

# تأثير تمارينات خاصة في تنمية بعض القدرات المركبة و المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات

محمود وادي حسين  
طالب ماجستير /كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

## الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة ومدى فاعلية هذه التمارينات في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة البحث فقد تضمنت منتخب تربية ديالى للمراحل الابتدائية للبنين والبالغ عددهم ( 12 ) لاعب وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون المدرب واللاعبين مع الباحث وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى استنتاجات أهمها ان طبيعة التمارينات المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل ، وان استخدام التمارينات المتنوعة في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي والفعال في تطوير بعض مكونات القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات . وان تكرار التمارينات والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات . ومن اهم التوصيات التي توصل اليها الباحث هي اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب . واختيار التمارينات الملائمة للمرحلة العمرية لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تنمية القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة القدم للصالات .

Impact exercises, especially in the development of some motor skills and offensive skills football to Eat

By

*Mahmoud Wady*

*Master's student/ Sport Education College /University Of Diyala*

## Abstract

The research aims to prepare exercises especially the effectiveness of their exercise in the development of some motor skills and skills offensive football to Eat, the researcher used the experimental method, either the research sample included the team breeding Diyala stages Primary School for Boys and numbered (12) for the player and the way intentional due to the cooperation of the coach and players with

researcher was used tests candidate by experts and after using the means appropriate statistical researcher reached conclusions notably the nature of the exercises selected commensurate with the possibility of the sample, which led to increased motivation to work, and that the use of exercise varied in the preparation stage for a positive impact and effective role in the development of some components capacity and motor skills offensive football Eat. And repeat the exercise and the gradient is easy to difficult, from simple to complex according to scientific foundations have a positive influence in the development of some motor skills and offensive skills football Eat. One of the most important recommendations reached by the researcher is to follow the scientific method when choosing a training exercise of the unit with the observance of the nature and characteristics of the player and the observance of the principle of individual training.

## الباب الأول

### 1 - التعريف بالبحث:-

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

أن ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كل مرافق حياتنا العصرية ، اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي.

وان التغييرات في مختلف الالعب الرياضية سواءا كانت من الالعب الفرعية أم الفردية كانت نتيجةً للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه اسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والاساليب العلمية المنظمة .

أذ تمتاز الالعب الفرعية بالسرعة والدقة في الاداء الحركي والمهارى فضلاً عن التنوع في اساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك الى التطور الذي حصل في مجال علم التدريب . وان اعداد اللاعبين في العاب الفرعية تحتاج دائماً الى التدريب واللعب المستمر وفقاً للأسس العلمية ، ولاسيما في لعبة كرة القدم .

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة حيث ( احمد ، 2005 : 16 ) " تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة والخداع

والتهديف بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع".  
أن مؤشر تنمية القدرات الحركية والمهارية كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي . ومن هنا فكان من الضروري أعداد طرق واساليب وتمارين تدريبية منتظمة ومركبة ومشابهة للعب لكي تحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تنمية دقة أداءه الحركي والمهاري في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة من أجل تنمية القدرات الحركية والمهارة بشكل افضل .

### 1 - 2 - مشكلة البحث

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التعليمية والتدريبية المبنية على الاسس العلمية واعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين المهاري والحركي الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين .  
ومن خلال خبرة الباحث كلاعب لاحظ بان الطرق المتبعة من قبل بعض المدربين في تنمية القدرات الحركية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات هي طرق تقليدية لا تعتمد على الدقة والتناسق الحركي وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر ، مما دفع الباحث الى الاستعانة بتمرينات خاصة بأشكالها ( البسيطة والمركبة والمشابهة للعب ) من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

### 1 - 3 - هدف البحث

- اعداد تمارينات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات.
- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتنمية بعض القدرات الحركية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات.

### 1 - 4 - فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات.

### 1 - 5 - مجالات البحث

- 1- 5- 1 المجال البشري :- منتخب تربية ديالى (للبنين )/ للمرحلة الابتدائية .
- 1- 5- 2 المجال الزمني :- للمدة من 22 / 12 / 2012 ولغاية ( 7 / 3 / 2013 ) .
- 1- 5- 3 المجال المكاني :- الساحة المكشوفة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي.

