

تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم بأعمار (12-14) سنوات

[Ziya.adl22@yahoo.com](mailto:Ziya.adl22@yahoo.com)

م.م ضياء عادل عباس

كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية - 2019

**الكلمات المفتاحية :** منهج تدريبي، المهارات المركبة الهجومية، كرة القدم .

### ملخص البحث

ان اعداد اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة مهارياً، وبدنياً، وخططياً، ونفسياً، وذهنياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات الحديثة التي تتلائم مع إمكانيات وقدرات الناشئين يؤدي الى رفع مستويات اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة وهذا دعا جميع دول العالم المتقدمة في كرة القدم الى الإهتمام بالتدريبات الناشئين، وأن المهارات المركبة الهجومية تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، وتكمن أهمية هذا البحث من خلال اعداد التدريبات المركبة الخاصة والمشابهة للأداءات المهارية مع فئة الناشئين لكرة القدم وذلك للكشف عن الكفاءة التدريبية للتمرينات ولتطوير بعض المهارات الأساسية المركبة الهجومية لمعرفة مدى تأثير التدريبات المعد على تلك المهارات المركبة الهجومية للاعبين الناشئين بكرة القدم لخدمة المدربين والعاملين في هذا المجال، أما مشكلة البحث من خلال ما تقدم وكذلك من خلال خبرة الباحث المتواضعة كلاعب ومدرب وتربسي في مجال لعبة كرة القدم لمرحل سنية مختلفة لاحظ إنخفاض مستوى أداء المهارات المركبة الهجومية قد يكون بسبب أن أغلبية المدربين يقومون بتدريب لاعبيهم على المهارات المختلفة بصورة منفردة وليست مركبة كما يحدث في مواقف اللعب التنافسية أثناء المباريات، وهدفت البحث الى إعداد منهج تدريبي باستخدام التمارين الخاصة والمشابهة للأداءات المهارية بهدف تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم بأعمار (12-14) سنوات، وكذلك التعرف على الفروقات بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث، وأفترض الباحث بأن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى ناشئي كرة القدم بأعمار ( 12-14 ) سنوات، أما عينة البحث فأشتملت على ناشئي أكاديمية نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019، وبدأت التجربة من 1 \ 3 \ 2019 ولغاية 21 \ 4 \ 2019، وأجريت جميع التجارب في ملعب نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم في محافظة السليمانية .

## Abstract

### Effect of training program on developing some complex drills for football player with ages (12-14) years

assista lecture Ziya adl Abas

College of physical education /sulaimani university

2019

Ziya.adl22@yahoo.com

The preparation of the player since childhood in accordance with the programs of codified skill , physically and mentally , in addition to the content more Sophisticated than the modern exercises that fit with the capabilities and abilities of young people lead to raise the levels of players to the degree that enable them to meet the requirements of modern play with its various elements the world developed in football to the attention of junior training. Offensive composite skills represent models of different forms of a set of individual skills that merge with each other and intersect in their final stages to form the beginning of the following skill, performed by the player in a particular game position to achieve a specific goal according to his requirements. Preparing training program to develop some complex drills for football player with ages (12-14) years by using specific and comparable exercises for the in order to develop some of the offensive skills of the football players (12-14 years). Then to identify the differences between the pre and post-test. Used the experimental method that is appropriate method with the nature of the study. 32 player were played for Peshmarga club, however (27) player were selected for the study then were excluded (5) player for the exploratory experiment purpose. The study existed pre and post-test to measure the player ability and were used SPSS for analyzing the data of the study. Result of the study: The data of the study showed that effect of the training program was appeared on experimental group in the post-test in all variable of the program. Recommendation of the study: It is suggested that manger should using complex drills for developing the football player ability It is important that for manager to focus on training with ages (12-14) years. - programs based on the scientific sources because of its importance in improving the performance of player offensive skills to the various stages of the age.

## 1- المقدمة :

تعد كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون، فتستهيهم لتعدد مهاراتها وتنوعها، فتظهر متعتها في إتقان اللاعبين للأداء المهاري والبدني والوظيفي والنفسي ومدى التعاون في استغلال هذه المهارات الأساسية في تحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف، مما دفع بدول كثيرة لبذل الجهود المستمرة لإعداد ناشئ كرة القدم على أسس علمية بإعتبارهم القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة.

وان اعداد اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة مهارياً، وبدنياً، وخططياً، ونفسياً، وذهنياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات الحديثة التي تتلائم مع إمكانيات وقدرات الناشئين يؤدي الى رفع مستويات اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة وهذا دعا جميع دول العالم المتقدمة في كرة القدم الى الإهتمام بالتدريبات الناشئين، وأن المهارات المركبة الهجومية تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، وكلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية المركبة كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب الهجومي، وإتقان اللاعب للمهارات هام و رئيسى لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة .(محمد، أمر الله، 2000: 3،210)(ماهر،39،2004)(أمر الله، 1996، 18)

وكما يذكر مفتي حماد (1996) أن عملية تدريب المهارات المركبة الهجومية لا بد وأن تتال الإهتمام الكبير الذي تستحقه في غضون تخطيط برامج التدريب للناشئين، حيث تتال الغالبية العظمى من المجموع الكلي للأزمنة المخصصة للإعداد المهاري وتستمر عملية تدريب المهارات المركبة الهجومية ومشتقاتها والتمرينات الحركية التي تعمل على تمهيتها وتطويرها حتى المستويات الرياضية العليا.(مفتي،1996،132)

ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث من خلال اعداد التمرينات المركبة الخاصة والمشابهة للأداءات مهارية مع فئة الناشئين لكرة القدم وذلك للكشف عن الكفاءة التدريبية للتمرينات ولتطوير بعض المهارات الأساسية المركبة الهجومية لمعرفة مدى تأثير التدريبات المعد على تلك المهارات المركبة الهجومية للاعبين الناشئين بكرة القدم لخدمة المدربين والعاملين في هذا المجال، أما مشكلة البحث من خلال ما تقدم وكذلك من خلال خبرة الباحث المتواضعة كلاعب ومدرّب وتدريسي في مجال لعبة كرة القدم لمراحل سنّية مختلفة لاحظ إنخفاض مستوى أداء المهارات المركبة الهجومية قد يكون بسبب أن أغلبية المدربين يقومون بتدريب لاعبيهم على المهارات المختلفة بصورة منفردة وليست مركبة كما يحدث في مواقف اللعب التنافسية أثناء المباريات، الأمر الذي يفاجئ اللاعب بمواقف لم يتدرب عليها مما يعيق قدرته على تنفيذ الخطط في كثير من مواقف اللعب، فضلاً عن أن الإهتمام الأكبر من جانب مدربي فئة الناشئين ينصب



