

تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي

كرة القدم الشباب

م.د. حسين مناتي ساجت/العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. سعد جاسم حمود/العراق. جامعة مثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Saad Jassim_58@yahoo.com

الملخص

أن اتباع الأسلوب العلمي في تدريب لاعبي كرة القدم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية, والأسلوب الارتجالي لا يجنى من وراءه إلا التقدم المحدود, ولذا فقد يكون سريعاً في بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريب الرياضي للعبة كرة القدم لاحظا عدم وجود تدريبات تعمل على خلق ضغط على اللاعبين الشباب بنفس الاجواء التي تحدث اثناء المباراة وتكون مشابهة للأداء داخل المباراة وعدم اشراك جميع اللاعبين اثناء التدريب بشكل مستمر وبالتالي حدوث ملل لدى اللاعبين وعدم الرغبة في مواصلة التدريب وفي بعض الاحيان تسرب اللاعبين من التدريب وخاصة اثناء التدريب البدني وعدم وجود مدربين يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية يعتمد فيه المدربين على تقنين الاحمال أثناء التدريب وذلك بسبب اعتماد أغلبية الأندية على مدربين تبعاً لخبرتهم أثناء ممارستهم للعبة كرة القدم فقط وإهمالهم للكوار من المدربين الذين يجمعون ما بين الخبرة العملية والعلمية في ان واحد. ومن هنا جاءت فكرة اعداد تدريبات تنافسية تعمل على وضع اللاعب في مواقف مشابهة لمواقف المباراة وإشراك جميع اللاعبين الناشئين في التدريب من خلال زيادة تنافس اللاعبين اثناء التدريب في محاولة جادة لتحسين القدرات البدنية والمهارية للوصول باللاعبين إلى مستويات عالية باعتبارهم النواة للمنتخبات الوطنية.

وهدف البحث الى اعداد تمرينات تنافسية خاصة لتطوير بعض المتغيرات البدنية واداء بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم. والتعرف على تأثير التمرينات التنافسية الخاصة على بعض القدرات البدنية والمهارية كرة القدم. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث. تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الشباب المنتمين لنادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم 28 لاعب ومن هم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث. ويوصي الباحثان على تأكيد استخدام التدريبات التنافسية وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات .

الكلمات المفتاحية : تدريبات تنافسية ، القدرات البدنية ، المهارات الاساسية ، كرة القدم

The effect of special competitive exercises in the development of some physical abilities and basic skills of among young players in football

Lect .Dr.Hussein Manati Sachit / Iraq. University of Karbala. College of Physical Education and Sports Sciences

Lect.Dr. Saad Jassim Hamoud / Iraq. University of Muthanna. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Saad Jassim_58@yahoo.com

Abstract

The scientific method of training of football players is the basis of access to global sports levels, and the improvised approach cannot be behind the limited progress, so it may be fast at first but it quickly stops at certain levels.

Through the researchers work in the field of sports training of football, they observed the absence of training create pressure on young players at the same atmosphere that occurs during the game and be similar to the performance within the game and not to involve all players during the training continuously and thus the boredom and the unwillingness of players to continue training and sometimes the players don't attend training, especially during physical training and the absence of trainers committed to a training program planned on the basis of scientific basis in which the trainers rely on the rationing of loads during training because of the adoption of the majority of sports clubs on the trainers depending on their experience during the practice of football only and neglect of the cadres of coaches who combine the experience of practical and scientific at the same time. Here came the idea of preparing competitive exercises to put the player in positions similar to the positions of the game and the involvement of all players in the training by increasing the competition of players during training in a serious attempt to improve physical and skills to reach players to the highest levels as the nucleus of the national teams.

The objective of the research is to prepare special competitive exercises to develop some physical variables and perform some basic skills for football players and identify the effect of special competitive exercises on some physical and skillful football capabilities. The researchers used the experimental approach of experimental design for equal groups of pre and post test to suit the nature of the research. The research community consist of the football young players belonging to Karbala Sports Club, which are 28 players. The researchers concluded that competitive training has a positive effect on the physical and skill capabilities under consideration. The researchers recommended to stress the use of competitive exercises and give them great importance during the training modules during the special preparation period and the competitions.

Keywords: competitive training, physical abilities, basic skills, football

1-1 المقدمة :

إن التطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع إلى تطور أساليب التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات وخاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور الذي لم يأت عبثاً وإنما نتيجة الاعتماد على الأساليب العلمية في التخطيط والتدريب.

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتميز بتعدد مهاراتها وتحظى باهتمام خاص في أنحاء كثيرة من العالم، ويظهر هذا واضحاً من خلال شعبيتها الكبيرة، وانتشار ممارستها بين معظم دول العالم، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى البدني والمهاري لهذه اللعبة، حتى يكون اللاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية عالية تمكنه من انجاز الواجبات الخطئية الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معا ويتم انجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان.

وأن طبيعة الاداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب اتقانها سواء بالكرة او بدونها لتحقيق التفوق على منافسة من هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج اعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم

أن لتمرينات المنافسة دوراً هاماً في فترة الإعداد وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية، وتتميز تمرينات المنافسة من حيث أنها تثير بالنفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للناشي.

اذ ان اسلوب تدريب المنافسات يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسة نحو الاداء , ذلك اته يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعب بالإضافة الى اهميته للجوانب الفنية

مثل ترقية وتحسين كافة المهارات من خلال اللعب وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الاداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة كما يسمح هذا الاسلوب بتدريب وزيادة خبرة اللاعبين والسرعة في اتخاذ القرار والحلول المناسبة (حسن التصرف) للمواقف المختلفة طبقا لموقف الزملاء والمنافسين, ويعطي للمدرب الفرصة لتوجيه اللاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المباريات ومن ثم يساهم كثيرا من ربط الاداء المهاري بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي من خلال توجيهات المدرب .

(محمد شوقي كشك, وامر الله البساطي , 2000 , 184)

ولم يعد هناك مجالا للشك في أن اتباع الأسلوب العلمي في تدريب لاعبي كرة القدم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية, والأسلوب الارتجالي لا يجنى من وراءه إلا التقدم المحدود, ولذا فقد يكون سريعا في بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريب الرياضي للعبة كرة القدم لاحظا عدم وجود تدريبات تعمل على خلق ضغط على اللاعبين الشباب بنفس الاجواء التي تحدث اثناء المباراة وتكون مشابهة للأداء داخل المباراة وعدم اشراك جميع اللاعبين اثناء التدريب بشكل مستمر وبالتالي حدوث ملل لدى اللاعبين وعدم الرغبة في مواصلة التدريب وفي بعض الاحيان تسرب اللاعبين من التدريب وخاصة اثناء التدريب البدني وعدم وجود مدربين يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية يعتمد فيه المدربين على تقنين الاحمال اثناء التدريب وذلك بسبب اعتماد أغلبية الأندية على مدربين تبعوا لخبرتهم اثناء ممارستهم للعبة كرة القدم فقط وإهمالهم للكوادر من المدربين الذين يجمعون ما بين الخبرة العملية والعلمية في ان واحد ومن هنا جاءت فكرة اعداد تدريبات تنافسية تعمل على وضع اللاعب في مواقف مشابهة لمواقف المباراة وإشراك جميع اللاعبين الشباب في التدريب من خلال زيادة تنافس اللاعبين اثناء التدريب في محاولة جادة لتحسين القدرات البدنية والمهارية للوصول باللاعبين إلى مستويات عالية باعتبارهم النواة للمنتخبات الوطنية.

ويهدف البحث الى :

1- اعداد ترمينات تنافسية خاصة لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

2- التعرف على تأثير الترمينات التنافسية الخاصة على بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.

3- التعرف على تأثير الترمينات التنافسية الخاصة على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الشباب المنتمين لنادي كربلاء الرياضي للموسم التدريبي 2015-2016 , والبالغ عددهم 28 لاعب . وتم اختيارها كعينة دراسة بأسلوب الحصر الشامل بنسبة مئوية مقدارها 100 % من مجتمع البحث. بواقع مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة 14 لاعب.

2-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

2-3-1 تجانس العينة:

حيث قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية لعينة البحث الأساسية للتأكد من تجانسها قبل تطبيق البرنامج من حيث المتغيرات الآتية :

- المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.

وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء والجدول (1) (2) (3) تبين ذلك :

جدول (1)

يبين تجانس العينة بالمتغيرات الأساسية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					المتغيرات الأساسية	البيانات الإحصائية
0.07-	13	0.39	13.14	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
0.29	164.98	4.57	165.24	سم	الطول	
0.88	64	3.07	64.71	كجم	الوزن	
0.31	2.11	0.36	2.13	سنة	العمر التدريبي	

يتبين من الجدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (-0.07 إلى 0.88). وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث.

