



وزارة التّعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التّربية البدنية وعلوم الرّياضة
الدراسات العليا - الماجستير

تأثير تمرينات توافقية خاصة في بعض القدرات الحركية
والمبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم
للشباب

رسالة ماجستير تقدّم بها الطّالب

سيف علي صايغ

إلى مجلس كلية التّربية البدنية وعلوم الرّياضة - جامعة ميسان وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التّربية البدنية وعلوم الرّياضة.

بإشراف

أ . م . د ضياء سالم حافظ

2022 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة البقرة آية (32)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة " تأثير تمارين توافقية خاصة في بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم للشباب "، التي قدمها طالب الماجستير (سيف علي صايغ) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

المشرف

أ.م. د ضياء سالم حافظ

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م. د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

– جامعة ميسان

إقرار المقوم اللغوي

أشهدُ أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمرينات توافقية خاصة في بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم للشباب "، وقد راجعتها لغوياً وصححتُ ما ورد فيها من أخطاء ، فقومتُ بأسلوبٍ علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة.

التوقيع :

المقوم اللغوي: أ.م. د. موحان حسن صبيح

التاريخ : / / 2022

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهدُ أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم ، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمرينات توافقية خاصة في بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم للشباب " وقد ناقشنا الطالب (سيف علي صايغ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: رؤى صلاح قدوري

(عضواً)

2022 / /

التوقيع:

الاسم: علي محمد ياسين

(عضواً)

2022 / /

التوقيع:

الاسم: ذوالفقار صالح عبد المحسن

(رئيساً)

2022 / /

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان في جلسته المرقمة () ، والمنعقدة بتاريخ / / 2022 م .

التوقيع

أ.د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-

جامعة ميسان

الإهداء

إلى ... مَنْ مَلَأَ الدُّنْيَا بِالنِّعَمِ الَّتِي لَا تُحْصَى
 فعجزت الألسن عن حمده وشكره الله عز وجل
 إلى ... منبع العلم .. وحامل رسالة السماء
 النور الذي هدى الخلق المصطفى محمد (ص)
 إلى أمة الرافدين أمتي
 إلى .. العراق .. الصَّابِر .. المجاهد .. ستبقى عظيماً
 إلى العقول التي رسمت خطواتي في طريق العلم ... اساتذتي الأفاضل
 إلى من تبسم الشفاه، وتزيل الآهات لرؤياهم ...أصدقائي المخلصين
 إلى روح المرحوم...ابي. حباً واحتراماً واکراماً له ... (رحمه الله وجعل
 مثواه الجنة)

إلى حبيبة الجنة ونبع الحنان والى من رعت خطواتي الأولى وقوت
 عزيمتي . والدتي الحنونة
 إلى من ارتشفت معهم قطرات الحب والاخلاص . وسرت معهم درب
 الحياة . أخوني و أخواتي
 إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي



الشكر والتقدير

نبدأ بحمد الله جلّت قدرته . فبه تعالى اعتزازنا ،وعليه عز وجل اعتمادنا ،ونصلي ونسلم على سيدنا محمد (ص) وعلى آله وأصحابه المنتجين، ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .
أما بعد :

يسجل الباحث عظيم شكره وخالص امتنانه إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بعميدها الاستاذ الدكتور (ماجد شندي والي) ،وأساتذتها الأفاضل لإتاحتها الفرصة في إكمال دراستي، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وانتقدم ببالحب والاحترام الى المعاون العلمي الأستاذ المساعد الدكتور(حسن غالي مهاوي)، الذي أرفد الباحث بالمعلومات العلمية ،ولرعايته الأبوية لطلبة الدراسات العليا ،فجزاه الله عني خير الجزاء

كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذ المساعد الدكتور(ضياء سالم حافظ) المشرف على الرسالة لجهوده العلمية المخلصة التي ابداهها طوال مدة إشرافه على الرسالة وعلى ما بذله من جهد ومتابعة علمية جادة راجية له دوام الموفقية .

ومن دواعي الثناء أن اقدم شكري وتقديري إلى اساتذتي الافاضل الذين قاموا بدراستنا وتزويدنا بالمعلومات العلمية القيمة طيلة مدة دراستي في السنة التحضيرية .. إذ أسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم .

ويعجز لساني عن تقديم الشكر والمحبة والاحترام إلى (الاستاذ الدكتور محمد عبد الرضا كريم ، الاستاذ مساعد الدكتور عدنا راضي ، الاستاذ مساعد الدكتور مصطفى عبد الزهرة ، م.د. ماجد محمد مساعد ، م.د.حسن جاسم) من مساعدة فجزاه الله عني خير الجزاء .

وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان الى العاملين في مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (استاذ جواد ، الست حلا) الذين اسهموا بإنجاز الرسالة بتوفيرهم للمصادر العلمية القيمة جزاهم الله عني خير الجزاء .

وأقدم بوافر التقدير والاحترام الى الاستاذ (علي راضي) مدرب نادي ميسان ، لاهتمامه الكبير الذي قدمه في خدمه بحثي ، فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويعجز لساني عن تقديم الشكر والمحبة والاحترام إلى فريق العمل المساعد (مهدي عبد الحميد ، محمد عبدالله ، قادر محمود ، علي رضا ، مصطفى محمد)

وشكري ومحبتي الخالصة إلى زملاء الدراسة لقد علقتم في ذاكرتي إلى الأبد.

كما أرى من واجب العرفان أن اتقدم بالشكر والامتنان إلى اهلي حفظهما الله جميعاً وخصوصاً (أخواني و اخواتي) وأسأل الله تعالى ان يحفظهم ويمنّ عليهم بالصحة ودوام الموفقية .

وأخيرا اتقدمُ بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي مساعدة ،سأهمت بشكل أو بآخر على اتمام كتابة هذه الرسالة والله الموفق .

ملخص رسالة

تأثير تمارينات توافقية خاصة في بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم الشباب

اشراف

الباحث

أ.م. د ضياء سالم حافظ

سيف علي صايغ

اشتملت الرسالة على خمسة فصول :

الفصل الاول : هدفت الدراسة : تأثير تمارينات توافقية للاعبين الشباب بكرة القدم ، التعرف على تأثير

التمارين التوافقية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، التوازن) للاعبين الشباب بكرة القدم ،

التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين الشباب بكرة القدم.

وتطرق الباحث إلى المواد النظرية المتعلقة بالبحث إذ عالج كل موضوع في الفصل الثاني ، أما الفصل

الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ بلغ مجموع

عينة البحث (25) لاعب ، حيث تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2) حارس ، كما استبعد

الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) لاعباً ، و بلغ عدد المجموعة التجريبية (10)

لاعبين، والمجموعة الضابطة (10) لاعبين ، حيث تم اختبار المجموعتين في الاختبار القبلي ثم تطبيق

التجربة على المجموعة التجريبية باستخدام المنهج التدريبي بواقع (24) وحده بواقع وثلاث وحدات كل

أسبوع ولمدة ثمان أسابيع وكان وقت الوحدة الواحدة (70 الى 130) دقيقة مقسمة على أقسام الوحدة

التدريبية ، ومن ثم إجراء الاختبار القبلي ثم إجراء الاختبار البعدي على للمجموعتين واخذ الدرجات

الخام وإدخالها في جداول لتحليلها إحصائياً ، وتم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لاستخراج البيانات

ونتائج البحث ، وتطرق الباحث في الفصل الرابع إلى نتائج البحث معروضة في جداول وتم مناقشتها

لمتغيرات البحث بأكملها ، اما في الفصل الخامس فقد تطرق الباحث إلى الاستنتاجات والتوصيات التي

بنيت على ضوء ما ظهرته النتائج وكانت تلك الاستنتاجات كما يأتي : ان التمارينات التوافقية الخاصة لها

تأثير ايجابي على القدرات الحركية والتي بدورها تعكس الفائدة على المبادئ الخطئية الدفاعية ، المبادئ الخطئية الدفاعية تعد العمود الفقري في تطوير اللعب الجماعي والتعاون الفرقي في مختلف حالات اللعب الدفاعية ، لا يمكن للاعبين كرة القدم ان يتطوروا في اللعبة(مواقف اللعب الدفاعي) الا من خلال الرابط الوحيد في المحيط الا وهو المبادئ الخطئية (اللعب الدفاعي المثالي) ، القدرات الحركية معيار اساسي في نجاح الجانب الخطئي بصورة عامة والدفاعي بصورة خاصة ، تطوير الجانب الخطئي الدفاعي يتناسب طرديا مع تطور القدرات الحركية ، التمرينات التوافقية الخاصة تتناسب جدا مع تطوير القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية . اما التوصيات: التاكيد على تطبيق التمرينات التوافقية مما ينعكس ايجابياً على القدرات الحركية والمبادئ الخطئية ، التاكيد على تطبيق التمرينات التوافقية وخصوصاً التي تدخل بشكل رئيساً في اثناء الجانب الخطئي الدفاعي ، التاكيد على تطوير القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب ، التاكيد على تطوير المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب، ضرورة اتقان المبادئ الخطئية الدفاعية لما لها اثر في بناء اللعب من الخلف ، اجراء بحوث ودراسات بخصوص القدرات الحركية المبادئ الخطئية لمختلف خطوط اللعب.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	عنوان الرسالة	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي وإحصائي	
ج	إقرار لجنة المناقشة و التّقييم	
ح	الإهداء	
8-7	الشكر والامتنان	
10-9	مُلخّص الرسالة باللغة العربية	
16-11	ثبت المحتويات	
17-16	ثبت الجداول	
18-17	ثبت الأشكال	
18	ثبت الملاحق	
	الفصل الأول	
20	التعريف بالبحث	1
22-20	مقدمة البحث وأهميته	1-1
23-22	مشكلة البحث	2-1
23	أهداف البحث	3-1
24	فرضيتا البحث	4-1

24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزمني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1
24	تعريف المصطلحات	6-1
	الباب الثاني	
27	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
28-27	ماهية التمرينات	1-1-2
29-28	مفهوم التمرينات	2-1-2
30-29	التمرينات التوافقية	3-1-2
31-30	اهمية التمرينات التوافقية	1-3-1-2
32	شروط وضع التمرينات التوافقية	2-3-1-2
32	فوائد التمرينات التوافقية	3-3-1-2
33	أهداف التمرينات التوافقية	4-3-1-2
35-33	القدرات الحركية	4-1-2
36-35	الرشاقة	1-4-1-2
37-36	اهمية الرشاقة	1-1-4-1-2
37	انواع الرشاقة	2-1-4-1-2
38-37	العوامل المؤثرة في الرشاقة	3-1-4-1-2