على الجانب التعليمي لهذه المهارات، الأمر الذي يستوجب ضرورة العمل على الإرتقاء بمستوى أداء بعض المهارات المركبة الهجومية الأكثر تكرارا في مباريات ناشئ كرة القدم 12- 14 سنوات وذلك بإستخدام منهج تدريبي لتطوير المهارات المركبة الهجومية والذي قد يمثل المردود الإيجابي لتحسين الأداء التكنيكي والخططي وبالتالي زيادة فاعلية المباريات لصالح الفريق الذي يتميز لاعبه بمستوى عال من أداء المهارات المركبة الهجومية لكرة القدم، وهدفت البحث الى إعداد منهج تدريبي بإستخدام التمارين الخاصة والمشابهة للأداءات المهارية بهدف تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم بأعمار (12-14) سنوات، وكذلك التعرف على الفروقات بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث، وأفترض الباحث بأن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة لدى ناشئ كرة القدم بأعمار ( 12-14 ) سنوات، أما عينة البحث فأشتملت على ناشئ أكاديمية نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019، وبدأت التجربة من 1 \ 3 \ 2019 ولغاية 21 \ 4 \ 2019، وأجريت جميع التجارب في ملعب نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم في محافظة السليمانية .



## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث :

أن أي مشكلة في البحوث العلمية تحتاج إلى إيجاد الحل المناسب لها ، وذلك يتم من خلال اختيار المنهج الملائم والمنسجم مع طبيعة تلك المشكلة، إذ يعد المنهج التجريبي من أفضل الوسائل للوصول إلى معرفة موثوق بها. (جمال، 1982، 1)، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار (القبلي و البعدي) .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بأعمار 12-14 سنوات في أكاديمية نادي البيشمركة الرياضي بمحافظة السليمانية للموسم الرياضي 2018-2019 بواقع (32) لاعباً، حيث تتكون عينة البحث من (27) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية كعينة تجريبية، وذلك بعد إستبعاد (5) لاعبين من ضمنهم حراس المرمى لغرض التجربة الإستطلاعية .

#### جدول (1)

توصيف مجمع البحث وعينة البحث وعينة التجربة الإستطلاعية

| ت | التوصيف                  | العدد |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | لاعبي العينة التجريبية   | 27    |
| 2 | لاعبي العينة الإستطلاعية | 5     |
| - | المجموع                  | 32    |

## 2-3 تجانس عينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي :

### جدول (2)

يبين تجانس العينة البحث في الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي

| المتغير        | وحدة الاختبار | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------|---------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| الطول          | سنتيمتر       | 1.665         | 690,1  | 075,0             | 416,0-         |
| الوزن          | كيلوغرام      | 074,54        | 53     | 226,7             | 258,0-         |
| العمر          | سنة           | 259,13        | 13     | 764,0             | 491,-          |
| العمر التدريبي | سنة           | 851,4         | 5      | 199,1             | 306,0          |

يتبين من جدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين  $(1 \pm)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات معدلات الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي قيد البحث.

## 4-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث :

### 1-4-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العلمية.
- الإختبارات المستخدمة في البحث.
- الشبكة المعلومات الدولية.

### 2-4-2 الأجهزة و الأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب ( نوع hp ) - ساعات توقيت - كرات قدم قانونية - شواخص ( صغيرة و كبيرة )
- ميزان طبي - أهداف كبيرة + أهداف صغيرة - شريط قياس - مسطرة - صافرة - أعلام بإرتفاع 120سم - ورقة و أقلام لتسجيل البيانات.

### 5-2 تحديد المهارات المركبة الهجومية :

بغية تحديد المهارات المركبة الهجومية قيد البحث ، قام الباحث بعرض عدد من المهارات على الخبراء والمختصين ملحق رقم (1) بهدف تحديد المهارات المركبة الهجومية لفئة العينة (12-14) سنوات، وبعد جمع الإستمارات وتفريغها اتفقوا على المهارات الهجومية المركبة الأتية : (عبد الباسط، 1998، 295) (محمد، 2000، 78)

- الإستلام ثم التهديد .
- الإستلام ثم الجري ثم التهديد .
- الإستلام ثم المراوغة ثم التهديد .
- الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير .
- الإستلام ثم الجري ثم التمرير .

### 6-2 تحديد الإختبارات المهارية لمركبة الهجومية ا :

بعد تحديد المهارات المركبة الهجومية وبهدف تحديد الإختبار المناسب لقياس تلك المهارات استخدم الباحث الإختبارات الأتية للمهارات الهجومية المركبة كما موضح في الجدول الأتى : (حسن، 2014: 335، 328)

جدول (3)

| ت | الإختبارات                               | الغرض   |
|---|--|---|
| 1 | الإستلام ثم التهديد                      | إختبار لقياس الإستلام ثم التهديد                      |
| 2 | الإستلام ثم الجري ثم التهديد             | إختبار لقياس الإستلام ثم الجري ثم التهديد             |
| 3 | الإستلام ثم المراوغة ثم التهديد          | إختبار لقياس الإستلام ثم المراوغة ثم التهديد          |
| 4 | الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير | إختبار لقياس الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير |
| 5 | الإستلام ثم الجري ثم التمرير             | إختبار لقياس الإستلام ثم الجري ثم التمرير             |



## 7-2 التجربة الإستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية بتاريخ 2019/ 3/1 على عينة بلغ عددها (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ذلك في ملعب نادي بيشمركة الرياضي بهدف :
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
  - التعرف على الزمن اللازم لإجراء الإختبار .
  - التعرف على أفضل ترتيب لأداء الإختبارات .
  - تدريب فريق العمل المساعد \* على كيفية إجراء الأختبارات المستخدمة في البحث .
  - التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التطبيق .

