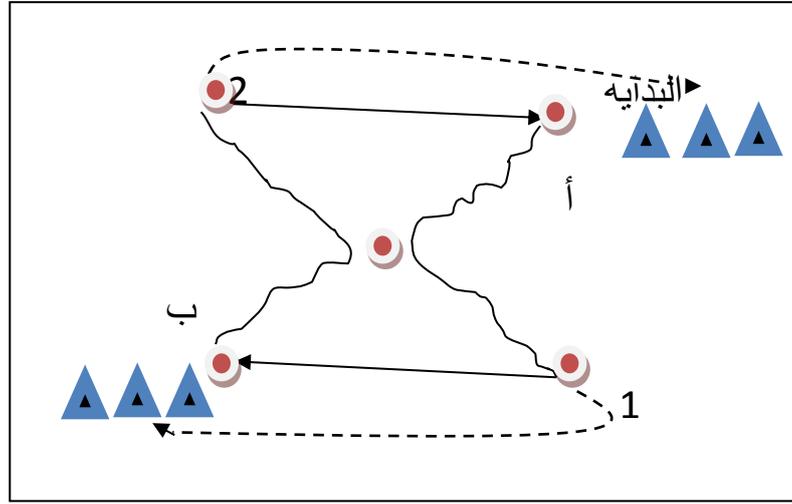


### شرح التمرين :

البداية من المجموعة (ب) ويقوم اللاعب الاول من المجموعة بالجري بالكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (أ) ثم ينتقل الى الكرة الثانية المقابلة للمجموعة (أ) ويجري بالكرة الى القمع الذي امام مجموعة (ب) ثم يترك الكرة عند هذا القمع وينتقل الى الكرة الاخرى وعندما يترك اللاعب الكرة عند لاعب (أ) يقوم بعمل جري بالكرة الى اللاعب (ب) ثم يعمل كما بدأ التمرين من اللاعب (ب), عمل اللاعبين لهذا التمرين وعندما يجري بالكرة في اي قمع من اقماع جهة اليسار ينقلها الى القمع الذي يقابله في جهة اليمين وبالعكس.

### هدف التمرين:

تطوير الجري والتحرك الصحيح واتخاذ القرار.



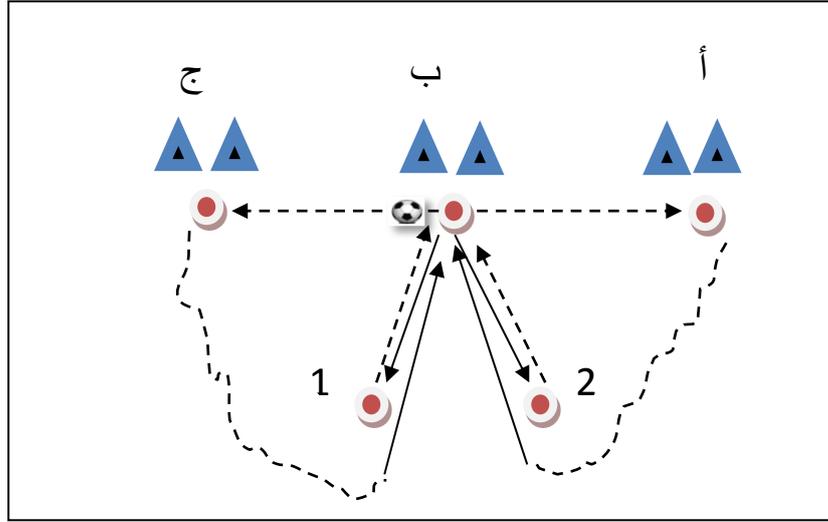
### شرح التمرين

البداية من لاعب مجموعة (أ) الجري بالكرة الى الشاخص الوسط ثم الى الشاخص رقم (1) ثم عمل تمريرة الى مجموعة (ب) وبعد التمرير الانتقال الى المجموعة التي لعب لها الكرة ثم يقوم لاعب (ب) مثل ما قام به لاعب (أ) يطور التمرين بحيث يبدأ كلا لاعبي المجموعتين في وقت واحد ممكن إضافة تمارين اخرى

### هدف التمرين

تطوير الجري مع دقة المناولة والاحماد

## التمرين:-22



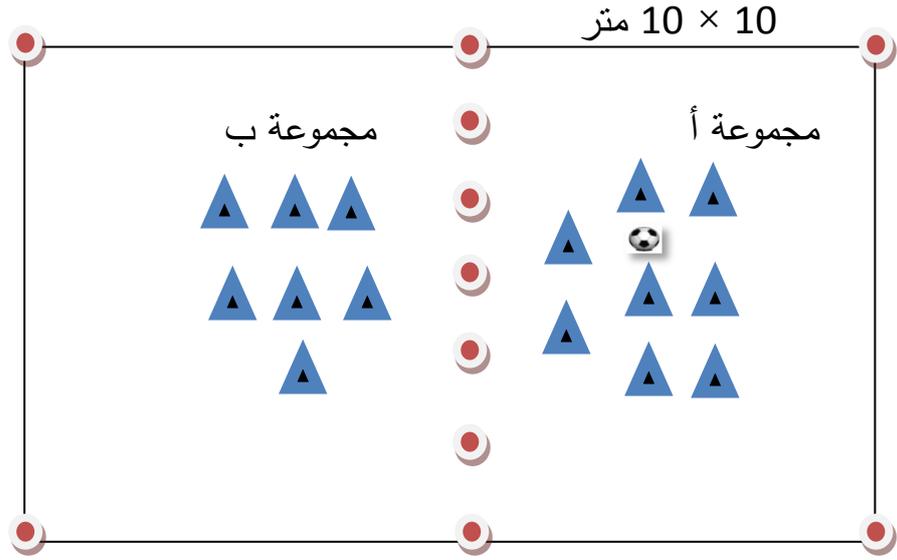
## شرح التمرين

البداية من لاعب مجموعة (ب) تمريرة الى الشاخص رقم (1) وعلى لاعب مجموعة (ج) التوجه الى هذا الشاخص ثم يعيد الكرة الى لاعب اخر من مجموعة (ب) واللاعب الذي يمرر الكرة الى الشاخص الاول عليه الذهاب الى مجموعة (ج) واللاعب الثاني يتحرك الى مجموعة (أ) و ثم لاعب (ب) الى الشاخص الثاني الذي يتحرك له لاعب مجموعة (أ) ثم تمريرة الى لاعب اخر من مجموعة (ب) وهكذا يستمر التمرين وممكن ان يطور هذا التمرين وجعله اكثر صعوبة

## الهدف من التمرين

لتطوير التمرير والاختام والتحرك الصحيح واتخاذ القرار

## التمرين:-23



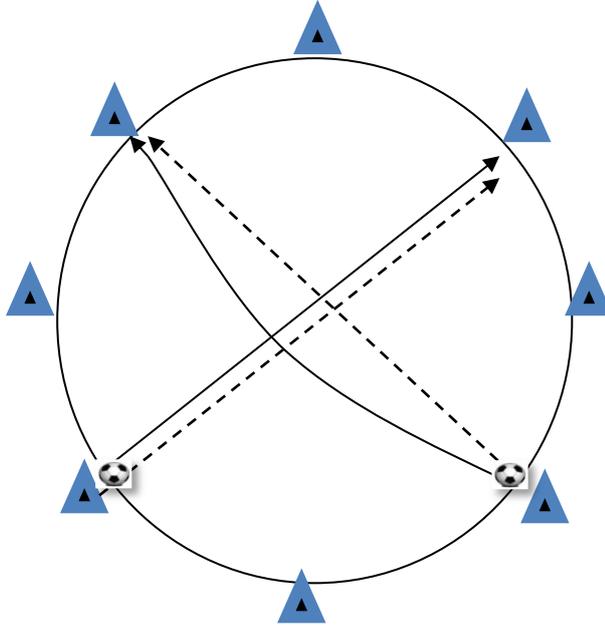
### شرح التمرين

فريقان كل فريق 8 لاعبين في منطقة  $10 \times 10$  متر يقابلهم لاعبين بنفس العدد ونفس المساحة يفصل المنطقتين اقماع يبدا التمرين بمناولة من مجموعة (أ) الى مجموعة (ب) وعلى مجموعة (ب) عمل اربع مناولات في ما بينهم في المربع المحدد ثم ارجاع الكرة الى مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين شرط التمرين ان تبقى الكرة في الهواء وعدم سقوطها الى الارض المناولة في القدم الصدر الراس اجباري يمكن تطوير التمرين وجعله اصعب

### الهدف من التمرين

دقة في التمرير السيطرة التحرك الصحيح التغطية اتخاذ القرار

## التمرين:-24



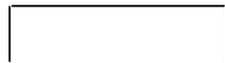
### التمرين في دائرة المنتصف

### شرح التمرين

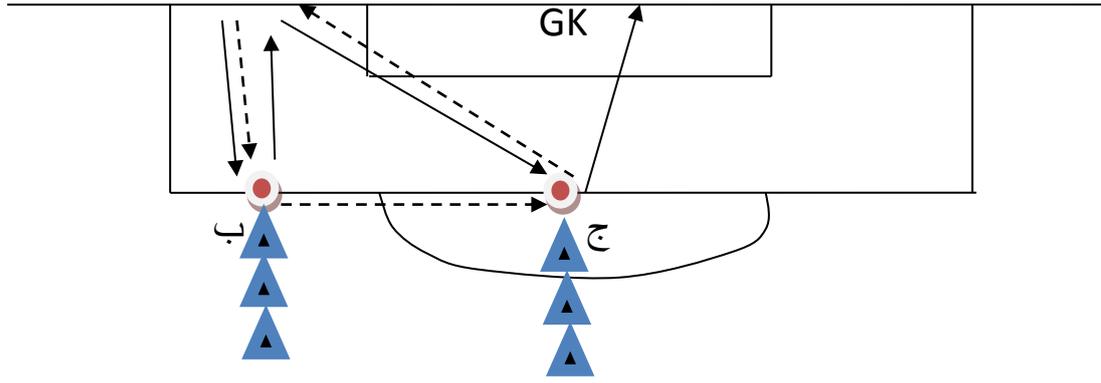
يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب وتزداد مساحة الدائرة تدريجياً حيث يمررون الكرة عالية بينهم يجري كل لاعب بعد لعبه الكرة مكان اللاعب الذي وصلت الكرة اليه ويطور التمرين حيث تصبح المناولات ارضية متوسطة عالية وتمارين اخرى بالجري بالكرة بعد المناولة وتمارين مهارية اخرى

