

تأثير تمارينات بأسلوب اللعب في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة  
القدم تحت 16 سنة

زانا وهاب كريم

أ. م. د. ياسين عبد المناف قادر

جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد مجموعة تمارين بأسلوب اللعب لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الناشئين تحت 16 سنة بكرة القدم، والتعرف على تأثير تمارينات اسلوب اللعب لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لنادية محافظة السليمانية بكرة القدم و البالغ عددهم (4) اندية وهم أندية (آشتي - سيرواني نوى - بيشمةركة السليمانية - نوروز) حيث بلغ عدد اللاعبين ( 92 ) لاعبا ، أما عينة البحث فقد قام الباحث بأختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (23) لاعبا، وتم توزيع المجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبقاع (10) لاعبين لكل مجموعة وقد تم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس المرمى. أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات المهارات المركبة، هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبار الثاني والثالث والسادس في قياس الدرجة او الدقة. ووصى الباحثان بضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من تمارين اسلوب اللعب لما لها من فوائد على الصعيد المهارى والخططي.

Abstract

The effect of playing style exercises on the development of some complex skill performances of football players under 16 years

By

Dr. Yassin Abdel Manaf Kader

Zana Wahhab Karim

College of Physical Education and Sport Sciences -University of Sulaymaniyah

The research aims to prepare a group of playing style exercises to develop some complex skillful performances of football players under 16 years, and to identify the effect of playing style exercises to develop some complex skillful performances of the experimental group. The researcher used the experimental approach with two groups, the control and the experimental, and the research population consisted of football

players under 16 years for the clubs of the Sulaymaniyah Governorate in football, and their number is (4) clubs, and they are clubs (Ashti - Sirwani Nawa - Peshmerga Sulaymaniyah - Nowruz), where the number of players reached (92). As for the research sample, the researcher chose the players of Ashti Club by the intentional method, which numbered (23) players. The results showed that there are significant differences between the pre and post tests of the experimental group and in favor of the post test for the composite skills tests. The researchers recommended that the coaches should pay attention to using a variety of models of playing style exercises because of their benefits on the skill and tactical level.

## 1- المقدمة:

إن التقدم العلمي الحاصل في كافة المجالات بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة قد شهد تطوراً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية ومستوياتها المختلفة محققاً قفزة نوعية في الانجازات الرياضية، إذ أصبح ملموساً الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة في مختلف الألعاب وهو دليل على التقدم والتطور والرفق لأي بلد.

إن هذا التنوع في المتطلبات التدريبية يحتم على المدربين والقائمين على اللعبة إيجاد أحداث الطرائق والأساليب والتدريبات التي من شأنها الارتقاء بمستوى القدرات الخاصة لدى اللاعبين، وتعد تدريبات بأسلوب اللعب وتدريبات الألعاب الجانبية الصغيرة من التدريبات الحديثة المستعملة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتم استعمالها بوجود وسائل وادوات تدريبية، وانها تساهم بصورة كبيرة في تطوير الاداءات المهارية المركبة والتي تعد من الواجبات التي يجب على المدربين واللاعبين الاهتمام بها لانها تعتبر جوهر أداء اللاعب في المباريات وأساس جودة اللاعبين سواء كانت هذه الاداءات تؤدي في التمارين او المباريات الرسمية.

وتعتبر تمارينات اسلوب اللعب من أهم الاساليب الحديثة التي يركز عليها المدربون الكبار على صعيد العالم، حيث يشير (امرالله البساطي) الى " انها جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط والواجبات الخاصة التي يريد تحقيقها". (البساطي، 2014، 122)

ويعرف زهير الخشاب هذه التمارينات بأنها " تثبت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمارينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة. (الخشاب، آخرون، 1999، 189)

وترى ليندا وجيفرن وآخرون بأن تمارين اللعب يقصد بها حالة توجيه التدريب المهاري بأسلوب اللعب، والغاية منها تدريب اللاعب أداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والادراك للمعرفة الخطئية وتنفيذ المهارة. (جيفرن، آخرون، 6-8)

ولهذه التمارينات أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولأن هذه التمارينات محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية وهذا ما أكده (حنفي محمود 1994) بقوله " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملماً بهذه التمارينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والأدوات. (مختار، 1994، 135)

ويشير ابو عبدة (2013) الى ان الاداءات المهارية المركبة تعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الاسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري

للعب ، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة ، وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (أبوعدة،2013، 152)

ويتفق كلاً من مفتي إبراهيم ( 1994 ) وحنفي محمود (1994) إلي أن امتلاك اللاعب في لعبة كرة القدم لأشكال متنوعة من الأداءات البدنية والمهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضطها في معظم مواقف اللعب الفطية وتزيد من قدرته علي تنفيذ الخطط فسي أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليه ومن ثم يحقق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي حيث أن استيعاب الخطة أمراً مسهلاً مسن الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو لتطبيق العملي الذي يعتمد أساساً علي امتلاك اللاعب لهذه الأداءات الشهرية.(حماد،1994، 131) (مختار،1994، 65-67)

من هنا ظهرت أهمية هذا البحث في التعرف على تأثير تمارينات اسلوب اللعب على بعض الاداءات المهارية المركبة وتطويرها والتي تعتبر من الطرق الحديثة والجديدة التي تتبعها الفرق العالمية والمدربين الكبار، وهذا ما أكده المدربون في المؤتمر الدولي لمدربي العالم الفئة الاولى بان التمارين التي تشبه حلات واسلوب اللعب التي يقوم به اللاعبون طول زمن المباراة هي التي نستخرجها ونجعل منها تمارين واقعية تحاكي الواقع الميداني في الملعب، حيث تعطى هذه التمارين لجميع الفئات وذلك لما لها من أهمية وفوائد كثيرة لتطوير الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم لأنها الجزء الهام والاھم في تفوق الفرق على بعضها لذا كان من الضروري العمل في هذا الجانب كي نبين التطور الحاصل في وقتنا الحاضر.

#### مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للدراسات والبحوث التي اجريت في هذا المجال ومن خلال متابعتنا لجميع الدوريات التي تقام في إقليم كردستان وبجميع فئاتها العمرية، ونتيجة لملاحظة جميع مستجدات التطور في كرة القدم وبالاخص فرق وندية دوري إقليم كردستان سواء الممتاز أو الدرجة الاولى أو الفئات العمرية منها الناشئين والشباب لاحظنا بأن هناك سوء تعامل من اللاعبين بالكرة و عدم تطبيق المهارات المركبة بصورة دقيقة وآلية في الاداء و خاصة في المباريات مما يؤدي الى فقدان الكرة بسرعة وهذا يؤدي الى عدم تطبيق وانجاز المهام والواجبات التي اعطيت للاعبين من قبل المدرب وبهذا تكون العملية التدريبية باكملها في حالة خلل تام ويجب العمل على تصحيح يخص المهارات المركبة مثل (الاستلام والتسليم - الاستلام ثم الجري بالكرة - الاستلام ثم الخداع ثم الجري - الاستلام ثم الخداع ثم التهديد ..... وهكذا) لذا يرى الباحث بأن هذه المشكلة يمكن حلها عن طريق اعداد مجموعة مميزة من التمارين والتي تحاكي اسلوب اللعب والتي بدورها تتضمن كمية هائلة من الاداءات المهارية المركبة بالاضافة الى العمل في الجوانب الاخرى (الجانب البدني والخططي والنفسي والذهني) والتي من شأنها أن ترفع من مستوى التطور للاعبين في المنافسات الرياضية، من هنا تبلورت مشكلة البحث.