## 2-8- المنهج التدريبي :

قبل وضع المنهج التدريبي كان لابد من تحديد هدف المنهج والأسس الواجب إتباعها عند وضع المنهج التدريبي متمثلة في : (ريسان، 1987، 99)

## 2-8-1 هدف المنهج التدريبي :

قام الباحث بتخطيط المنهج التدريبي يهدف إلى تحسين وتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئي نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم بأعمار (12-14) سنوات ومعرفة مدى أثره على هذه المهارات من خلال إستخدام التمارين الخاصة والمشابهة للأداءات المهارية المركبة وكذا طرق التدريب المناسبة للمنهج المستخدم قيد البحث .

## 2-8-2 أسس وضع المنهج التدريبي :

- 1- مدة البرنامج شهر ونصف بواقع (6) أسابيع .
- 2- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات ، بواقع (18) وحدة تدريبية .
- 3- زمن الوحدة التدريبية ( تختلف أزمدة الوحدات التدريبية وذلك حسب نوعية التمارين حيث هناك اختلاف في زمن تطبيق كل التمرين ) حيث تراوحت الأزمدة ما بين ( 40 - 50 ) دقيقة .
- 4- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية (عينة البحث) و خضوع للهدف العام .

\*فريق العمل المساعد:

- ادريس أحمد كريم .
- شاكر محمود أحمد .
- ريكار محمود جلال .
- محمد باقي كريم .
- خالد صائب عزالدين .

5- استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء .

6- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .

7- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عينة الدراسة .

8- تراوحت شدة الحمل ما بين 60-80% في فترة الإعداد الخاص .

9- التقدم بحمل التدريب بالإرتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد مرات التدريب ( زيادة التكرارات ) .

10- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب ( زمن الأداء ، شدة التمرينات ، زمن الراحة بين التكرارات ، زمن الراحة بين المجموعات ، عدد تكرارات الأداء، شدة الوحدات التدريبية ) .

## 2-9 التجربة الرئيسية:

### 2-9-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلي للإختبارات المهارية المستخدمة بتاريخ 2 \ 3 \ 2019 على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (24) لاعباً، وأجريت الإختبارات على ملعب نادي البيشمركة الرياضي بكرة القدم .

### 2-9-2 تطبيق المنهج التدريبي :

تم تنفيذ المنهج التدريبي على أفراد عينة البحث في الفترة من 7 \ 3 \ 2019 إلى 19 \ 4 \ 2019 والتي إستغرقت (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .

### 2-9-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدي على أفراد عينة البحث بتاريخ 21 \ 4 \ 2019 وأجريت الاختبارات على ملعب نادي البيشمركة الرياضي بعد (6) أسابيع من تنفيذ البرنامج التدريبي وبعد (18) وحدة تدريبية.

## 2-10 الوسائل الإحصائية :

إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لمعالجات الإحصائية وبالإستعانة بالوسائل الآتية :

- الوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .

- قيمة ( T ) للعينات المترابطة .

- معامل الالتواء .

- مؤشر الدقة .

وصف طريقة القياس :

الدقة = مجموع الأداء المثالي ( درجة ) / مجموع زمن الأداء ( ث ) .

إذ يتم قياس هذه الدقة بالوحدة : الدرجة / الثانية.

إذ أن الأداء المثالي يقاس من ناتج الأداء (بالدرجة)، وكلما كانت النتيجة كبيرة كانت الدقة عالية،

ونحصل على زمن الكرة ( من لحظة ضرب الكرة الى نقطة وصولها للمرمى ) ويشمل الإختبارات

الخمسة المستخدمة على عينة البحث وكذلك ويؤكد ( كروت مانيل ) بأن كرة القدم تتطلب ضربها بدقة



وبذلك فإن دقة الأصابة تعني حساب زمن سير الحركة. (صريح، 2010، ب ص) (كورت، 105، 1987)

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات لدى عينة البحث وتحليلها.

الجدول (4)

المعالم الإحصائية للمهارات المركبة الهجومية قيد البحث في الإختبارين القبلي و البعدي

| ت | المهارات المركبة الهجومية                | وحدة الأختبار       | الإختبار القبلي |       | الإختبار البعدي |       |
|---|--|---------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|   |  |                     | ع ±             | س ±   | ع ±             | س ±   |
| 1 | الإستلام ثم التهديد                      | دقة (د) // زمن (ثا) | 0.464           | 0.630 | 1.329           | 0.402 |
| 2 | الإستلام ثم الجري ثم التهديد             | دقة (د) // زمن (ثا) | 0.329           | 0.431 | 0.786           | 0.266 |
| 3 | الإستلام ثم المراوغة ثم التهديد          | دقة (د) // زمن (ثا) | 0.269           | 0.361 | 0.582           | 0.233 |
| 4 | الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التهديد | دقة (د) // زمن (ثا) | 0.164           | 0.134 | 0.380           | 0.216 |
|   | التمرير                                  |                     |                 |       |                 |       |
| 5 | الإستلام ثم الجري ثم التمرير             | دقة (د) // زمن (ثا) | 0.200           | 0.163 | 0.439           | 0.209 |

(د) درجة ، (ثا) ثانية

3-2 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و للمهارات المبحوثة وتحليلها و مناقشتها.

## جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البحث

| الاختبارات   | قبلي  |       | بعدي  |       | قيمة ت | قيمة احتمالية | دلالة |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
|  | ع     | س     | ع     | س     |        |               |       |
| 1- اختبار الإستلام ثم التهديف                      | 0.630 | 0.464 | 1.329 | 0.402 | -5.600 | 0.000         | معنوى |
| 2- اختبار الإستلام ثم الجري ثم التهديف             | 0.431 | 0.329 | 0.786 | 0.266 | -6.633 | 0.001         | معنوى |
| 3- اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف          | 0.361 | 0.269 | 0.582 | 0.233 | -4.106 | 0.005         | معنوى |
| 4- اختبار الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير | 0.134 | 0.164 | 0.380 | 0.216 | -4.717 | 0.003         | معنوى |
| 5- اختبار الإستلام ثم الجري ثم التمرير             | 0.163 | 0.200 | 0.439 | 0.209 | -5.949 | 0.002         | معنوى |

\* عند مستوى دلالة يساوي أو أصغر من (0.005) معنوى

من خلال النظر الى جدول رقم (5) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البحث ظهرت بأنها معنوية في جميع الاختبارات المستخدمة.