39-38	التوافق الحركي	2-4-1-2
40-39	اهمية التوافق الحركي	1-2-4-1-2
41-40	انواع التوافق الحركي	2-2-4-1-2
42-41	العوامل المؤثرة في التوافق الحركي	3-2-4-1-2
43-42	التوازن	3-4-1-2
43	اهمية التوازن	1-3-4-1-2
43	انواع التوازن	2-3-4-1-2
44	العوامل المؤثرة في التوازن	3-3-4-1-2
49-44	المبادئ الخطئية بكرة القدم	5-1-2
50-49	المبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم	1-5-1-2
52-50	التغطية في الدفاع	1-1-5-1-2
53-52	رجل لرجل	2-1-5-1-2
54-53	الضغط والمضايقه	3-1-5-1-2
55-54	قطع الكرة	4-1-5-1-2
57-56	ابعاد الكرة	5-1-5-1-2
58-57	مهاجمه الخصم	6-1-5-1-2
59	الدراسات السابقة	2-2
62-59	دراسة عقيل حسن فالح (2002)	1-2-2
65-63	دراسة نصير كردي ذباح (2015)	2-2-2
	الباب الثالث	

67	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
68-67	منهج البحث	1 - 3
69-68	عينة البحث	2 - 3
69	تجانس العينية	1-2-3
70	مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة	3 - 3
70	الادوات المستخدمة في البحث	1-4-3
70	الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث	2-4-3
71	تحديد الاختبارات	4-3
78-71	مواصفات وإجراءات الاختبارات المستخدمة	1-4-3
79	التجربة الاستطلاعية	5-3
79	الأسس العلمية للاختبارات	6-3
80-79	صدق الاختبارات	1-6-3
81-80	ثبات الاختبارات	2-6-3
82-81	موضوعية الاختبارات	3-6-3
83-82	الاختبارات القبليّة	7-3
84-83	تكافؤ العينة	8-3
85-84	مفردات التمرينات التوافقية المقترحة للاعبين كرة القدم الشباب	9-3
85	الاختبارات البعدية	10-3
86-85	الوسائل الإحصائية.	11-3

الباب الرابع		
89	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	4
89	عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب ومناقشتها	1-4
91-89	عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية للاعبى كرة القدم الشباب	1-1-4
94-91	عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية للاعبى كرة القدم الشباب	2-1-4
97-95	عرض وتحليل النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية للاعبى كرة القدم الشباب ومناقشتها	3-1-4
100-97	مناقشة النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية للاعبى كرة القدم الشباب	4-1-4
103-100	عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب	5-1-4
106-103	عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب	6-1-4
108-106	عرض وتحليل النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب ومناقشتها	7-1-4
110-109	مناقشة النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	8-1-4

	في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب	
	الباب الخامس	
112	الاستنتاجات والتوصيات	5
112	الاستنتاجات	1 - 5
112	التوصيات	2 - 5
	المصادر	
120-114	المصادر	
164-122	الملاحق	

ثبت الجداول

	الجداول	
68	يبين التصميم التجريبي	1
69	يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية لعينة البحث	2
69	يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة)	3
80	يبين قيم معامل الصدق الذاتي للاختبارات	4
81	يبين قيم معامل ثبات الاختبارات	5
82	يبين معامل موضوعية الاختبارات	6
84	يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية للاعبى كرة القدم الشباب	7
89	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية للاعبى كرة القدم الشباب	8

92	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب	9
95	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب	10
101	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب	11
104	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب	12
107	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب	13

ثبت الاشكال

	الاشكال	
72	يوضح اختبار التوازن	1
73	يوضح اختبار التوافق	2
74	يوضح اختبار الرشاقة	3
75	يوضح اختبار التغطية في الدفاع	4
77	يوضح اختبار حركة القدمين في الدفاع	5
78	يوضح اختبار قطع الكرة من المنافس	6
91	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.	7
94	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية القبلية	8

	والبعدية للمجموعة الضابطة	
97	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة	9
103	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	10
106	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	11
108	يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	12

ثبت الملاحق

	الملاحق	
122	الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية	1
124- 123	استطلاع اراء الخبراء لتحديد اهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب	2
125	السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم لتحديد اهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب	3
127- 126	استطلاع اراء الخبراء لتحديد اهم المبادئ الخطئية الدفاعية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب	4
128	السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم لتحديد اهم المبادئ الخطئية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب	5
129	فريق العمل المساعد	6
152- 130	التمارين	7
164- 153	الوحدات التدريبية	8

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

1-2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال المكاني

1-5-3 المجال الزمني

1-6 تعريف المصطلحات

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور السريع في مجال التربية البدنية والرياضية ووسائلها المتنوعة قد افتح افاقا جديدة امام الباحثين والدارسين والمدرسين في كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات الحركية وتطويرها و التدريب الرياضي هو أحد المجالات الرئيسة في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة. اذ انه أساس البناء الرياضي ولولاه لا يمكن للاعب أداء المهارات بهذا الشكل المعقد ولولا التمرينات التوافقية لما استطاع ممارسة اكثر الانواع المهارات تعقيدا في الجوانب الحركية والتطبيق المبادئ الخططية الدفاعية ،فالطبيعة المتكاملة للتدريب الرياضي تعين توافق جميع الاجهزة لخدمة المهارة وهذا ناتج عن التدريب وتطور الوسائل والطرق التدريبية الحديثة في كرة القدم وواجب على المدرب العمل على تطوير أساليب التدريب بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين في كرة القدم نحو الافضل. وتعتبر كرة القدم الفعالية الرياضية الاكثر شعبية في العالم لما تتميز به من عنصر المنافسة والاثارة والتشويق ،ويمارسها الكثير من الناس من الذكور ومن النساء ،ومن صغار السن والكبار ومن فئات مختلفة كفئة الأشبال والناشئين والشباب والمتقدمين ،وخلال السنوات السابقة تطورت لعبة كرة القدم بشكل كبير سواء على الصعيد البدني أو الحركي أو المهاري أو الخططي ، إضافة الى التعديلات المستمرة في قانون اللعبة وبما يتناسب مع التطور الحاصل في مجال اللعبة ، ان هذا التطور في مجال اللعبة يحتاج الى مواكبة مستمرة من قبل الخبراء والمختصين في مجال اللعبة بالبحث عن كل ما هو جديد في سبيل تحسين وتطوير الاداء البدني والحركي والمهارى و الخططي والنفسي اضافة الى العمليات العقلية للاعبين

((و ان ارتفاع مستوى الفرق يوما بعد يوم واصبح اداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم انجازها بشكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والاتقان . ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايرهُ وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تطلبه المباريات العالمية . وعلى ضوء ذلك يتم اعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لان يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة))⁽¹⁾.

اذ ان التمرينات التوافقية دوراً كبيراً ومهماً للإسهام في تحقيق الإنجاز الجيد والفوز في المباريات وهذا يتوقف على الطريقة العلمية المثلى المتبعة من المدرب في أثناء التدريب وإعداد اللاعبين التي توصلهم إلى تحقيق أفضل الإنجازات بأقل جهد ممكن وتكون واحدة من البطاقات الراحبة التي يمتلكها المدربون إذا ما استعملت بصورة صحيح ويعد الاعداد التوافقي بقدراته المتنوعة أهم مكونات الإعداد الرياضي في جميع الألعاب الرياضية ومنها الكرة القدم، ولكون هذه اللعبة تمتاز بالتقل والتغيير من حالة الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع وهذا يؤدي إلى الحاجة إلى بعض القدرات التوافقية والحركية حيث إن الأهمية الكبيرة للتمرينات التوافقية في عملية التدريب الرياضي وفي كرة القدم عامةً وفي الجانب الخططي بشقيه (الهجومى و الدفاعى) خاصةً ودورها المؤثر في تحقيق النجاح وصولاً الى الهدف الرئيس الذي يسعى اليه الجميع وهو تحقيق الفوز في المباراة مع المبادئ أو الأسس الهجومية والدفاعية لتحقيق ما مرسوم من خطط من المدرب وترجمة جهود الفريق بأكمله ، وهذا ما نلاحظه جلياً في المباريات وعملية الربط بين القدرات التوافقية والمبادئ الأساسية الخططية الدفاعية والتي تأتي من خلال التدريب الذي يدخل فيه المدرب تمرينات القدرات التوافقية لأهميتها في المنافسات والمباريات الرسمية،

(1) محمد كشك وامر الله البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص21.

ويصف قاسم لزام وآخرون أهمية تدريب القدرات التوافقية بأنها " تمكين اللاعب من التحكم الذاتي في تأدية حركات رياضية متنوعة (1) .

وبالتالي تطور القدرات الحركية و المبادئ الخططية الدفاعية سواء كانت فردية ام جماعية ومن هنا تتضح اهمية التمرينات التوافقية من اجل التكيف ومجارة تغييرات وظروف اللعبة والتكرارات في الأداء كل ذلك جعل اللاعبين يحتاجون إلى التحكم السريع في حركاتهم عن طريق الوقوف ثم العودة إلى الحركة مرة أخرى وتغيير الاتجاه وبذل القوة والسرعة والرشاقة والحاجة لجميع القدرات المتنوعة وبمقادير متباينة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات توافقية خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم للشباب

1-2 مشكلة البحث:

تهدف الدراسات العلمية في المجال الرياضي الى خلق التكامل والشمولية في العملية التدريبية عن طريق البحث واكتشاف افضل الأساليب والوسائل التدريبية التي ترتقي بمستوى الاداء الفني للرياضي خلال مراحل الإعداد البدني والمهارى والخططي للاعبي الكرة القدم، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومتابع الدوري الشباب في الموسم السابق لاحظ وجود ضعف في الجانب الدفاعي ووجود ثغرات في العمق الدفاعي وعدم الاسناد والتغطية بشكل جيد بين الخطوط الدفاعية حيث ان كرة القدم تعتمد على التوافق بين جميع الخطوط اللعب بسبب سرعة تحرك الكرة والفراغ في المساحات اللعب حيث يجب اعطاء تمرينات توافقية في المنهاج التدريبي ولكن ليس بصورة مكثفة حيث ان افضل مرحلة عمرية لإعطاء تمرينات توافقية هي عندما يصل الفتيان الى بداية طريق الانجاز أي مرحلة الشباب وتعطى التمارين التوافقية خلال اجزاء مخصصة للوحدة التدريبية حيث انها سوف تساهم بشكل فاعل في الارتقاء بالعملية التدريبية

(1) قاسم لزام واخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،بغداد ، مكتبة كلية التربية الرياضية،2000،ص80 .