#### ويهدف البحث الى:

1- اعداد مجموعة تمارينات باسلوب في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.

2- التعرف على تأثير تمارينات باسلوب اللعب في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

## اما فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

## مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : لاعبي نادي آشتي بكرة القدم تحت 16 سنة بكرة القدم.
- 2- المجال الزمني : 30 - 5 - 2022 ولغاية 5 - 8 - 2022
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي آشتي الرياضي.

## 2- اجراءات البحث :

- 1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة .
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لاندية محافظة السليمانية بكرة القدم و البالغ عددهم ( 3 ) اندية وهم أندية ( آشتي - سيروانى نوى - البيشمركة السليمانية - نوروز ) حيث بلغ عدد اللاعبين (83) لاعبا ، أما عينة البحث قام الباحثان بأختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية والذي يبلغ عددهم (19) لاعبا ، وتم توزيع العينة الى مجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (8) لاعبين للمجموعة التجريبية و (8) لاعبين للمجموعة الضابطة، وقد تم أستبعاد حراس المرمى وهم (3) لاعبين.

## جدول(1) يبين توصيف مجتمع البحث وعينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية

ت	الاندية	عدد اللاعبين	العينة	عينة التجربة الاستطلاعية
1	بيشمركة السليمانية	20		
2	آشتي	19	16 ماعدا حراس المرمى	
3	سيروانى نوى	20		
4	نوروز	23		10
المجموع		83	16	10

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
- الشبكة المعلوماتية.

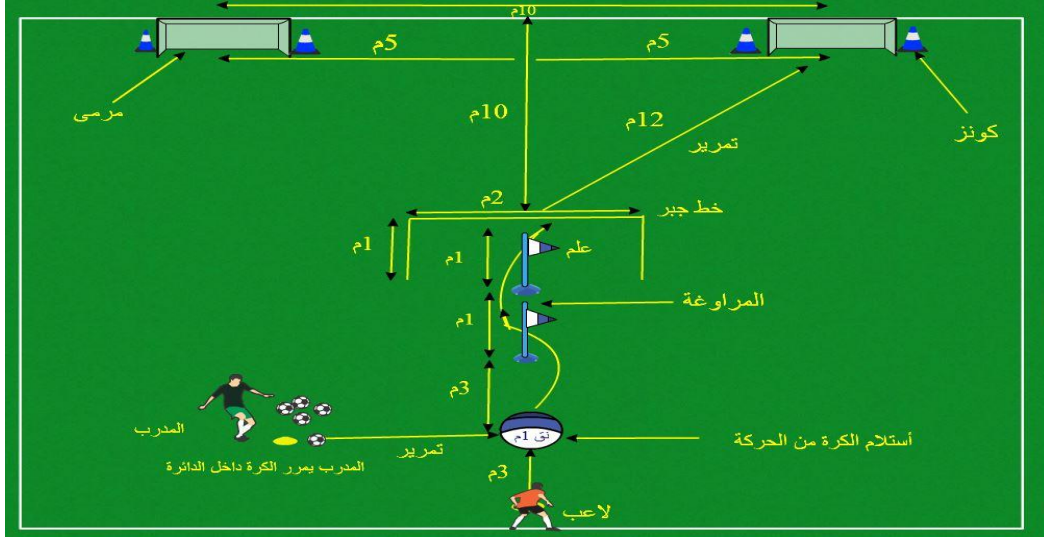
### 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب (كومبيوتر نوع Sony Vaio)
- ساعات توقيت.



على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (12م). يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين).

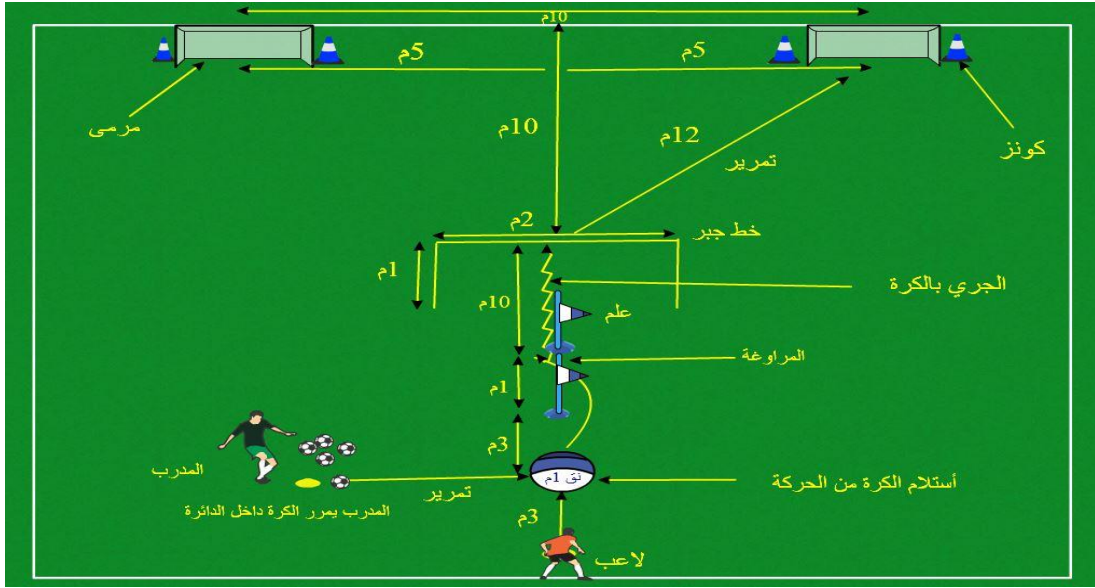
طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . درجة المختبر هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنتين.