## الباب الثاني

### 2 - الدراسات النظرية والمشابهة :-

#### 2 - 1 الدراسات النظرية

#### 2 - 1 - 1 التمرينات الخاصة :-

( Matawan ,2010 : 39 ) "تعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم . والتمرينات الخاصة وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية ، وتلعب دوراً مهماً في المادة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات".

والتمرينات الخاصة ( الصفار واخرون ، 1987 : 136 ) هي " تمارين تؤدي على شكل العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكنيكية او التكتيكية عند اللاعب " .

وعرفها (بسطويسي واحمد ،1984: 63 ) بأنها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة".

ومن امثلة هذه التمرينات ( مختار ، 1988 : 18 ) " التمرينات المهارية والخططية المركبة وهي تعطى للتدريب على المهارات الاساسية مع تنمية الصفات البدنية والحركية".

ولهذه التمرينات فوائد عديدة منها ( الخشاب واخرون ، 1999 : 193 ) :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين .
- التدفئة ( الاحماء ) .
- تحسين الاداء المهاري للاعبين ، واكساب اللاعبين خبرات الخططية الهجومية والدفاعية .

#### 2 - 1 - 2 القدرات الحركية :-

ان القدرات الحركية هي ( محجوب : 1989 : 85 ) " يكتسبها الانسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة الحركية والانسيابية ، اي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين والممارسة ، كثير من يطلق صفة الرشاقة على هذه القدرات ، اما التوافق فهو الذي ينظم وينسق ويألف بين الصفات الواحدة مع الاخرى ، وهو الذي ينظم العمليات الحركية ، وسميت بالصفات لانها صفة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية ويمكن ان نسميها القدرات الحركية "

والقدرات الحركية تعرف على انها ( محجوب : 2002 : 77 ) " قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة اساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية " . وتذكر كل من ( سلمان والسيد : 1991 : 23 ) الى ان " القدرات الحركية تعد احدى الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الاعداد المهاري في الانشطة المختلفة اذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري وان اختلاف مستويات العلاقة تبعا لنوع النشاط

الرياضي الممارس فان امتلاك الفرد على مستوى عال من القدرات انما يدل على ان هذا الفرد لدية درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح " .

## 2-1-2-1 الرشاقة :-

ان مفهوم الرشاقة قد أخذ معاني كثيرة وقد يعزى ذلك الى الطبيعة المركبة لهذه القدرة وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والمهارية الأخرى ، ويشير (علاوي ، 1994 : 406 ) الى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق " .

والرشاقة تقسم الى قسمين هما ( شاكر ، 2005 : 168 ) :-

- 1 - الرشاقة العامة :- وهي رشاقة الجسم عند اداء الحركات العامة المختلفة .
- 2 - الرشاقة الخاصة :- وهي رشاقة الجسم عند اداء الحركات الخاصة بالرياضة او المهارات الرياضية باللعبة المعنية.

ويرى ( احمد ، 2005 : 62 ) ان لاعب خماسي كرة القدم يحتاج الى الرشاقة والقدرة العالية على اداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملاعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة او بدونها ، وان الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التهديد والخداع مع المحاورة والخدع مع السيطرة على الكرة ، اذ تعتبر الرشاقة من اهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية ،أساليب الاداء للتمرين والتغيير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغير اسلوب اداء التمرين واداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة للأداء التمرين .

## 2-1-2-2 التوافق :-

تتضح اهمية التوافق في أداء الفرد للحركات اليومية وتبرز هذه الاهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث ، وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق ( محجوب والبدرى ، 2002 : 15 ) " وهو مقدرة الفرد على دمج حركات من انواع مختلفة في إطار محدود ، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة الى مستوى أعلى من التوافق " .

وقد عرف التوافق كل من ( لارسون ويوكيم ) ( محمود ، 2005 : 166 ) على انه " قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد " . اذاً فالتوافق هو " تنسيق وتنظيم عمل جميع أجزاء مراحل العمل الحركي من اجل الوصول الى اداء حركي عالي وكلما ازدادت الحركة تعقيدا ازدادت الحاجة الى مزيد من التوافق تحقيقاً للهدف ، وللتوافق صلة وثيقة بالتوازن والسرعة والرشاقة في الحركة والدقة الحركية " .