### الهدف من التمرين

تطوير التمرير والجري والاحماد بانواعه



## التمرين:-25



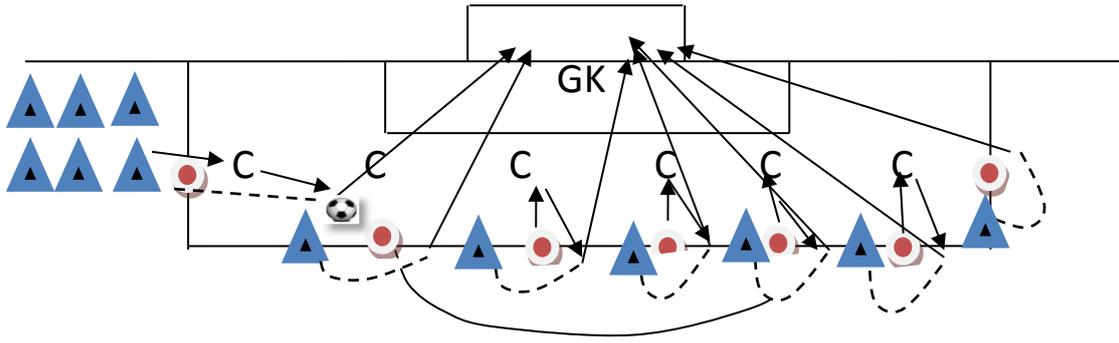
### شرح التمرين

يبدأ التمرين بتمريرة من لاعب (أ) الى لاعب(ب) الذي يعيد الكرة الى لاعب (أ) وبدوره يمرر الكرة الى اللاعب (ج) الذي يسدد الكرة مباشر على الهدف يطور التمرين بزيادة عدد التمريرات واللعب المباشر والدبل باص ثم الاخاماد والتهديف

**ملاحظة:-** يقوم لاعبي المجاميع الثلاث بتغيير مراكزهم فيما بينهم وممكن اضافة تمارين اخرى حسب راي المدرب

### الهدف من التمرين

تطوير التمرير والاخاماد والجري والتهديف والجانب الخططي

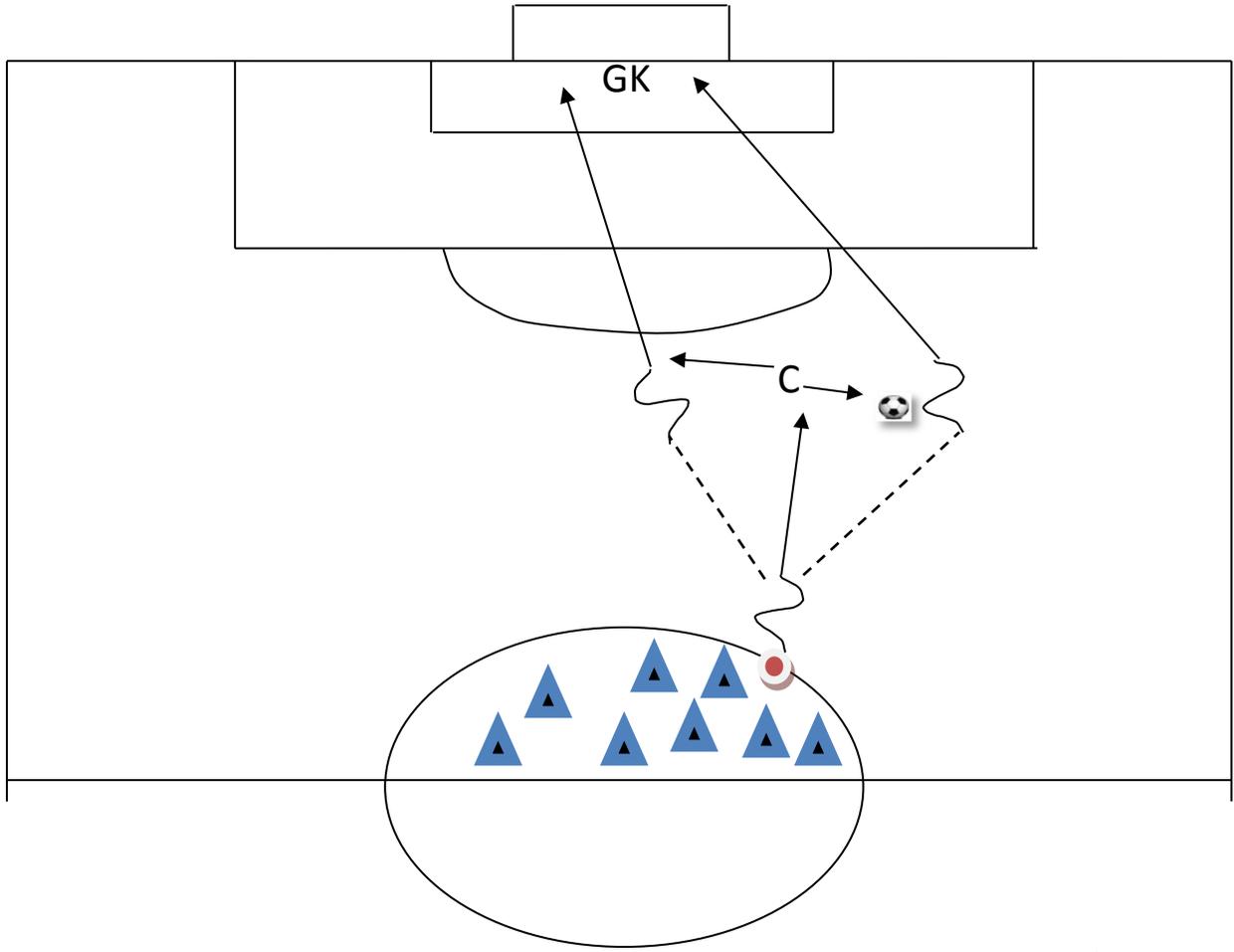


### شرح التمرين

يبدأ التمرين حيث يوضع أكثر من شاخص على خط ال 18 ياردة حيث يمرر اللاعب تمريرة قصيرة الى المدرب الذي يهيا الكرة للاعب ثم على اللاعب شوت على الهدف حيث توضع شواخص في عدة اماكن على خط ال 18 ياردة كما مبين في الشكل الاعلى ويعاد التمرين من الجهة الثانية اي من جهة اليسار

### الهدف من التمرين

تطوير الاخمد والجري والتهديف الفردي



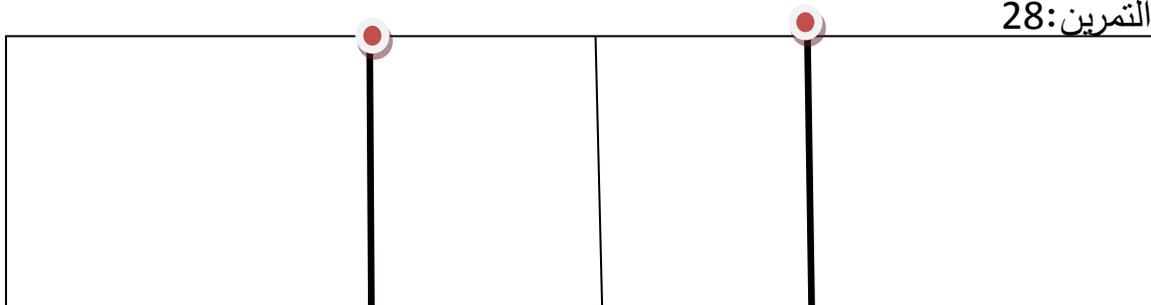
شرح التمرين

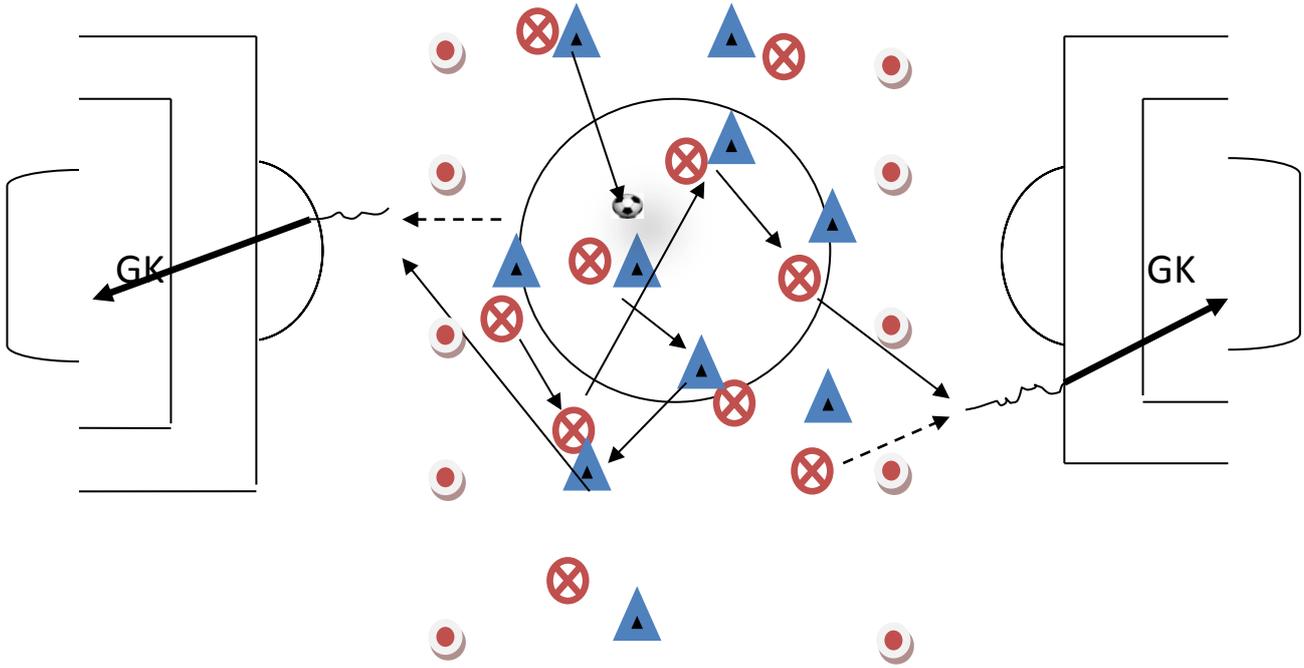
يبدأ التمرين حيث يجري اللاعب بالكرة ثم تمريرة الى المدرب بدوره يهيا الكرة الى اللاعب ثم شوت على الهدف وتكون التهيئة والتهديف من جهة اليسار واليمين