الشكل (2) يوضح اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

ثالثا : (الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير): (أبو عبده، 2012، 326)

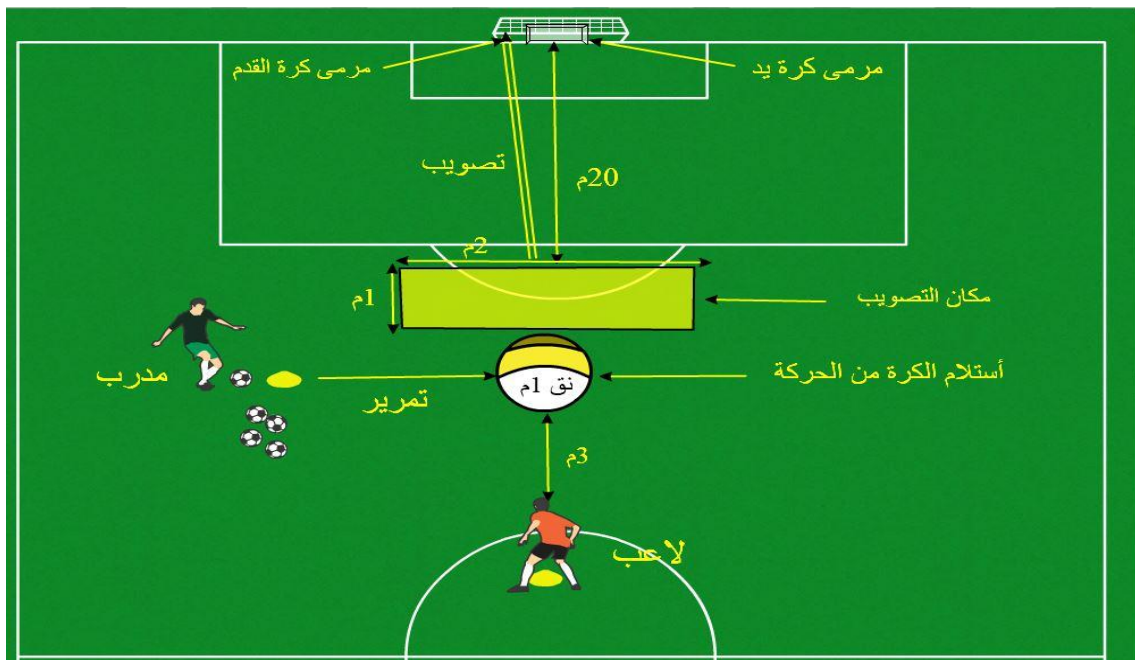
- هدف الاختبار : قياس الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- الادوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) -اهداف مصغرة.
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (المسافة بينهما 1م) يعقبها انطلاق الكرة بأقصى سرعة لمسافة (10م) ثم التمرير قبل الخط الذي يبعد عن المرميين (12م) بالقدم المفضلة و بأي جزء منها على احد المرميين. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين).
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . درجة المختبر هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنتين.



الشكل (3) يوضح اختبار الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير

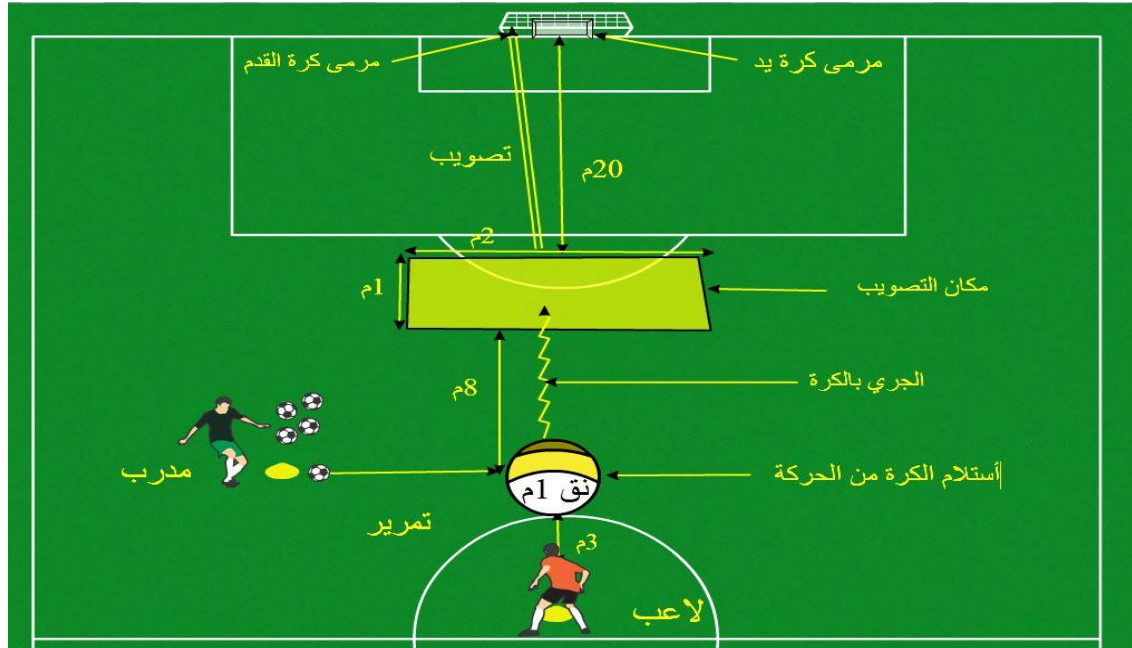
رابعا : (الأستلام ثم التصويب): (أبو عبده، 2012، 328)

- هدف الاختبار : قياس الاستلام ثم التصويب.
- الادوات المستخدمة : مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد -كرات قدم-ساعة ايقاف - شريط قياس - جير .
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرّب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م و طوله 1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير (20م).يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.تسجيل دقة التصويب على كل مرمى بالدرجات. تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .





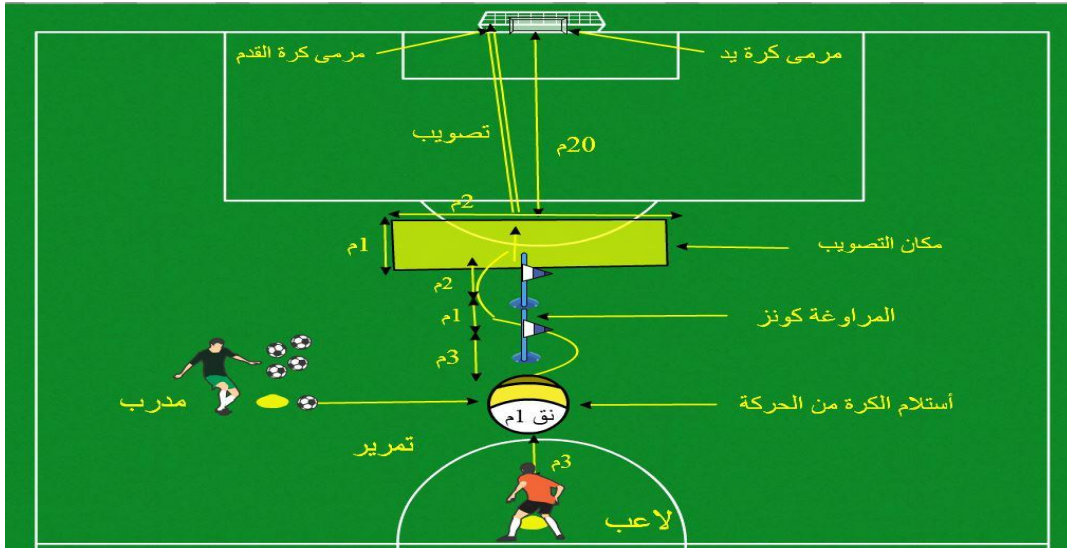
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين .



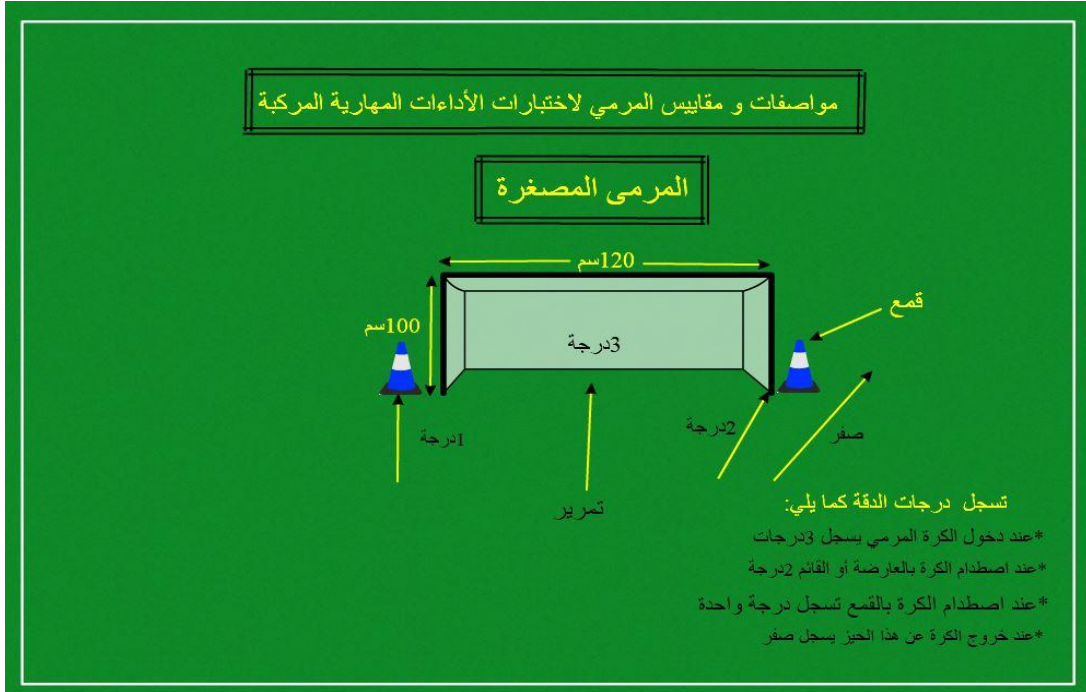
الشكل (6) يوضح اختبار الأستلام ثم الجري ثم التصويب

سابعا : (الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب): (أبو عبده، 2012، 332)

- هدف الاختبار : قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- الادوات المستخدمة : مرمى كرات قدم - مرمى كرة يد - كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) - جير.
- وصف الاختبار : يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما كما هو موضح بالرسم. يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (مسافة بينهما 1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) و طوله (1م) والذي يبعد (2م) عن الكونز بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (20م). يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين .



الشكل (7) يوضح اختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب



الشكل (8) يوضح مواصفات ومقاييس المرمى للاختبارات الاداءات المهارية المركبة المرمى المصغرة



الشكل (9) يوضح مواصفات ومقاييس المرمى لاختبارات الاداءات المهارية المركبة المرمى كرة يد داخل مرمى كرة القدم

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية المركبة على (10) لاعبين من اصل مجتمع البحث من لاعبي نادي نوروز بتاريخ ( 30 / 5 / 2022 ) وذلك لمعرفة:

- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق .
- كفاءة فريق العمل.
- المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية.
- مدى صعوبة الاختبارات لهذه الفئة العمرية.

## 2-6 التصميم التجريبي:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة بتاريخ (2022/6/4) على عينة البحث المكوّنة من لاعبي نادي آشتى الرياضي.

2-6-2 البرنامج التدريبي (تطبيق تمارين اسلوب اللعب): قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي لمدة (2) شهرين (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، بحيث تتضمن مجموعة من تمارين اسلوب اللعب ملحق (1)، حيث يتم تطبيق هذه التمارين ملحق (2) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إذ يتراوح زمن المستخدم للتمارين بين 40 - 60 دقيقة، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي من فترة 2022/6/11 الى 2022/8/3 .

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك بتاريخ 2019/8/5 في ملعب نادي آشتى الرياضي.

## 2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجات الاحصائية.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

#### الجدول ( 2 )

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المركبة

الإختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	±ع	س	±ع			
الاختبار 1	درجة	1.000	0.925	2.250	0.707	-2.758	0.028	معنوية
	ثانية	6.790	0.360	5.557	0.293	12.065	0.000	معنوية
الاختبار 2	درجة	1.125	0.640	2.000	1.069	-1.986	0.087	غير معنوية
	ثانية	7.283	0.622	5.995	0.438	11.097	0.000	معنوية
الاختبار 3	درجة	1.375	1.302	2.125	0.640	-1.271	0.244	غير معنوية
	ثانية	8.162	0.454	6.533	0.362	10.133	0.000	معنوية
الاختبار 4	درجة	1.000	0.755	2.500	1.309	-3.969	0.019	معنوية
	ثانية	5.486	0.202	4.563	0.204	12.838	0.000	معنوية
الاختبار 5	درجة	0.750	0.707	2.625	0.517	-6.355	0.000	معنوية
	ثانية	7.991	0.507	6.656	0.347	6.123	0.000	معنوية
الاختبار 6	درجة	2.375	1.407	3.500	0.534	-2.183	0.065	غير معنوية
	ثانية	6.952	0.607	5.707	0.237	4.884	0.002	معنوية
الاختبار 7	درجة	1.500	0.925	3.000	0.925	-3.240	0.014	معنوية
	ثانية	7.458	0.523	6.475	0.485	4.556	0.003	معنوية