جدول (2) يبين تجانس العينة بالقدرات البدنية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	البيانات الإحصائية
----------------	--------	-------------------	-----------------	-------------	--------------------

المتغيرات البدنية					
0.35	28	4.50	28.06	مسافة (سم)	القدرة الانفجارية للرجلين الوثب العامودي لسارجنت
0.69	5.54	0.56	5.67	زمن (ث)	تحمل السرعة اختبار ركض (30م × 5 مرات)
0.87	26.98	2.704	27.781	مسافة (سم)	القدرة السريعة للرجلين الحجل للأمام أقصى مسافة لمدة (10 ثانية) لكل رجل على حدة

يتبين من الجدول (2) البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (0.35 - 0.87). وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد على تجانس الاختبارات البدنية الخاصة بالعينة قيد البحث .

جدول (3) يبين تجانس العينة بالاختبارات المهارية

الدلالات الإحصائية					
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المهارية
0.70	19.22	4.15	19.41	مسافة متر	التمرير الطويل ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
0.20-	3	0.75	3.05	درجة	التمرير القصير تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
0.80-	12.11	0.57	12.32	زمن ث	الجري بالكرة الجري المتعرج من بين الاقمار في اقل زمن ممكن

يتبين من الجدول (3) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث انحصر معامل الالتواء فيها ما بين (-0.20 إلى 0.80). وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد على تجانس الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث .

2-3-2 تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في كلا من المتغيرات الأساسية وكذلك في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث. وهذا التكافؤ يتيح الفرصة للباحثان للتعرف على تأثير المتغيرات التجريبية المقترحة، خاصة وأن الظروف والعوامل المتشابهة توفر مناخاً مناسباً لكل أفراد عينات البحث. وبالتالي يمكن أن يتحقق الباحثان من فروضه الموضوعية والمرتبطة بالمتغير التجريبي وتم توضيح ذلك في الجداول (4)، (5)، (6).

جدول (4)

يبين تكافؤ عينة البحث بالمتغيرات الأساسية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=14		المجموعة التجريبية ن=14		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية	
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات الأساسية	
0.82	0.23	0.07	0.78	13.00	0.83	13.07	سنة	العمر	المتغيرات الأساسية
0.27	1.13	2.36	4.97	154.36	6.06	156.71	سم	الطول	
0.32	1.01	1.93	3.97	63.64	5.96	65.57	كجم	الوزن	
0.87	0.17	0.04-	0.58	2.18	0.57	2.14	سنة	العمر التدريبي	

معنوي عند مستوى $0.05 = (2.06)$

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات الأساسية قبل التجربة.

جدول (5) يبين تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=14		المجموعة التجريبية ن=14		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية	
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات البدنية	
1.00	0.00	0.00	4.67	28.06	4.49	28.06	مسافة (سم)	القدرة الانفجارية	

0.74	0.34	0.07-	0.56	5.71	0.58	5.63	زمن (ث)	عدو (30م × 5 مرات)
0.76	1.54	0.32-	2.32	26.91	2.54	27.23	مسافة (سم)	القدرة السريعة

معنوي عند مستوى 0.05 = (2.06)

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ومستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية قبل إجراء التجربة.

جدول (6)

يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة 14=ن		المجموعة التجريبية 14=ن		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
			±ع	س	±ع	س		
0.74	0.33	0.53	3.62	19.14	4.74	19.67	مسافة متر	ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
0.26	1.14	0.32	0.79	2.89	0.70	3.21	درجة	تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
0.75	0.32	0.07-	0.50	12.35	0.65	12.28	زمن ث	الجري المتعرج من بين الاقماع في اقل زمن ممكن

معنوي عند مستوى 0.05 = (2.06)

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.06) ومستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية قبل إجراء التجربة.

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات وهي:

1- الاستبيان.

2- الملاحظة.

3- الاختبار والقياس.

استعان الباحثان بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدته في بحثه، منها:

1- حاسة يدوية.

2- شريط قياس.

3- استمارة تسجيل نتائج الاختبار.

4- حواجز مختلفة الارتفاعات

5- ساعات توقيت الكترونية نوع casio يابانية الصنع .

2-5 إجراءات البحث الميدانية

لتحقيق الهدف الرئيس الذي يبغى الباحثان الوصول إليه اتبع خطوات أساسية محددة، ومن هذه الخطوات:

2-5-1 تحديد متغيرات الدراسة (القدرات البدنية والمهارات الأساسية):

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والدراسات العلمية حددت القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب وهي :

(أ) القدرات البدنية : (تحمل السرعة , القدرة الانفجارية للرجلين, القدرة السريعة للرجلين).

(ب) المهارات الأساسية : (التمرير الطويل , التمرير القصير , الجري بالكرة).

2-5-2 تحديد الاختبارات المعبرة عن متغيرات الدراسة قيد البحث :

من خلال الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتعددة التي استهدفت وتناولت برامج التدريب في كرة القدم بغرض تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تم اختيار 6 اختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ملحق (1) وبعد استطلاع رأي الخبراء وأخذ آرائهم تم اختيار الاختبارات التي حازت على أكثر من اعلى نسبة مئوية من قبل السادة الخبراء وعددهم 11 خبير في مجال التدريب الرياضي كرة القدم ملحق (2) والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين آراء الخبراء في تحديد أهم الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة قيد البحث

النسبة المئوية	موازين التقدير		الغرض من الاختبار	اسم الاختبار	م
	غير مناسب	مناسب			
9.09%	10	1	تحمل سرعة	ركض 50 ياردة	1
100%	0	11	تحمل سرعة	ركض (30م x 5مرات).	2
81.81%	2	9	قدرة انفجارية للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	3
27.27%	8	3	قدرة انفجارية للرجلين	الوثب العريض من الثبات.	4
0%	11	0	قدرة سريعة للرجلين	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً لمدة (20 ثانية)	5
81.81%	2	9	قدرة سريعة للرجلين	الحجل للأمام أقصى مسافة لمدة (10 ثانية) لكل رجل على حدة	6
100%	0	11	التمرير الطويل	ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة	7
27.27%	8	3	التمرير الطويل	ركل كرة مرتدة من الأرض لأطول مسافة	8
	9	2	التمرير القصير	تمرير الكرة بباطن القدم نحو مقعد سويدي مقلوب "حائط" أكبر عدد من المرات	9
100%	0	11	التمرير القصير	تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين	10
18.18%	9	2	الجري بالكرة	الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه 10 م والدوران حول الحواجز في أقل زمن	11
81.81%	2	9	الجري بالكرة	الجري المتعرج من بين الأقماع في أقل زمن ممكن	12

2-5-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (5) لاعبين من مجتمع البحث في يوم 2015/5/5 في ملعب كربلاء لكرة القدم. ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

- لتأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار .
 - وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
 - مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار .
- 2-5-3-1 المعاملات العلمية للاختبار :

قام الباحثان باستخراج (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث من التجربة الاستطلاعية , وكما يأتي :

أولاً:- الصدق :

لقد أستخلص الباحثان الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة في البحث ، من خلال الاستبيان الذي وزع على الخبراء والمختصين الذين أشروا صلاحيته لقياس المتغيرات المبحوثة .

ثانياً:- الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة أيام من إجراء الاختبار الأول , وبعد حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكما مبين في جدول (8) ، فظهر أن الارتباط كان معنوياً عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0.05) ، إذ جاءت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من الجدولية البالغة (2.11) ، وهذا يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثالثاً:- الموضوعية :

أستخلص الباحثان معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين ، إذ جاءت قيمة معامل الارتباط بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذا موضوعية عالية ، نظراً لأن قيمة (ت) كانت أكبر من الجدولية البالغة (2.11) ، عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0.05) ، ينظر جدول (8) .

الجدول (8)

يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية ودلالاتهما الإحصائية للاختبارات قيد البحث

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ركض (30م x 5مرات).	ثا	0.91	4.882	معنوي	0.798	5.231	معنوي
الوثب العمودي لسارجنت	سم	0.88	4.22	معنوي	0.89	4.82	معنوي

معنوي	3.88	0.92	معنوي	3.98	0.84	سم	الحجل للأمام أقصى مسافة لمدة (10 ثانية)
معنوي	4.85	0.88	معنوي	3.13	0.91	سم	ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
معنوي	3.98	0.85	معنوي	4.12	0.89	درجة	تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
معنوي	5.21	0.92	معنوي	3.98	0.78	ثا	الجري المتعرج من بين الاقمار في اقل زمن ممكن

2-5-4 القياسات القبلية لعينة البحث:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث في الفترة من 10/5/2015 الى 11/5/2105 على أرض ملعب نادي كربلاء الرياضي لجميع أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم تثبيت نتائجه باستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبحث.