هدف التمرين

تطوير الجري بالكرة والتمرير والاحماد والتهديف و ثم التحرك الصحيح واتخاذ القرار

التمرين: 28





### شرح التمرين:

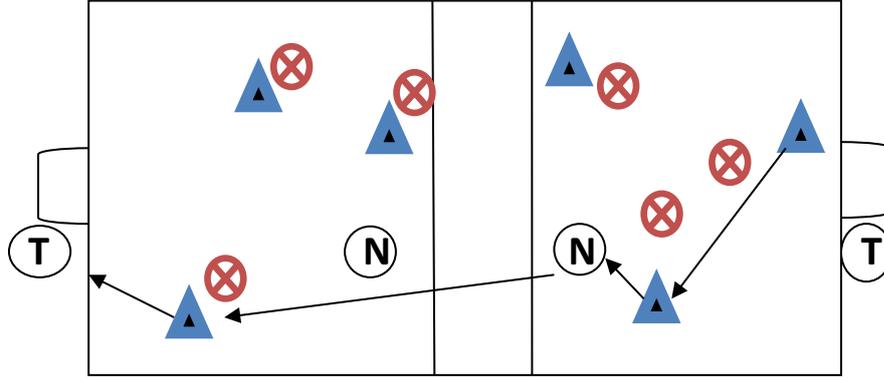
الفريقان في الثلث الوسطي للملعب ويحدد بشواخص ويبدأ اللعب مع الفريقان ولايجوز الخروج من المنطقة المحددة حيث يجب على فريق ان يعمل (7) تمريرات او اكثر حسب راي المدرب بدون قطع الكرة والفريق الذي يحقق ذلك يمرر الكرة الى منطقة الثلث الهجومي للفريق الخصم حيث ينفرد لاعب واحد وبدون ان يلحقه اي لاعب من الخصم ومن ثم يبدأ بعملية التهديف وبوجود حارس المرمى.

**ملاحظة:** يحدد اللعب بلمسة او لمستين او لعب حر.

### هدف التمرين:

تطوير الاداء المهاري والخططي.

## تمرين (29)



شرح التمرين:

1- (3 لاعبين ضد 3 لاعبين) مع لاعب محايد في كل من منطقتين الـ 25 يارد في الـ 30 يارد.

2- لاعبان هدافين كل واحد منهما وراء كل خط على مسافة (6 يارد) من خط النهاية.

3- يلعب الفريق الذي بحوزته الكرة في احدى المنطقتين ويمرر الكرة عبر المنطقة الحرة الى احد لاعبي فريقهم ويحاول هذا تمريرها الى لاعب الهدف المتحرك ويستعيدون حيازة الكرة منه لكي يلعبوا بالاتجاه المعاكس عبر المنطقة.

4- يلعب اللاعبان المحايدان مع الفريق الذي بحوزته الكرة ولايدافعون.

**الهدف من التمرين :**

1- التحرك كفريق حيث تكون الكرة بحوزته.

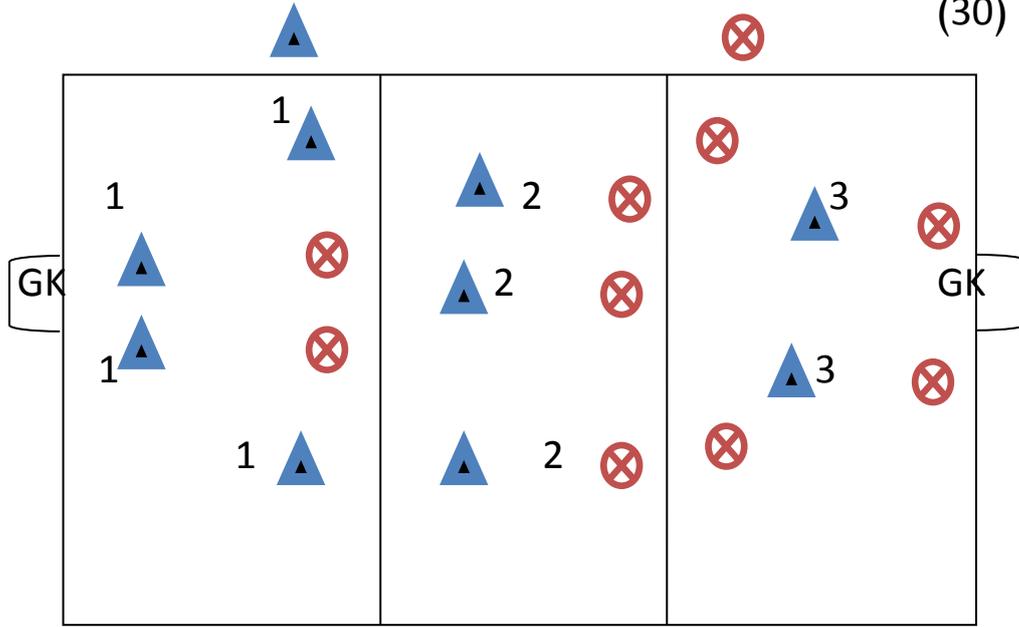
2- اسناد اللاعب الذي بحوزته الكرة .

3- التمرير نحو الأمام والسيطرة على الكرة باتجاه الامام كلما امن ذلك.

4- تمرير الكرة واستلامها والتحرك الصحيح باقل لمسات.

5- اتخاذ القرار المناسب.

تمرين (30)



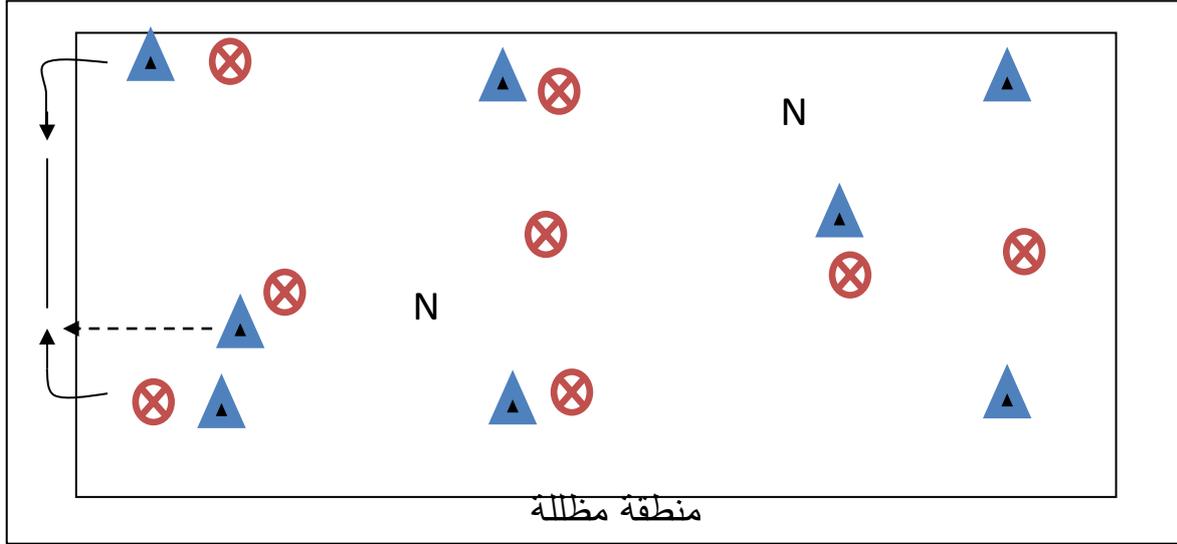
شرح التمرين:

(10 ضد 10) بظمنهم حارس مرمى ويجب ان يلعب لاعبي (1) الى اللاعبين (2) حيث تكون الكرة بحوزتهم لا ان يلعبوا تمريرة طويلة مباشرة الى اللاعبين (3) حيث تكون الكرة بحوزة اللاعبين (2) ويمكن ان ينتقل احد لاعبي (1) الى منطقة الوسط ليصبح عدد لاعبي (4 ضد 3) وعند اذ يحاول لاعب (2) مهاجمة الهدف عن طريق التنسيق مع لاعبي (3) ويمكن ان ينتقل لاعبا (2) الى منطقة الهجوم ليصبح عدد لاعبي (4 ضد 4) ولايسمح للاعبي (X) باللعب خارج المنطقة المخصصة لهم .

الهدف من التمرين:

- 1- التحرك الصحيح لفسح المجال.
- 2- اسناد اللاعب الذي بحوزته الكرة .
- 3- اتخاذ القرار الصحيح والمناسب.
- 4- تنفيذ المهارة .

تمرين (31)



شرح التمرين:

1- (8 ضد 8) زائداً لاعبين محايدين في مساحة (64م × 55م) مما يؤدي الى (10) لاعبين مقابل (8) بحوزتهم كرة .

2- على اللاعب التسجيل عن طريق الركض مع الكرة الى جانب خطوط النهاية.

3- اذا كان الفريق الذي بحوزته الكرة يعاني من ضغط الفريق الاخر عليه فقد يترك احد اللاعبين وراء خط النهاية لكي يستعيد السيطرة على الكرة ولايجوز ان يتبعه لاعبي الدفاع واذا ظل احد اللاعبين وراء الخط فعلى لاعب اخر ان يفعل الامر ذاته لاسناد اللاعب الاول.

الهدف من التمرين:

1- التحرك بالعرض والعمق للفريق المهاجم.

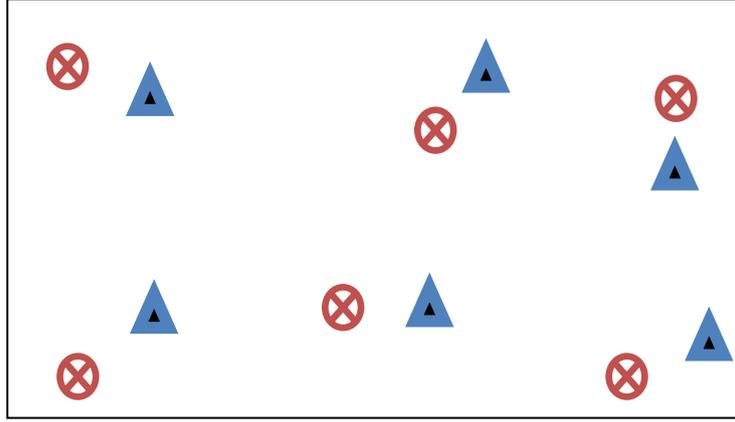
2- اتخاذ القرار حين تكون الكرة في الحيازة.