\*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (2) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للإختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الإختبارات المستخدمة للقياسين الزمن والدقة، ماعدا الإختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) والإختبار الثالث (الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير) والإختبار السادس (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) لم يكن معنوياً بالنسبة لقياس الزمن فقط. حيث نرى في الجدول (2) ظهور تطور واضح في الاختبارات من حيث القياسين الزمن والدقة ، ففي الإختبار الاول والثاني والثالث وهم اختبارات الاستلام ثم الجري ثم التمرير وإختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وإختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير يتضح لنا بأن هناك تطور وتحسن في نتائج الاختبارات البعديّة ويرجع الباحثان ذلك التحسن الى نوعية تمارينات اسلوب اللعب والتي احتوت على كمية كبيرة وهائلة من حركات الاستلام ثم الجري ثم التمرير و واقعية التمارين التي تحاكي اساسيات وما يقوم به اللاعبون خلال فترة المباراة وذلك تحت الظروف الصعبة التي فيها المنافسون كما يكون في المباريات، حيث تضمنت تلك التمارين عملية تسجيل الاهداف الصغيرة كهدف محدد مع امكانية تحقيق هذا الهدف عن طريق التمريرات المتكررة بين اللاعبين والجري المستمر لخلق فرصة التمرير الناجح والوصول الى الهدف المطلوب إما عن

طريق التمرير أو الجري بالكرة والوصول الى منطقة معينة ،وهذا ما أدى الى تحسن هذه المهارات المركبة وهذا يتفق مع ما توصل إليه (ابراهيم شعلان 1994) حيث أكد بأن التدريبات المهارية التي لا تشمل على قدرات بدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة وتتضمن مواقف لعبية مختلفة وشبيهة بما يحدث في المباراة لا تؤدي الغرض من إيجابيتها وتظهر التحسن المطلوب في الاداء المهاري، حيث يؤكد (أمر الله البساطي 2014) على ان السرعة و المهارة يتحدد عدد لمسات الكرة للاعب وكذلك عدد لمسات الكرة للفريق ككل أو تحديد عدد التمريرات للفريق ككل في زمن محدد من أهم مميزات تمارين اسلوب اللعب.

(شعلان، 1994، 34) (البساطي،123،2014)

وبالنسبة للأختبار الرابع وهو اختبار الاستلام ثم التصويب أظهرت النتائج معنوية قياسي الزمن والدرجة لهذا الاختبار ويعزو الباحثان ذلك التحسن والتطور الى قلة الفترة الزمنية بين الاستلام والتصويب وضعف قابلية اللاعبين على تقبل فكرة الاستلام والتصويب السريع في التمرينات واحتياج اللاعبين الى هذه النوعية من التمارين لكي يتعامل اللاعب بانسيابية ودقة عالية مع هذه الكرات التي تعتبر قريبة من المرمى ، وذلك بسبب التكرارات الكثيرة الموجودة في التمارين لعملية التصويب نحو المرمى فكان التطور واضحاً في عملية التصويب المقاسة بالدقة وأيضاً سرعة أدائها بوجود مدافعين ومشابهة لما قد يواجهه اللاعب في المباريات ما أدى الى تطور واضح في قياسي الزمن والدرجة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (محي الدين عبدالعال غريب الشرقاوي 2009) حيث أكد بان التحسن القليل والطفيف ظهر في هذا الاختبار سببه عدم إتباع أنماط معينة في البرامج التدريبية التي تؤدي الى التحسن الملموس . و (حنفي محمود مختار 1988) الى ان اللعب المباشر في كرة القدم يمثل مقدرة اللاعب على التفكير السليم السريع والتصرف الناجح والمقدرة المهارية الفائقة في اتقان المهارات المستخدمة. (الشرقاوي،2009، 144) (مختار،274،1988)

اما بالنسبة للأختبار الخامس وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير حيث ظهرت النتائج تطور وتحسن ملحوظ ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية وتأثير هذه التمرينات والتي غيرت من مفاهيم اللاعبين في كيفية الاستفادة من حركات التي يقوم بها اللاعبون والتي تمثل حالات لاسلوب اللعب المتبع من قبل المدرب والتي بدورها تكون الركيزة الاساسية لتطوير المهارات المركبة واستخدامها في الحالات المشابهة للعب في المباريات الرسمية والتي تعتبر الاهداف الاكبر حيث يؤكد (محمد كشك و أمرالله البساطي 2000) ان الاداءات المهارية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من الأداءات المهارية المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته.(كشك،البساطي،3،2000)

وبالنسبة الى الاختبار السادس والسابع وهم اختبائي الاستلام ثم الجري ثم التصويب واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحثان هذا الفرق والتطور الى احتياج لاعبي هذه الفئة العمرية اتخاذ قرار صحيح وسريع بنفس الوقت حيث ان التأخير والتردد يتيح لفريق الخصم سد ثغراته وبالتالي ضياع الفرصة لهذا تضمنت الوحدات التدريبية كمية هائلة من التمارين التي استخدم فيها المرمى الكبير والذي يستخدم في المباريات الرسمية مما ويؤدي الى الزيادة في التركيز والحرص على أداء المهارات بشكل ونوعية عالية من الجودة حتى تصل الى الهدف ويسجل اللاعبون أكثر عدد من الاهداف وباشكال مختلفة وحالات متعددة وبنفس ظروف المباريات الرسمية، حيث يؤدي وهذا يتفق مع ما اشار إليه (عصام عبدالخالق 2000) حيث أكد بأن اداء المهارات يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة وكذلك الدقة

المطلوبة لتحقيق الغرض المنشود وهو الوصول الى الاداء المهاري الجيد والذي يتمتع بالسرعة في الاداء والدقة في التسجيل. (مصطفى، 2000)

وهذا يتفق مع ما توصل اليه الباحثين (عمر ابو المجد 1990) و (محمد علي 1991) فقد أثبتت نتائجهم الى ان البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية وان التحسن في زمن الاداء ودقته ناتج عن التأثير الإيجابي للبرامج التدريبية المقننة. (ابوالمجد، 1990) (محمود، 1991)

2-3 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

### جدول ( 3 )

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات المركبة

الإختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	ع±	س	ع±		
الاختبار 1	درجة	1.750	1.035	1.250	1.035	0.227	غير معنوية
	ثانية	6.673	0.290	6.486	0.406	0.274	غير معنوية
الاختبار 2	درجة	1.875	0.834	1.125	0.640	0.104	غير معنوية
	ثانية	7.642	0.749	6.862	0.381	0.002	معنوية
الاختبار 3	درجة	1.875	0.991	1.750	1.388	0.732	غير معنوية
	ثانية	8.297	0.558	7.607	0.468	0.000	معنوية
الاختبار 4	درجة	2.750	1.035	1.750	1.035	0.626	غير معنوية
	ثانية	5.445	0.173	5.247	0.269	0.135	غير معنوية
الاختبار 5	درجة	1.625	0.744	1.125	0.834	0.316	غير معنوية
	ثانية	8.256	0.525	7.623	0.516	0.002	معنوية
الاختبار 6	درجة	1.750	1.388	1.500	1.309	0.763	غير معنوية
	ثانية	7.002	0.426	6.276	0.343	0.006	معنوية
الاختبار 7	درجة	1.625	1.597	2.250	1.035	0.483	غير معنوية
	ثانية	7.498	0.438	7.133	0.592	0.277	غير معنوية

\*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (3) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ظهرت بأنها معنوية في الاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الخامس والاختبار السادس لقياس الزمن فقط، وكانت النتائج غير معنوية في الاختبارات الاولى والرابع والسابع لقياس الزمن، وكانت جميع نتائج الاختبارات غير معنوية بالنسبة لقياس (الدقة) ويقاس بالدرجة.