اذ يمكن تقسيم التوافق الى ( جواد ، 2004 : 146 ) :-

- ( التوافق العام والتوافق الخاص ، التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف ، التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف ) .

## 2 - 1 - 3 المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات :-

وللمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي ، والمهارة (خيون ، 2010 : 17 ) هي " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية الاداء " .  
والمهارة ( شاكر ، 2005 : 100 ) هي " الاداء المتميز ذو المستوى الرفيع في مجالات الحياة كافة وهو بذلك يشمل الاداءات الناجحة كافة للتوصل الى اهداف مسبقة شريطة ان يتميز هذا الاداء بالإتقان والدقة " .

وتقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى نوعين هما (جبار وخورشيد ، 2011 : 200) :-

1 - المهارات الاساسية بدون استخدام الكرة وهي(الركض وتغير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب المدافع )

2 - المهارات الاساسية باستخدام الكرة وهي (دقة المناولة ، الدحرجة ، السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، المراوغة والخداع ، مهاجمة الكرة ، الاخمد ، دقة التهديف).

## 2 - 1 - 3 - 1 المناولة :-

تعد المناولة ( جبار وخورشيد ، 2011 : 205 ) من اهم مهارات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ، مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة ، واذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة ، والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الاتية( الدقة ، التوقيت ، القوة ) .

وان ما يؤكد ( الخشاب ويونس ، 2005 : 58 ) على اهمية المناولة القول المأثور ( الكرة اسرع فاللاعب ) ويعني ان (المناولة اسرع من الدحرجة ) . والفريق الذي يجيد لاعبوه المناولات ويستخدمونها كثيراً بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالباً ما يتصف أدائهم باللعب الجماعي الذي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق على الاداء القوي او الضعيف اثناء المباراة ، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق اكثر من مناولات الرديئة الغير متقنة ، كما لا شيء يبني الثقة لدى لاعبي الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين .

ولكي تكون المناولة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب ان تتصف بعدة صفات منها (احمد ، 2005 : 75) :-

1- ان تكون المناولة للاعب المناسب

2- توقيت اداء المناولة

3- قوة المناولة

4- الدقة في المناولة

وهناك عدة عوامل تؤثر على نجاح المناولة هي (Angles , 2006 : 14) :-

- تحتاج الى ان تكون دقيقة .
- تحتاج الى ان تكون سريعة .
- الرؤيا الواضحة للمواقف قبل تنفيذ التمريرة .
- اختيار انسب انواع التميرير للمواقف والذي يمكن تنفيذه .
- الفشل في تشجيع الموقف الصحيح للتهديف .

## 2 - 1 - 3 - 1 التهديف :-

يعد التهديد من اهم المهارت الهجومية والاكثر اثاره في لعبة كرة القدم للصالات ، وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونه فان اللعبة لا معنى لها ، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللاعب بمفرده .

ويذكر (هيوز : 1990 : 10 ) بان " كل شيء يفعله اللاعب او الفريق يعد اسهاما باتجاه فرص التهديد " . ويرى ( الصفار : 1994 : 126 ) بان " على التهديد تتوقف نتيجة المباراة والتهديد هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديد ، والفريق الذي تخشاه كل الفريق هو ذلك الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التهديد بانواعه ومن مناطق مختلفة " . ان لاعبي كرة القدم للصالات يبدؤون بالصراع على الكرة للاستحواذ عليها من اول صافرة البداية وحتى صافرة النهاية لينهوا هجومهم بالتهديد وتسجيل الاهداف ، لان الفريق الفائز في المباراة هو من قام بأدخال الكرة في هدف الخصم اكثر عدد من المرات وبصورة قانونية ، وان هذه العملية لا تتم من خلال مهارة التهديد ، وهذا ما اكده ( ابراهيم : 1985 : 64 ) بان التصويب على المرمى واحد من اهم اجزاء اللعب الهجومي بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق " .

## 2-2 الدراسات المشابهة والمرتبطة

### 2-2-1 دراسة (نبراس كامل هدايت ، 2008)

عنوانها (اثر تمارينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الأساسية وتطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء )  
هدفت الرسالة الى التعرف على أثر تمارينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للنساء. والتعرف على أثر تمارينات المناطق المحددة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء.  
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في البحث . اما عينة البحث فكانت ( 20 ) طالبة من كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .  
وفي نهاية البحث توصلت الباحثة الى ان طريقة التعلم في المناطق المحددة هي افضل من الطرق التقليدية في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة القدم .