3- التحرك الصحيح وحول اللاعب الذي بحوزته الكرة .

4- نوع التمرير الى اللاعبين .

5- سد الفراغات.

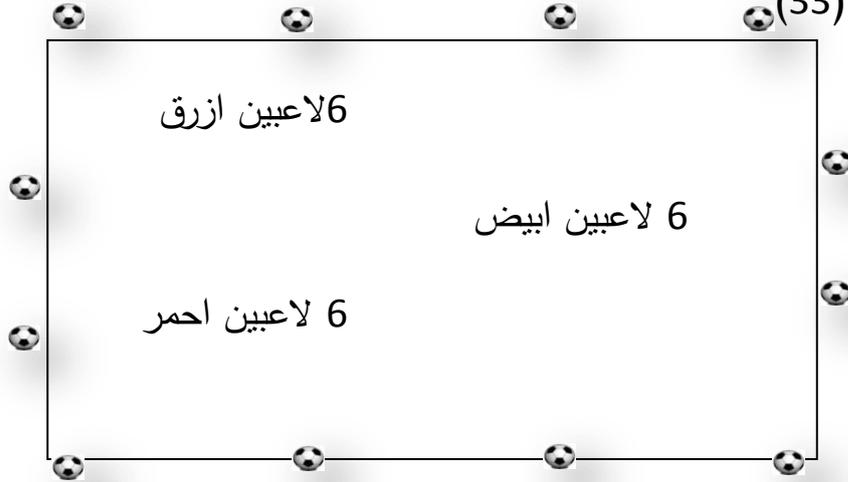




شرح التمرين:

- 1- اللعب (6ضد6) ضمن مساحة (35م × 35م).
  - 2- احد اللاعبين خلف ثلاث صغيرة تحدد بأقمار مستخدماً اشارات .
  - 3- لايمكن احراز هدف حين يكون اللاعب (▲) واقفاً وراء احد الاهداف الثلاثة ويحاول اللاعب (▲) الانتقال وراء الاهداف الثلاثة جميعاً ليمنع الفريق الاخر من احراز الاهداف.
- ملاحظة : تعتمد مساحة اللعب على عدد اللاعبين .
- الهدف من التمرين :
- 1- تشجيع التحرك الصحيح .
  - 2- الاسناد في الاتجاه المعاكس .
  - 3- اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

## تمرين (33):



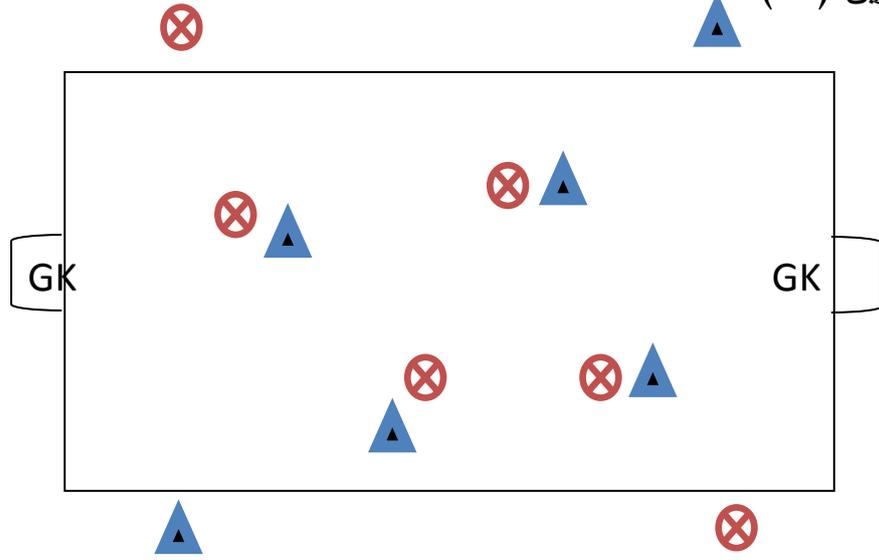
### شرح التمرين:

- 1- (40م×30م) .
- 2- ثلاث فرق كل فريق يتكون من (6 لاعبين) .
- 3- يتوجب وضع كرات عديدة على جانب الملعب .
- 4- يبداء الفريق الابيض مدافعاً والكرة بحيازة الاحمر والازرق واي منهما تضيع منه الكرة يصبح مدافعاً وينضم المدافعون الى جانب المهاجمون .
- 5- هناك (12 مهاجماً) دائماً ضد (6 مدافعين) او (5 ضد 10) او (7 ضد 14) حسب رأي المدرب .

### الهدف من التمرين:

- 1- تطوير الاداء المهاري .
- 2- تطوير الدفاع والهجوم .
- 3- تطوير الجمل الخططية .

## تمرين (34)



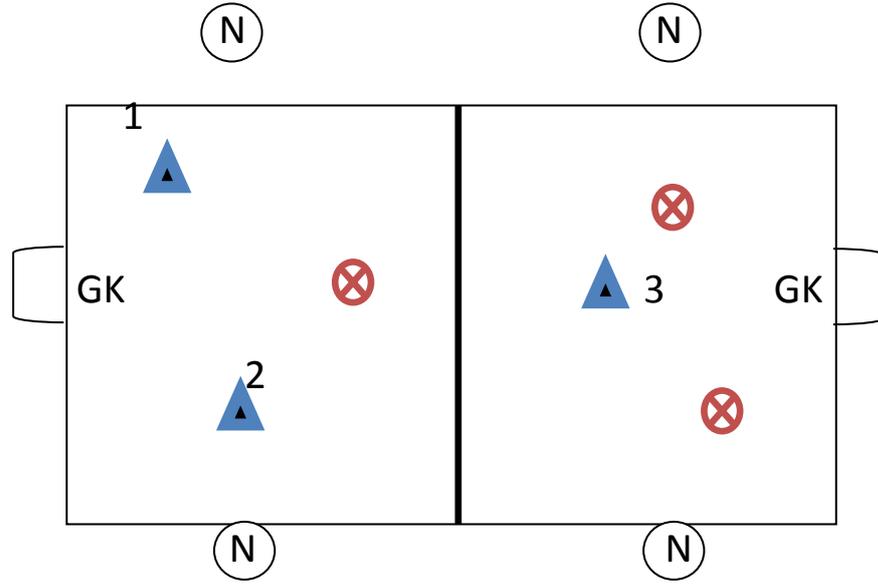
شرح التمرين:

- 1- (20م×25م) مساحة المربع.
- 2- (4 ضد 4) مع لاعبين في الخارج محددين بلمسة واحدة او لمستين ولايحق لهم التصرف بالكرة وانما عليهم اعادتها الى داخل المربع خلال (2ثا).
- 3- اللاعبين في داخل المربع لعب حر فيما بينهم مع وجود حراس مرمى والتاكيد على تسجيل الاهداف مخطط له مسبقاً.

الهدف من التمرين :

- 1- تطوير الاداء المهاري.
- 2- تطوير الاداء الخططي وما يشمل من ( التحرك الصحيح , الاسناد , اتخاذ القرار , الحماية , سد الفراغ ).

## التمرين (35)



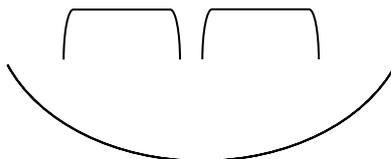
شرح التمرين :

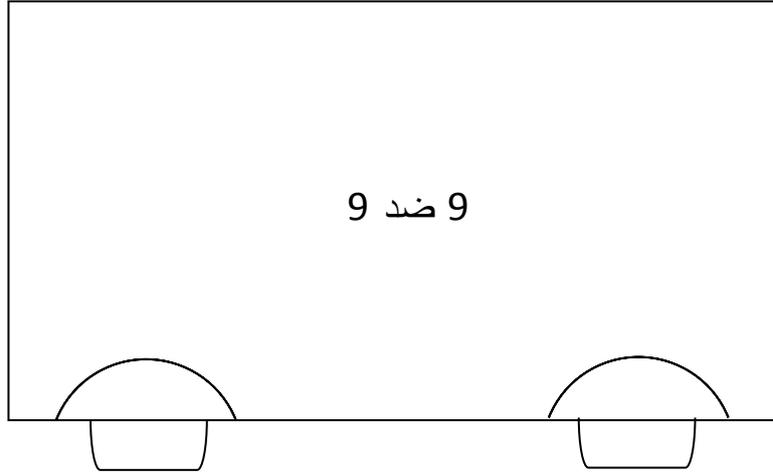
- 1- (25 م × 25 م) مساحة الملعب ويقسم بخط من المنتصف .
- 2- اللعب (3 ضد 3) ويبدأ حارس المرمى بتمرير الكرة اما ( 1 ▲ او 2 ▲ ) ويستطيع اللاعبان اما تسديد الكرة مباشرة او يمررونها بينهم للحصول على تسديد نحو الهدف ويحدد التمرين بلمسة او لمستين او لعب حر .
- 3- ممكن لحارس المرمى تمرير الكرة الى اللاعب ( 3 ▲ ) الذي بإمكانه التسديد على الهدف او مناولتها الى ( 1 ▲ او 2 ▲ ) .

الهدف من التمرين :

- 1- تطوير مهارة التمرير .
- 2- تطوير التهديف .
- 3- تطوير مهارة الجري بالكرة والاختاماد .
- 4- تطوير الجانب الخططي .