2-5-5 الإطار العام لتنفيذ التدريبات التنافسية المقترحة :

قام الباحثان بأعداد تدريبات تنافسية ينظر الملحق (3) وعددها (42) تمرين حيث اشتملت الخطة الزمنية للتدريبات التنافسية على (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة. وزعت على (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة. وقد روعيت الأمور الآتية عند تنفيذ التدريبات:

- شدة التمرينات هي ما بين (85 - 95).
- زمن التمرينات المستخدمة تتراوح ما بين (40 - 50 د) من زمن الوحدة التدريبية.
- طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفئري مرتفع الشدة - التدريب التكراري).

2-5-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية للفترة من 15 - 16/7/2015 تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً.

2-6 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة نتائج البحث إحصائياً.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

الجدول(9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
			±ع	س	±ع	س		
9.96%	0.03	*12.23	0.89	5.12	0.58	5.63	ثا	تحمل السرعة
11.34%	0.01	*11.18	3.86	31.65	4.49	28.06	سم	القدرة الانفجارية
11.81%	0.00	*7.22	2.43	30.88	2.54	27.23	سم	القدرة السريعة
9.64%	0.00	*13.22	3.81	21.77	4.74	19.67	سم	ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
52.44%	0.02	*15.05	1.22	6.75	0.70	3.21	درجة	تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
2.41%	0.01	*22.04	2.87	11.99	0.65	12.28	ثا	الجري المتعرج من بين الاقمار في اقل زمن ممكن

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.16

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبيلة والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

الجدول (10)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
			±ع	س	±ع	س		

تحميل السرعة	ثا	5.71	0.56	5.52	1.73	*4.11	0.00	%3.44
القدرة الانفجارية	سم	28.06	4.67	28.01	4.21	*8.21	0.04	%15.65
القدرة السريعة	سم	26.91	2.32	27.82	2.93	*5.33	0.02	%3.27
ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة	سم	19.14	3.62	20.11	2.12	*4.27	0.03	%4.82
تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين	درجة	2.89	0.79	2.99	1.12	*3.30	0.02	%3.344
الجري المتعرج من بين الاقماع في اقل زمن ممكن	ثا	12.35	0.50	12.20	0.21	*4.08	0.03	%1.22

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.16$

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

الجدول (11)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
			±ع	س	±ع	س		

تحمّل السرعة	ثا	5.12	0.89	5.52	1.73	*22.86	0.00	%7.24
القدرة الانفجارية	سم	31.65	3.86	28.01	4.21	*11.32	0.00	%12.99
القدرة السريعة	سم	30.88	2.43	27.82	2.93	*8.538	0.00	%10.95
ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة	سم	21.77	3.81	20.11	2.12	*9.66	0.00	%8.25
تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين	درجة	6.75	1.22	2.99	1.12	*12.54	0.00	%25.75
الجري المتعرج من بين الاقماع في اقل زمن ممكن	ثا	11.99	2.87	12.20	0.21	*9.53	0.00	%1.72

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.16$

4-2 مناقشة النتائج :

بعد العرض السابق لنتائج التحليل الاحصائي للبيانات التي تضمنها البحث, حيث اظهرت النتائج التي توصلت اليها الدراسة التي جاءت محققة لفروض البحث ان استخدام التدريبات التنافسية قد اثرت تأثيرا فعالاً على تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى افراد المجموعة التجريبية بصورة افضل منها عند مقارنتها بنتائج قياساتها لدى افراد المجموعة الضابطة وهذا ما أكدته نتائج البحث وعبرت عنه البيانات التي تضمنتها الجداول

(9, 10, 11).

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع القياسات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل من 0.05، وهذا يدل على مدى التطور الحادث لعينة البحث في مستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية نتيجة لاستخدام التدريبات التنافسية التي اعدّها الباحثان.

ويعزي الباحثان ذلك التطور في القدرات البدنية قيد البحث إلى استخدام التدريبات التنافسية التي اشتملت على تدريبات متنوعة وشاملة، مع مراعاة الأسس العلمية اثناء التدريبات ، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة حسن موسى (أسامة حسن موسى ، 2002)

ومصطفى محمد حسن بصل (مصطفى محمد بصل ، 2013)

وخالد عبد النور الخضري (خالد عبد النور الخضري ، 2010)

في ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات له تأثيرا ايجابيا على تنمية وتطوير القدرات البدنية. وهذا ما اكدته شروق مهدي (2010) انه كلما زاد استخدام التدريبات المشابه للعب كلما حقق نتائج افضل في تطوير المهارات الأساسية.

(شروق كاظم مهدي ، 2010)

كما ويتبين من الجدول (10) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع القياسات البدنية والمهارات الأساسية ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل من 0.05

ويرجع الباحث ذلك التحسن في القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة الى ان أي تغيير هو نتيجة حتمية للتدريبات التي تدربت عليها مع مدرب الفريق بأسلوبه المعتاد ولكن ذلك التحسن كان منخفضا جدا لا يكاد يلاحظ وذلك بسبب عدم التخطيط

المناسب للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية ومنظمة والى عدم الاهتمام بالأحمال التدريبية وتقنياتها من شدات واحجام وأوقات اعطاء الراحة بين التمرينات والى عدم التنوع في التمرينات مما يبعث الى الملل في نفوس اللاعبين.

ويتبين من الجدول (11) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية ونسبة الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في القياسات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

ويعزي الباحثان ذلك التطور في القدرات البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث إلى انتظام عينة البحث التي طبق عليها التدريبات التنافسية التي اشتملت على تدريبات متنوعة وشاملة ومشابهة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة مع استخدام الكرة في اغلب التمرينات المستخدمة في البرنامج، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى المهارات الأساسية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد محمود مصلحي الدسوقي (محمد محمود الدسوقي ، 2012)

Huang And Pan (Huang & Pan .2003)

في ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات له تأثيرا ايجابيا على تنمية المهارات الأساسية ..

كما ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من Athanasios And Eleftherios (Athanasios Katis And Eleftherios Kellis. 8, 374-380)

وعبد الله احمد حويل (عبد الله حويل فرحان ، 2012)

في ان التدريبات التنافسية والمباريات التي تؤدي في شكل مجموعات صغيرة 3*3, 2*2, 1*1 حيث يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكرة أدى الى زيادة مقدرة اللاعب على

اداء المهارت التي تتطلبها كرة القدم بألية واتقان مما انعكس على تطوير وتحسين المهارات الأساسية .

وهنا نؤكد على ان اغلب التمارين المستخدمة الذي تعرضت له المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحثان كانت باستخدام الكرة حتى لا يفقد اللاعب الإحساس بالكرة والمتعة في التدريب ومن اجل تطوير المهارة الى المستوى الذي يطمح له لاعب كرة القدم.

ويفسر الباحثان تطور وتقدم المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث على المجموعة الضابطة إلى انتظام عينة البحث التي طبق عليها التدريبات التنافسية التي اشتملت على تدريبات متنوعة وشاملة ومشابهة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة مع استخدام الكرة في اغلب التمرينات المستخدمة في البرنامج، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى المهارات الأساسية قيد البحث. اذ يعد التدريب العملي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة، فضلا عن التدرج الصحيح في اعادة التمارين وتكرارها مما ادى إلى اتقان اللاعبين للمهارات

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية قيد البحث.
- 2- أظهرت النتائج ان للتدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على المهارات الاساسية قيد البحث.
- 3- تباينت نسب التحسن في القدرات والمهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تفوقت نسب التحسن عند المجموعة التجريبية في القياسات البعدية على المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات :

- 1- تأكيد استخدام التدريبات التنافسية وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات, الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بكرة القدم، لكونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- 2- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريبات التنافسية مع إضافة المتغيرات التالية:
- 3- اختيار مكونات أخرى لمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.
- 4- اختيار بعض المهارات الفنية الأخرى.
- 5- تطبيق البحث على المراحل السنوية الأخرى وعلى فرق الدوري الممتاز.

المصادر

- أسامة حسن موسى : تأثير تمارين المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السويس, 2002.
- خالد عبد النور الخضري: تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا, 2010.
- شروق كاظم مهدي: تأثير استخدام تمارين مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية في كرة اليد، مجلة علوم الرياضة العدد 1. 2010.

- عبد الله حويل فرحان: تأثير تدريبات اللعب الموجه و المشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين تحت (17) سنة, بحث منشور مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 316 المجلد (12) العدد (1).2012.
- قيس ناجي ، بسطويسسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- محمد شوقي كشك, وامر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية, 2000.
- محمد محمود الدسوقي : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم, رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية, قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية, جامعة بنها.2012.
- مصطفى محمد بصل : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية , 2013.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي . ط3 . القاهرة : دار الفكر العربي، 1994
- مفتي ابراهيم حماد : تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم موسوعة التعليم والتدريب, الجزء الثاني, مركز الكتاب للنشر, القاهرة. 1997.
- Huang & Pan: The effect of the competition training on the level of the skillful performance of the soccer players, Journal of Xi'an institute of physical education, Xi'an, P.R.China,2003 19(1).
- thanasios Katis And Eleftherios Kellis : Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players, Journal Of Sports Science And Medicine,2009 no. 8, 374-380:
- Athanasios Katis And Eleftherios Kellis: Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players, Journal Of Sports Science And Medicine no.