للشباب وترفع من مستوى الاداء الفني والخططي للاعب والفريق، أن اللاعب الشاب هو النواة الاساسية للمنتخبات الوطنية وان تدريبه لابد أن يستند على أسس وقواعد علمية سليمة تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهارى والخططي والنفسي وإن تحقيق هذا الطموح لا يأتي الا عن طريق تدريبات جديدة وحديثة خاصة بالكرة القدم يكون لها بالغ الأثر في سرعة اكتساب المهارة والخطط الموضوعه من قبل المدرب وتطويرها وتضمن الارتقاء بالعملية التدريبية للشباب نحو الافضل بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وان الباحث يرى إن اغلب المناهج التدريبية المعتمدة وخاصة في تدريب الشباب بحاجة الى زيادة التمارين التوافقية المرحلة الشباب لتنفيذ مثل هكذا تمارينات خاصة لتطوير وزيادة القدرات التوافقية- والحركية والتطبيق المبادئ الدفاعية التي يحتاجها اللاعب بشكل فاعل وكبير أثناء اللعب ولها تأثير بالغ في تطوير دقة الأداء المهاري للاعب والفريق وتنعكس على مستوى الأداء العام للاعب من جهة وعلى مستوى الفريق من جهة أخرى وعلى مدى ثقة اللاعب بنفسه في مواجهة المواقف التي يتعرض لها، حيث ان القدرات التوافقية والحركية تعد المرتكز الاساسي لغالبية الالعب الرياضية ارتأى الباحث اعداد تمارينات توافقية خاصة والتي بدورها تطور القدرات الحركية التي تساهم بشكل واضح في المبادئ الخططية الدفاعية للاعبي الشباب بكرة القدم .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمارينات توافقية خاصة للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، التوازن) للاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في المبادئ الخططية الدفاعية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجوعتين الضابطة و التجريبية في بعض القدرات الحركية للاعبين كرة القدم للشباب.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجوعتين الضابطة و التجريبية في المبادئ الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم للشباب.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائيا بين الاختبارات البعدية للمجوعتين الضابطة و التجريبية في القدرات الحركية و المبادئ الخططية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : نادي ميسان فئة الشباب اعمار (18-19) للموسم 2021 - 2022 .
- 1-5-2 المجال الزمني : من 27 / 11 / 2021 لغاية 25 / 6 / 2022 .
- 1-5-3 المجال المكاني: ملحق ملعب ميسان الاولمبي في محافظة ميسان .

1-6 تعريف المصطلحات :

- 1- المبادئ الخططية الدفاعية: ويعني كل المحالات والحركات الفردية والجماعية لتي يقوم بها اللاعب او الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم ، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب ان يعلم جيدا التكتيك الدفاعي مهما كان مركزه ضمن الخطة، والخطة الناجمة هي التي تساعد على تبادل الفريق بصورة سريعة من حالة الدفاع الى حالة الهجوم او بالعكس⁽¹⁾.

(1) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، جامعة الموصل، 1999 ص230-231 .

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 ماهية التمرينات

2-1-2 مفهوم التمرينات

2-1-3 التمرينات التوافقية

2-1-3-1 اهمية التمرينات التوافقية

2-1-3-2 شروط وضع التمرينات التوافقية

2-1-4 القدرات الحركية

2-1-4-1 الرشاقة

2-1-4-1-1 اهمية الرشاقة

2-1-4-1-2 انواع الرشاقة

2-1-4-1-2-3 العوامل المؤثرة في الرشاقة

2-1-4-1-2-4 التوافق الحركي

2-1-4-1-2-4-1 اهمية التوافق الحركي

2-2-4-1-2 انواع التوافق الحركي

3-2-4-1-2 العوامل المؤثرة في التوافق الحركي

3-4-1-2 التوازن

1-3-4-1-2 اهمية التوازن

2-3-4-1-2 انواع التوازن

3-3-4-1-2 العوامل المؤثرة في التوازن

5-1-2 المبادئ الخططية بكرة القدم

1-5-1-2 المبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم

1-1-5-1-2 التغطية في الدفاع

2-1-5-1-2 رجل لرجل man to man

3-1-5-1-2 الضغط والمضايقة

4-1-5-1-2 قطع الكرة

5-1-5-1-2 ابعاد الكرة

6-1-5-1-2 مهاجمه الخصم

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة نصير كردي ذباح (2015)

2-2-2 (دراسة ازهر ظاهر منشد)(2017)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 ماهية التمرينات :

يعد التمرين من الوسائل التي تعمل على تطوير الحالة التدريبية للرياضي وتنميتها، وواجبها تطوير مستوى إمكانيات الرياضي بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، وقد عرف عصام عبد الخالق التمارين على " أنها الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيبية الأداء الحركي من قوة وسرعه (1) . وهي تهدف إلى تنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع النشاط الرياضي كألعاب الكره وألعاب الجمباز وغيرها ، و" التمرين في المجال الرياضي يعد أصغر وحده تدريبيه في البرنامج التدريبي وعند جمع التمارين مع بعضها البعض تصبح لدينا وحده تدريبية ومن مجموع هذه الوحدات التدريبية يتكون لدينا برنامج تدريبي(2).

إذ تعد التمارين ذخيرة كل مدرب فلا تخلو مدة تدريبية من دون استخدامها ، فالتمارين هي عصب أي لعبة ووسليه المدرب عند تطبيق الأداء وأجادته ويعمل الاتجاه الجديد في كرة القدم بأن ما يحدث خلال المنافسة هو أن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال الكرة ثم الوقوف فجأة أو تغيير اتجاهه للتخلص من مقاومة المنافس، وقد يتطلب الأمر القفز أو الطيران للاعلى لمحاولة ابعاد الكرة عن الهدف ثم لاستئناف الهجوم.

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص21.

(2) ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص4 .

وهذا يتطلب توجيه التدريبات إلى إتقان المهارات مع زيادة تنمية القدرات الحركية ورفع مستوى عناصر الاعداد البدني، إذ أن التمرينات وسيله مباشره للإعداد الرئيسي لتطوير مستوى الرياضي خلال السنة أو المرحلة التدريبية حيث تجعل حركة الرياضي مناسبة لنوع النشاط المتخصص⁽¹⁾.

2-1-2 مفهوم التمرينات :

"هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية⁽²⁾.

اما(علي أديري) فيعرف التمرينات بأنها "عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحده أو مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان⁽³⁾.

ويعرف هارة التمرين على أنه: "كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان⁽⁴⁾.

ويذكر (وجيه محجوب) "أن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الاداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل أثر التعلم الى

(1) منير جرجس : كرة اليد للجميع، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص155.

(2) نبيلة خليفة (وآخرون) : الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص342 .

(3) علي أديري : أصول التمرينات وطرق تدريسها ، ط1، الأردن، مطبعة دار الأمل، 1997، ص21 .

(4) هارة: أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1، بغداد، مطبعة التحرير، 1975، ص11.

مهارات أخرى مشابهة⁽¹⁾، إذ يؤكد (1998 Magill, A, Richard) "يشكل التمرين والممارسة أحد المتطلبات الرئيسية في اكتساب تعلم المهارات الحركية وإتقانها إذ ان الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فؤاد التمرين في تعلم المهارات الحركية ، وإن إحدى هذه الخصائص هي ان ممارسة التمرين تزيد من إعطاء الفرصة للمتعلم في نجاح أدائه مستقبلاً وتزيد من خبرته على مواجهة متغيرات اللعب الحقيقية⁽²⁾.

2-1-3 التمرينات التوافقية :

تعددت آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي حول مفهوم التمرينات بشكل عام، فقد تأخذ اتجاهها بدنياً، او مهارياً، او فسيولوجياً، او نفسياً، او عقلياً، او تربوياً وبالرغم من تعدد اتجاهاتها لكن يبقى هدفها الاساس هو تنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية، والربط بين الحركات المركبة للاعبين بجميع انواعها للوصول الى المستوى المطلوب⁽³⁾.

وتعرف التمارين التوافقية بصورة عامة بأنها "مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم وبناءه ، وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة⁽⁴⁾.

(1) وجيه محجوب: التمرين التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان، دار وائل للطباعة والنشر ،2001، ص167.

(2) Magill, A.Richard (1998): **Motor Learning, Concepts and a pplicatiobosston**, Megraw Hill,Fifh edition p.226

(3) غصون ناطق عبدالحميد: تأثير تمرينات توافقية في تطوير بعض الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2010 ، ص99.

(4) ليلي زهران :مصدر سبق ذكره ، ص29.

وتعد التمرينات التوافقية من اهم العناصر لتطوير بعض القدرات الطبيعية والمكتسبة والتي يمكن من خلالها اداء الواجب الحركي بالشكل الجيد، والذي يتطلب قدراً من القوة الحركية، والرشاقة، والتوافق، والاتزان، والدقة . وهذا ما اكدته (غصون ناطق عبدالحميد، 2010) في أن التمارين التوافقية هي العامل الحاسم لتطوير قدرة الرياضي في سرعة الاداء مع دقته في تحقيق الهدف وأن اكتساب القدرة التوافقية يعد اساساً لاكتساب الميزة التنافسية⁽¹⁾ .

ويعرف الباحث التمرينات التوافقية اجرائياً هي الاوضاع والحركات البدنية التي تؤدي الى رفع وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية وتعلم المهارات الاساسية الخاصة بكل لعبة في المجال الرياضي .

2-1-3-1 اهمية التمرينات التوافقية :

للمتمرينات التوافقية أهمية كبيرة تكمن في الاتي⁽²⁾:

1. القدرة على تحديد مواطن الخطأ في المهارة والعمل على تصحيحها عن طريق عمليات تقديم التغذية الراجعة المناسبة والمؤثرة وكذلك تحديد مواطن الصواب في الاداء والعمل على تثبيتها عن طريق عمليات التعزيز والتشجيع .
2. تطوير الاداء المهاري الفني للمهارة وصولاً بالمهارة الى الاداء الصحيح والثابت او الآلية ونسبة خطأ قليلة جداً أو قد تكون معدومة وبالتالي تكوين البرنامج الحركي المناسب للمهارة أو الحركة

(1) غصون ناطق عبدالحميد: مصدر سبق ذكره ، ص101 .

(2) خليل إبراهيم سلمان الحديثي: التعلم الحركي ، سوريا ، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2013، ص109-111.