ويرجع الباحثان عدم معنوية أكثر الاختبارات الى نوعية التمارين التي يطبقها مدرب الفريق والتي لم تكن مضمونها ونوعيتها من التمارين التي تركز على تأدية المهارات اثناء التمارين بالصورة المركبة لكي تكون ذو فائدة عند استخدامها او تطبيقها في المباريات ولم تكن كافية في النوع والكم لكي تستهدف جميع

مايستخدمه اللاعبون عند المباريات من استلام وتسليم للكرة ومن ثم تصويبها على المرمى أو اعطاء تمارين تضم الكم الهائل من المهارات المركبة هذا ما أدى الى ان لا يطور منهج المدرب ما تم قياسه من المهارات المركبة، ولكن بالنسبة للاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الخامس والاختبار السادس اظهرت معنوية في قياس الزمن ، وجاءت معنوية هذه النتائج الى استمرار اللاعبين بالتدريب المستمر في هذه الفترة وهذا ما أدى الى التطور فقط قياس الزمن وهذا يتفق مع اشار إليه (حسن ابو عبده 2015 ) حيث يشير الى ان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، ويشير أيضاً هذا العمل يؤدي باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في أداء المهارات للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة. (ابوعبده،127،2015)

3-3 عرض نتائج الإختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها :

#### جدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وفروق الأوساط والانحرافات للاختبارات

البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الإختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	ع±	س	ع±			
الاختبار 1	درجة	2.2500	0.70711	1.2500	1.03510	2.256	0.041	معنوية
	ثانية	5.5575	0.29339	6.4863	0.40687	-5.237	0.000	معنوية
الاختبار 2	درجة	2.0000	1.06904	1.1250	0.64087	1.986	0.067	غير معنوية
	ثانية	5.9950	0.43889	6.8625	0.38179	-4.218	0.001	معنوية
الاختبار 3	درجة	2.1250	0.64087	1.7500	1.38873	0.693	0.499	غير معنوية
	ثانية	6.5338	0.36288	7.6075	0.46885	-5.123	0.000	معنوية
الاختبار 4	درجة	2.5000	1.30931	1.7500	1.03510	1.271	0.224	غير معنوية
	ثانية	4.5638	0.20445	5.2475	0.26906	-5.723	0.000	معنوية
الاختبار 5	درجة	2.6250	0.51755	0.8750	0.99103	4.427	0.001	معنوية
	ثانية	6.6563	0.34719	7.6238	0.51636	-4.398	0.001	معنوية
الاختبار 6	درجة	3.5000	0.53452	1.5000	1.30931	4.000	0.001	معنوية
	ثانية	5.7075	0.23783	6.2763	0.34397	-3.847	0.002	معنوية
الاختبار 7	درجة	3.0000	0.92582	2.2500	1.03510	1.528	0.149	غير معنوية
	ثانية	6.4750	0.48518	7.1338	0.59228	-2.434	0.029	معنوية

\*معنوي عندما يساوى او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (4) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الإختبارات المستخدمة للقياسين الزمن (ثانية) والدقة (درجة)، ماعدا الاختبار الثاني والثالث والرابع والسابع كانت غير معنوية في قياس الدرجة (الدقة).

بالنسبة للاختبار الاول وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير ويعزو الباحثان معنوية الفروق في هذا الاختبار الى فاعلية التمارين التي طبقت على المجموعة التجريبية وهي تمارين اسلوب اللعب لانه كلما كان أداء اللاعبين في التمارين قريب و محاكي لما يقدمه في المباريات كانت هذه التمارين ذو فائدة ونتائج إيجابية مقارنة مع المنهج المستخدم من قبل المدرب والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة، اذ ان هذه التمارين تعد من الأساليب الهامة والحديثة في تطوير تلك العناصر وهي ضرورية لفرق كرة القدم مما يعطي اللاعبين القدرة والثقة بالنفس، حيث إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب لدى اللاعبين فيستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءا من التدريب لأداء هذه النوعية ، وفي هذا الصدد يؤكد (مفتي إبراهيم 2001) أن كل وحدة تدريبية لا بد وأن تحتوي على تمارينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري في ظروف تشبه المباراة وتحت ضغط المنافس، حيث يمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق هذه التمارينات وباستخدام الأجهزة والأدوات، مع مراعاة التنوع فيها والتدرج وإضفاء روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين والمجموعات. إذ يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد والمختلف في شدة الأداء. (حماد، 136، 2001)

أما بالنسبة الى الاختبار الثاني والثالث والرابع وهم اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير واختبار الاستلام ثم التصويب فقد ظهرت النتائج معنوية في قياس الزمن ويعزو الباحثان هذه النتائج الى تمارين اسلوب اللعب والتي طورت المهارات المركبة بشكل واضح نتيجة الممارسة والتكرار بشكل كبير لهذه المهارات و بمواقف لعب متعددة ومختلفة ، بحيث تعد جميع هذه المهارات المركبة من اكثر الحركات المستخدمة بكرة القدم واستعمال هذه المهارات المركبة تجعل عملية الوصول الى مرمى المنافس أسهل و باقل جهد ممكن اذا كانت سريعة ودقيقة وهذا ما أكدنا عليه في تنفيذ التمارينات وايضاً تجعل تطبيق الخطط الموضوعية أسهل تنفيذاً، والبرنامج التدريبي اعطى اولوية لهذه المهارات لانها اساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين عن طريق تمارين اسلوب اللعب المقترحة التي تركز على دقة وسرعة تمرير الكرة لاختراق دفاع المنافس، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (جمعة يوسف 2012) حيث أكد بان الاداءات المهارية المركبة تمثل الجانب الرئيسي والاساسي والمهم جداً عند لاعبي كرة القدم وان ادراجها داخل الوحدة التدريبية يعتبر من الضروريات فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ واجباته بصورة فعالة أثناء المباراة، و على جميع اللاعبين إتقان هذه المهارات حتى تصل لدرجة من الآلية والاتقان، كما تتطلب المهارات المركبة استمرارية التدريب عليها لأتقانها في شكل متسلسل حتى يتمكن اللاعب أن يؤديها بصورة فعالة أثناء المباراة، وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (سعد منعم وهفال خورشيد 2012) بان متطلبات لاعبي كرة القدم تفرض عليهم التمتع بلياقة بدنية جيدة تمكنهم من تنفيذ الواجبات المهارية والخططية المختلفة، وبهذا نصل باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من الصفات البدني الخاصة بالعبة وبما يتطلبه الاداء المهاري والخططي. (الواعر، 22، 2012) (الشيخلي، رفيق، 47، 2012-48)