الاختبارات البدنية :

اولا : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت) :

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994 ، ص84-87)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : حائط أملس بارتفاع مناسب ، وشريط قياس .

وصف الأداء :- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .

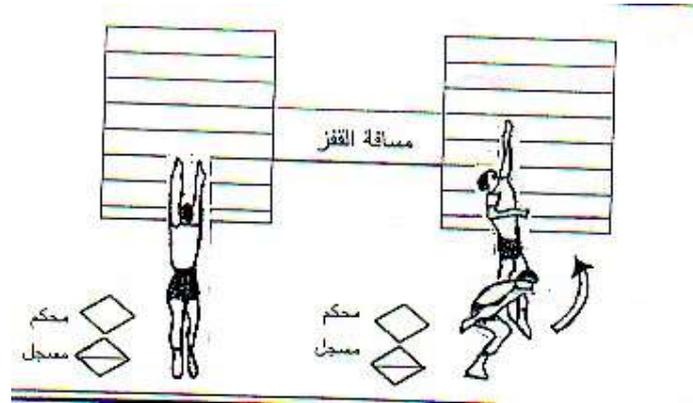
ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم الى الأمام والى الأعلى للوصول بهما الى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .
- قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى ،يقوم بمرجحة الذراعين الى الأمام والى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول الى أقصى ارتفاع ممكن .
- لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.
- يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز نحو الأعلى ، والشكل (6) يبين اختبار القفز العمودي من الثبات.



شكل (1)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

ثانيا: اختبار تحمل السرعة (30م×5).

(علي فهمي الليك , 1997, ص216)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة.

الادوات اللازمة : ملعب, ساعة توقيت, تحديد مسافة 30م بواسطة قمعين.

طريقة الاداء :-

يجري اللاعب المسافة الاولى(30م), ثم يستريح(10ثا), ثم يعود ليجري المسافة الثانية (30م) ثم يستريح (10ثا), اخرى ثم يجري للمرة الثالثة وهكذا حتى يتم الجري(5) مرات لمسافة (30م), براحة بينهما (10ثا), بين كل مسافة والاخرى.

التسجيل:-

يحسب زمن الجري الكلي فيكون ذلك متوسط تحمل السرعة الخاص باللاعب.

ثالثا : اختبار الحبل لأقصى مسافة في (10) ثا :

(قيس ناجي ، بسطويسي احمد ، 1987 ، ص 345)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية السريعة للرجلين على حدة .

الامكانيات والادوات : شريط قياس ، حبل لرسم خطوط على الارض ، ملعب .

اجراء الاختبار : (الوقوف على قدم واحدة) الحبل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الارض في زمن قدرة (10) ثا مع عدم التوقف او ملامسة الارض بأي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحبل .

التسجيل : تسجل المسافة في زمن قدرة (10) ثا مؤشر للقدرة العضلية للرجل يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى .

الاختبارات المهارية :

اولا : اختبار ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة .

(مفتي ابراهيم حماد ، 1997 ، ص123)

هدف الاختبار قياس قوة ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة يمينى - ويسرى.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم- شريط قياس - جير .

الاجراءات:

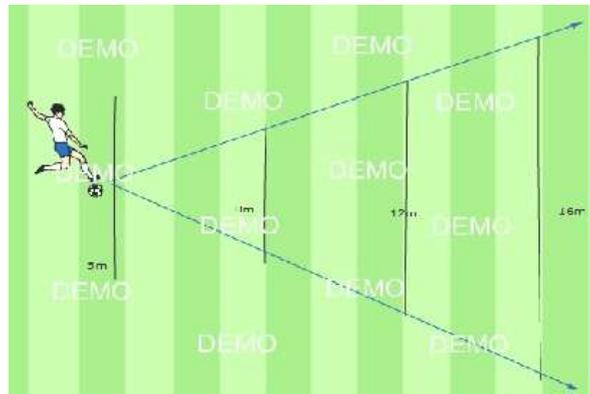
- يرسم خط البداية بطول 5 متر ويرسم خطان طوليان بزاوية 45 درجة من خط البداية
- تقسم هذه المسافة بخطوط موازية لخط البداية على ان تكون المسافة من خط البداية للخط الثاني 8 متر والثالث 12 متر وهكذا
- * يقف المختبر خلف خط البداية وامامه كرة ثابتة على الارض.

وصف الاختبار:

- يقوم المختبر بأداء ركل الكرة الثابتة لأطول مسافة بحيث يكون مسار الكرة وسقوطها بين الخطان الطولين
- يؤدي المختبر ركل الكرة مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى
- يؤدي المختبر ركل الكرة باي جزء من القدم بحيث يكون مسار سقوطها بين الخطان

طريقة التسجيل :

- يتم قياس المسافة من خط البداية ونقطة أول لمسة للكرة للأرض.
- يتم قياس المسافة التي حققها المختبر بالقدم اليمنى والقدم اليسرى
- يتم جمع المسافة بالقدم اليمنى +المسافة بالقدم اليسرى وتقسم على 2 لأخذ المتوسط



ثانيا: اختبار تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين .

(مفتي ابراهيم حماد , 1997, ص129)

هدف الاختبار : قياس القدرة على تمرير الكرة بين الحاجزين.

الأدوات المستخدمة: 10كرات قدم - حواجز. شريط قياس- جير .

الاجراءات : يرسم خط البداية طوله 5 امتار ويوضع على بعد 10 امتار من حاجزين المسافة بينهما 2 ياردة يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية.

وصف الاختبار:

- يمرر المختبر الكرة بالقدم على ان تمر بين الحاجزين

- يقوم المختبر بأداء التمرير لعدد عشر كرات

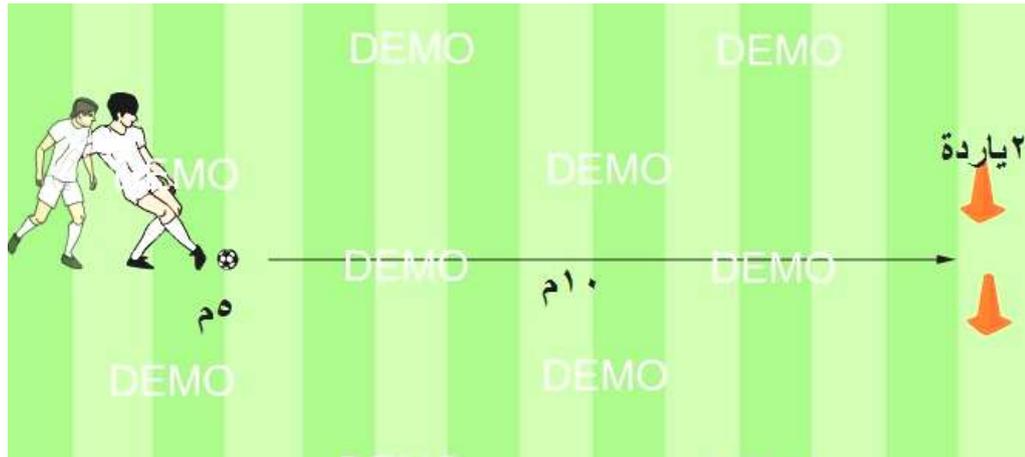
- لا تحتسب التمريرة صحيحة إذا لمست الكرة أحد الحاجزين أو لم تمر بين الحاجزين

- يجب على المختبر ألا يتخطى خط البداية عند لعب الكرة

طريقة التسجيل :

- تسجيل عدد التمريرات الصحيحة التي أداها المختبر .

- تعطى لكل تمريرة صحيحة نص درجة.



ثالثا: اختبار الجري المتعرج من بين الاقماع في اقل زمن ممكن

(مفتي ابراهيم حماد , 1997, ص130)

هدف الاختبار : قياس القدرة على التحكم في الكرة اثناء الجري المتعرج بين الاقماع في اقل زمن.

الأدوات المستخدمة : كرة قدم - ساعة إيقاف -4 كونزات(أقماع) - صافرة - جير .

الاجراءات : يرسم خط البداية بطول 5 م

توضع اربع اقماع المسافة بين كل قمع 4 متر لتصبح المسافة 12 متر و4 متر بين القمع الاول وخط البداية ونفس المسافة بين القمع الاخير والخط المقابل لخط البداية لتصبح المسافة 20متر .