## الباب الثالث

### 3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

#### 3-1 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

### 3 - 2 عينة البحث

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب تربية ديالى للبنين ( المرحلة الابتدائية ) اذ بلغ عدد افراد العينة ( 12 ) لاعب . أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي :-
- ❖ وجود فريق تدريبي .
  - ❖ وجود كادر تدريبي .
  - ❖ توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية .
  - ❖ وجود اللاعبين والكادر التدريبي والساحات في نفس منطقة سكن الباحث مما يسهل عليه اجراء التجربة .

### 3 - 3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث

#### 3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تفريغ البيانات .

#### 3 - 3 - 2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

- ( ملعب خماسي كرة القدم ، كرات قدم خماسي كرة القدم عدد ( 8 ) ، أشرطة ملونة لتقسيم المرمى ، طباشير ، صافرة نوع ( FOX ) ، أقلام ، شواخص تدريب عدد ( 12 ) ، شريط قياس ) .

### 3 - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

#### 3 - 4 - 1 الرشاقة ( حسانين ، 1999 : 369 ) :-

- اسم الاختبار / الجري المكوكي 4x 10 م .  
الغرض من الاختبار / قياس الرشاقة .

الادوات المستخدمة :- ( ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، خطان متوازيان المسافة بينهما ( 10 م ) .

مواصفات الاختبار :- يقف المختبر خلف خط البداية ، عندما يسمع اشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزهُ بكلا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة ( 40 م ) ذهاباً وأياباً . كما موضح في الشكل رقم ( 1 ) .

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة ( 4 X 10 م ) من لحظة اشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قد قطع مسافة ( 40م ) ذهاباً وأياباً .



3 - 4 - 2 التوافق ( حسانين ، 1999 : 426 ) :-

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة .

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) صافرة .

اجراء الاختبار:- يقف المختبر بدائرة رقم ( 1 ) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم ( 2 ) وبالتعاقب الى دائرة رقم ( 8 ) ويتم ذلك باقصى سرعة. كما موضح بالشكل رقم ( 2 ) .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة.

3 - 4 - 3 المناولة ( عبد الحمزة ، 2011 : 210 ) :-

اسم الاختبار:- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15م) .

الغرض من الاختبار:- قياس دقة المناولة.

الأدوات:- (كرات عدد (5) ، شريط قياس ، ملعب كرة القدم للصالات ، طباشير ، شاخص عدد ( 1 ) .

وصف الأداء:- ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي : (الدائرة الأولى قطرها (1.5م) والثانية قطرها (3م) والثالثة قطرها (4.5م))، يحدد خط البدء على بعد (15م) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء:-

- ❖ أن يكون ركل الكرة وتمريرها بالهواء وليس مناولة أرضية.
- ❖ عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
- ❖ المسافة بين كرة وأخرى ( 50 سم ) .

طريقة التسجيل:-

- ❖ لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات.
- ❖ تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر).
- ❖ تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى).
- ❖ تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر).
- ❖ تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

3 - 4 - 4 التهديف ( حاتم : 2008 : 59 ) :-

اسم الاختبار : التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات .

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة التهديف .  
الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد ( 5 ) ، هدف كرة قدم للصالات ، هدف صغير ،  
شواخص عدد ( 2 ) ، ساعة توقيت ، صافرة .  
**اجراء الاختبار :** يقوم المختبر بعد سماع البدء بتهديف الخمس الكرات الموزعة بشكل متساوي  
على الخط ( 6 م ) اي خط مرمى ملعب كرة القدم للصالات وبعد كل تهديف يقوم اللاعب  
بالدوران حول الشاخص الذي يبتعد عن ثلاثة امتار  
**احتساب الدرجات :** ( الجزء الايمن والايسر من المرمى 4 درجات / الجهة العليا من الهدف 3  
درجات / داخل الهدف الصغير 2 درجات / ارتطام الكرة بالقائم او العارضة 1 درجة ) .

### **3 - 5 التجربة الاستطلاعية**

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم السبت الموافق ( 22 / 12 / 2012 ) في  
تمام الساعة الثانية بعد الظهر على عينة مكونة من ( 10 ) لاعبين من عينة البحث الرئيسية ،  
والتجربة الاستطلاعية ( الشوك والكبيسي ، 2004 : 89 ) هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها  
الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختيار أساليب البحث وادواته " .