التمرين (36):





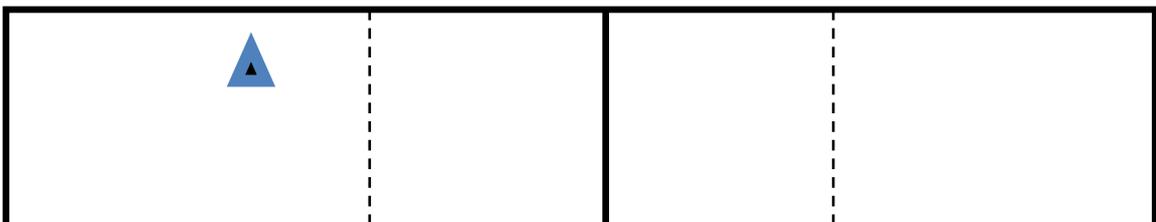
شرح التمرين:

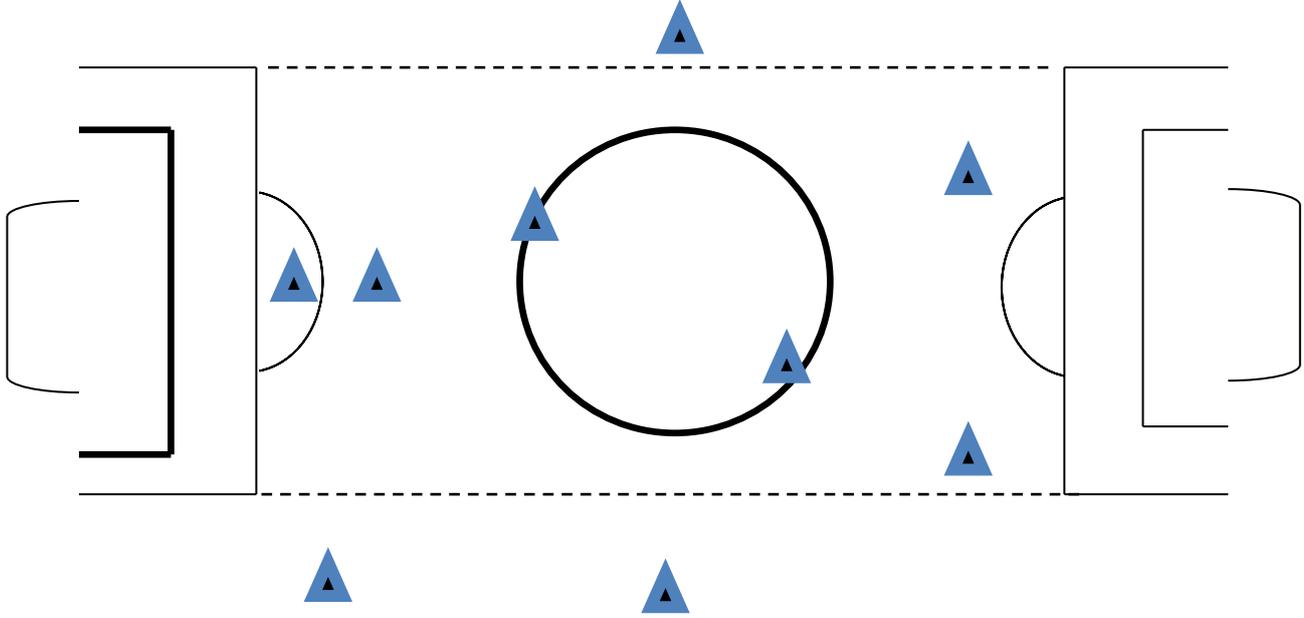
- 1- (70م × 35م) مساحة الملعب.
- 2- يبدأ اللعب بـ ( 9 ضد 9) واللعب يكون بلمسة واحدة او لمستين او لعب حر.
- 3- لايسمح بتواجد اللاعبين في المناطق المحددة حول الاهداف ولايوجد حارس مرمى .
- 4- يسجل احد الفريقين في الهدفين القريبين من بعضهما بينما يسجل الفريق الاخر في الهدفين البعيدين ( يبدل ادوار الفريقين في فترة توقف نصف اللعبة).

الهدف من التمرين:

- 1- تطوير خطط اللعب.
- 2- يركز احد الفريقين على اللعب في الداخل .
- 3- يركز الفريق الاخر على اللعب في الخارج .

التمرين:- 37





شرح التمرين :

1- يقسم الملعب الى خمسة اقسام الثلث الدفاعي الثلث الوسطي الثلث الهجومي

الجانب الايمن من الملعب الجانب الايسر من الملعب

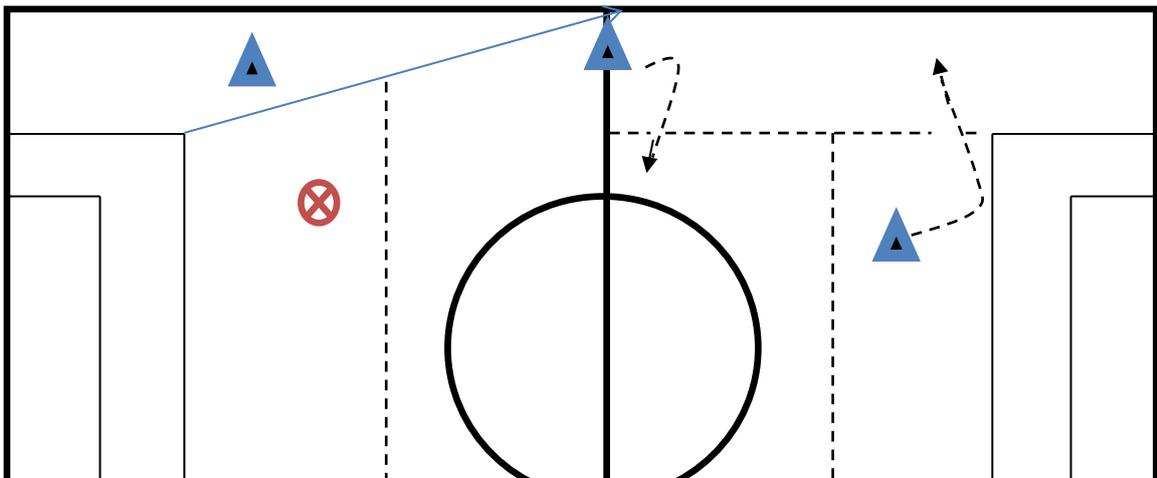
2- يبدأ التمرين من المدافعين حيث يتبادلون نقل الكرة فيما بينهم وفي نفس

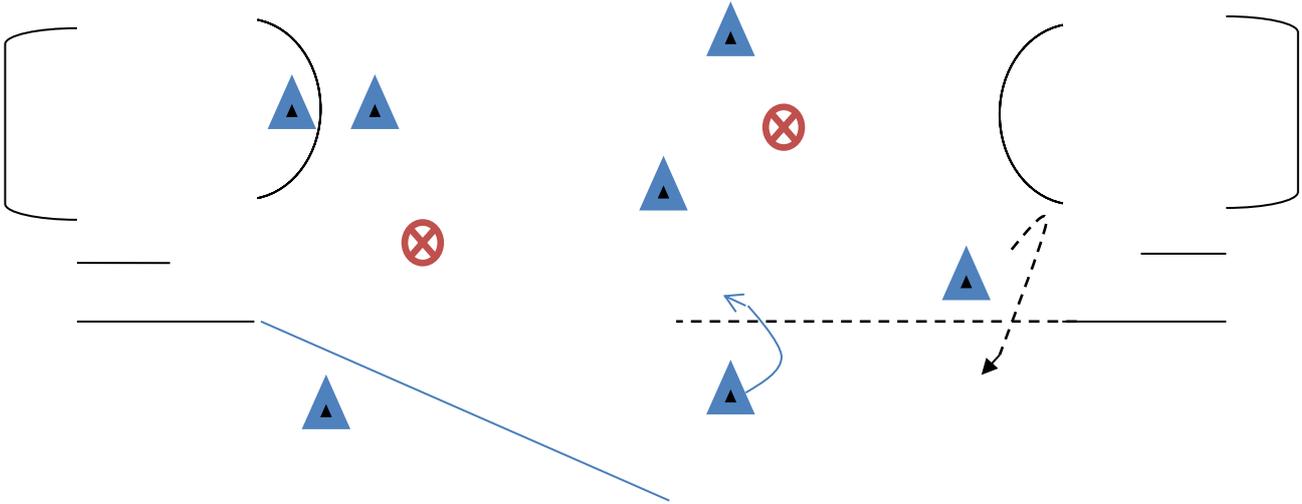
الوقت لاعبي الوسط مع المهاجمين والجوانب الايمن والايسر

الهدف من التمرين

تطوير الاداء الخططي 0

تمرين 38:





### شرح التمرين

1- يبدأ التمرين من الدفاع حيث تحدد حركة المدافعين اليمين واليسار كما مبين في التمرين 38 بحيث كلما تقدم المدافعين الاطراف الى الامام يقترب من خط التماس مع حركة الشبه الانضمام الى الوسط وحركة المهاجم الى الجانب

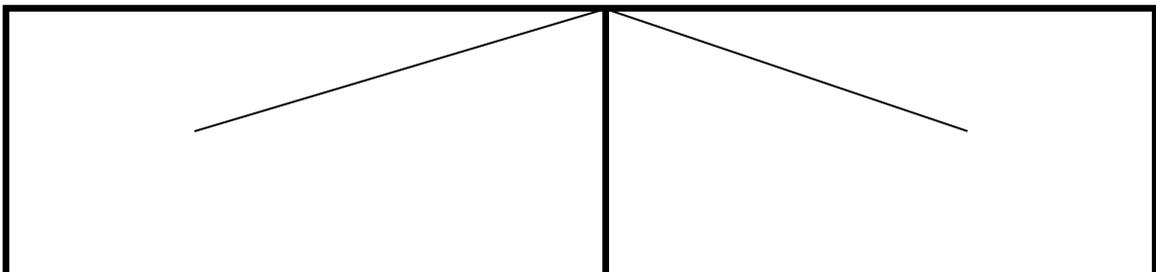
2- يطور التمرين حيث يشترك جميع اللاعبين في العب بحيث يكون حركه جميع اللاعبين بشروط يفرضها المدرب حتى نهايه الهجوم