وصف الاختبار : يقف المختبر ومعه كرة خلف خط البداية

عند سماع الاشارة يقوم المختبر بأداء الجري بالكرة بين الاقماع ثم الدوران من حول القمع الاخير والرجوع بين الاقماع حتى الوصول لخط البداية مرة اخرى بأقصى سرعة ممكنة

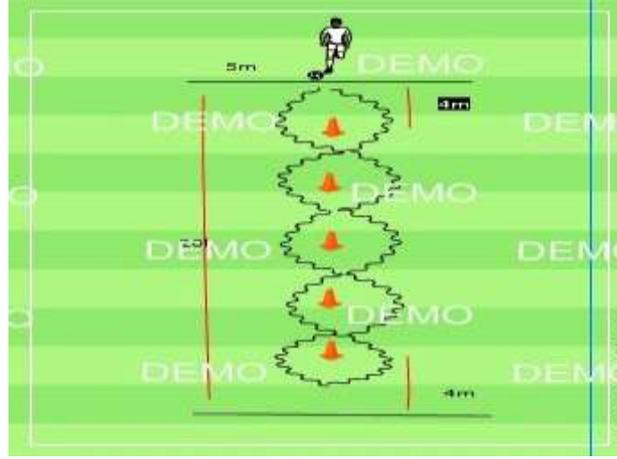
يمكن المرور من على يمين او يسار القمع الاول

اذا خرجت الكرة من الخط المقابل لخط البداية تعتبر محاولة فاشلة

يعطى للمختبر محاولة واحدة.

طريقة التسجيل :

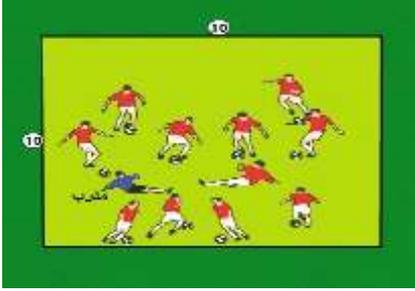
- يضاف 2ث لزمن الاداء لكل لمسة للكرة لأي قمع من الاقماع او ترك الكرة عدم المرور من بين الاقماع
- يحتسب الزمن من لحظة تحرك المختبر من خط البداية حتى الرجوع اليه مرة اخرى
- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار ويضاف اليه الزمن المحتسب للأخطاء الي 10/1 من الثانية

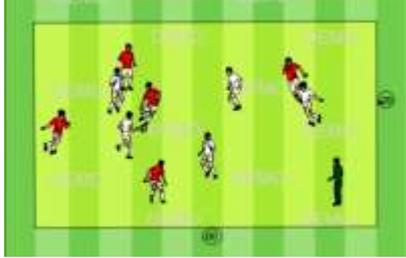
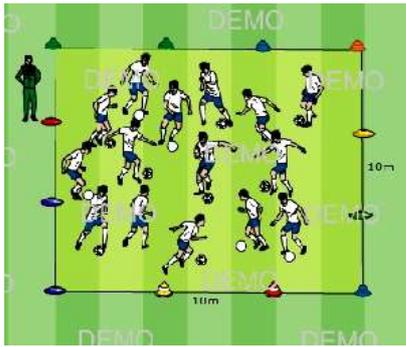
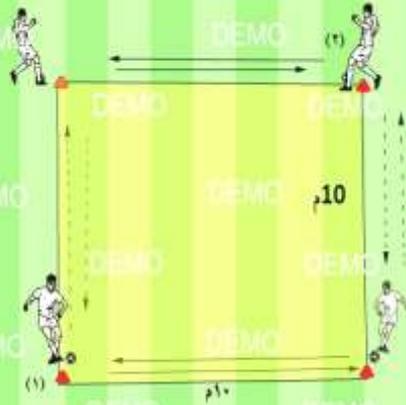


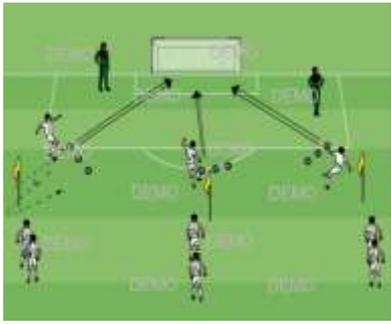
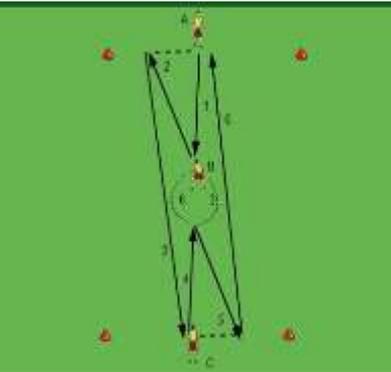
ملحق (3)

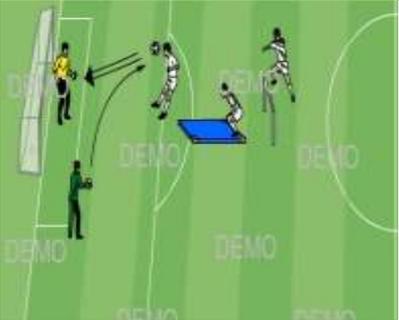
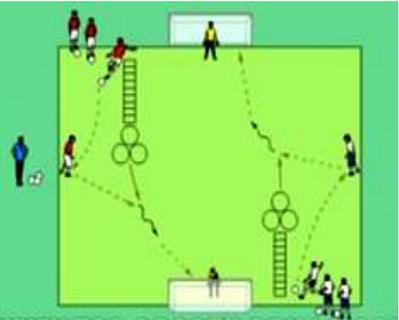
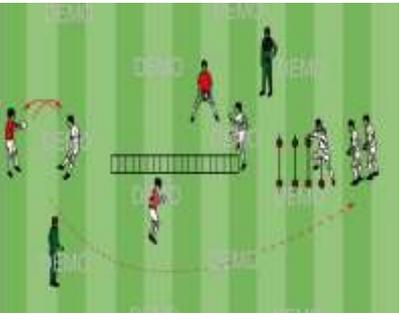
التمرينات التنافسية المستخدمة في البحث

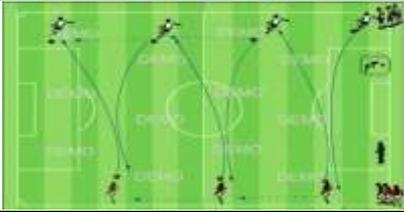
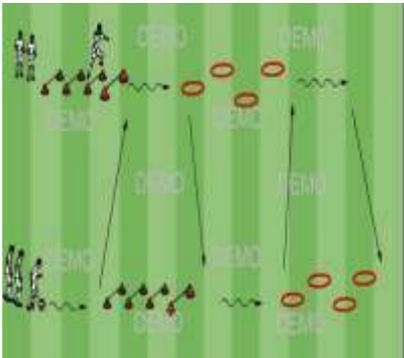
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	<p>رشاقة - مرونة -جري بالكرة - دقة تصويب</p>	<p>مجموعة من اللاعبين من 10 الى 15 لاعب داخل مساحة ملعب 10×10 مع كل لاعب كرة يقوم اللاعبون بالجري بالكرة في كل الاتجاهات محاولين الاحتفاظ بها مع محاولة ضرب كرة الزميل لخارج المربع , واللاعب الذي تخرج كرتة خارج الملعب يخرج من اللعب , ويفوز اللاعب الذي يبقى وحدة في النهاية مسيطر على كرتة. (54 : 222)</p>	1

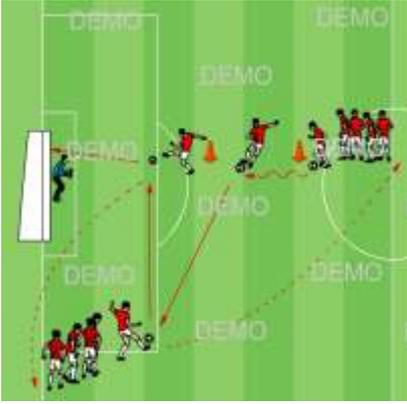
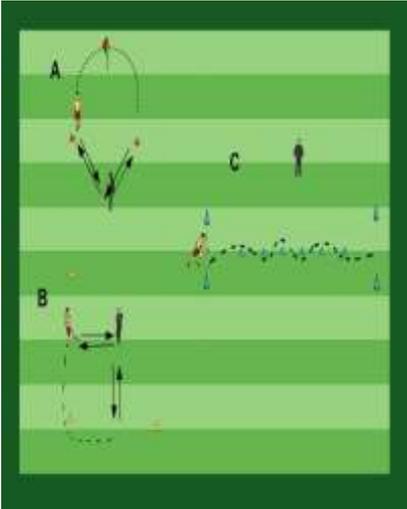
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	<p>رشاقة - مرونة - جري بالكرة - مراوغة</p>	<p>مجموعة من اللاعبين من 10 الى 15 لاعب داخل مساحة ملعب 10×10 مع كل لاعب كرة يجلس مساعد المدرب او المدرب على الارض في منتصف الملعب ويقف جميع اللاعبين في جهة واحدة من الملعب يجري جميع اللاعبين بالكرة والانتقال للجهة الاخرى اللاعب الذي يقطع المدرب الكرة منه يخرج الكرة وينضم الى المدرب وهكذا حتى يتبقى لاعب واحد يكون هو الفائز (98)</p>	2
	<p>تحمل سرعة مرونة - رشاقة -دقة تمرير -</p>	<p>اهرب من الكرة تلعب في ملعب حدوده منطقة الجزاء أي عدد من اللاعبين في حدود 20 لاعبا تبدأ اللعبة بالتمرير بين اللاعبين وخلال ذلك يحاولون لمس أي لاعب بالكرة ينضم اللاعب الذي تلمسه الكرة إلى اللاعبين وهكذا تستمر اللعبة كل لاعب يلمس ينضم للفريق الذي معه الكرة يمنع اللاعبون بالجري بالكرة إذ لا بد أن تلعب الكرة مباشرة مع اخذ الأماكن بعد لعبها وللتميز بين الفريقين يغير كل من تلمسه الكرة الفانلة إلى لون الفريق الذي يمتلك الكرة. (92)</p>	3
	<p>سرعة اداء - رشاقة -جري بالكرة - مراوغة</p>	<p>مجموعة من اللاعبين من 10 الى 15 لاعب داخل مساحة ملعب 10×10 مع كل لاعب كرة توضع اقمام بداخل الملعب بعدد اللاعبين , يجري كل اللاعبين بالكرة في كل الاتجاهات محاولة مراوغة الاقمام , ملاحظة عدم اصطدام اللاعبين ببعضهم وعدم اصطدام الكرة او اللاعب بالقمع (54 : 109)</p>	4