### **3 - 6 الاختبار القبلي**

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ( 2 / 1 / 2013 ) وعلى  
ملعب خماسي كرة القدم ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق  
العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

### **3 - 7 تطبيق التجربة الرئيسية**

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق ( 5 / 1 / 2013 ) والانتها  
منها في يوم الاثنين الموافق ( 4 / 3 / 2013 ) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ( ثلاث )  
وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وقد تأجلت وحدتين تدريبيتين بسبب الامتحانات في يوم الاثنين  
الموافق ( 21 و 2013 / 1 / 82 ) وبلغ عدد الوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة واستغرق زمن كل  
وحدة تدريبية ( 90 ) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي : -

- 1 - القسم التمهيدي : 20 دقيقة .
- 2 - القسم الرئيسي : 60 دقيقة .
- 3 - القسم الختامي : 10 دقائق .

### **3 - 8 الوسائل الاحصائية : -**

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

## الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : -

4 - 1 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية ( قيد البحث ) في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها .

### جدول ( 1 )

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات القدرات الحركية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
1	الرشاقة	ثانية	12.91	0.59	10.12	0.68	2.29	21.40%
2	التوافق	ثانية	8.41	1.38	6.53	0.45	1.88	22.35%

### جدول ( 2 )

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات القدرات الحركية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت) *	
					الجدولية	المحسوبة
1	الرشاقة	ثانية	2.79	1.09	8.63	2.36
2	التوافق	ثانية	1.88	0.73	5.87	

من ملاحظتنا للجدول ( 1 ) و ( 2 ) تبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي لاختبارات القدرات الحركية وعلى النحو الاتي : -

1 - **الرشاقة** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للرشاقة بلغت في الاختبار القبلي (12.91) وبانحراف معياري قدره (0.59) في حين بلغت في الاختبار البعدى (10.12) وبانحراف معياري قدره (0.68) . أما فرق الاوساط فبلغ (2.79) وبنسبة تطور (21.40 % ) . ومن خلال **الجدول ( 2 )** تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في الرشاقة ( 2.79 ) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 1.09 ) وقيمة ( T ) المحسوبة ( 8.63 ) , وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.36 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) وبذلك تكون قيمة ( T )

( المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2 - التوافق : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتوافق بلغت في الاختبار القبلي ( 8.41 ) وبانحراف معياري قدره ( 1.38 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي ( 6.53 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.45 ) . أما فرق الاوساط فبلغ ( 1.88 ) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 0.73 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 5.87 ) وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.36 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

يبين الجدولان (1) و(2) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لمكونات الاداء الحركي والمهاري في لعبة كرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة ( T ) المحسوبة لكل مكون قيد البحث على التوالي ( 8.63 ) هي اكبر من ( T ) الجدولية التي تساوي ( 2.36 ) هذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي. ونجد ان مكونات الاداء الحركي والمهاري في لعبة كرة القدم للصالات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة . فنسبة التطور في مكون الرشاقة وصلت الى نسبة ( 40 . 21 % ) أما دقة المناولة وصلت الى نسبة ( 68.75 % ) ، وهذا دليل على نجاح التمرينات المقترحة الخاصة بتهيئة اللاعب من الجانب الحركي في سبيل الوصول الى افضل اداء مهاري. ومن خلال تحقيق اهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مكون ( الرشاقة ) الى التطبيق الجيد والعلمي للتمرينات المتنوعة وباستخدام المساحات المصغرة والتي ادخلت في المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب مما دل على مدى اهمية هذه التمرينات المتنوعة في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي المهمة التي يحتاجها اللاعب في لعبة كرة القدم للصالات . اذ يجب على اللاعب في لعبة كرة القدم للصالات ان يمتلك الرشاقة من اجل ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد والتغير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار اليه (مختار ، 1994 : 60 ) " يحتاج اللاعب في لعبة كرة القدم الى استخدام جسمه بأكمله لإداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في أدماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او التغيير من سرعته واتجاهه .