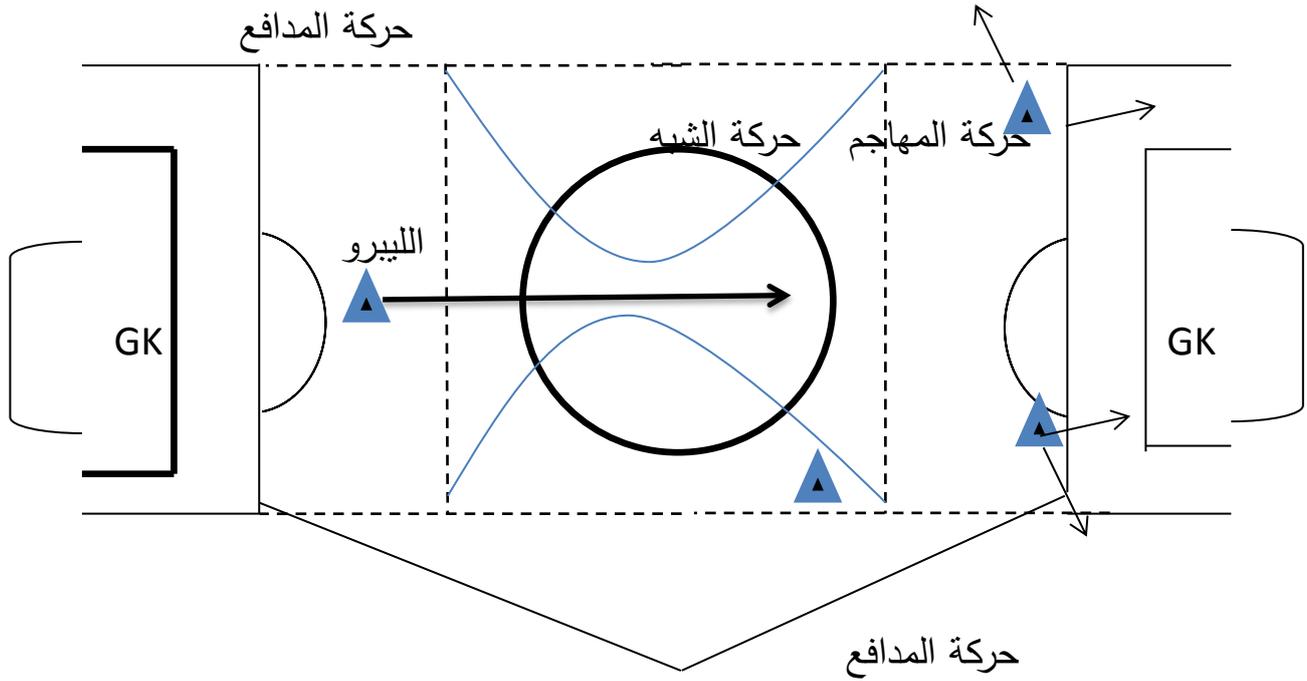
3- ممكن اضافه لاعبي خصم

الهدف من التمرين

تطوير الاداء المهاري والخططي

تمرين 39





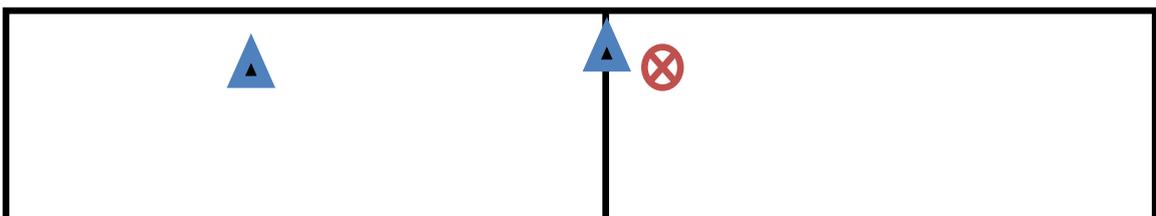
### شرح التمرين

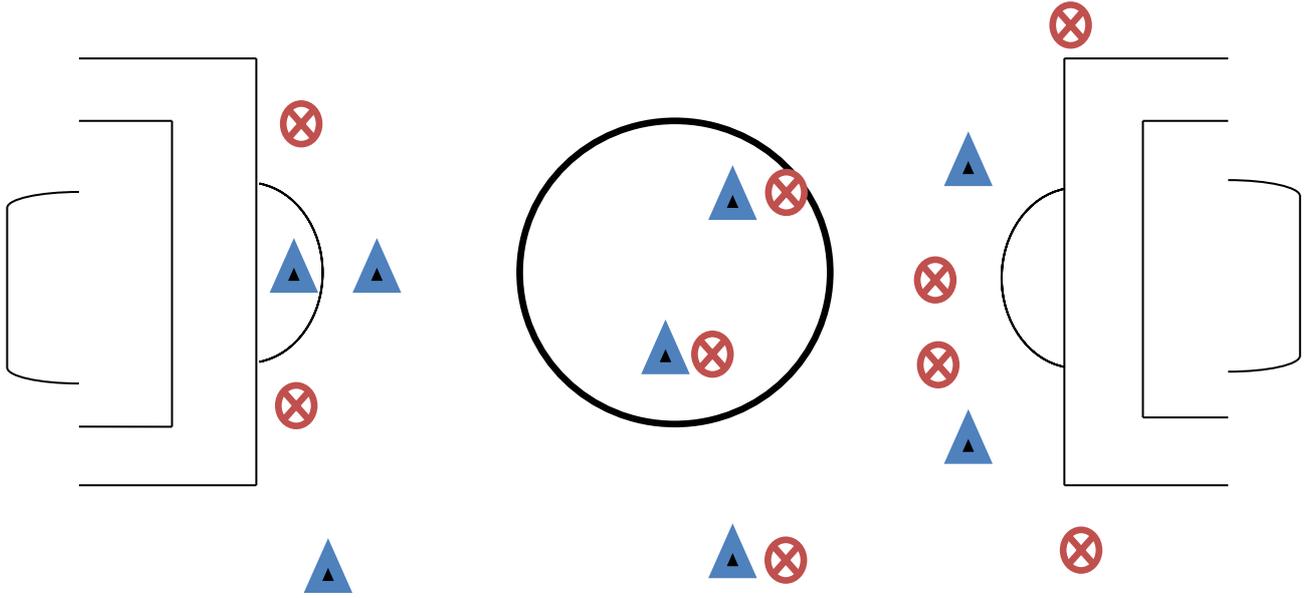
يبدأ التمرين من الدفاع وتوزع البدايه من مدافعي الجوانب ثم اشباه الوسط مع اضافته خصم او خصمان في هذه المنطقه حتى تنتقل الكره الى خط الوسط ويقوم المدرب بوضع الخطه المشروطه للدفاع بكيفيه الحركه مع التاكيد على الاسناد والتحرك الصحيح واتخاذ القرار حتى تصل الكره الى الثلث الهجومي وهنا ايضا تكون حركه اللاعبين بشروط يضعها المدرب ويتم التاكيد على التغطيه والحمايه وهذا كله يجب التاكيد على تنفيذ المهارة

### الهدف من التمرين

تطوير الجانب المهاري و الاداء الخططي

تمرين 40





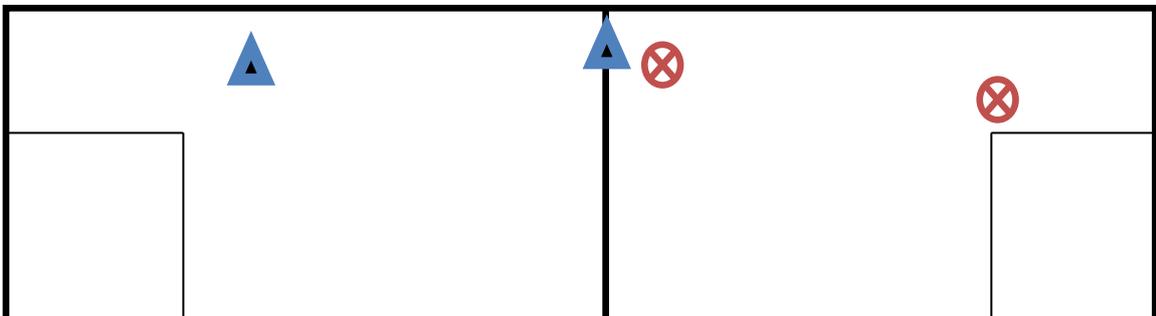
### شرح التمرين

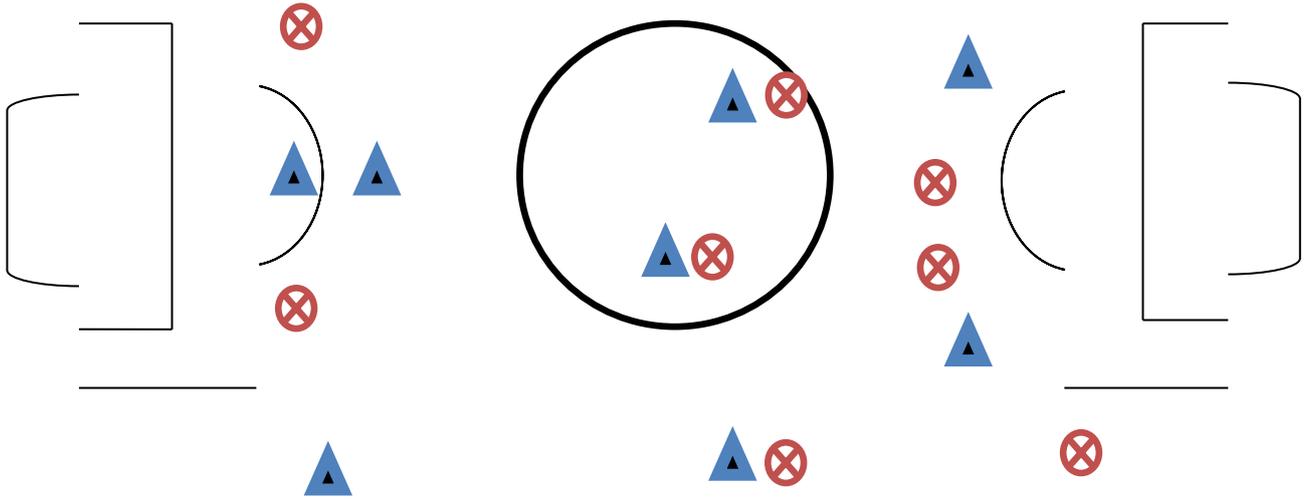
يتم لعب فريقين على كل الملعب ابتداء من الثلث الدفاعي ووضع الحلول الصحيحه في هذه المنطقه من الناحيه الدفاعيه والهجوميه ثم زياده مساحه اللعب الى خط الوسط وثم زياده مساحه اللعب الى خط الهجوم بحيث يضع المدرب الخطه المناسبه للعب وكيفيه تطبيق الخطه الموضوعه ثم يتم ايقاف الكره في حاله الخطا وعدم تطبيق الخطه بصوره صحيحه وضع الحلول الصحيحه لكل خطا