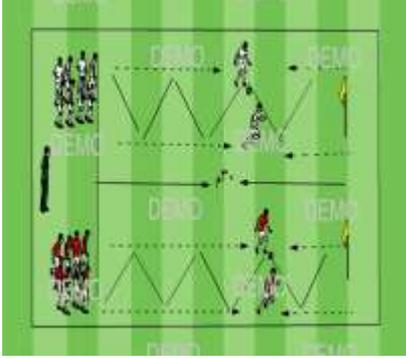
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	سرعة اداء - تمرير - دقة تصويب	فريقين يتكون كل فريق من 3-4 لاعبين توضع اقماع على خطين يحاول كل فريق ان يدافع عن اقماعه والتصويب نحو اقماع الفريق الاخر لإيقاعها الفريق الفائز الذي يوقع اكبر عدد من الاقماع (20 : 165)	5
	سرعة اداء - رشاقة - دقة تمرير	ملعب 20x30م 5 ضد 5 فريقان في المستطيل يبدأ اللعب بإسقاط الكرة يتم تمرير الكرة بين اللاعبين , الفريق الذي يمرر الكرة فيما بينهم عشر تمريرات متتالية يعتبر هدف وعند قطع الكرة من الفريق الاخر يبدأ العد في التمريرات وهكذا (95)	6
	تحمل عام - رشاقة -جري بالكرة سيطرة على الكرة	مساحة ملعب 20x20م توضع علامات على حدود الملعب مجموعة من اللاعبين من 10-15 مع كل لاعب كرة مع سماع اشارة المدرّب يجري كل اللاعبين بالكرة محاولة مراوغة اللاعبين الاخرين مع ملاحظة عدم لمس أي لاعب للاعب اخر او الاصطدام به ومع سماع اشارة ثانية من المدرّب يوقف كل اللاعبين الكرة وسيطر عليها بأحد أجزاء الجسم التي يذكرها المدرّب (باطن القدم - الوجه الخارجي للقدم -الركبة -الرأس وهكذا يستمر الاداء لمدة عشر دقائق (94)	7
	سرعة انتقالية- تحمل سرعة- تمرير مباشر	لاعبان ا , ب يقفان بشكل قطري في مربع مساحة 10م مع كل منهما كرة يمرر كل منهما الكرة بشكل مستقيم وللأمام ثم يجري (ا) ليستقبل الكرة الممررة له من ب ويمررها ثانية بنفس الطريقة و(ب) يعمل نفس الشيء , لتتمية تحمل السرعة تزيد التكرارات عن 15 تكرار (54 : 180)	8

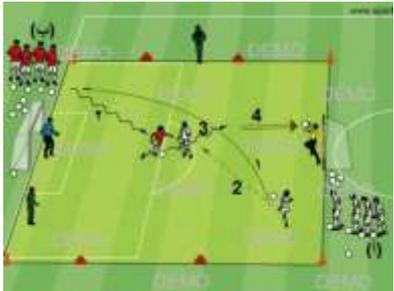
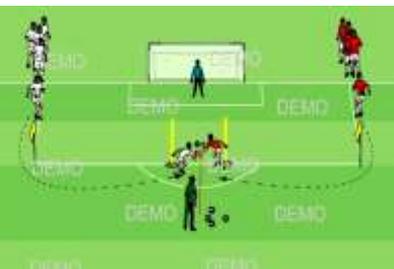
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	تحمل سرعة جري بالكرة	يقف اللاعبون في اربع قاطرات على خط البداية ومع كل اول لاعب في القاطرة كرة توضع اربع اقماع امام كل قاطرة القمع الاول على بعد 5 م والثاني 10م والثالث 15م والرابع 20م مع اشارة المدرب يجري كل لاعب بالكرة ويلف حول القمع الاول ويعود لخط البداية ثم الى القمع الثاني ويعود الي خط البداية وهكذا حتى ينتهي من اخر قمع ويعود ليسلم الكرة الى اللاعب الذي يليه في القاطرة (22 : 72)	12
	قوة مميزة بالسرعة تحمل سرعة تصويب	يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات عند الراية وامام كل قاطرة ثلاث كور على بعد 5م من الراية مع اشارة المدرب يجري اول لاعب من كل قاطرة لضرب الكرة الاولى ثم الجري للدوران حول الراية ثم العودة لضرب الكرة الثانية ومن ثم الدوران والعودة لضرب الثالثة ثم الجري لوضع الكور في مكانهن والوقوف خلف القاطرة . يمكن ان ننمي تحمل السرعة بزيادة عدد الكور الى 7 كور (97)	13
	تحمل سرعة تمرير	ثلاث لاعبين في مساحة 20×10م يقف (أ) و(ب) بشكل قطري ويقف (ج) في المنتصف يمرر (أ) الكرة الى (ج) ثم يردها (ج) اليه مرة ثانية عند القمع الثاني ثم يجري (أ) ليسيطر على الكرة ويمرر كرة طويلة الى (ب) الذي يسيطر عليها ويمرر الى (ج) ثم يردها (ج) الى (ب) عند القمع الثاني ليسيطر عليها ويمرر كرة طويلة الى (أ) عند القمع الاول وهكذا. (54 : 25)	14

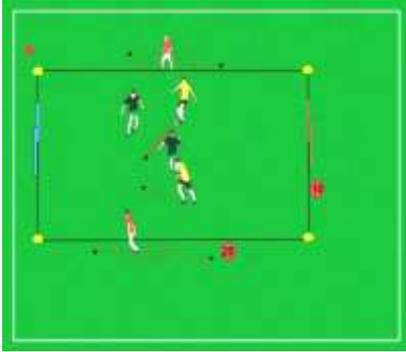
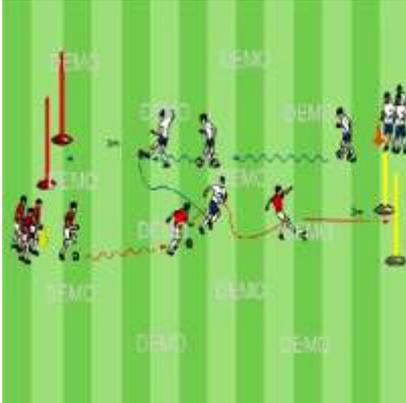
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	قوة مميزة بالسرعة - رشاقة ومرونة	الوثب من فوق حاجز ثم عمل دحرجة امامية ثم الوثب لضرب كرة بالرأس قادمة من المدرّب ثم العودة خلف المجموعة (22 : (233)	15
	رشاقة - سرعة انتقالية - جري بالكرة	مجموعة من اللاعبين يبدأ التمرين الوثب على السلم الارضي ثم الجري واستقبال كرة من المدرّب ثم يجري يجري بين الاقماع ثم يمرر للمدرّب ويعود ليقف خلف المجموعة ملاحظة تغيير طريقة الجري او الوثب على السلم الارضي (96)	16
	سرعة اداء - رشاقة مرونة - تمرير - طويل - تصويب	في منتصف ملعب مجموعتين تقف كل مجموعة بجانب المرمى بشكل افقى ويقف لاعبان على حدود الملعب وفي الوسط يبدأ التمرين بتمرير اول لاعب من كل مجموعة الكرة الى اللاعب في الوسط ثم يجري او يثب على السلم الارضي ثم يقفز بكلتا القدمين فوق الدوائر ثم يستلم كرة ممره له من لاعب الوسط ثم يصوب على المرمى . ملاحظة تغيير طريقة الجري او الوثب على السلم الارضي والدوائر (98)	17
	قوة مميزة بالسرعة - رشاقة - مرونة ضرب الكرة بالرأس	مجموعة من اللاعبين يبدأ التمرين بالجري بالمكان بخطوات سريعة ثم يثب من فوق الحواجز الصغير جانبا بتردد الخطوة ثم يجري على السلم الأرضي كل ثلاث خطوات يلتفت الى الزملاء يمينا ويسارا الذين يمررون له كرة عالية ويردها اليهم بالرأس من ثم يجري خطوتين ويعمل انبطاح مائل ثم يقف ليضرب كرة بالرأس من الوثب ثلاث مرات ثم يعود مشيا خلف المجموعة وهكذا يستمر التمرين (97)	18