وبالنسبة للأختبار الخامس والسادس وهم اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير واختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير فقد ظهرت النتائج معنوية في قياسي الدرجة والزمن يعزو الباحثان هذه النتائج إلى تأثير التمارين المصممة وجودتها من حيث الاستفادة القصوى حيث كانت تمارين اسلوب اللعب تنطبق باشكال متنوعة و اماكن مختلفة في الملعب وقربها من المرمى ولوجود اهداف معينة في التمارين يجب

تحقيقها من خلال الجري بالكرة ومن ثم دقة متناهية في التمرير مع تركيز عالي من اللاعب المستلم كل هذه الحركات كانت تتكرر بصورة مستمرة على المرمى وبدون المرمى وهذا ما جعل من التمارين ان تكون ذو فائدة ممتازة، وهذا يتفق مع ما اشار إليه ويؤكد كل من (محمد كشك و امر الله البساطي 2000 ) ان الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات المركبة لتكوين مواقف يتم التدريب عليها مبكراً للناشئين قدر الامكان حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المباريات، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين.(كشك،البساطي،77،2000-78)

أما بالنسبة للاختبار السابع وهو اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحثان معنوية النتائج الى تأثير النماذج التدريبية المختلفة والمعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة السنوية وتنوع الحالات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يحدث خلال تمارين اسلوب اللعب، وايضاً يعزو الباحثان هذه النتائج الى مفردات ومضمون التمرينات حيث تكونت من الاستلام ثم الجري بالكرة من خلال اللعب وبوجود المنافس طوال فترة التدريب والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها امام المنافس إذ ساعده ذلك في تقدير المسافة واتقان المهارات في سرعة الجري بالكرة بهدف قطع مسافة او خلق فراغ لزميل في اللعب حيث تؤكد (خيرية السكري ومحمد بريقع 2001 ) أنه إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب عندها يستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءاً من التدريب لأداء التدريبات المتنوعة. (السكري،بريقع،23،2001)

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل للمهارات المركبة في عينة البحث للمجموعة التجريبية نتيجة اللعب مع الكرة لفترات طويلة واستخدم تمرينات اسلوب اللعب للمباراة على طول فترة البرنامج التدريبي والذي يحتم على اللاعب (الاستحواذ والتحكم بالكرة والاستلام والتسليم والسيطرة على الكرة وأخامداها بأي جزء من أجزاء الجسم وضرب الكرة بالراس سواء في حالة الدفاع او الهجوم ومن ثم التسديد على المرمى) وهذا يحدث تحت الضغط وبوجود المنافس طوال فترة التدريب وهي الغاية من التدريب العلمي المشابه لطبيعة المباريات الرسمية لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ويكون كل هذه من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي والتمركز الصحيح وتقدير المسافة وقراءة مواقف اللعب المختلفة لغرض اداء المهارة المناسبة بصورة صحيحة ، وهذا ما يميز لاعبي كرة القدم الان هي معرفة تحليل مكونات ومواصفات الأداء الفني للمهارات الأساسية وقدراتهم العالية على الاداء المهاري اثناء حيازة الكرة والتصريف السريع والصحيح باختيار المهارة المناسبة تبعاً لمواقف اللعب.

ويؤكد كل من (مهند البشتاوي وأحمد إسماعيل 2006 ) أن الوصول إلى التحسن قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب، هذا التحسن إلى تأثير النماذج التدريبية المعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة العمرية وتنوع التدريبات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يتمن خلال المباريات المصغرة

والتدريبات البدنية والمهارية المترابطة المعدة لتحسين الجانب المهاري والتدرج الصحيح وفق مكونات الحمل المتوافق مع هكذا فئة العمرية وأكثر من طريقة. (البشتاوي، اسماعيل، 2006، 345)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبار الثاني والثالث والسادس في قياس الدرجة أو الدقة.
- 3- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الزمن للأختبار الثاني والثالث والرابع والسادس.
- 4- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الدرجة أو الدقة.
- 5- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

##### 4-2 التوصيات:

في ضوء إستنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من تمارين أسلوب اللعب لما لها من فوائد على الصعيد المهاري والخططي.
- 2- ضرورة تسجيل المباريات الرسمية وذلك لاستخراج نماذج من التمارين الضرورية والمفيدة التي طبقت من قبل اللاعبين في هذه المباريات والعكس على زيادتها وتكرارها في الوحدات التدريبية.
- 3- ضرورة تصميم وتطبيق نماذج متنوعة من هذه التمارين لهذه الفئة العمرية والعمل عليها مع الجانبين البدني والخططي.
- 4- ضرورة تطبيق هذه التمارين تحت المعايير العلمية والاسس التدريبية العلمية الصحيحة لما لها من نتائج جيدة وفاعلية لقدرات اللاعبين المهارية.
- 5- ضرورة وضع برامج تدريبية لفرق الناشئين على اسس علمية تهتم بالإعداد المتكامل (بدني-مهاري-خططي-ذهني).
- 6- إجراء دراسات مشابهة أخرى تحتوي الجوانب الأخرى في عملية الإعداد المتكامل للاعبين.

#### المصادر

- إبراهيم حنفي شعلان (1994): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

- أمر الله احمد البساطي(2014) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،الرياض، جامعة الملك سعود ، دار جامعة الملك سعود للنشر،
- جمعة يوسف إبراهيم الواعر(2012): تأثير تدريبات السرعة الخاصة على بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- حسن السيد ابو عبده (2012): الاعداد المهاري في كرة القدم (النظرية و التطبيق) الاسكندرية ،ماهي للنشر والتوزيع ، ص 323 مصدر الاختبارات
- حسن السيد ابو عبده(2015): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط 10 الاسكندرية ، ماهي للطباعة والنشر. ص 127.
- حنفي محمود مختار(1988) : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى، دار زهران، القاهرة.
- حنفي محمود مختار(1994) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- خيرية ابراهيم السكري و محمد جابر بريقع(2001): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-10) سنوات، ج1، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون(1999) : التدريب في كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، جامعة الموصل.
- سعد منعم الشبخلي و هفال خورشيد رفيق 2012 : تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، مكتب بيوند للطباعة والنشر، جامعة السليمانية.
- عصام الدين عبدالخالق مصطفى(2000): التدريب الرياضي -نظريات - تطبيقات، دارالمعارف للنشر، الاسكندرية.
- عمرو ابو المجد(1990) : تاثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- محمد شوقي كشك و امرالله البساطي(2000): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- محمد على محمود(1991) : تاثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الاعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- محي الدين عبدالعال غريب الشرقاوي(2009): تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، اطروحة دكتورا غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- مفتي ابراهيم حماد(2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة.