وكذلك الى التكرار المستمر خلال الوحدات التدريبية للتمارين وفق اسس علمية قد ادت الى تطور مكونات الاداء الحركي وهذا ما اكده ( Schmidt , 2005 : 481 ) " لغرض الحصول على التدريب لابد من ان تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان اهم متغير في التدريب هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه " .

أما في اختبار (التوافق) فقد ظهرت لنا معنوية الفروق لهذا المتغير ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي الى استخدام التمرينات المقترحة المتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير هذه الصفة ، فقد استخدم الباحث التدرج بتدريب هذه الصفة من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التدريبي و ثم التدرج

بتدريب التوافق الخاص الى مرحلة التدريب التخصصي وهذا ما اشار اليه (موافي ، 2010 : 84 ) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية ( التوافق ) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية ( التوافق ) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية " . وكما يذكر ( ابو العلا احمد ، 2003 : 144 ) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم وتحسن عمليات التوافق العصبي العضلي بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي "

### جدول ( 1 )

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
1	المناوله	درجة	4.20	1.42	5.10	1.18	0.90	21.43 %
2	التهديف	درجة	16.3	1.8	20.6	0.9	4.30	26.38 %

### جدول ( 2 )

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت) *		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
1	المناوله	درجة	0.90	4.8	7.58	2.36	معنوي
2	التهديف	درجة	4.30	50.3	10		معنوي

من ملاحظتنا للجدول ( 1 ) و ( 2 ) تبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي لاختبارات المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات وعلى النحو الاتي : -  
 1 - المناولة : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للمناولة بلغت في الاختبار القبلي (4.20) وبانحراف معياري قدره (1.42) في حين بلغت في الاختبار البعدي (5.10) وبانحراف معياري قدره (1.18) . أما فرق الاوساط فبلغ (0.90) وبنسبة تطور (21.43 % ) . ومن خلال الجدول ( 2 ) تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في المناولة ( 0.90 ) في حين بلغ انحراف

الفروق عن وسطها الحسابي ( 4.8 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 7.58 ) , وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.36 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

2 - الهدف : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للمناولة بلغت في الاختبار القبلي (16.3) وبانحراف معياري قدره (1.8) في حين بلغت في الاختبار البعدى (20.6) وبانحراف معياري قدره (0.9) . أما فرق الاوساط فبلغ (4.30) وبنسبة تطور(26.38% ) . ومن خلال الجدول ( 2 ) تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق في المناولة ( 4.30 ) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 50.3 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 10 ) , وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.36 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

يبين الجدولان (1) و(2) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات الهجومية في لعبة كرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدى ، اذ تبين ان قيمة ( T ) المحسوبة لكل مكون قيد البحث على التوالي ( 7.58 ، 10 ) هي اكبر من ( T ) الجدولية التي تساوي ( 2.36 ) هذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى. فنسبة التطور في مكون المناولة وصلت الى نسبة ( 21.43% ) أما الهدف وصلت الى نسبة ( 26.38% ) ، وهذا دليل على نجاح التمرينات الخاصة ففي ( اختبار المناولة والهدف) يعزو الباحث التطور الحاصل الى التمرينات الخاصة باستخدام المساحات المصغرة 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 (24) وحدة تدريبية وهذا ما ادى الى زيادة قدرة اللاعب على اداء ما مطلوب منهم في اداء المهارات والتي هي ثمرة خبرة اللاعب في التنفيذ ونتيجة الى ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار والتنظيم الجيد لهذه التمرينات اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف اللعب ادى الى التطور الحاصل في تلك المهارة .

وهذا ما اكده (اسماعيل واخرون ، 1989 : 17 ) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اسس علمية لما يتضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " .

وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة دقة المناولة الى التقدم بفعالية التدريب من الناحية المهارية من خلال التمرينات الخاصة وتنوعها فضلاً عن هذا فان التدريب المنتظم بالكرة مع التكرار للمهارة يصل باللاعب الى مرحلة متقدمة في الدقة والاداء المهاري بشكل عام ، لذا فالتمرينات المتنوعة تمكن من تحقيق المطلوب اداءه حيث كانت الاولوية هو تحقيق الدقة وذلك عن طريق اداء المهارة من الدرجة بسرعة متوسطة او بطيئة . فالأداء البطيء يساعد في رؤية واضحة لتصحيح الاخطاء واما التكرار فيزيد من احساس اللاعب بالمسافات