3. تثبيت شكل الحركة وفعاليتها عند ربطها بمهارات أخرى غيرها وللتعرف على وصول الاداء الى الآلية يتم ربط المهارة المتعلمة بمهارة ثانوية اخرى فإذا أثرت المهارة الثانوية على المهارة الرئيسية فإن الثانية لم تصل إلى الآلية وبعبكسه فقد وصلت المهارة الى مرحلة الثبات والآلية في الاداء وبالتالي إعمام البرامج الحركية للأداء وفقا لمواقف اللعب المختلفة وبأداء وفاعلية كبيرين .

4. المساهمة في انتقال اثر التعلم من مهارة الى مهارات اخرى متشابهة واستثمار التعلم السابق لموقف تعليمي في تعلم موقف تعليمي جديد أو تعديله ولا يتم ذلك إلا من خلال التمرين .

5. رفع من مستوى الصفات والقدرات البدنية والحركية وبما يخدم تعلم وتطوير الأداء المهاري ، فتعلم المهارة يجب أن يتبعه تطوير لمستوى الصفات والقدرات البدنية العامة أولاً ثم الانتقال الى تطوير القدرات الحركية بعدها يبدأ تعلم المهارة الاداء المهاري (لكي نضمن تعلمنا افضل للمهارات الحركية) .

6. في الوقت الذي يكون فيه التمرين حاجة أساسية ومُلحة وركيزة لتحسين أداء وتطوير الكفاية الوظيفية لإعضاء الجسم في الوقت نفسه يُعد إحدى الوسائل الأساسية للراحة من خلال تمارينات التهدئة الاسترخاء أو تمارينات الراحة الايجابية بعد جهد ما وقبل الانتقال الى جهد آخر جديد .

7. توسيع قاعدة الادراك الحسي ، فتكرار التمرين في اثناء عمليات التعلم يزيد من قدرة المتعلم على فهم وادراك المثيرات القادمة من البيئة مع زيادة في قاعدة ذلك الفهم والادراك الامر الذي سيُسهل في عمليات التعلم والقدرة على تبويب وتنظيم وتشذيب البرنامج الحركي وبالتالي مستوى تعلم افضل وقدرة على التخزين وسرعة الاستدعاء والتنفيذ عند الحاجة .

2-1-3-2 شروط وضع التمارين التوافقية :

هناك شروط لابد من توافرها في التمرينات وهي⁽¹⁾ :

1. ان تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم.
2. ان يكون ترتيب التمرينات متدرجاً من البسيط الى المعقد.
3. ان تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات واصلاح الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي.

4. تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الارادة والمثابرة.

2-1-3-3 فوائد التمرينات التوافقية :

توجد فوائد عدة للتمرين يمكن أجمالها على النحو الاتي⁽²⁾:

1. لاحتياج الى ملاعب كبيرة .
2. تعود اللاعب أو المتعلم على الدقة والنظام .
3. وسيلة للراحة الايجابية والنمو المكتسب للاعب او المتعلم .
4. تمارس من الجميع بغض النظر عن العمر والجنس .
5. وسيلة علاجية ورفع اللياقة البدنية .
6. إحدى وسائل تصحيح الأخطاء .
7. تنظيم الايقاع بشكل جماعي .

(1) ليلي زهران: مصدر سبق ذكره ، ص256.

(2) ماهر محمد عواد العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 ، بغداد ، النبراس للطباعة والتصميم ، 2014 ، ص212.

2-1-3-4 أهداف التمرينات التوافقية :

تتمركز اهداف التمرين بالاتي (1):

1. ثبات شكل الحركة ، وذلك من خلال مسارها وزمنها ولايوجد ثبات مطلق للحركة.
2. توسيع عناصر الادراك الحسي للاعب أو المتعلم .
3. ربط أجزاء المهارة للتوصيل الى الاداء الكلي لها .
4. ربط المهارات فيما بينها .
5. وسيلة للراحة .
6. الوصول الى الالية (الايوتوماتيكية) .
7. وسيلة من الوسائل التي يتعلم المتعلم من خلالها الارادة .

2-1-4 القدرات الحركية :

يعد اصطلاح القدرة الحركية من أكثر الاصطلاحات إتساعاً من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها ، إذ يرى الكثير من العلماء أن القدرة الحركية أكثر أتساعاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية كما يشير البعض لها .

وأن مفهوم القدرة الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء في علم النفس وقد تناول العديد من العلماء والمختصين وضع عدة تعاريف لمفهوم القدرات الحركية نذكر منها تعريف محمد صبحي حسانين نقلاً عن أيكترت Eckert بأنها " قدرة الفرد على أنجاز نماذج حركيه خاصة شريطة أن تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في

(1) ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي_، ط1،النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008، ص121.

الأنشطة الرياضية المتداولة⁽¹⁾، وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية المختلفة وتعد من القدرات المكتسبة التي يحتاج إليها الرياضي بشكل كبير في الأداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ومنها كرة اليد ويمكن أن تتطور بشكل ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح .

وأن القدرات الحركية هي " صفات يكسبها الإنسان وهي مقدرة الفرد الحالية المكتسبة والطبيعية لأداء المهارات الحركية ذات الطبيعة العامة الأساسية من المحيط والتي تأتي عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل والمتكرر⁽²⁾، وقد أكد يعرب خيون على أن القدرات الحركية تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي وأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي chs والمحيطي pns على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لانجاز المهمة⁽³⁾ .

وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية إلا أن معظمهم اشتركوا فينكر المكونات الآتية للقدرات الحركية .

1. المرونة

2. الرشاقة

3. التوافق

4. التوازن

(1) محمد صبحي حسانين مصدر سبق ذكره ، ص 317 .

(2) عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، الديوانية، 2005م ، ص 110.

(3) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص 73.

5. الدقة

6. الاستجابة الحركية

7. سرعة رد الفعل

2-1-4-1 الرشاقة :

الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه ، على الأرض أو في الهواء .

ويرى محمد صبحي نقلا عن بارو Barrow ومك جي McGee أن " الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة ، كما يشير كلارك clarke إلى أن تغيير الاتجاه الحركي يعد المكون الرئيسي للرشاقة ، ويعرفها أنارينو بأنها القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ويرى ماينل أن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه (1).

أي انها قابلية التوافق الحركي التي تساعد على الحل السريع للواجبات الحركية بصورة هادفة في الألعاب الرياضية ولها علاقة متبادلة ومتينة مع مكونات التوافق الحركي ويعتمد عليها تطور القدرات الحركية كالسرعة والقدرة لذلك هي تؤدي دوراً مهماً في القدرة على دمج حركة أجزاء الجسم المختلفة في إطار واحد والرشاقة " تعطي الرياضي إمكانيات عدة منها(2).

1. إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995م ، ص201- 202.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكبي :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988م ، ص205 .

2. القدرة على السيطرة الصحية وعدم فقدان مجال الحركة

3. القدرة على ربط الحركات المختلفة

4. إمكانية تغيير الاتجاه حسب متطلبات اللعب والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق الهدف ،

ويؤكد (هارا) عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي ويتفق العالمان (هارا وهرتز) على أنها تعبر عن (1):

1. التحكم في الحركات التوافقية المعقدة .

2. سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية .

3. سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون مرتبطة بتحقيق الهدف من المهارات الحركية.

2-1-4-1-1 أهمية الرشاقة :

تعتبر الرشاقة ذات أهميه في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو احد أجزاءه . فالبدايات السريعة والتوقف ، والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للداء الجيد خاصة في الألعاب مثل كرة السلة ، التنس ، كرة الريشة ، الكره الطائرة ، كرة القدم كرة السرعة ، البيسبول . كما أن الجمباز والغطس يعتمد أيضا بدرجة كبيره على الحركة السريعة للجسم وسرعه تغيير مواضع الجسم . وهناك أيضا التزحلق على الجليد وأشكال معينه من الرقص الحديث تتطلب أيضا التعديل السريع في الأوضاع وسرعه التحرك . وعلى

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ، ج 1 ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للطبع ، 2001 م ، ص 64 .

العكس بعض الأنشطة لا تعتمد على الرشاقة بدرجة كبيرة ، مثل مسابقات الميدان والمضمار والسباحة . فأهميه الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول أنه في انشطه معينه تكون أساسيه وضرورية ! للأداء الجيد ، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء ، والتي بدونها لا يمكن النجاح في آدا النشاط . بينما في أنشطه أخرى معينه تكون الرشاقة غير مساهمة مساهمة اساسيه ، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط . ولكن في أغلب الأنشطة يمكن استحسن الأداء مع زيادة الرشاقة⁽¹⁾.

2-1-4-1-2 انواع الرشاقة :

هناك نوعان للرشاقة⁽²⁾:

1. الرشاقة العامة : امكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة .
2. الرشاقة الخاصة : مقدرة اللاعب على انجاز الاداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة

2-1-4-1-3العوامل المؤثرة على الرشاقة :

هناك عوامل مؤثرة في الرشاقة منها⁽³⁾:

1. التوافق الحركي.
2. القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية.
3. أثر التدريب وتكراره.

(1) عصام حلمي و محمد جابر بريقع :التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات ، منشأة المعارف ، مصر ، الاسكندرية ، 1997 ، ص 122-123 .

(2) موفق اسعد محمود الهيتي : اساسيات التدريب الرياضي ، 2011 ، ص 200 .

(3) وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2000 ، ص 57

4. العمر والجنس.

5. الوزن وشكل الجسم.

6. التعب.

2-1-4-2 التوافق الحركي :

إن التوافق الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة والدقة بالأداء ، و التوافق الحركي " هو قدرة الرياضي على إدماج أكثر من حركة وباستعمال أكثر من عضو من أعضاء جسمه في إطار يتسم بالانسيابية ⁽¹⁾ ، أي مقدرة اللاعب على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية .

إذ تكون للتوافق أهمية عند قيام الرياضي بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء جسمه في وقت واحد ولاسيما إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه.

ويرتكز التوافق الحركي على " استقبال المعلومات بواسطة الحواس ثم يتم حفظها وترتيبها على شكل أنظمة خاصة بالدماغ ثم تفسر لتصبح مهارة ثابتة وهذا يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي من أجل القيام بالحركات التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد ⁽²⁾، وكذلك يعتمد التوافق على سلامة ودقة عمل وظائف العضلات والأعصاب وربطها معاً في عمل واحد وأن سلامة اللاعب في إتقانه للمهارة يأتي من خلال التدريب المستمر والممارسة والتكرار والتركيز في العمليات العصبية خلال عمليات (الكف) إذ تقتصر الإشارات العصبية على العضلات الخاصة بأداء تلك الحركة المطلوبة وأبطال مفعول الإشارات العصبية التي لا صلة لها في تنفيذ أداء الحركة إذ يؤدي ذلك إلى الأداء التوافقي

(1) محمد صبحي حسانين :مصدر سبق ذكره ، ص405-409.