### 3-3 مناقشة النتائج :

يبين في الجدول رقم (5) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية المركبة الهجومية بأن هناك تحسن ملحوظ في جميع الاختبارات، وبالنسبة للاختبار الأول (اختبار الاستلام ثم التهديف) يعزو الباحث هذا التحسن الى محتويات المنهج التدريبي الذي أحتوى على تمارينات تحاكي واقع المباريات وما ينفذه اللاعب في أجواء المباريات وأن هذه التمارينات تتميز وتتركز على المهارات وهذا ما يؤكد ويتفق معه ابراهيم شعلان (1994) بأن التمارينات المهارية التي لا تشمل على قدرات بدنية وتتضمن مواقف مختلفة وتشبه بما يحدث في المباراة هي التي تظهر التحسن المطلوب في الأداء المهاري (شعلان، 1994، 53).

أما بالنسبة لاختبار (الإستلام ثم الجري ثم التهديف) واختبار (الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف) أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في الاختبارين ويرجع الباحث ذلك الى أن التمرين في المساحات المختلفة الصغيرة تؤدي الى تطوير المهارة وتجعل اللاعب أن يتخذ القرار في خلال ثواني معدودة والمنهج التدريبي كان يضم مجموعة من التمارين التي تجبر اللاعب بأن ينفذ المهارات بصورة دقيقة جدا ومن ثم يتخذ قرار التهديف في زمن قصير جدا وهذا يتفق مع ما أشار اليه محمود الحوفي (1998) لتأثير

الوسائل المختلفة على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين وتوهمهم الى التحسن في نتيجة الدقة والزمن في الأداء المهاري المركب، وهذا ما طبقه الباحث في التمرينات المختلفة. (محمود، 1998، 24)

وأما بالنسبة لإختبار (الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير) ويرجع الباحث ذلك الى احتواء المنهج التدريبي على عدة تمارين جوهرية في المباريات لأن اللاعب في أكثر الأحيان يقوم بإستلام الكرة ثم الجري بها لمسافة ثم المراوغة المنافس ومن ثم التمرير وهذا هو العمل المطلوب لتخطي المنافسين والوصول بالكرة الى مرمى الفريق المنافس حيث قام الباحث بالتركيز على هذه التمارين وبأشكال مختلفة لكي يقوم بتنفيذها وأدائها مرات عديدة وبتركرارات كثيرة لكي يصل أداء اللاعب الى الألية في تنفيذ المهارات وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد الباسط عبد الحليم (1998) إلى أن المنهج التدريبي المعد اعدادا جيدا ويحدث فروقا في نسبة التحسن في الأداءات المهارية المركبة الهجومية ولصالح الإختبارات البعدية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة الهجومية من حيث زمن ودقة الأداء ولصالح الإختبارات البعدية في الأختبار البعدي، ويرجع هذا التقدم وهذا التحسن في الأداء المهاري المركب الى محتوى تمرينات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث. (عبد الباسط، 1998، 295)

أما بالنسبة لإختبار (الإستلام ثم الجري ثم التمرير) كذلك نجد بأن هناك تحسن في الأختبار البعدي مقارنة بالأختبار القبلي ويعزو الباحث ذلك الى أن جميع التمارين المعدة والمحظرة في المنهج التدريبي شملت جميع المهارات الأساسية وأندماجها مع بعضها وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من محمد كشك ، وأمر الله البساطي (2000) بأهمية (( ربط المهارة بالمهارات الأخرى بحيث تظهر كمهارات مركبة يتم التدريب عليها بالتكرار)) وكذلك يتفق مع ما أشار إليه دراسة سليمان فاروق (1993) حيث أثبتت نتائج دراسته الى أن المنهج التدريبي يؤثر تأثيرا إيجابيا في تنمية الأداء المهاري المركب حيث يرجع الباحث ذلك التقدم والتحسين في المستوى الأداء المهاري المركب الى احتواء المنهج التدريبي على تمرينات مهارية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يشبه سرعة و دقة الأداء أثناء المباراة مع التركيز على الأداء تحت الضغط المنافسين. (محمد، أمر الله، 2000، 55) (سليمان، 1993، 46)



#### 4- الخاتمة :

**الإستنتاجات:** أظهرت المنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً لتطوير المهارات المركبة الهجومية المستخدمة لدى عينة البحث من حيث الزمن و الدقة الأداء، ومناسبة الإختبارات المستخدمة قيد البحث لقياس مستوى المهارات المركبة الهجومية المستخدمة لدى عينة البحث. وأظهرت تكييف لدى عينة البحث على تطبيق تلك المهارات المركبة الهجومية بشكل سليم أثناء منافسات بمواقفها المتغيرة والمتنوعة.

**أما التوصيات:** ضرورة الإهتمام وإستخدام التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء الحركي الذي يتم أثناء المباراة، والتركيز في التدريبات على تحسين الأداءات المهارية المركبة الهجومية في سن مبكرة لناشئ كرة القدم، وضرورة إستخدام الإختبارات للأداءات المهارية المركبة الهجومية عند إنتقاء الناشئين للمراحل السنية المختلفة ، والأهتمام بتشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب ( زمن الأداء، شدة التمرينات، زمن الراحة بين التكرارات، زمن الراحة بين المجموعات، عدد تكرارات الأداء، شدة الوحدات التدريبية ) وتطبيق المنهج التدريبي المستخدم قيد البحث لتطوير الأداء المهاري للمهارات المركبة الهجومية .

## المصادر

- 1- إبراهيم حنفي شعلان (1994): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة حلوان ( القاهرة ) .
- 2- أمر الله أحمد البساطي (1996): التدريب والاعداد المهاري في كرة القدم ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ( الاسكندرية ) .
- 3- جمال محمد علاء الدين (1982): دراسة حول بعض المعايير الموضوعية لتقييم مستوى إتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الاسكندرية .
- 4- حسن السيد أبو عبدة (2014) : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف ( الأسكندرية ) .
- 5- حسن السيد أبو عبدة (2013): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم منشأة المعارف ( الاسكندرية ) .
- 6- ريسان خريبط (1987): مناهج البحث في التربية البدنية،(موصل)، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .
- 7- سليمان فاروق نور الدين (1993): تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المركبة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية.
- 8- صريح عبدالكريم الفضلي (2010): محاضرة علمية منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للبيوميكانيك، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية، كانون الأول .
- 9- عبد الباسط محمد عبد الحليم (1998): تأثير برنامج التدريب لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .
- 10- كورت ماينل (1987): التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2( بغداد) مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- 11- ماهر البياتي، يوسف فارس (2004): تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ( جامعة حلوان ) .
- 12- محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (2000): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط1، منشأة المعارف ( الأسكندرية ) .

13- محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (2000): أسس الإعداد المهارى و الخططى فى كرة القدم ( ناشئين - كبار ) ، ط2 ، منشأة المعارف ( الإسكندرية ) .

14- محمود حسن محمود الحوفي (1998): تأثير استخدام وسائل مختلفة لتطوير القوة العضلية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية المهارى لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين (ابى قير) - جامعة الاسكندرية.

15- مفتى ابراهيم حماد (2012): مجل المهارات الفردية فى كرة القدم، ط1 (القاهرة) دار الفكر العربي .

16- مفتى ابراهيم حماد (1996): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي ( القاهرة ) .





## ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

| ت | الاسم                   | اللقب       | الاختصاص              | مكان العمل                               |
|---|-------------------------|-------------|-----------------------|--|
| 1 | د هفال خورشيد رفيق      | استاذ       | تدريب كرة القدم       | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |
| 2 | د أياد نور الدين محمد   | استاذ مساعد | قياس وتقويم           | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |
| 3 | د ناضم جبار جلال        | استاذ مساعد | بايوميكانيك كرة القدم | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |
| 4 | د ياسين عبد المناف قادر | مدرس        | تدريب كرة القدم       | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |
| 5 | د هاوکار سالار أحمد     | مدرس        | تدريب كرة القدم       | كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية |

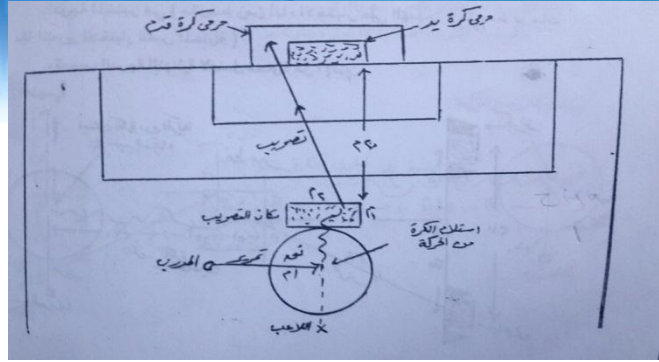
## ملحق (2)

الإختبارات المستخدمة في البحث

الإختبار الأول : الإستلام ثم التهديد

- هدف الإختبار: قياس الإستلام ثم التهديد .
- الأدوات المستخدمة : (مرمى كرة القدم، مرمى كرة اليد، كرات القدم، ساعة إيقاف، شريط قياس، جبر) .
- وصف الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في الدائرة قطرها (1م) ثم التهديد من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م وطوله 1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التهديد (20م) .
- طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة إستلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى .
- تسجيل دقة التهديد على كل مرمى (هدف) بالدرجات .
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .

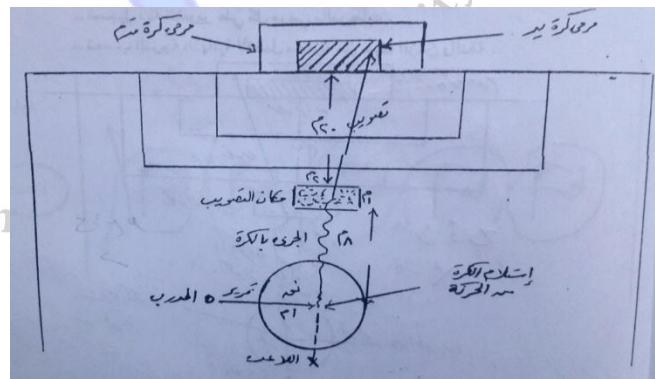


### الإختبار الثاني : الإستلام ثم الجري ثم التهديف

- هدف الإختبار: قياس الإستلام ثم الجري ثم التهديف .
- الأدوات المستخدمة : (مرمى كرة القدم ، مرمى كرة اليد، كرات القدم، ساعة إيقاف، شريط قياس ، جير) .

- وصف الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في الدائرة قطرها (1م) ثم الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم لمسافة (8 م) والتهديف من داخل المستطيل المرسوم عرض (2م) وطوله (1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التهديف (20م) .
- طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى .
- تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات .
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين .



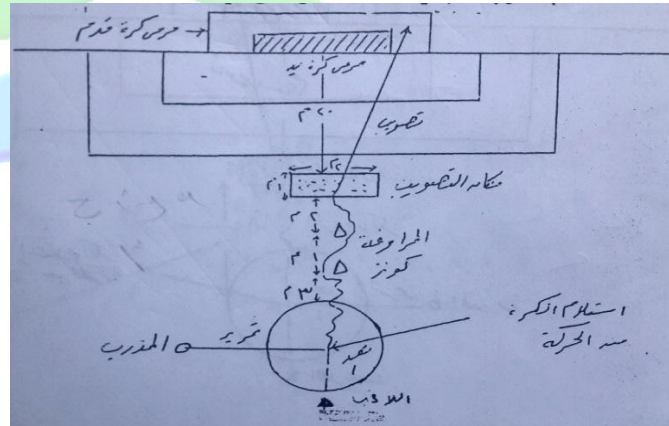
### الإختبار الثالث : الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف

- هدف الإختبار: قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف .
- الأدوات المستخدمة : (مرمى كرة القدم ، مرمى كرة اليد، كرات القدم، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع) .

- وصف الاختبار: يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماماً كما هو موضح بالرسم حيث يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في الدائرة نصف قطرها (1م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (المسافة بينهما 1م) ثم التهديف من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) وطوله (1م) والذي يبعد (2م) عن الكونز بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التهديف (20م) .

### طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى .
- تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات .
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .



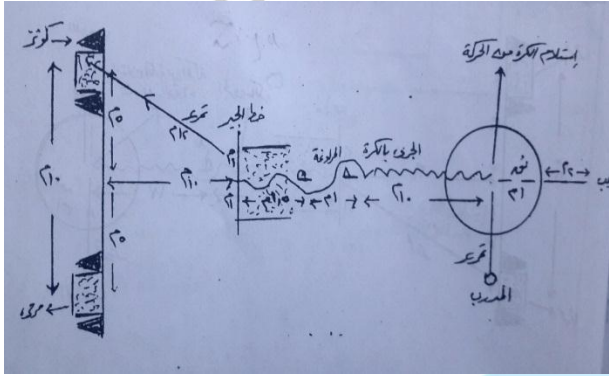
### الاختبار الرابع : الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير

- هدف الاختبار: قياس الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير .
- الادوات المستخدمة : ( كرات القدم، أهداف مصغرة، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع ) .
- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم إنطلاق الكرة بأقصى سرعة لمسافة (10م) ثم أداء الخداع بتمرير الكرة (يتظاهر اللاعب بتمرير الكرة ويمر بقدمه



من جانبها ثم يتحرك بها بنفس القدم بين الكونزيين) (المسافة بينهما 1م) ثم التمرير الكرة قبل الخط الذي يبعد عن الكونز (1,5م) وعن المرميين (12م) بالقدم المفضلة وبأي الجزء منها على أحد المرميين .  
طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة إستلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى
- تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات .
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .

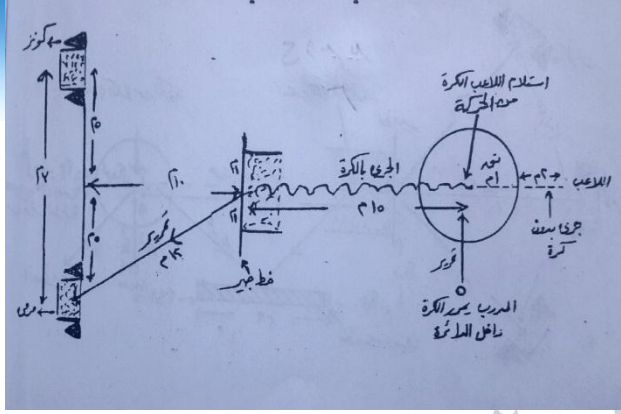


الإختبار الخامس : الإستلام ثم الجري ثم التمرير

- هدف الإختبار: قياس الاستلام ثم الجري ثم التمرير .
- الأدوات المستخدمة : ( كرات القدم، أهداف مصغرة ، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع ) .
- وصف الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لإستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) يعقبه الإنطلاق بالكرة بأقصى سرعة لمسافة (15م) ثم تمرير الكرة قبل الخط بالقدم المفضلة وبأي الجزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (12م) .

طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة إستلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى
- تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات .
- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين .



(حسن، 2014: 324, 335)

### ملحق (3)

#### التمارين المستخدمة

| م | غرض من التمرين                          | المحتوى  | الرسم |
|---|---|--|-------|
| 1 | تطوير مهارات المركبة الهجومية المستخدمة | يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين ويكون مكان وقوف اللاعبين خلف دائرة النصف ، يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب رقم 1 من المجموعة ليقوم بمحاورة 4 أقماع بلاستيك المسافة بين كل قمع والأخر 1م ثم يقوم بتمرير الكرة الى المدرب ( تمريرة حائطية ) خذ وهات ثم يستلم الكرة ويحاور لاعب قريب من خط 18 ياردة ثم يسدد على المرمى . |       |
| 2 | تطوير مهارات المركبة الهجومية المستخدمة | قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من 4:6 لاعبين يبدأ التدريب بأن يجرى اللاعب الاول من كل قطار بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية الى اللاعب الآخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له، ثم يجري كلاهما بالكرة في اتجاه المرمى ويقومان بالتهديف على المرمى .   |       |
| 3 | تطوير مهارات المركبة الهجومية المستخدمة | يجري اللاعب (أ) يستقبل الكرة القادمة له من اللاعب (ج) أثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة اقماع بلاستيك ثم يصوب على المرمى، يقوم اللاعب (ب) بنفس الاداء مع اللاعب (ج) من الناحية الاقرب.  |       |