من خلال تزويده بالمعلومات فضلاً عن زيادة خبرته وبالتالي زيادة الدقة وهذا ما اكده ( Spencer , 2004 : 172 ) " ان زيادة الدقة بزيادة الخبرة والتي تأتي من خلال التدريب والتكرار ، وان التحكم في الدقة يتم من خلال التدرج إذ يكون البدء بهدف كبير ثم الانتقال الى الاهداف الصغيرة بما يزيد من فاعلية اداء المهارة وهذا بدوره ينعكس بشكل ايجابي على الدقة.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### 5 – 1 الاستنتاجات

- 1- استخدام التمرينات المتنوعة في مساحات صغيرة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي والفعال في تطوير دقة مكونات الاداء المهاري .
- 2- ان التمرين على اهداف مختلفة وتمرينات التهديف على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور الرشاقة والدقة والسرعة في المناولة .
- 3- زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين ادى الى وصولهم الى مرحلة الاتقان بمهاري المناولة .
- 4- ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة مما ادى الى سهولة عملية تطوير مكونات الاداء الحركي المهاري لدى اللاعبين .

#### 5 – 2 التوصيات

- 1- وضع المناهج التدريبية والتخطيط لها اعتماداً على الاسس العلمية وبرمجتها وفق الاساليب الحديثة حتى تكون اكثر فائدة وموضوعية للوصول الى أفضل النتائج والمستويات .
- 2- استخدام كرات ملونة في الوحدة التدريبية وذلك من اجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه اثناء التدريب .
- 3- ضرورة التكرار والتدرج في استخدام التمرينات وفق الاسس العلمية لكي تزيد من رفع مستوى اداء اللاعبين .

#### المصادر

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) .
- ❖ بسطويسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988 ) .
- ❖ بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار ( بدنية – مهارية ) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار ( 14 – 16 ) سنة : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ) .

- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،( القاهرة ، دار الفكر العربي،1988 ) .
- ❖ زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، ط2 : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،1999).
- ❖ زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ؛ كرة القدم مهارات – اختبارات – قانون : ( الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2005 ) .
- ❖ سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج 1 : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1987 )
- ❖ طه اسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ) .
- ❖ عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 : ( بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005 ) .
- ❖ علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية ، 2004) .
- ❖ فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم ، ط1 ( عمان ، دار دجلة ، 2011 ) .
- ❖ قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009 ) .
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ) ص 299 .
- ❖ محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) ص 406 .
- ❖ محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط4 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص 369 .
- ❖ مفتي ابراهيم حمادة ؛ الجديد في الاداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ) .
- ❖ محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010 ) .
- ❖ نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : ( بغداد ، جامعة بغداد،2004 ) .
- ❖ نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ،ط2 ، (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2005 ) .
- ❖ نبراس كامل هدايت اثر تمرينات المناطق المحددة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطور بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم للنساء ( أطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2008 ) .



❖ هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 : ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011 ).

❖ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ( بغداد ، مكتبة الصخرة ، 2010 )

❖ يعرب خيون ؛ تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار ( 7 – 10 ) سنوات ، اطروحة دكتوراه ( كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 )

❖ \* -Angles . B . Niel , coca youth soccer, California soccer publication .In .2006

❖ - kangan spencer ; E , Encyclopedia of sport sciences and medicine , 2004

❖ - Matawan . LP . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly ( Berlhn. 2010.) .

❖ - Schmidt , Arichard; motor control and learning (Unman Kinetics Publisher , Champion . 2005 ) .

## الملاحق

### ( التمرينات الخاصة )

**التمرين(1):** ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود حارس المرمى , ويلعب (3 لاعبين مهاجمين ضد 4 لاعبين مدافعين في محاولة اختراق الأربعة لتسجيل هدف حيث يبدأ اللعب بشكل دائم من كرة تعطى للمهاجمين خارج منطقة الجزاء (10م) ويعمل المدافعون بوقف ذلك ويتبادل اللاعبون الادوار .

**التمرين(2):** ينظم التمرين داخل مربع (10×10م) في فريقين كل فريق يتكون من 4 لاعبين ويحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من التمريرات ويحاول الفريق الاخر قطع الكرة والاستحواذ عليها ويكون الاداء مع الحركة المستمرة.