(2) عبد الله حسين اللامي :مصدر سبق ذكره ، ص26.

الصحيح للحركة والكف يعني قطع البرنامج المرسوم مسبقاً في الدماغ إذ يتم تغيير في هذا البرنامج إلى برنامج آخر فعندما يريد اللاعب أن يقوم بعملية التهديف بكرة اليد ثم يغير برنامج التهديف بإعطاء مناولة إلى أحد زملائه وذلك لوجود خصم أمامه ويرى الباحث أن اللاعب لا يستطيع أداء ذلك بالسرعة المطلوبة وبالشكل الصحيح إلا من خلال التدريب.

وقد عرف العلماء التوافق الحركي بأنه قدرة اللاعب على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد وبانسيابية وتناسق جميع الأجزاء المشتركة بأداء الحركة وأن للتوافق الحركي أهمية كبيرة لأنه يعد أحد الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية، وهو مهم للحركات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الأطراف أو الجسم أو العينين واليدين والكرة، ويعد التوافق أحد مكونات القدرات الحركية إذ أقر ذلك كل من (كلارك وكارينز)، ويعرفه الباحث بأنه المقدرة على أداء المهارة الحركية بمرونة ورشاقة ودقة وسرعة مع الاحتفاظ بالتوازن والإحساس الحركي.

1-2-4-1-2 أهمية التوافق الحركي :

تتضح أهمية التوافق في أداء الفرد الحركات اليومية وتبرز هذه الأهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث، وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق " وهو مقدرة الفرد على دمج حركات من أنواع مختلفة في إطار محدد، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة إلى مستوى أعلى من التوافق⁽¹⁾.

ويشير (لارسون ويوكم) إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد، حيث يتعين إرسال إشارات عصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في

(1) قاسم لزاه صبر: موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005، ص 96.

اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة بالصورة المناسبة ، وعلاوة على ذلك فان هذه الإشارات العصبية يجب إن تصل بسرعة إلى العضلات حتى تتم الحركة في الوقت المناسب ، كما يجب أن تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب ، أما أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة⁽¹⁾.

2-1-2-4-2 أنواع التوافق الحركي.

وللتوافق الحركي أنواع مختلفة ومن أبرزها⁽²⁾.

1- التوافق العام، والخاص: فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب ...، اما التوافق الخاص، فانه ذلك النوع الذي يتماشى مع النوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي الممارس، فكرة القدم تستوجب نوع من التوافق الخاص خلال أداء مهارة ما تختلف عن الكرة الطائرة كالتهديف في الحالة الأولى والكبس في الحالة الثانية.

2- التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف، هذا التوافق يحدد، بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل، أما توافق الأطراف، فانه يستخدم في الحركات التي يتطلب مشاركة القدمين فقط، أو اليدين فقط أو اليدين والقدمين معا.

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، جامعة القادسية و 2004 ، ص146.

(2) نجاح مهدي شلش :التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط1، بغداد، الايك للتصميم والطباعة، 2011، ص248-249.

3- توافق القدمين - العين والذراعين - العين، يحدد التوافق بنوعين الذين يغيرهما إحدى مكونات

القدرة الحركية العامة والنوعين هما:

أ- توافق القدمين - العين.

ب- توافق الذراعين - العين.

ويقسم وجيه محجوب التوافق إلى (1) :

1- توافق الاطراف: - ويظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين

معاً، أو اليدين والقدمين معا.

2- توافق الجسم الكلي -ويظهر في حركة الجسم.

يمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي، أو الرياضي ويختلف

التوافق الحركي باختلاف التجارب الحركية للكائن الحي ومدى ممارسته لها وماهية درجة هذه

الممارسة، وكيفية التعلم. ويؤثر الجهاز العصبي على أساس العملية التوافقية؛ لأنه المسؤول والمركز

الذي تفسر فيه المعلومات وتنظيم المعلومات وتنظيم وتنسيق والتي يرسلها عن طريق الأعصاب

الحركية إلى أنحاء الجسم. فالجهاز العصبي هو مركز التوافق بحيث ينظم عملية تكرار القوة التي تسلط

مع الاحتفاظ بذاكرتها حول الحركة وينظم الجسم فلسجياً . ان التوافق ينظم العمليات العقلية والتي تؤثر

على النفس، وينظم التصرف الحركي بحيث يجعله يتطابق مع المهارة المطلوبة (2).

2-1-4-2-3 العوامل المؤثرة على التوافق الحركي (3):

(1) وجيه محجوب: علم الحركة، الموصل، جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989ص41.

(2) طلحة حسام الدين: المدخل البايوميكانيكي في دراسات علوم الحركة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث 2014، ص107-108.

(3) مصطفى جاسم عبد زيد واخرون: اللياقة البدنية، دار الفرات للثقافة و الاعلام، العراق، بابل 2021،ص

1- التفكير

2- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم

3- الخبرات الحركية

4- مستويات تنمية القدرات البدنية

2-1-4-3التوازن:

ويعني أن يكون للفرد قدرة في المحافظة على وضع معين للجسم في حالة الثبات أو حالة الحركة و أن سلامة الجهاز العصبي هو أحد العوامل المهمة المحققة للتوازن ، أضافه إلى التوافق العضلي العصبي .

فقد عرفه (لارسن Larson و يوكم yocom) بأنه " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية (1) .

ويرى (حسنين) ان " هناك اعتقاداً خاطئاً بأن التوازن موروث حيث دلت العديد من الدراسات خطأً هذا الاعتقاد وأن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطويره بصورة ملموسة كما أشار إلى أنه توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي (القدمان ، حاسة النظر ، النهايات العصبية الحساسة ، الأذن الداخلية) وهناك عوامل تتحكم بالاتزان وهي (مركز الثقل ، خط الجاذبية ، قاعدة الارتكاز) (2) . والتوازن هو " القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب تآزر بين الجهازين العصبي والعضلي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها .

(1) أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية ، 1998م، ص122 .

(2) محمد صبحي حسنين :مصدر سبق ذكره ، ص43-434.

ويعرفها الباحث اجرائيا بأنها قدرة الفرد على السيطرة أو الحركة في الوقت المناسب والمكان المناسب والمحافظة على وضع الجسم من خلال السيطرة على الجهاز العضلي العصبي .

2-1-4-3-1 أهمية التوازن :

هنالك أهمية التوازن كما لخصها عبد زيد وآخرون بعدة نقاط وهي⁽¹⁾:

- 1- تعتبر عنصر مهم في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- تمثل العامل الاساسي في الكثير من الرياضات .
- 3- لها تأثير واضح في اغلب الرياضات .
- 4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5- تساهم في تحسين وترقية مستوى اداءه .
- 6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .
- 7- تحسين وترقية مستوى اداء المتدرب .

2-1-4-2 انواع التوازن :

وهناك نوعان من التوازن⁽²⁾:

أ- التوازن الثابت : وهو الاتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم ويعرفه (جونسون ونيلسون) بكونه

القدرة التي تمكن الفرد في الاحتفاظ بوضع ساكن

ب-التوازن الحركي : وهو الاتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة .

(1) مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص 131 .

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980م ، ص59.

2-1-4-3 العوامل المؤثرة على التوازن :

هناك عدة عوامل مؤثرة في التوازن ذكرها عبد زيد وآخرون وهي⁽¹⁾ :

1. الوراثة
2. القوة العضلية
3. القدرات العقلية
4. الإدراك الحس - حركي
5. مركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز

2-1-5 المبادئ الخطئية بكرة القدم

الخطئة في اللغة:

"اصل الخطئة في اللغة هي ارض يختطها الرجل لم تكن لأحد قبله⁽²⁾.

والخطئة: "الأمر او الحالة ، يقال في رأسه خطئة: أي أمر قد عزم عليه⁽³⁾.

والخطط هي جمع خطئة ، ومصطلح خطئة في كرة القدم هي :

جميع التحركات الإيجابية التي يؤديها اللاعب في اثناء المباراة مع الكرة أو بدونها سواءً

أكانت هذه الحركات هجومية أم دفاعية⁽⁴⁾.

(1) مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص 133.

(2) الخليل بن أحمد الفراهيدي :معجم العين، ط 2 ، قم، مؤسسة دار الهجرة، 1409هـ، ص 137 .

(3) إبراهيم مصطفى وآخرون :معجم الوسيط،مجمع اللغة العربية، ط4، القاهرة، مكتبة الشوق الدولية،1425هـ- 2004م)،ص 244.

(4) مفتي إبراهيم :الجمال التكتيكية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2012، ص 11 .

ويشير البساطي الى الخطة: "بأنها قدرة الرياضي في اتخاذ القرار المناسب وسرعة تنفيذه في المواقف التنافسية بصورة فردية او جماعية بما لا يعارض قانون اللعبة⁽¹⁾ .

أما مفتي إبراهيم فقد عرف الخطة بأنها " ضرورة استخدام مميزات لاعبي الفريق البدنية والمهارية والنفسية والذهنية لتنفيذ التحركات بالكرة او بدونها وتهدف الى تحقيق هدف هجومي او دفاعي⁽²⁾ .

إنّ المتعة الحقيقية في مباريات كرة القدم نلاحظها من خلال التنفيذ الرائع للاداء الخططي المصحوب باللعب المنظم السريع والانضباط الخططي العالي وفقاً للخطط الهجومية المرسومة مسبقاً والمقرونة بالطرق الصحية لتسجيل الأهداف وهذا ما جعل كرة القدم بشعبيتها الكبيرة الأكثر استقطاباً للجماهير عالمياً⁽³⁾ .

وإنّ العملية التدريبية تركز على حقيقتين مؤثرتين هما (المعرفة العلمية والخبرة الميدانية) فضلاً عن الموهبة المميزة ومن ثم تكوين وبناء حلقة مكتملة لمدرّب اكاديمي يمتلك خبرة ميدانية تكون أساس للنجاح التدريبي والقراءة للمواقف الفنية للمباريات ومقاومة اعاصير المهنة والذي يصب في المصلحة العامة لبناء الفرق الرياضية وفق السياقات العلمية للتدريب الحديث⁽⁴⁾ .

ويشير الن وايد أن الخطط (التكتيك) يظهر عندما يوجد لاعبون يتمتعون بالمهارة والذكاء الميداني الخططي في عملية الدفاع الصحيح وفي اثناء المباريات وهو ما يظهر عند الأداء الدقيق في التطبيق التكتيكي ودقة الأداء والانضباط العالي والحيازة وربطها بالمكان الصحيح

(1) امر الله احمد السباطي :قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ،المعارف للطباعة والنشر، 1988، ص 20.