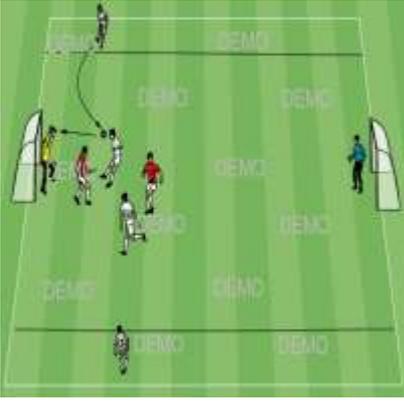
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	سرعة انتقالية تمرير الطويل - السيطرة على الكرة	قاطرتان (أ , ب) المسافة بينهما (30م) بعرض الملعب من على خط المرمى يتبادلوا التمرير الطويل العالي والجري حتى نهاية الملعب (95)	19
	سرعة انتقالية - سرعة اداء - تمرير - سيطرة على الكرة	مجموعتين من اللاعبين (أ) تقف على خط التماس على طول الملعب (ب) يقفون على بعد 4 م داخل الملعب وبشكل مواجه للمجموعة (أ) كرة مع كل لاعب من المجموعة (أ) يبدأ التمرين بتمرير كل اللاعبين (أ) الكرة الى (ب) والجري واللحاق بالكرة , المجموعة (ب) تقوم بإيقاف الكرة بأسفل القدم والجري للخلف بالظهر وهكذا الى نهاية الملعب ثم يتم العكس (ب) تمرر الكرة و(أ) توقف الكرة .. (95)	20
	قوة مميزة بالسرعة جري بالكرة - تمرير	مجموعتان , ب , المسافة بينهما 10 م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من (ا) بالكرة بسرعة لمسافة 5م ثم يمررها الى اللاعب الاول من (ب) الذي يكون في نفس اللحظة قد حجل على قدم واحدة من فوق الحواجز للأمام ليستقبل كرة من أ حيث ويسيطر عليها ثم يجري بالكرة ويمررها الى أ ثم يتابع ب بالوثب على قدم واحدة فوق الدوائر وهكذا يستمر أ وب بالتمرين ثم يعيدا التمرين بالرجوع من الخلف للأمام " ملاحظة تبديل الرجل بين الوثب والحجل " (اجرائي)	21
	رشاقة - سرعة اداء - جري بالكرة - تصويب	اللاعب يملك الكرة بجانب المرمى ، وهناك علامة في الوسط ، عليك بالانطلاق الى منتصف الملعب ، والاهم من ذلك ان ترفع رأسك اثناء الركض لزيادة الاحساس بالكرة وان تلمسها اكبر عدد من اللمسات لتحسين المراوغة ، وبعد ان تصل الى العلامة عليك الالتفاف بسرعة حولها ومن ثم الانطلاق نحو المرمى الذي انطلقت من جانبه وعند	22

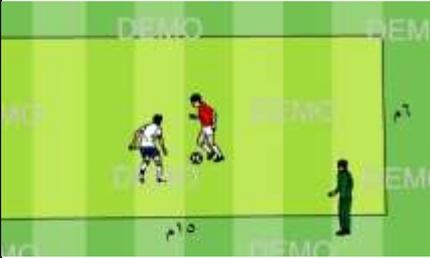
شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
		الوصول لمنطقة الجزاء عليك التسديد بكل قوة مع التركيز على زاوية معينة. يطور التمرين بأن يكون في المنتصف مدافع ويحاول المهاجم مراوغة المدافع والتصويب من بعد (94)	
	سرعة اداء - سيطرة على الكرة - تمرير - تصويب	تقف مجموعة من اللاعبين داخل منطقة الجزاء (ب) ومجموعة اخرى خارج منطقة الجزاء (أ) مع كل لاعب من المجموعة ب كرة , يوضع علامتين امام المجموعة (أ) باتجاه المرمى , يجري اللاعب (أ) بالكرة من عند العلامة الاولى وقبل الوصول للعلامة الثانية يمرر الكرة الى اللاعب رقم (ب) الذي يمرر الكرة من الحركة مباشرة الى اللاعب (أ) يصوب (أ) الكرة بقوة نحو المرمى ثم يجري ليقف خلف المجموعة (ب) بينما يجري اللاعب (ب) ليقف خلف المجموعة (أ) يطور التمرين بوجود مدافع سلبي ثم ايجابي (93)	23
	تحمل سرعة - رشاقة - تمرير -جري بالكرة	ثلاثة مجموعات (أ) (ب) (ج)، موزعة على أنحاء الملعب: - المجموعة (أ) تمرير الكرة من اللاعب (2) إلى لاعب (1) ثم التمرير من (1) الى (2) ثانية والالتفاف من وراء الراية لاستقبال التمريرة التالية وهكذا. - المجموعة (ب) نفس التمرير ولكن للالتفاف من وراء القمع بزاوية قائمة. - المجموعة (ج) الجري بسرعة بين الأقماع بالكرة حتى النهاية. - يتم تبادل المجموعات بشكل منتظم من قبل المدرب. (94)	24

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	تحمل سرعة رشاقة - سرعة تمرير - جري بالكرة	يقوم (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم باستلامها والجري بها عرضا لتمريرها ارضية الى الزميل في الجهة المقابلة . وفي نفس التوقيت يعود (أ) بأقصى سرعة على شكل منحنى حول العلامة الثانية لاستلام الكرة الممررة الية من زميله (ب) والذي يقوم بنفس الدور وهكذا . (54 : 191)	25
	سرعة انتقالية - دقة تمرير	خط بداية , توضع رايتان على بعد 30م منة وكرتان فريقان مكونان من 6-10 لاعبين يقف كل فريق على هيئة قاطرتان بينهما مسافة 3م تقريبا وأمام الراية وخلف خط البداية ومع اللاعبين الأولين في كل فريق كرة وعند سماع إشارة المدرب ينطلق اللاعبان ممرران الكرة بينهما إلى أن يصلا للراية فيلفان من خلفهما ويعودان ليسلما الكرة لزميلهما التاليين والفريق الفائز الذي ينهي أولا (95)	26
	قوة مميزة بالسرعة سرعة اداء - رشاقة - تصويب	مجموعتين (ا , ب) مع اشارة المدرب يجري اللاعب الاول من كل مجموعة يجري بأقصى سرعة زجراج من بين الاعمدة ثم يجري ليثب من فوق الحواجز ثم يجري نحو الكرة ليصوب مباشرة الى المرمى , الفريق الفائز الذي يسجل اكبر عدد من الاهداف (97)	27
	قوة مميزة سرعة اداء - رشاقة - التمرير - الطويل - سيطرة	مجموعتين (ا), (ب) يمرر اللاعب الاول من (أ) الكرة طويلة وعالية الى اللاعب الاول من (ب) الذي يسيطر عليها ويدور ليجري زجراج بين العلامات وفي نفس اللحظة يجري اللاعب الاول من (أ) ويثب من فوق الحواجز ثم يجري لضرب الكرة بالرأس,	28

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	جري بالكرة ضرب الكرة بالرأس	اثم يجري كل لاعب لبق خلف مجموعة الآخر , يطور التمرين بوجود مدافع سلبي ثم ايجابي . (98)	
	سرعة اداء بالسرعة - تمرير طويل الجري بالكرة تصويب	1x1 او 2x2 مجموعتان أ وب يقوم اللاعب الاول من أ بتمرير كرة طويلة الى اللاعب الاول من ب الذي يستقبلها ويجري بها نحو مرمى الفريق أ لتسجيل هدف وفي نفس الوقت يجري اللاعب أ للدفاع عن مرمأة . يمكن ان يكون 2 ضد 2 ولزيادة شدة التمرين 1 ضد 2 (95)	29
	تحمل سرعة تصويب	(1 ضد 1) , مجموعتين من اللاعبين تقف كل مجموعة عند القمع الاول ومواجهة للمرمى يبدأ التمرين بعد سماع الصافرة بالجري اول لاعب من كل مجموعة ليدور من حول القمع الثاني الذي يكون على مسافة 5 امتار ويواصل الجري الى القمع الثالث بمسافة 15 متر ليدخل من بين القمعيين القريبين من المدرب ومع دخول اول لاعب بين القمعيين يرمي المدرب كرة بينهم وللأمام يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة ثم التصويب على المرمى الفريق الفائز هو الذي يحرز اكثر عدد اهداف (93)	30
	سرعة انتقالية - قوة مميزة بالسرعة - تصويب	(1 ضد 1) مجموعتين (أ , ب) تقف كل مجموعة على خط المرمى وعلى حدود منطقة ال 18 ياردة يجري كل لاعب (1) من كل مجموعة بعد اشارة المدرب بالجري ويقوم المدرب برمي كرة بين العلامتين يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة وتسجيل هدف ويؤدي باقي اللاعبين نفس الشيء . (94)	31