### الهدف من التمرين

تطوير الاداء الخططي والتاكيد على تنفيذ المهاره بصوره صحيحه

### تمرين 41





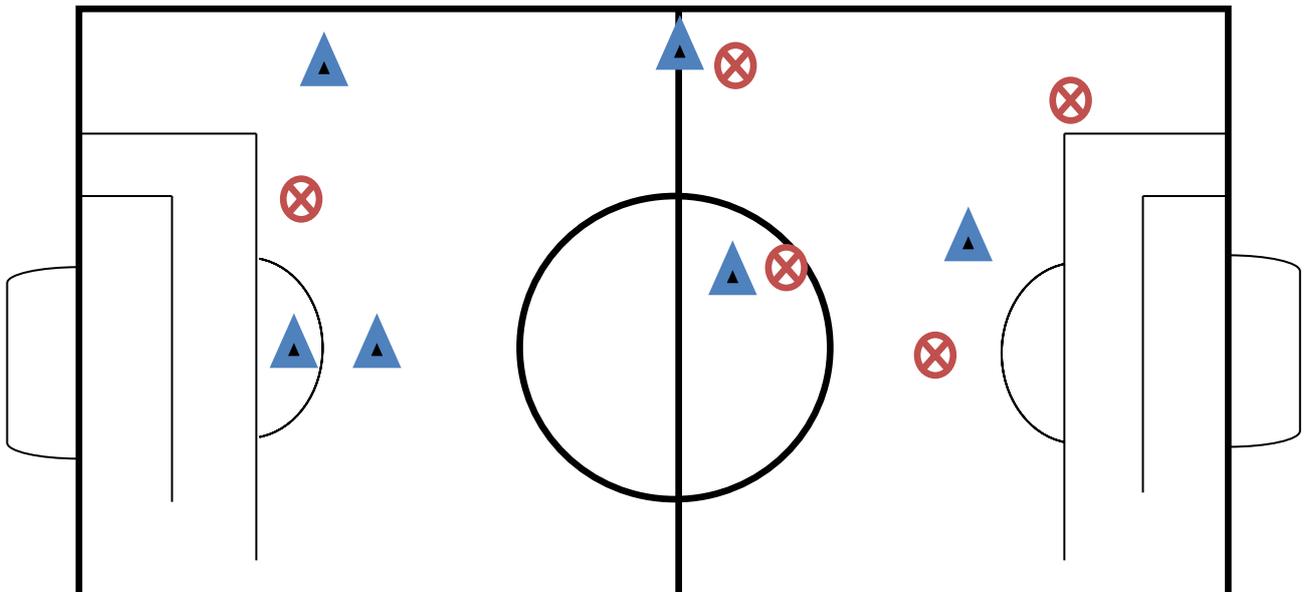
### شرح التمرين

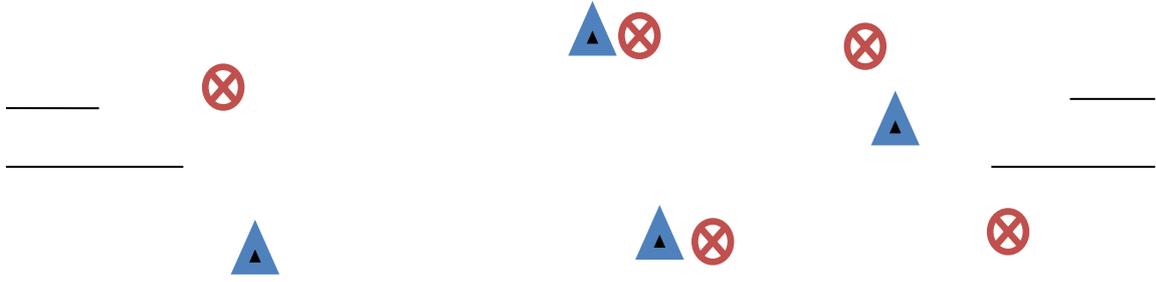
لعب فريقين عند وجود اي خطأ في اي خط من خطوط اللعب يتم ايقاف اللعب ووضع انسب الحلول له ويتم اعاده الحاله لاكثر من مره بينما يتم استمرار اللعب من مكان وقوع الخطأ وفي حاله وقوع خطأ اخر يتم تشخيصه من قبل الكادر المساعد وايضا يتم وضع الحلول لذلك الخطأ

الهدف من التمرين

تطوير الجانب الخططي

تمرين 42:





### شرح التمرين

قبل البدء بالتمرين يتم وضع خطه معينه من بدايه مرمى الفريق الى منطقه الجزاء للخصم حيث يتم تحديد منطقه قريبه من الجزاء الخصم قد وصلت اليها الكره ولكن لو تستثمر بشكل صحيح لذلك هنا يجب اعاده التمرين اكثر من مره ووضع اكثر من حل تكتيكي .

### الهدف من التمرين

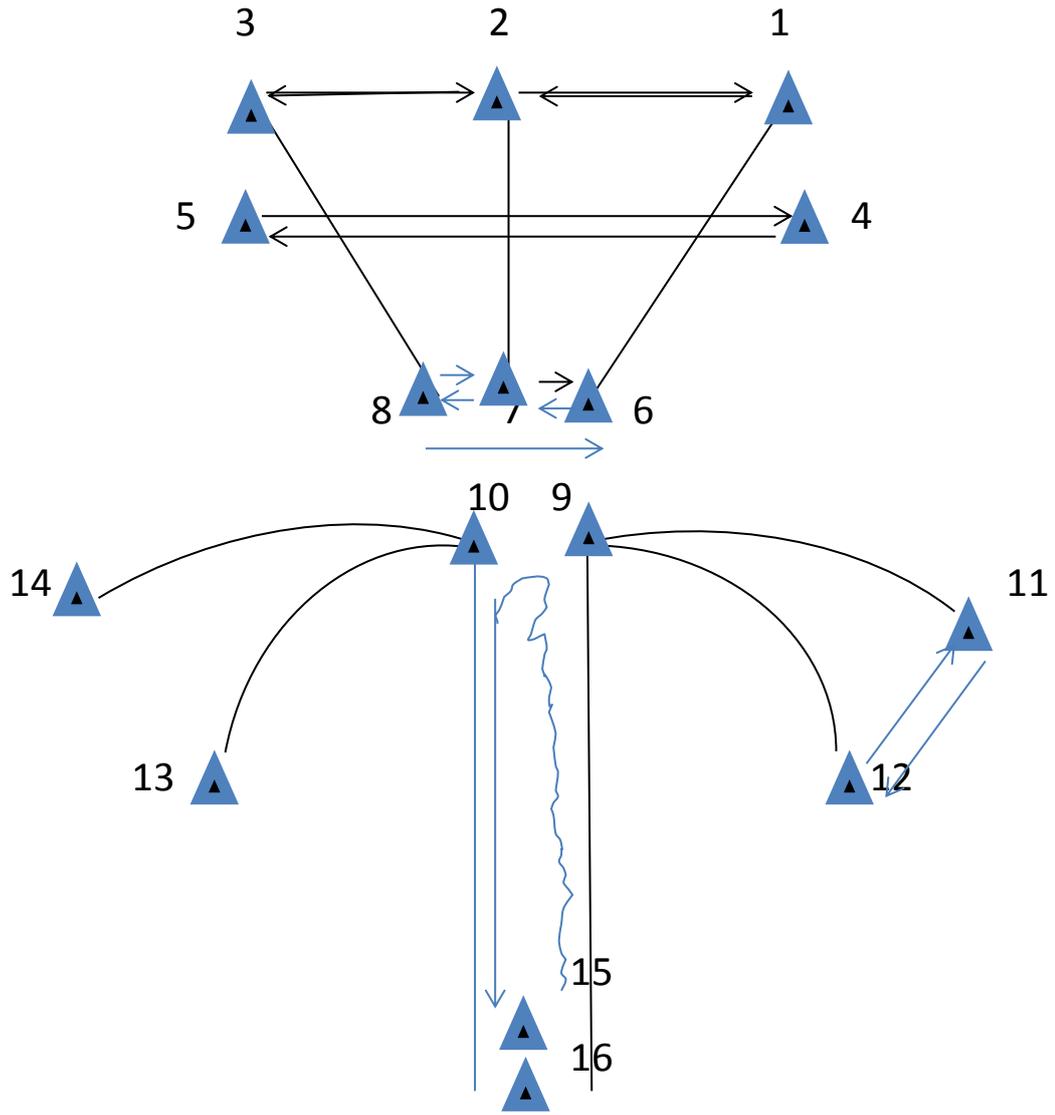
تطوير الاداء المهاري والخططي

تمرين 43

تمرين 44

كما في تمرين 42 (لعب فريقين ووضع الحلول التكتيكيه لاي خطأ يحدث في اللعب).

تمرين 45: (تمرين النخلة)



شرح التمرين :

ملاحظة : في هذا التمرين هناك عدة تمرينات حسب راي المدرب وحسب الهدف من التمرين (بدني - مهاري - خططي).

1- اللاعبين (3-2-1) يؤدون مهارة التمرير والاختام والجري بالكرة.

2- اللاعبين (8-7-6) يؤدون تمرير الجب باص.

3- اللاعبين (5-4) يؤدون تمريرات طويلة ثم اخماد وهكذا .

4- اللاعبين ( 10-9 ) يؤدون تمارين مهارية متنوعة.

5- اللاعبين (12-11) كما في نقطة (4).

6- اللاعبين (14-13) كما في نقطة (5)  
7- اللاعبين (16-15) يؤدون الجري بالكرة ثم التمرير من منطقة اللاعبين (9-  
(10).

8- ممكن اجراء تمارين خطوية على تمرين النخلة بحيث يشترك اللاعبون  
(12-11) مع اللاعب (9) واللاعبين (14-13) مع (10).  
9- اللاعبين (16-15) تمريرات طويلة الى اللاعبين (8-7-6) وبدورهم ينتقل  
اللعبة مع اللاعبين (5-4) ومن ثم الى اللاعبين (3-2-1).