(2) مفتي إبراهيم :المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010 ، ص 237.

(3) مفتي إبراهيم :المصدر السابق ، ص 5 .

(4) كاظم الربيعي :المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، ط 1 ، بغداد، جعفر العصامي للطباعة الفنية الحديثة، 2015 ، ص 7 .

والمناسب في الوقت الذي يحقق الأهداف المرسومة فضلاً عن المفاجئة وتأمين العمق الهجومي والدفاعي للفريق⁽¹⁾.

أما قاسم لازم فيرى ان الخطط هي " قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق⁽²⁾.

وتعد أسس التكتيك (مقومات الخطط) هي الهدف الرئيسي لنجاح الخطط في المباريات وهي تشمل اللعب الفردي واللعب الجماعي للاعبين وتحركاتهم الهجومية وتسجيل الأهداف فضلاً عن التعاون التام بين اللاعبين عند فقدان الكرة ومحاولة استعادتها بأقل جهد وزمن والبناء الخططي الهجومي وكل ما ذكر انفاً يتم ويحضر له من خلال الأعداد الخططي الذي هو أحد حلقات السلسلة التدريبية في الأعداد وهو جزء من البناء المتكامل لمراحل التدريب (البدني والمهاري والخططي والنفسي) ومن ثم فإن الهدف من الخطط ايضاً الاقتصاد في الجهد المبذول للاعبين والتي تمكنهم من الأداء الإيجابي في مباراة كاملة و بنسق وأداء ثابت لذلك نجد المدربين والخبراء يعملون على استنباط خطط لعب جديدة وحديثة ومتنوعة من اجل تدار الاحتمالات كافة والمفاجآت في اثناء المباريات وهنا يظهر الدور والاختبار الحقيقي للمدرب ومدى ايصاله لأفكاره في التدريبات الى اقدام لاعبيه بالرغم من صعوبتها في التنفيذ لذا فالخطط تحتاج الى وقت طويل للتدريب من اجل استيعاب وادراك للخطط وتنفيذها بالشكل الإيجابي الفعال⁽³⁾.

(1)Eilan wade : Effective soccer in theory . Reper . 1996 .pp 54-56.

(2) قاسم لازم : مصدر سبق ذكره، ص222 .

(3) زهير قاسم الخشاب واخرون: مصدر سبق ذكره ،ص223-224 .

ويرى الباحث ان طريقة اللعب لها أهمية كبيرة خلال المباريات وهي البوابة الرئيسة أو المدخل الأساس لعملية التنظيم وضمان الفوز ، وان الخطط والرسومات الخططية (الفنية) تبدو سهلة على الورق او نظرياً لكن يبقى التوزيع الصحيح والتوظيف السليم وطرق انتشار اللاعبين وسد الثغرات مع مراعاة ظروف كل مباراة من حيث الأهمية والمكان والظروف المحيطة والتي تحتم على المدرب وضع الحلول الناجحة والخطة الملائمة لما ذكر انفاً على وفق إمكانية اللاعبين البدنية و المهارية والفنية والنفسية .

وتعد طريقة اللعب محور العمل الأساسي الذي يبني عليه الأداء الفردي والجماعي في المباراة من خلال الدراسات الجيدة والتحليل الشامل للمستوى العام للاعبين لذا فهي تعد أحد المعالم لإنجازات المدرب وأحد أهم المعايير على كفايته⁽¹⁾ .

ويرى مفتي إبراهيم ان الأداء الخططي في كرة القدم يصنف الى نوعين هما⁽²⁾:-

1-الخطط الدفاعية : هي مجموعة المبادئ المنظمة التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي أو جماعي هدفها الأساس هو غلق المنافذ المؤدية لمرماهم كافةً على لاعبي الفريق المنافس من الحصول على فرص للتهديف واستخلاص الكرة والبدء بأداء الشق الهجومي نحو مرمى الفريق المنافس لذا فإن الإجراءات كافة التي يؤديها اللاعبون فردياً تتبعها الزيادة العددية في عملية استخلاص الكرة من الفريق المنافس واحباط هجومه ومنعه من التسجيل.

2-الخطط الهجومية : هي مجموعة المبادئ المنظمة التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي أو جماعي أو فرقي هدفها الأساس هو فتح المنافذ المؤدية لمرمى الفريق المنافس عن طريق الحصول على فرص للتهديف والتحكم المهاري لقدرات اللاعبين في عملية البناء الهجومي بحياسة

(1) قاسم لزوم: مصدر سبق ذكره ،ص 11 .

(2) مفتي إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص 11 .

الكرة أولاً والتحرك الإيجابي بدون كرة لبقية اللاعبين في الشق الهجومي نحو مرمى الفريق المنافس .

فكل مدرب يبحث ويجتهد من أجل الوصول إلى الأسلوب أو الطريقة الأفضل والمناسبة لقدرات لاعبيه الفنية للظهور بشكل لائق وتقديم مستوى جيد من التطبيق التكتيكي لذا فإن واجب المدرب يكمن في الاستثمار إلاً مثلما متوافر لديه من لاعبين كأفراد وما يملكه من قدرات وامكانيات تتناسب مع طريقة اللعب المختارة من قبل المدرب⁽¹⁾.

وفي العشر سنوات الأخيرة بدأ المدربون العراقيون بعملية اشراك حارس المرمى في البناء الخططي الدفاعي بشكل واسع من خلال المخاطبة والاسناد الخلفي للمدافعين والمشاركة بعملية التدوير للكرة ومساعدة زملائه عند مضايقتهم من لاعبي الفريق المنافس فضلاً عن عمل التغطية الدفاعية عند الحاجة له وهو اللاعب الذي يرى ساحة اللعب بشكل أوسع من بقية اللاعبين ، أما في الجانب الخططي الهجومي فإن دوره يكاد يكون شبه معدوم إلاً في بعض الحالات والاستثناءات مثل تنفيذ الكرات الثابتة والمشاركة في الكرات الثابتة في الثواني الأخيرة للمباراة او المناولة الطويلة خلف المدافعين.

إنّ الهدف من التمرينات الخططية الهجومية في الأساس هو لتطوير وتحسين القدرات في الجانب الهجومي ومحاولة تسجيل الأهداف وفق تحركات صحيحة في المساحة المتاحة والوقت المناسب المحدد في عملية التنفيذ في كرة القدم الحديثة.

وتعد التمرينات الخططية في كرة القدم الحديثة من اهم العناصر في الوحدة التدريبية الأسبوعية لمراكز اللعب وهي وسيلة أساسية في التدريب لمعرفة كيفية التصرف الخططي للاعب وفهمه

(1) حارس هيويز :كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق المولى ،الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 18.

لتحركاته الخطئية في المباراة والوقوف في المكان والزمان الصحيحين والمناسبين وتعطى التمرينات الخطئية المطلوبة في مدة الإعداد الخاص والمنافسات بما لا يقل عن أربع وحدات تدريبية في الأسبوع⁽¹⁾.

2-1-5-1 المبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم⁽²⁾:

" وتعني كل المحالات والحركات الفردية والجماعية لتي يقوم بها اللاعب او الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم ، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب ان يعلم جيدا التكتيك الدفاعي مهما كان مركزه ضمن الخطة، والخطة الناجمة هي التي تساعد على تبادل الفريق بصورة سريعة من حالة الدفاع الى حالة الهجوم او بالعكس .

ومن المعلوم ان للخطط الهجومية اهميتها الكبرى في تحقيق النصر للفريق ، ولكن من المؤكد ان للخطط الدفاعية اهميتها الواضحة في منع الفريق المضاد من تسجيل اهداف في مرمى الفريق وبذلك يمنع الخصم من تحقيق اهدافه من المباراة بل ويضمن لفريقه الفوز او التعادل على الاقل . والدفاع المتين المنظم يبعث الثقة والمثابرة في هجوم الفريق اذ كلما اديت وسائل الدفاع الخطئية بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة ان يبدا الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة منظمة .

⁽¹⁾Massimo Lucchesi: **tctics and analysis of attack and defense** , Printed by data Reproductions, Pennsylvania, 2000, P,3.

⁽²⁾زهير الخشاب واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص228-229 .

والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم ان الدفاع لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بل يجب ان يشارك افراده بالتناول في الهجوم وان تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة سليمة وان يغطي اللاعبون بعضهم بعضا⁽¹⁾.

وتشتمل المبادئ الخططية الدفاعية على المبادئ الآتية

1. التغطية في الدفاع

2. المان تومان

3. الضغط والمضايقة

4. قطع الكرة

5. ابعاد الكرة

6. مهاجمة الخصم

2-1-5-1 التغطية في الدفاع

" تعتبر التغطية اسلوبا دفاعيا مكملا لاسلوب التحدي ، او ما يعرف بالمراقبة ، وتعتبر عملية تعاون بين اللاعب المتحدي ولاعب التغطية ، ولا تكتمل أي طريقة دفاعية بدون عملية متوازنة لاسلوب التغطية باعتبارها جهاز فعال لتقديم امنية عالية للاعب المتحدي . والفريق الجيد للتنظيم دفاعيا هو ذلك الفريق الذي يقدم على الاقل لاعبا اضافيا في كل حالة يتحدى فيها احد مدافعهم لاعبا منافسا حائزا على الكرة⁽²⁾.

(1) زهير الخشاب واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص230-231 .

(2) ثامر محسن وموفق المولى : اللياقة البدنية التكنيك التكتيك الروح المعنوية، جامعة بغداد ، 1996 ، ص169 .

ويرى حنفي محمود المختار (1978)

" انه التغطية المستمرة الواعية القوية للفريق دفاعا عن مرماه لها اثرها النفسي القوي على هجوم الفريق المضاد وتؤثر في روحه المعنوية⁽¹⁾.

ويشير زهير قاسم الخشاب (1999) الى ان التغطية " هي اسلوب تعاون اللاعب مع زميله في الهجوم او الدفاع مقابل اللاعب المضاد وقد تكون في بعض الاحيان على هيئة تشكيل يشارك فيه اكثر من لاعب واحد ووضعية اللاعب ومكانه هما الاساس الاول للتغطية وهناك طريقتان للتغطية⁽²⁾.

- تغطية فرد لفرد (المراقبة) :-

ان دفاع رجل لرجل يعني ان يكون المدافع قريبا من الخصم بحيث يتمكن من قطع الكرة المعطاة اليه قبل ان يتمكن من استلامها والتصرف بها ومراقبة رجل لرجل نوعان :-

1- مباشرة :

وهي ان يكون المدافع مسؤولا بصورة مباشرة عند خصم معين ، وكثير من الفرق في طريقة دفاع فرد لفرد المباشرة تخصص مدافعا لملازمة اللاعب المهاجم الخطير طوال المباراة وفشل تحركاته ومنعه من التهديد . ويكون اقرب لاعب مدافع اخر مستعدا للتغطية اذا مر منه المهاجم .