**التمرين(3):** ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود الحارس, ويشترك في التمرين فريقان كل فريق مكون من اربعة لاعبين يتنافسون على احراز الاهداف داخل مساحة اللعب مستخدمين المهارات ( الدحرجة – المناولة – التهديف). وعند خروج الكرة من الجانب تحتسب رمية جانبية للفريق الاخر اما اذا خرجت الكرة خط المرمى فيلعبها الحراس الى الساحة مرة ثانية , وهكذا يستمر التمرين.

**التمرين (4):** ينظم التمرين في نصف ساحة ويوجد (3اهداف) المرمى الاصلي وهدفان في الجانب ( الايمن والايسر) وهذه الاهداف مكونة من الشواخص ويوجد في الساحة فريقان ويتكون كل فريق من اربعة لاعبين فريق يدافع عند اثنين من الاهداف ويهاجم الهدف الاخر.

**التمرين (5):** ينظم التمرين في نصف ساحة, وداخل الساحة يوجد ثمانية لاعبين , كل لاعب معه كرة ويتحرك داخل الساحة ويتداخلون مع بعضهم البعض , حيث يوضع على جانبي

المرمى الاصلي مرميان صغيران مكون من الاقماع البلاستيكية وعند النداء غلى اسم اللاعب يقوم بالجري بالكرة ثم يجري ما بين احد المرميين الصغيران ثم يسدد الكرة على المرمى الاصلي الكبير وهكذا.

**التمرين (6):** ينظم التمرين في نصف ساحة , ويوجد في الساحة (8) لاعبين وحارس مرمى , سبعة لاعبين مهاجمين ومدافع واحد , حيث يقف اللاعب المدافع في منطقة محددة امام المرمى , ويوجد مع كل لاعب مهاجم كرة , يبدأ التمرين بالجري بالكرة من قبل اللاعبين المهاجمين الواحد بعد الاخر باتجاه اللاعب المدافع الواقف في المنطقة المحددة حيث يقوم كل لاعب مهاجم مراوغة اللاعب المدافع ومن ثم التسديد على المرمى , اذا تمكن اللاعب المدافع من قطع الكرة فيتم تبديل المراكز على الفور مع اللاعب المهاجم.

**التمرين (7):** ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (15×15م) ويوجد في داخله ثمانية لاعبين (6ضد2) يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعبين الثلاثة تمرير الكرة فيما بينهم ويحاول اللاعب الاخر قطع التمريرات باتخاذ المكان المناسب , ويمكن كسر تسلسل التمرير حالة لمس المدافع الكرة او خروجها من حدود الملعب أو اذا مرت الكرة من فوق الراس , وفي هذه الحالة يقوم اللاعب المدافع باستبدال مكانه مع آخر لاعب لمس الكرة.

**التمرين (8):** ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (10×20م) مقسم الى قسمين وفي كل قسم يوجد مرميان صغيران مكون بواسطة شواخص , يبدأ اللعب بتباري كل لاعبين في مربع في محاولة أحرار أكبر عدد من الأهداف , علما بأن كل لاعبين في كل مربع زميلين في الخارج , يؤدي اللاعبان داخل المربع واللعب لمدة (2دقيقة) ويتم التبادل.

**التمرين (9):** ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (10×20م) أمام منطقة المرمى ويوجد في داخله ثلاث لاعبين مدافع ومهاجم وحارس مرمى , يبدأ التمرين بأن يستلم احد اللاعبين الكرة من حارس المرمى ويصبح مهاجم والاخر يتحول الى لاعب مدافع يستمر اللعب بالتبادل بين المدافع والمهاجم بالمهارات ( دحرجة – تهديف) والقدرة على الاستحواذ على الكرة ويتم تغيير حارس المرمى عند تسجيل كل هدف مع اللاعب المدافع أو عند انتهاء الدقيقتين ويتم تبديل حارس المرمى مع اللاعب المهاجم اذا لم يتمكن من التهديف.

**التمرين (10):** ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (20×20م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (5,1م) ويوجد داخل المربع خمسة لاعبين ( 2مدافعين و2 مهاجمين وأخر هو الملك) يبدأ التمرين بان يحدد المدرب اللاعب الملك أو يكون مع الفريق الذي يمتلك الكرة ويتنافس الفريقان محاولين استغلال ( الملك ) في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل غير مباشر بشرط الا يحرز اللاعب الملك هدف.