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
		مجموعة الى الكرة بأقصى سرعة محاولا الوصول للكرة لتمريرها الى لاعبة في المنتصف الذي يمررها له ثانيا (تمريرة حائطية (1- 2) ثم يصوب على المرمى مباشرة وبقوة لتسجيل هدف . (95)	
	تحمل عام - سرعة اداء - جري بالكرة - دقة تمرير - مراوغة -	(2 ضد 2) مساحة ملعب 10×15 , مرميان على حدود الملعب , فريقين كل فريق من لاعبين (2) ولاعبين مساعدين على حدود الملعب , الفريق المهاجم هو المستحوذ على الكرة ويحاول من خلال التمرير والمراوغة وبمساعدة اللاعبين على حدود الملعب تسجيل هدف والفريق الاخر يكون مدافعا ويحاول منع تسجيل هدف في مرماة ويحاول قطع والاستحواذ على الكرة ليصبح مهاجما وتسجيل هدف , يتم التبديل مع اللاعبين المساعدين .بعد زمن محدد او احرار هدفين من قبل أي فريق (95)	35
	تحمل سرعة جري بالكرة - مراوغة - دقة تمرير	(1 ضد 1 او 2 ضد 2) مساحة ملعب 15×30 , فريقين (أ , ب) يقف كل فريق بجانب مرماه من الجهة اليمنى ومقابل لمرمى الفريق الاخر على بعد 3م من مرماه , يبدأ التمرين اللاعب (1) من الفريق (أ) لتسجيل هدف في مرمى الفريق (ب) دون وجود مدافع من على بعد لا يزيد عن 2م من المرمى , وعند لحظة تسجيل الهدف يجري اللاعب (1) من الفريق (ب) لتسجيل هدف في مرمى الفريق (ا) وبنفس اللحظة يكون اللاعب (1) من الفريق (أ) عاد مباشرة للدفاع عن مرماه ومنع اللاعب (1) من الفريق (ب) من احرار هدف وهكذا يستمر التمرين اخر لاعبين في الفريقين (54 : 125)	36

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	<p>سرعة انتقالية - رشاقة - تمرير - جري بالكرة - مراوغة - تصويب</p>	<p>(1 ضد 2) نصف ملعب , فريقين (ا) , ب) وحارس محايد كل فريق يقف عند زاوية ال 18 ياردة , يوضع قمعين على حدود دائرة المنتصف , يقف من كل فريق لاعب على ان تكون المسافة بينهما 1م ويبعد عن القمع 3م , يقف المدرب على بعد متر من اللاعبين ومعه كرة قدم , يبدأ التمرين بتمرير المدرب الكرة من بين اللاعبين ولمسافة قصيرة وفي نفس اللحظة يجري اللاعبون للقفز من فوق القمعين او حاجز في حال استحواذ لاعب المجموعة (أ) على الكرة يجري لاعب اخر من المجموعة (ب) ليساند زميلة في الدفاع يحاول اللاعب المتحوذ على الكرة المراوغة او التصويب المباشر على المرمى لتسجيل هدف ويحاولوا الفريق الاخر منع من التسجيل وقطع الكرة لتسجيل هدف , الفريق الفائز الذي يسجل اكثر اهداف . (87)</p>	37
	<p>تحمل سرعة سرعة اداء جري بالكرة - تمرير ضرب الكرة بالرأس</p>	<p>(2 ضد 2) مساحة ملعب 18×30 . يقف لاعبين اخرين خارج حدود الملعب لعمل الكرات العرضية , يبدأ التمرين من عند الحارس بتمرير الكرة الى احد لاعبيه يقوم اللاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم ثم تمرير الكرة الى احد اللاعبين خارج الحدود الذي يقوم بالجري بالكرة ثم يمرر كرة عرضية للزملاء لتسجيل هدف بالرأس الفريق الاخر يحاول قطع الكرة والاستحواذ عليها وبدأ هجمة مرتدة على الفريق الاخر , الفريق الفائز الذي يسجل اكثر عدد اهداف (94)</p>	38

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	سرعة اداء - رشاقة جري بالكرة تصويب	(1 ضد 1) يوضع مرمرين على حدود الملعب مجموعتين كل مجموعة من 6 لاعبين 3 لاعبين بجانب مرمى المجموعة الثانية و3 اخرين بالقرب من منتصف الملعب يبدأ التمرين الجري بالكرة للاعب الاول من كل مجموعة بين الاقماع كما هو موضح بالشكل ثم تمرير الكرة للزميل الذي يجري بالكرة لتسجيل هدف في مرمى المجموعة الثانية وفي نفس الوقت يجري اللاعب الاول ليصبح مدافعا عن مرماة ويمنع الفريق الاخر من تسجيل هدف , يتم تبديل مكان اللاعبين في الفريق الواحد (94)	39
	رشاقة - مراوغة جري بالكرة	(1 ضد 1) ملعب 6x15م لاعبان معهما كرة ويبدآن في اللعب عند بدء الإشارة من المدرب في هذه المساحة من الملعب ويحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة اكبر مدة ممكنة واللاعب الآخر يحاول أخذها واللاعب الذي يحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة هو الفائز. (87)	40
	سرعة اداء - تحمل اداء - الجري بالكرة وبدون كرة- دقة تمرير - استلام - مراوغة	(2 ضد 2) , مساحة ملعب 15x15 يوضع مرمرين صغيرين على احدى اضلع الملعب المسافة بينهما 6 م , يرسل المدرب الكرة لداخل الملعب ويحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة والتمرير وعمل مراوغة ثم احراز هدف في احدى المرمرين ويحاول الفريق الاخر قطع الكرة والاستحواذ عليها ايضا لإحراز هدف الفريق الفائز الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف , يستمر الاداء لمدة عشر دقائق (87)	41

شكل الاداء	الهدف	التمرين	م
	<p>تحمل سرعة جري بالكرة تمرير تصويب</p>	<p>اربع فرق لكل فرقة مرمى بدون حارس في مساحة نصف ملعب كما بالشكل يبدأ التمرين بامتلاك احدى الفرق للكرة حيث تقوم بمهاجمة احدى الفرق الثلاثة في حالة احراز هدف تعود نفس الفرقة بمهاجمة فريق اخر وفي حالة قطع الكرة يقوم الفريق الذي قطع الكرة بمهاجمة فريق اخر غير الذي يهاجمه وهكذا الفريق الفائز الذي يحرز اكثر اهدافا (95)</p>	<p>42</p>

ملحق (4) نموذج للوحدة التدريبية التاسعة والعشرون من الاسبوع الثامن من البرنامج المقترح

الاسبوع: الثامن (الوحدة التاسعة والعشرون):

زمن الوحدة التدريبية: 85 دقيقة

الهدف الرئيسي : الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني من خلال ألعاب تنافسية مصغرة (1×1) - (2×2) - (1×2) - (2×1)

المكان: نادى خدمات النصيرات

حمل التدريب: عالي

شدة الحمل: 85%

طريقة التدريب: فترى مرتفع الشدة

ملاحظات	الإجراءات	الغرض من التدريب	الراحة البيئية		التكرار		زمن اداء التمرين	اخراج التدريبات	محتويات التدريبات		زمن الجزء	اجزاء الوحدة
			مجموعات	تكرارات	مجموعة	تمرين						
	صافرة اقماع	تهيئه الجسم بدنيا وفسولوجيا							تمرينات الجري : من 10 - 18 لعبة صغيرة : رقم (1) اطالات : من 11-20		15 ق	الاحماء
	صافرة اقماع كرات قدم	تحمل عام	-	1	-	4	40ث		تمرين رقم (6)	اعداد بدني عام	50 ق	الجزء الرئيسي
سرعة انتقالية - سرعة تمرير		1	45	2	3	1		تمرين رقم (26)	اعداد بدني خاص			
سرعة اداء-رشاقة مرونة - تمرير طويل -جري بالكرة تصويب		1	45	2	2	1		تمرين رقم (29)	تمرينات تنافسية			
تحمل سرعة- رشاقة تصويب		1ق	45ث	2	3	35 ث		تمرين رقم (30)				
سرعة اداء-جري بالكرة - مراوغة - دقة تمرير		-	1	-	3	4		تمرين رقم (35)				
تحمل سرعة جري بالكرة - مراوغة - دقة تمرير		-	1	-	4	40ث		تمرين رقم (36)				
		استرخاء للعضلات						جري خفيف ومرونة		10ق	الجزء الختامي	