(1) حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص244 .

(2) زهير الخشاب واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص232-233 .

2- غير مباشرة :

وهي ان يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي لمنطقة دون الاهتمام باسم هذا اللاعب او رقمه . وتحدث هذه الحالة عندما يقوم المهاجمون بتبديل مراكزهم في اللعب ، وهذا النوع من التغطية يحتاج الى ملاحظة قوية لسير اللعب وانسجام تام بين المدافعين .

- تغطية المنطقة (الزون) :

يلعب المدافعون بطريقة تغطية المنطقة عندما يكون عدد المهاجمين اكبر من عدد المدافعين والمقصود بهذا النوع من الدفاع ان المدافع يعمل على تغطية المنطقة التي تشكل خطورة على فريقه ، والامثلة على ذلك :-

- عندما يكون المدافع امام مهاجمين اثنين فهو في هذه الحالة يعمل على اختيار المنطقة المناسبة لتغطيتها بحيث يتمكن من ايقاف اللاعبين وتأخير تقدمهما .
- عندما يشاهد المدافع زميله وقد تخطى الخصم ، فعليه ان يغطي المنطقة ويقف بمكان يتمكن بواسطته من مساعدة الزميل اذا افلت منه الخصم .
- الرجوع الى الخلف والوقوف في منطقة حامي الهدف . وذلك للدفاع عن المرمى ، فحامي الهدف عندما يخرج لاستلام الكرة نشاهد المدافع يرجع خلفا ويعمل على تغطية منطقة الهدف⁽¹⁾.

2-1-5-1-2 رجل لرجل man to man

" ان هذه الطريقة الدفاعية توجب على كل لاعب مدافع ان يراقب مهاجما معينا وان يستخلص الكرة منه او يشتتها او يحمي هدفه وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية اضافة الى المرونة والسرعة والمطاولة ، والى جانب ذلك فانها تتطلب ايضا خبرة ميدانية جيدة حتى يتمكن المدافع

(1) زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص 235-236 .

من تمييز او معرفة تصرف وحركات اللاعب المضاد ، وبقدر المستطاع يجب عدم المبالغة في تلك الاعاقه حتى يتمكن تامين المتابعة المستمرة بين لاعب واخر⁽¹⁾.

2-1-5-1-3 الضغط والمضايقة

" ان ظاهرة (الضغط) على الخصم هي اهم ميزات اللعب الحديث ؛ فلعب كرة القدم في السابق كان متميز بحرية الحركة والتصرف لكل اللاعبين داخل الملعب ولكن هذه الظاهرة اختفت من ملاعب الكرة واصبح اللاعب يعاني من مراقبة الخصم وضغطه وتحديه طيلة شوطي المباراة ، ان ظاهرة الفرق الشاسع في المستوى الذي يظهر عليه اثناء تطبيق التمارين وفي اللعب الحقيقي يرجع الى عدة اسباب لعل اهمها هي الحرية التي تعطي للاعب لكي يتصرف كما يشاء خلال التمرين لذلك فان مستوى أدائه يشهد انحدارا كبيرا في المباراة عندما يطلب منه القيام بكافة الواجبات تحت الضغط المباشر من قبل الخصم والذي يكون في بعض المباريات شديدا⁽²⁾.

ويرى كمال ياسين نقلا عن مفتي ابراهيم (1984) ان المقصود بالضغط على المهاجم قيام المدافع بمراقبة المهاجم سواء كان هذا المهاجم مستحوذا على الكرة او انه من المتوقع ان تذهب اليه وذلك بتقصير المسافة بينهما وتهديد المدافع للمهاجم باستمرار واعطائه الاحساس باستعداده للانقضاض عليه اذا ما تسلم الكرة⁽³⁾.

ويشير حنفي محمود مختار (1982) الى " ان على المدافع ان يقوم بالضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة وان يكون اثناء مهاجمته للمنافس في مكان بين الكرة وممرماه . لاعب خط

(1) زهير الخاشب واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص240 .

(2) ثامر محسن موفق الولي :مصدر سبق ذكره ، ص100 .

(3) كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2004 ، ص35 .

الظهر اثناء مهاجمته للمنافس عليه الاستدارة مع المهاجم عند الضغط عليه اذا لو استدار المهاجم ثانية يجد نفسه منفردا في المرمى فيما يصبح المدافع خلفه غير قادر على التصرف لمنع الخصم من التصويب (1).

كما ويرى ستانيونبدموفج (1991) نقلا عن كمال ياسين لطيف .

" ان التنفيذ الجيد لهذه الطريق يعتمد على مضايقة الخصم واجباره على ترك اللعب الجماعي والزامه على اللعب الفردي وافشال التحرير بالانقضاض والتخطية او ان اهمال أي لاعب وعدم تغطيته تمكن الخصم من الحصول على الزيادة العددية واجبار الفريق على الانتقال من الدفاع الضاغط الى دفاع المنطقة (2)

2-1-5-1-4 قطع الكرة

" تعتبر مهارة قطع الكرة من طرق المهاجمة الجيدة التي يجب ان تؤدي من قبل المدافعين باتقان وان استيعاب هذه المهارة يحمي اللاعبين من الاصابة ويخلق ظروفًا جيدة للعب برجولة وبسالة على ان يؤدي بصورة مناسبة وينفذ ضمن قوانين اللعبة (3). وتحتاج هذه الطريقة الى لياقة بدنية عالية وسرعة وتوقيت سليم وتقدير صائب على المدافع ان يقف على مسافة من خصمه الذي هو مكلف بمراقبته تمكنه من قطع الكرة والانقضاض عليها قبل ان يمتلكها الخصم (4). ويرى موفق مجيد المولى (1990) " ان اللحظة المناسبة لقطع الكرة هي اللحظة التي يحاول فيها الخصم الاستدارة بالكرة ويؤكد المدربون على قطع الكرة في مرحلة نصف

(1) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، ص 164 .

(2) كمال ياسين لطيف : مصدر سبق ذكره، ص 35 .

(3) سامي الصفار وآخرون: اسس التدريب في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، 1996 ، ص 170 .

(4) محمد عبدة صالح وحنفي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 68 .

الاستدارة لانها مرحلة عدم استقرار بالنسبة للمهاجم⁽¹⁾. ويشير كمال ياسين لطيف الى " ان المدافع الجيد يجب ان يكون لديه رد فعل سريع ومناسب لكي يتمكن من قطع الكرات المرسله الى المهاجم الذي يراقبه كما تلعب الصفات الجسميه دورا في نجاح عملية القطع⁽²⁾.
" ان قطع وتشتيت الكرة تقسم الى ثلاث طرق وفقا للوقت الذي يهاجم فيه اللاعب خصمه المهاجم عند استقباله الكرة :-

1. قطع الكرة قبل ان تصل الى الخصم .
2. قطع الكرة لحظة تسلم المهاجم لها .
3. قطع الكرة بعد استقبال المهاجم لها .

والطريقة الاولى هي المثلى وافضل من باقي الانواع وفيها تكون فرصة المدافع احسن من الطرق الاخرى⁽³⁾.

" وهناك عوامل تساعد المدافع على قطع الكرة واداء دوره بصورة جيدة فيها :-

- قابلية بدنية عالية لاستعدادات البدنية وتشمل السرعة سرعة رد الفعل ، سرعة بالكرة وبدونها ، سرعة التلبية ، الرشاقة ، والمرونة في الحركة اثناء المهاجمة .
- القدرة وتشمل القفز والقوة اللازمة للمكاتفة .
- التكتيك الجيد والصفات المهارية⁽⁴⁾.

(1) موفق مجيد المولى : الاساليب الخططية بكرة القدم، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1990 ، ص186 .

(2) كمال ياسين لطيف : مصدر سبق ذكره ، ص38 .

(3) سامي الصفار : الاعداد الفني بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984 ، ص162 .

(4) سامي الصفار :المصدر السابق ، ص162 .

2-1-5-1-5 ابعاد الكرة

" تعتبر طريقة ابعاد الكرة من الوسائل الدفاعية الفردية المهمة التي يجب على لاعب الدفاع اتقانها لكونها من الوسائل الضرورية في حماية المرمى والدفاع عنه وان استخدام هذه الوسيلة لم يعد مقتصرًا على اللاعب المدافع بل اصبح من واجب المهاجم اجادتها ايضا حيث تؤكد الخطط الحديثة بكرة القدم على مهاجمة اللاعب الخصم بمجرد فقد الكرة مما يتطلب المتابعة والمراقبة الشديدة ثم انتهاز اللحظة المناسبة للمهاجمة وابعاد الكرة عنه وهناك غرضان لابعاد الكرة :-

- ابعاد الكرة عن الخصم الحائر عليها واخراجه من تحت سيطرة الخصم .
 - الحصول على الكرة ووضعها تحت السيطرة⁽¹⁾.
- هناك اربعة اغراض لابعاد الكرة .

1. كن الاول للكرة .

2. اذهب من اجل الدفاع .

3. اذهب من اجل المسافة .

4. العب الكرة باتساع

ويشير حنفي محمود (1982) بان المدافعين يجب ان يتمتعوا بصفات معينة اثناء

قيامهم بمهارة ابعاد الكرة منها الاستعدادات البدنية من سرعة ورشاقة ومرونة وقوة وسرعة

(1) سامي الصفار : مصدر سبق ذكره ، ص 144 .

استجابة وتعزز صفات نفسية من كفاح ومثابرة وشجاعة وتصميم تقدره توقع تصرفات الخصم وتحركاته⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان ابعاد الكرة هو قدرة اللاعب على ابعاد الخطر عن مرماه باي جزء من اجزاء جسمه سواء برأسه او برجله مما يقلل الفرص امام الفريق الخصم من تسجيل الاهداف .

2-1-5-1-6 مهاجمة الخصم

" هي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء عن طريق قطع التمريرات او التصويبات او ايقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستحواذ عليها ومهاجمة الخصم من المبادئ الاساسية الرئيسية الواجب اتقانها سواء بالنسبة للاعب الهجوم او بالنسبة للاعب الدفاع وتعرف بانها محاولة الاستحواذ او تشتيت الكرة التي في حوزة الفريق المنافس او قطعها خلال ذهابها اليه ويجب على اللاعب المدافع معرفة التوقيت الصحيح لقطع الكرة ومهاجمتها وهي في حوزة الفريق المنافس⁽²⁾.