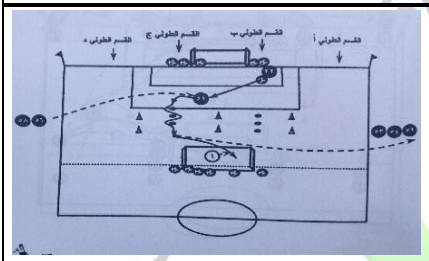
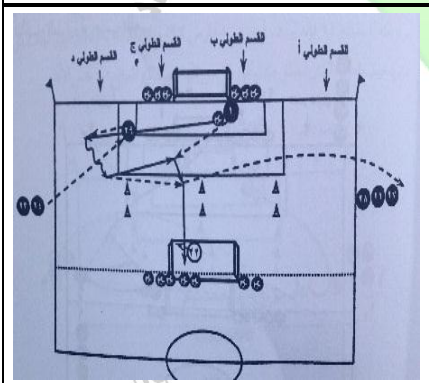
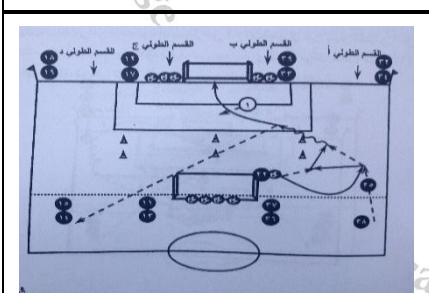
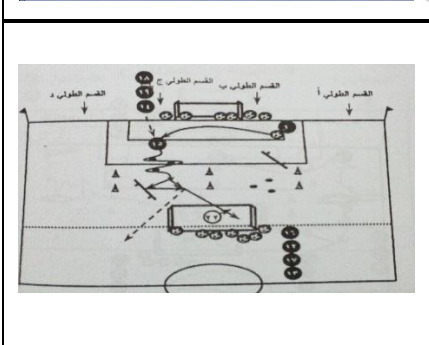
|  |  |          |
|--|--|----------|
|  <p>شكل (٢٢٩)</p> | <p>يقوم اللاعب بالجري من على حدود منطقة الجزاء مع تمرير الكرة واستلامها بعد ارتدادها من المقعد السويدي والجري بالكرة للتصويب على المرمى ثم يعود ليكرر الاداء عدة مرات .</p>  | <p>4</p> |
|                   | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 22 الكرة للاعب 31 الذي يندفع الى القسم الطولي ب، من خارج الملعب ليسطر على الكرة مع الدوران ليوافق مرمى الحارس 1 وينططها بكافة اجزاء جسمه خلال تحركه للامام بعد دورانه ليدخل الى القسم الطولي ج لينفرد بالحارس 1 ويهدف في مرماه بدقة خلال وجود الكرة في الهواء ويتابعها، ثم يكرر الاداء باحد اللاعبين 34 أو 45 أو 48.</p>  | <p>5</p> |
|                  | <p>تبدأ الجملة بتمرير مرتفع من الحارس 22 الكرة للاعب 35 في منطقة الجناح حيث يرددها للحارس المتقدم للامام مرة اخرى ويتلقاها منه، ويجري بها بعد اخر قمع محدد للقسم الطولي ويهدف بدقة في الزاوية البعيدة لمرمى الحارس 1 ويتابع الكرة، ثم يتجه اللاعب 35 بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب 14 على أن يكرر الأداء بلاعب آخر يحدده المدرب .</p>  | <p>6</p> |
|                 | <p>تبدأ الجملة بدخول اللاعب 47 الى ومن خلف القسم الطولي د حيث يمرر اليه الحارس 22 الكرة طويلة ليسطر عليها مع الدوران ثم يمررها للاعب الساند 77 الذي يمررها الى اللاعب 47 الذي يكون قد اندفع الى القسم الطولي ج ليهدف مباشرة في مرمى الحارس 1 ويتابع الكرة ، ويجري اللاعب 47 ليتخذ مكانه خلف اللاعب 14 في الجهة المقابلة، ويكرر الاداء من الجهة المقابلة من اللاعب 7 أو من أى لاعب آخر يحدده المدرب .</p> | <p>7</p> |
|                 | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 1 الكرة عالية للاعب 10 المندفع من خلف خط الجانب الى القسم الطولي ج ليهدف مباشرة في مرمى الحارس 22 من خارج منطقة الجزاء ثم يتابعها ، في حين يحاول الحارس 22 الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية وعلى اللاعب 10 بعد الانتهاء من التهديد الاتجاه جريا ليتخذ موقعه خلف اللاعب 18 في الجهة المقابلة، على أن يقوم اللاعب 16 بتكرار الاداء.</p>                               | <p>8</p> |



|  |  |    |
|--|--|----|
|  | <p>تبدأ الجملة باندفاع اللاعب 6 الى القسم الطولي أ حيث يمرر الحارس 22 الكرة ارضية اليه ليسيطر عليها ملتزما خلال جريه بالقسم الطولي أ حيث يمرر الكرة لحائط الصد المخصص للقسم الطولي ليهدف في مرمى الحارس 1 ويتابع الكرة، ثم يتجه اللاعب 6 بالجري ليتخذ موقعه بالجهة المقابلة، ثم يكرر الأداء بلاعب آخر يحدده المدرب .</p>   | 9  |
|  | <p>تبدأ الجملة بدخول اللاعب 16 الى القسم الطولي أ ، ومن خلفه ليتسلم الكرة ويجري بها ليراوغ العمود البلاستيكي، ثم يندفع داخل منطقة الجزاء ويهدف في مرمى الحارس 1 ويتابع الكرة ، ثم يجرى ليتخذ موقعه خلف اللاعب 42، على أن يحاول الحارس إنقاذ مرماه، ويكرر الأداء ذاته بلاعب آخر يحدده المدرب من اللاعبين المنتشرين خلف الأقسام الطولية وجانبي الملعب .</p>  | 10 |
|  | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 1 الكرة للاعب 40 ارضية الذي يندفع الى القسم الطولي ج ليسيطر على الكرة ويجري بها جريا متعرجا بين الأعمدة البلاستيكية يمينا ويسارا، حتى الانتهاء من كافة الأطباق متجها لمرمى الحارس 22 ليفرد به ويهدف فيه ثم يتابع الكرة، ثم يتابع اللاعب 40 الكرة وبعدها يتجه بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب 43 ويكرر الأداء باللاعب 45 من الجهة المقابلة .</p>   | 11 |
|  | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 22 الكرة بدقة للاعب 5 حيث يندفع الى القسم الطولي د من خلف خط نهاية الملعب ليسيطر عليها خلال اتجاهاه لمرمى الحارس 1 جريا متعرجا يمينا ويسارا حول الأطباق البلاستيكية على أن يكون مسيطرا عليها تماما، ثم يقوم برفع الكرة من الأرض بأحد قدميه وينططها بكافة أجزاء جسمه وهو يتجه الى مرمى الحارس 1 ليخدعه بمراوغة ويهدف في مرماه، ثم يتجه بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب 26، ويكرر الأداء بلاعب آخر.</p> | 12 |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | <p>تبدأ الجملة بدخول المهاجم 17 الى القسم الطولي أ من خارجه حيث يمرر الحارس 1 الكرة اليه ليردها اليه مرة اخرى ويقوم الحارس التقدم للأمام في القسم ب ليردها مرة ثانية للاعب 17 الذي يسيطر عليها ويراوغ العمود البلاستيكي (( محددة من قبل المدرب )) ويهدف مباشرة وبدقة في الزاوية القريبة ويتابع الكرة، ثم يجرى اللاعب 17 ليتخذ مكانه في الجهة المقابلة خلف اللاعب 41 على أن يكرر الأداء باللاعب 45 بالجهة المقابلة.</p>   | <p>13</p> |
|  | <p>تبدأ الجملة بدخول اللاعب 19 من خلف القسم الطولي ج الى القسم الطولي د من الجهة المقابلة ليتلقى الكرة من ضربة مرمى الحارس ((الكرة الاولى)) ليسيطر عليها ثم يرفعها في الهواء وينطهها بأجزاء جسمه المختلفة محتفظا بها في الهواء خلال تقدمه الى القسم الطولي ج، ثم يجرى نها جريا متعرجا يمينا ويسارا بين الأطباق البلاستيكية ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس 1، بعد ذلك يتجه الى القسم الطولي أ، بالجرى العرضي ليتلقى رمية التماس من الممر 66 ((الكرة الثانية)) ليسيطر عليها من الدوران ويهدف في مرمى الحارس 1 خلال اقترابه الجانبي من المرمى ويتابع الكرة، ثم يتخذ اللاعب 19 مكانه خلف اللاعب 13 الذي ينطلق لتكرار نفس الأداء.</p> | <p>14</p> |
|  | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 22 الكرة للاعب 35 الذي يندفع الى القسم الطولي أ من خارج الملعب لتحرك الكرة مباشرة يمينا ويسارا بين الأطباق البلاستيكية وبعد الانتهاء منها يدور بالكرة دورة كاملة حول ذاته ليهدف مباشرة في مرمى الحارس 1 ويتابع الكرة، ثم يتجه بالجرى ليتخذ مكانه خلف اللاعب 23، ويكرر الأداء باللاعب 31 بالجهة المقابلة</p>   | <p>15</p> |
|  | <p>تبدأ الجملة المهارية الفردية بتمرير حارس مرمى 1 الكرة للاعب 27 الذي يندفع الى قسم الطولي د من خارج الملعب، ليسيطر على الكرة حيث يمرر مباشرة للاعب المساند 77 الذي يردها له مباشرة أيضا لكن في القسم ج حيث ينطلق اليها 27 ويمررها الى المساند 88 عالية الذي يردها له مرة اخرى في القسم ذاته ليهدف منها اللاعب 27 مباشرة في مرمى الحارس 22، وبعد ذلك يجرى اللاعب 27 ليتخذ موقعه خلف اللاعب 49 في الجهة المقابلة على ان يكرر الاداء بلاعب اخر من اللاعبين 4 أو 41 أو 38 الذي بعد أن ينتهي من أدائه سوف يتخذ موقعه خلف</p>  | <p>16</p> |