**الهدف من التمرين : تطوير الاداء المهاري والخططي.**





الهدف : تطوير الأداء المهاري  
الشدة : 80%  
الوقت : 120 - د

الاسبوع : الثاني  
اليوم : الأول  
التاريخ : 2012\3\14  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية
1	القسم التحضيري 15- د	احماء عام 10- د	—	—	—	—	—	—	—	—	خاص بمدرّب الفريق
		احماء خاص 5- د	—	—	—	—	—	—	—	—	فريق
		تمارين بدنية 15- د	—	—	—	—	—	—	—	—	خاص بمدرّب الفريق
2	القسم الرئيسي 95- د	التمارين مهارية والخطية 80- د	17	8 - د	30 - ثا	5	3 - د	5 - د	3 - د	3 - د	يتضمن الأداء الفعال للتمارين وبالشدة المطلوبة وتشخيص الأخطاء ومعالجتها
			16	5 - د	3 - د	2	3 - د	10 - د	3 - د		
			21	5 - د	3 - د	2	3 - د	10 - د	3 - د		
			22	5 - د	3 - د	2	5 - د	10 - د	3 - د		
			24	8 - د	3 - د	2	8 - د	16 - د	3 - د		
3	القسم الختامي	هرولة خفيفة	—	—	—	—	—	—	—	—	خاص بمدرّب الفريق

	—	—	—	—	—	—	—	—	تمارين تهدئة	
--	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------	--

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدة : 80 %  
الوقت : 120 د - د

الرابع  
اليوم : الثالث  
التاريخ : 2012\3\30  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة
1	القسم التحضيري 15- د	احماء عام 10- د	—	—	—	—	—	—	—	—
		احماء خاص 5- د	—	—	—	—	—	—	—	—
		تمارين بدنية 15- د	—	—	—	—	—	—	—	—
2	القسم الرئيسي 95- د والخططية 80- د		23	8- د	8- د	-----	1	3- د	8- د	—
			26	12- د	5- د	2- د	2	3- د	10- د	2- د
			27	12- د	5- د	2- د	2	3- د	10- د	2- د
			25	12- د	5- د	2- د	2	4- د	10- د	2- د
			45	23- د	10- د	3- د	2	—	20- د	3- د

خاص بمدرّب الفريق	—	—	—	—	—	—	—	—	هرولة خفيفة	القسم الختامي	3
	—	—	—	—	—	—	—	—	تمارين تهدئة		

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدة : 85 %  
الوقت : 120 - د

الاسبوع : الخامس  
اليوم : الثاني  
التاريخ : 2012\4\6  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة
1	القسم التحضيري 15- د	احماء عام 10- د	—	—	—	—	—	—	—	—
		احماء خاص 5- د	—	—	—	—	—	—	—	—
2	القسم الرئيسي 95- د	تمارين بدنية 15- د	—	—	—	—	—	—	—	—
		التمارين مهارية والخطبية 80 - د	13	9- د	1 - د	3	3 - د	3 - د	6- د	
			12	12 - د	1 - د	3	3 - د	3 - د	9- د	
			17	11 - د	3 - د	2	6 - د	6 - د	5 - د	
		ومعالجتها	15	11 - د	3 - د	2	6 - د	5 - د		

	5 - د	6 - د	6 - د	2	5 - د	3 - د	11 - د	10		
خاص بمدرّب الفريق	—	—	—	—	—	—	—	—	هرولة خفيفة	القسم الختامي
	—	—	—	—	—	—	—	—	تمارين تهدئة	

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدة : 85 %  
الوقت : 120 - د

الأسبوع : السادس  
اليوم : الثالث  
التاريخ : 2012\4\14  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل
1	القسم التحضيري 15- د	احماء عام 10- د	—	—	—	—	—	—	—	—
		احماء خاص 5- د	—	—	—	—	—	—	—	—
2	القسم الرئيسي 95- د	تمارين بدنية 15- د	—	—	—	—	—	—	—	—
			29	14 - د	2 - د	3	5	6 - د	8 - د	
			32	14 - د	2 - د	3	5	6 - د	8 - د	
		التمارين المهارية والخططية 80 - د	31	14 - د	2 - د	3	5	6 - د	8 - د	

وتشخيص الأخطاء ومعالجتها	-----	20 - د	-----	1	-----	20 - د	20 - د	30			
خاص بمدرّب الفريق	---	---	---	---	---	---	---	---	هرولة خفيفة	القسم الختامي	3
	---	---	---	---	---	---	---	---	تمارين تهدئة		

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدة : 90 %  
الوقت : 120 - د

الأسبوع : السابع  
اليوم : الاول  
التاريخ : 2012\4\18  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل
1	القسم التحضيرى 15- د	احماء عام 10- د	---	---	---	---	---	---	---	---
		احماء خاص 5- د	---	---	---	---	---	---	---	---
		تمارين بدنية 15- د	---	---	---	---	---	---	---	---
			8	24 - د	5 - د	3 - د	3	5	15 - د	9 - د
			37	24 - د	5 - د	3 - د	3	10	15 - د	9 - د

يتضمن الأداء الفعال

للتمارين وبالشدّة المطلوبة وتشخيص الأخطاء ومعالجتها	-----	17 - د	-----	1	-----	17- د	17 - د	28	التمارين المهارية والخطية 80 - د	القسم الرئيسي د-95	2
خاص بمدرّب الفريق	---	---	---	---	---	---	---	---	هرولة خفيفة	القسم الختامي	3
	---	---	---	---	---	---	---	---	تمارين تهدئة		

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدّة : 90 %  
الوقت : 120 - د

الاسبوع : الثامن  
اليوم : الاول  
التاريخ : 2012\4\28  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للمعمل	ملاحظات العامة للوحدة التدريبية
1	القسم التحضيرى 15- د	احماء عام 10- د	---	---	---	---	---	---	---	---	خاص بمدرّب الفريق
		احماء خاص 5- د	---	---	---	---	---	---	---	---	
		تمارين بدنية 15- د	---	---	---	---	---	---	---	---	خاص بمدرّب الفريق
			6	19 - د	7 - د	5 - د	2	5	14 - د	5 - د	

يتضمن الأداء الفعال للتمارين وبالشدة المطلوبة وتشخيص الأخطاء ومعالجتها	9 - د	15 - د	5	3	3 - د	5 - د	24 - د	9	التمارين المهارية والخطية 80 - د	القسم الرئيسي 95 - د	2
	-----	27 - د	-----	1	-----	27 - د	27 - د	41			
خاص بمدرّب الفريق	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	هرولة خفيفة	القسم الختامي	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	تمارين تهدئة		

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخطي  
الشدة : 85 %  
الوقت : 120 - د

الأسبوع : التاسع  
اليوم : الثالث  
التاريخ : 2012\5\5  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للمعمل	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية
1	القسم	احماء عام 10- د	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	خاص بمدرّب الفريق
	التحضيرى 15- د	احماء خاص 5- د	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
		تمارين بدنية 15- د	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	خاص بمدرّب الفريق





الفريق	—	—	—	—	—	—	—	—	احماء خاص 5- د	التحضير 15- د	
خاص بمدرّب الفريق	—	—	—	—	—	—	—	—	تمارين بدنية 15- د		
يتضمن الأداء الفعال للتمارين وبالشدة المطلوبة وتشخيص الأخطاء ومعالجتها	4 - د	8 - د	5	4	1 - د	2 - د	12 - د	19	التمارين المهارية والخطية 80 - د	القسم الرئيسي 95- د	2
	6 - 4	د - 8	5	4	د - 1	د - 2	د - 12	17			
	د - 6	د - 40	-----	2	د - 6	د-20	د - 46	41			
خاص بمدرّب الفريق	—	—	—	—	—	—	—	—	هرولة خفيفة	القسم الختامي	3
	—	—	—	—	—	—	—	—	تمارين تهدئة		

الهدف : تطوير الاداء المهاري والخططي  
الشدة : 80 %  
الوقت : 120 - د

الأسبوع : الثاني عشر  
اليوم : الاول  
التاريخ : 2012\5\23  
الوقت : 4 عصرا  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	رقم التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الأداء	الراحة بين التمارين	التكرار	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية
---	-------	----------------------------	----------------	----------------------	------------	---------------------------	---------	---------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------



D

## **Summary message in English**

### **The impact of special exercises according to specific areas in the development of performance skills and tactical youth football**

**Researcher**

**Tariq Hamid Sultan**

**Supervisor supervisor**

**A.. Dr. Abbas Fadel Jaber A... Dr. Ahmed Ramadan  
Ahmed**

**Letter included five sections: -**

**Part I: - searching definition: -**

Turning researcher to scientific progress made in the field of sports training and with the multiplicity of ways and methods widening in the training process and also spoke of the importance of football and the unique position occupied by the sports and touched researcher to age levels and how training by finding means training modern appropriate for the age group and the through the development of exercises especially according to specific areas to improve performance skills and tactical while playing, and touched researcher to the importance of training according to these

D

areas for their cases similar to the game of football, and this lies the importance of research to identify the study and knowledge of the impact of exercise on according to specific areas in the development of performance tactical skill and youth football.

### **The research problem:**

The problem with search by observing the researcher being trained twice the level of performance of the players Mharria and Khtttiya and through this researcher felt lifting capabilities of the players in the performance of all the requirements of the modern game and the best use of their energies to better performance skill level and my plans.

### **The objectives of the research**

- Preparation of special exercises according to specific areas to develop performance skills and tactical youth football players.
- Identify the effect of exercise according to specific areas in the development of performance skills of young football players.
- Identify the effect of exercise according to specific areas in the development of tactical level of performance for young football players.

### **1-4 hypotheses:**

- There are significant differences in performance skills and tactical between pre and post tests and in favor of the post test for the control group.
- There are significant differences in performance skills and tactical between pre and post tests and in favor of the post

D

test for the experimental group.

- There are significant differences in the results of the two tests Badaan control and experimental groups in favor of the experimental group.

## **Part II: theory and previous studies:**

Researcher touched in this section to the importance of sports training and to specification successful coach, role and responsibilities and the importance of exercise in accordance with specific regions and to the skill component numbers and tactical performance in football.

## **Part III: Research Methodology and field procedures:**

This section contains the research methodology and field procedures as used experimental method and follow the experimental design of the control and experimental groups with pre and post tests.

The research sample was of the players club Diyala sports for the youth and the number (28) player chosen way intentional and took the experiment (12) a week and by (4) training modules in the week bringing the number of units (48).

This included door hardware and tools used in the research and information collection and experiences Alasttalaitin and

D

tests used in research and scientific bases for the tests and pre and post test and experience the President and statistical methods used in data processing.

#### **Part IV: Results and analysis and discussion:**

Researcher interested in this section display, analyze and discuss the findings in the pre and post tests and find significant differences and offer in the form of a table and then analyzed those tables and discussed enhanced scientific sources.

#### **Part V: Conclusions and recommendations**

In this section researcher reviewed the findings and recommendations, and these conclusions:

- Exercises according to specific areas a positive influence in the development of performance skills.
- Exercises according to specific areas a positive influence in the development of tactical performance.
- The use of special exercises according to specific areas within the training curriculum in the preparation stage for a positive effect effective in the development of performance skills and tactical.

In light of the findings, the researcher recommends the following:

- Adoption of special exercises according to specific areas within the training curriculum for youth football.
- Special care must be taken of exercise according to specific areas because it helps players and effectively Mharria and Khtttiya.
- That the training of the age groups and especially the youth within specific regions give a positive effect and clear and fast development with the availability of fun and excitement in the exercise