<p>تطوير الاستلام والتمرير والتصويب</p>		<p>اللعبة بطريقة (5 ضد 3) يقوم الفريق المهاجم (الاصفر) بتمريرات ما بينهم لكي يخلقوا الفراغ ومن ثم التصويب عند وصول الكرة الى الجانبين يقوم الجانب الاخر بالزيادة لمنطقة الجزاء للتسجيل في حين لايجوز للمدافعين (فريق الاحمر) الخروج الى لاعب الجناح وعند قطع الكرة ومن خلال (3) تمريرات يقوم المدافعين بالتمرير نحو الاهداف الصغيرة .</p>	<p>3</p>
<p>تطوير الاستلام و التمرير و المراوغة.</p>		<p>يبدء التمرين من حارس المرمى حين يقوم المدافعين (فريق الاحمر) ببناء الهجمة من الخلف في حين يحاول المهاجمون (فريق الاصفر) قطع الكرة قطع الكرة وتسجيل الاهداف عن طريق الجري بالكرة و التصويب. اما المدافعون (فريق الاحمر) يحاولون الوصول الى المناطق الثلاثة بالتمريرات الدقيقة .</p>	<p>4</p>

<p>تطوير التمرير الجري والمراوغة.</p>		<p>التمرين (4×4) في منطقة محددة في كل الملعب هناك خط العرض لايجوز للمدافعين عبور منطقة المحددة لكي يسني للمهاجم بفرصة لمواجهة الحارس و التسجيل، ويكون الاختراق عن طريق التمريرات البنينة أو التمريرات الطويلة لخلف المدافعين لكي يقوم المهاجم باستلام الكرة و التصويب على المرمى.</p>	<p>5</p>
<p>تطوير الاستلام والجري و التصويب</p>		<p>التمرين (3×5) يقوم اللاعبون المهاجمون بمهاجمة المدافعين ولكن عن طريق الاجنحة عند لمس خمس تمريرات صحيحة التمريرة السادسة تكون طويلة حلف المدافعين الى لاعب الجناح و الذي بدوره يقوم بالركض السريع لاستلام الكرة وعلى كرة عرضية للمهاجمين أو مواجهة اللاعبين و دخول الى منطقة الجزاء حيث يقوم بالتصويب المباشر نحو المرمى.</p>	<p>6</p>

<p>تطوير الجري و المراوغة والتهديف.</p>		<p>7</p> <p>فريق اصفر يقوم بهجوم نحو الهدف كما في الصورة وبعدها يقوم بعملية دفاع ثم يقوم فريق احمر بالمهاجمة (4×4) ومحاولة اجتياز المدافعين وتسجيل الهدف ،عند انتهاء الهجمة يعود المجموعات الى خط منتصف الملعب ثم يقوم 1 هـ المرة فرق احمر بالحركة المعينة على المرمى ثم يقومون بدور المدافع وبعدها يهاجم فريق اصفر لكي يصبح (4×4) مرة اخرى .</p>
<p>تطوير التمرير و الجري والمراوغة والتصويب</p>		<p>8</p> <p>يبدأ التمرين من المنطقة (1) أو منطقة (3) تمرين (4×4) على الفريق المهاجم اصفر بعد 5 تمريرات التنقل الى منطقة 2 وفي هذه المنطقة يحاول فريق اصفر الاختراق و عبور منطقة الجزاء لعمل هجمة و تسجيل هدف لايحوز للمدافعين العبور من خط منطقة الجزاء عند دخول المهاجمين . عند التكرارات يتم تغير المربعات من مربع (1) الى مربع (3). الفريق الذي يفقد الكرة يكون في وضع الدفاع و عليه منع العبور الى منطقة الاخرى .</p>

<p>تطوير التمرير والجري والمراوغة.</p>		<p>9</p> <p>(4×4) يعطي المدرّب الكرة الى جهة معينة يقوم المدرّب بتمرير الكرة مجموعة اصفر ثم يسرع اللاعبون لبناء هجمة و تسجيل الأهداف عندما يقطع الفريق احمر الكرة يعود الفريقان الى مكانهم بأقصى سرعة ثم يقوم الدرب بتمرير الكرة الى فريق احمر يسارع الفريق للوصول الى منطقة الدفاع و محاولة تسجيل الأهداف و عند قطع الكرة يعود الى أماكنهم بسرعة وهكذا يستمر التمرين.</p>
<p>تطوير الاستلام و التمرير و والتهديف.</p>		<p>10</p> <p>يبدأ التمرين بتمرير الكرة من المدرّب الى اللاعب الجناح اليمين ثم يقوم المهاجمون فريق احمر بالانطلاق نحو منطقة الجزاء و في الجهة المقابلة يقوم المدافع فريق اصفر 1 بالضغط على الجناح و اللاعب 2 يراقب المهاجم اللاعب الوسط يغطي المساحة المقابلة التي يجد فيها الجناح الايسر ثم يكون ألعب 3×4 حيث ينتظر اللاعب رقم 4 الى التمرين في التكرار الاخر.</p>

### ملحق (2) نماذج من الوحدات التدريبية

\* نموذج من الوحدات التدريبية في الاسبوع:

\* الهدف من الوحدات التدريبية : تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية عن طريق مجموعة من التمارين بأسلوب اللعب المصممة من قبل الباحثان مثل ( إستلام ثم التمرير، استلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، استلام م المروغة ثم التمرير، استلام ثم المروغة ثم التصويب ، استلام الكرة ثم التصويب)

\* شدة التدريبات : شدة الوحدات التدريبية تختلف باختلاف الاسبوع، والشدد المستخدمة كانت (شدة متوسطة ، شدة عالية ، شدة اقل من الاقصى ، أقصى شدة)، وتم تجديد شدة التمارين عن طريق النبض، وكان تشكيل الحمل 1 : 3 ، وكان زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين 40 - 60 دقيقة.

\* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي آشتى الرياضي بكرة القدم .

\* الأدوات المستخدمة: ( ملعب كرة القدم، كرات قدم قانونية، شواخص مختلف الأحجام، أعلام، أهداف كبيرة، أهداف صغيرة، هيلكات)

الوحدة	القسم	تمارين اسلوب اللعب	الشدة	الزمن	زمن الراحة البيئية	التكرار	زمن المجموع الكلي
الاسبوع الاول الوحدة التدريبية الاولى	الرئيسي	التمرين 1	75-80 %	10 د	2 د	2	44 د
		التمرين 3	75-80 %	10 د	2 د	2	
الاسبوع الثالث الوحدة التدريبية الثامنة	الرئيسي	التمرين 2	80 - 85 %	12 د	2 د	2	58 د
		التمرين 6	80 - 85 %	15 د	2 د	2	
الاسبوع السادس الوحدة التدريبية الثامنة عشر	الرئيسي	التمرين 8	90 - 95 %	14 د	2 د	2	62 د
		التمرين 9	90 - 95 %	15 د	2 د	15	