|   |  |    |
|---|--|----|
|   | <p>اللاعب 25.</p>  |    |
|    | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 22 الكرة للاعب 15 الذي يندفع الى القسم الطولي ج من جانب الملعب ليسيطر على الكرة مع الدوران، ويهدف تهديفا دقيقا مباشرا في مرمى الحارس 1 ، ثم يتجه اللاعب 51 بالجري ليتخذ موقعه في الجانب المقابل من الملعب خلف اللاعب 52، ويكرر الاداء باللاعب 53.</p>   | 17 |
|   | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 1 الكرة للاعب 29 الذي يندفع الى داخل الملعب من على خط جانب القسم الطولي د ليقوم بتفويتها لنفسه ثم يلحق بها ويتحرك بها ليمررها للحارس 1 بالقسم الطولي ج الذي يرددها اليه بعد أن يكون قد تقدم داخل منطقة جزائه حيث يهدف اللاعب 29 مباشرة في مرمى الحارس 22 ، ثم يتجه اللاعب 29 بالجري ليقف خلف اللاعب 27 في الجانب المقابل من الملعب، ليعود الاداء باللاعب 28 من الجانب الآخر .</p> | 18 |
|  | <p>تبدأ الجملة بتمرير مرتفع من الحارس 22 الكرة للاعب 35 في منطقة الجناح حيث يرددها للحارس المتقدم للأمام مرة أخرى ويتلقاها منه، ويجري بها بعد أخر قمع محدد للقسم الطولي ويهدف بدقة في الزاوية البعيدة لمرمى الحارس 1 ، ثم يتجه اللاعب 35 بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب 14 على أن يكرر الاداء باللاعب آخر يحدده المدرب .</p>  | 19 |
|  | <p>تبدأ الجملة بتمرير الحارس 1 الكرة للاعب 15 الذي يندفع إلى القسم الطولي ج من خارج الملعب ، ليسيطر على الكرة ويجري بها جريا متعرجا يمينا ويسارا بين الأطباق البلاستيكية ، ثم يرددها لحائط الصد ويتلقاها ثانية ليهدف مباشرة في مرمى الحارس 22 ثم يجري في خلف قسم الطولي ج خلف خط المرمى على أن يبدأ اللاعب 16 بالأداء</p>  | 20 |



## ملحق (4)

- \* نموذج من الوحدات التدريبية في الأسبوع الاول :
- \* هدف من الوحدات التدريبية : تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية ( إستلام، الجري بالكرة ، التمرير، المراوغة ، التهديف)
- \* شدة التدريبات : الوحدة التدريبية الاولى ( شدة متوسطة ) / والوحدة التدريبية الثانية والثالثة ( شدة عالية ) ويتموج حمل 1 : 2
- \* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادى البيشمركة الرياضي بكرة القدم .
- \* الأدوات المستخدمة : ( ملعب كرة القدم، كرات القدم قانونية، شواخص مختلف الأحجام، أعلام، صافرة

الرياضة وعلوم الرياضة

| الوحدة                          | القسم   | التمارين المستخدمة | شدة التمرين | الزمن | زمن الراحة البينية | التكرار | المجموع زمن العمل الكلي |
|---------------------------------|---------|--------------------|-------------|-------|--------------------|---------|-------------------------|
| الوحدة التدريبية الأولى (40 د)  | الرئيسي | التمرين الأول      | 70-60%      | 9 د   | 1 د                | .....   | 10 د                    |
|                                 |         | التمرين الثاني     | 70-65%      | 8 د   | 1 د                | 2       | 18 د                    |
|                                 |         | التمرين الثالث     | 70-60%      | 10 د  | 2 د                | .....   | 12 د                    |
| المجموع                         |         |                    |             |       |                    |         | 40 د                    |
| الوحدة التدريبية الثانية (50 د) | الرئيسي | التمرين السادس     | 80-70%      | 11 د  | 2 د                | 2       | 26 د                    |
|                                 |         | التمرين العاشر     | 80-70%      | 7 د   | 1 د                | 3       | 24 د                    |
|                                 |         |                    |             |       |                    |         | 50 د                    |
| الوحدة التدريبية الثالثة (40 د) | الرئيسي | التمرين السابع     | 80-75%      | 9 د   | 1 د                | 2       | 20 د                    |
|                                 |         | التمرين الثامن     | 80-75%      | 9 د   | 1 د                | 2       | 20 د                    |
|                                 |         |                    |             |       |                    |         | 40 د                    |