ويرى بهاء الدين سلامة 1980 " بانها التصدي للاعب الحائز على الكرة ، ومحاولة منعه من الاستعادة من وضعه وتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع الخصم على نقطتين اساسيتين هما :-

- موقف اللاعب المهاجم والمدافع والمساندة بينهما
- تغطية المدافع للمهاجم ومراجعتة⁽³⁾ .

(1) حنفي محمود :مصدر سبق ذكره ، ص27 .

(2) حمد عبد الله الهزاع ومختار احمد : المهارات الاساسية بكرة القدم ، مطابع صوت الخليج 1992 ، ص115.

(3) بهاء الدين ابراهيم سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم - تعليم وتدريب ، قانون ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، 1980 ، ص88 .

"وتقسم المهاجمة الى :-

1. المهاجمة الامامية وهي مهاجمة الخصم من الامام وجها لوجه بدون المكاتفة وتستخدم عندما يواجه اللاعب المدافع خصمه وهو في خط مستقيم .
2. المهاجمة الجانبية (المكاتفة) تستخدم عندما يزاحم المدافع خصمه وهو على احد الجانبين لغرض ابعاد الكرة عن سيطرة الخصم بواسطة القدم البعيدة عن الخصم مع ثني الساق القريبة منة .
3. المهاجمة الخلفية (الزحلقة) تستخدم المهاجمة بالزحلقة عندما يكون الخصم على وشك المرور النهائي ، بحيث لا يبقى امام اللاعب فرصه المهاجمة الا عن طريق الزحلقة⁽¹⁾ .

(1) سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، منهجي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1992 ، ص170 .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة نصير كردي ذباح (2015) ⁽¹⁾:

عنوان الدراسة:

((تأثير تمارين توافقية مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الاساسية
بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط))

اهداف الدراسة: .

1-أعداد تمارين توافقية مهارية بكرة القدم للصالات .

2-تعرف تأثير التمارين التوافقية المهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات
الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الأول متوسط.

3-تعرف افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض
المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط.

4-التعرف على نسبة التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

فروض الدراسة: .

1-للتمارين التوافقية المهارية تأثيرا ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات
الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الأول المتوسط.

2-هناك افضلية للتمارين التوافقية المهارية عن التمارين التقليدية في تنمية التوافق الحركي
وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

منهج البحث : استخدام البحث المنهج التجريبي .

(1) نصير كردي ذباح : تأثير تمارين توافقية مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الاساسية
بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالي ، كلية التربية الاساسية ، 2015 .

مجتمع و عينة البحث : طلاب الصف الاول متوسط .

استنتاجات الدراسة : .

1-للتمرينات التوافقية المهارية تأثير ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

2-ملائمة التمرينات التوافقية المهارية المستخدمة لاعمار عينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

3-ان التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات التوافقية المهارية زاد من دافعية عينة البحث في اداء التمرينات التوافقية المهارية وسهل عملية تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

4-ان التمرينات التوافقية المهارية المتنوعة كانت فعالة ولها تأثيرا واضح في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط.

5-ان تكرار التمرينات التوافقية المهارية والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب على وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لدى طلاب الاول متوسط .

6-ان التعلم المستمر وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء ادى الى تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

توصيات الرسالة

- 1- إعتد التمرينات التوافقية المهارية من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى وذلك لما حققته من زيادة في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب .
- 2 -اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات التوافقية المهارية للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص الطالب.
- 3 - ضرورة اعتماد التمرينات التوافقية المهارية على اهداف مختلفة خلال الوحدة التعليمية والتي كان لها التأثير الايجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لدى الطلاب .
- 4 -اجراء دراسات مشابهة لاستخدام التمرينات التوافقية المهارية لبقية مهارات خماسي كرة القدم والالعاب الاخرى ولجميع المراحل العمرية .
- 5- تنمية التوافق الحركي للطلاب والتي بدورها تساعد في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

اوجه التشابه و الاختلاف :

اوجه التشابه :

- 1-تشابهت الدراستين في اخذ متغير التمرينات التوافقية .
- 2- تشابهت الدراستين من خلال استخدام المنهج التجريبي .

ثانيا :- أوجه الاختلاف :

- 1 - اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في اخذ بعض المتغيرات فقد استخدمت الدراسة السابقة التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، أما في الدراسة الحالية استخدم الباحث القدرات الحركية و المبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم.

2- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في مجتمع البحث، إذ كان المجتمع في الدراسة السابقة لاعبي كرة القدم (الصالات) ، أما في الدراسة الحالية، لاعبي اندية ميسان الشباب بكرة القدم .

3- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في عدد العينة .

4- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في نوع العينة ، فقد كانت عينة الدراسة السابقة تتكون من طلاب الاول متوسط ، اما الدراسة الحالية لاعبي اندية ميسان الشباب بكرة القدم.

ثالثا :- مدى الاستفادة من الدراسة السابقة :

- 1- الاطلاع على المصادر والأدبيات التي تناولت الدراسة الحالية .
- 2- إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في تصميم المنهج التجريبي .
- 3- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في الدراسة الحالية.

2-2-2 (دراسة ازهر طاهر منشد)(2017) (1) :

(تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبى أندية الدرجة

الأولى في كرة القدم)

هدفا البحث:

1-إعداد تدريبات القدرات التوافقية للاعبى اندية الدرجة الأولى بكرة القدم.

2-التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبى

اندية الدرجة الأولى بكرة القدم.

فرضيتا البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في المبادئ الخطئية

الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى

لبعض المبادئ الخطئية الهجومية.

منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبار القبلي والبعدى) .

مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو أندية دوري الدرجة الاولى

للمتقدمين لمحافظة بغداد للموسم الكروي 2016- 2017 وكان عدد الأندية (10) وعدد

اللاعبين (225) لاعب.

(1) ازهر طاهر منشد : تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبى أندية الدرجة الأولى في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017.

الاستنتاجات:

- 1- التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية كان لها دور ايجابي في الاستثمار الأمثل للمهارات الفردية، وذلك من خلال التدرج في التمرين
- 2- ساهمت تمرينات القدرات التوافقية بشكل فعال في زيادة نسبة نجاح تسجيل الأهداف في المباريات الرسمية إذ كانت نسبتها قبل التمرينات (2.37%) وبعد التمرينات (3.75%).
- 3- ساهمت تمرينات القدرات التوافقية من خلال الاشكال الهندسية التي وضعت لزيادة الرغبة والتشويق لدى عينة البحث والتي كانت مجموعة من التمرينات التنافسية المشابهة للمباريات.

التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام تمرينات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث من قبل مدربي أندية الدرجة الأولى في بغداد.
- 2- الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية بحسب المراحل التدريبية والفئات العمرية لما لها من أهمية في تطوير المستوى الفني للاعبين و التنوي عفي إعطاء تمرينات القدرات التوافقية بحسب المرحلة و قسم المرحلة التدريبية.
- 3- ضرورة استخدام الأجهزة التدريبية والوسائل المساعدة المختلفة في تدريبات القدرات التوافقية وإدخال الاشكال الهندسية في عملية أداء التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- 4- ضرورة الاهتمام بالتمرينات التوافقية المعدة وفق الأسس العلمية الحديثة مع مراعاة انتقاء تمرينات القدرات التوافقية المشابهة للمباريات وفق الفروق الفردية للاعبين.

أوجه الشبهة والاختلاف مع الدراسات السابقة

أوجه التشابه :

ولا :- أوجه التشابه :

1- تشابهت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في اخذ المبادئ الخطئية الهجومية.

2- تشابهت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي .

3- تشابهت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في مجتمع البحث وهو لاعبي الشباب بكرة

القدم.

ثانيا :- أوجه الاختلاف :

1- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام التمارين ، فقد استخدمت الدراسة

السابقة التمرينات التوافقية فقط ، اما الدراسة الحالية فقد تناولت استخدام التمرينات التوافقية

الخاصة .

2- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في عدد العينة .

ثالثا :- مدى الاستفادة من الدراسة السابقة :

1- الاطلاع على المصادر والأدبيات التي تناولت الدراسة الحالية .

2- إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في تصميم المنهج التجريبي .

3- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث.

3-2 عينة البحث.

3-2-1 تجانس العينة

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3-4 تحديد الاختبارات.

3-4-1 مواصفات وإجراءات الاختبارات المستخدمة.

3-5 التجربة الاستطلاعية.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات.

3-6-1 صدق الاختبارات.

3-6-2 ثبات الاختبارات.

3-6-3 موضوعية الاختبارات.

3-7 تكافؤ العينة.

3-8 الاختبارات القبليّة.

3-9 أعداد الخطط الخاصة بالمنهاج.

3-10 الاختبارات البعدية.

3-11 الوسائل الإحصائية.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين ⁽¹⁾ وبما أن البحث العلمي قد حدد العديد من المناهج التي تتلاءم وطبيعة أي مشكلة علمية تستوجب الدراسة والبحث، مما أعطى حرية للباحث في اختيار المنهج الذي ينسجم مع مشكلة بحثه.

وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها ⁽²⁾. وبأسلوب التصميم التجريبي حيث تكون المجموعتان الضابطة و التجريبية " متكافئتين في كل العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل ⁽³⁾. كما مبين في الجدول (1).

(1) اكرم خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 ، عمان، دار الفكر، 1997، ص19.

(2) حسن الشافعي، وسوزان مرسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص74.

(3) عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام: مناهج البحث في التربية ، ج1 ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد، 1981، ص108.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي

المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
التجريبية	الاختبار القبلي	التمرينات التوافقية الخاصة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
الضابطة	الاختبار القبلي	التدريب المدرب	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	في القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية

3-2 مجتمع البحث وعينته:

إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستعملها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها⁽¹⁾.

وقد حدد الباحث مجتمع البحث على وفق الطريقة العمدية من اللاعبين الشباب في محافظة ميسان والبالغ عددهم (120) لاعباً بأعمار (18-19) سنة للموسم الرياضي (2021 - 2022) ، أمّا فيما يخص عينة البحث التي تم اختيارها بطريقة العمدية ايضاً من مجتمع البحث فقد بلغت (25) لاعباً الذي يمثل شباب نادي (ميسان فئة الشباب)، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (20.83%) ، وتم تقسيمهم على مجموعتين بطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ، لكل مجموعة تمثل (10) لاعبين ، طبق عليها التمرينات التوافقية الخاصة ، والآخرى ضابطة طبق عليها التمرينات المدرب من قبل المدرب ، واستبعد الباحث حراس المرموالبالغ عددهم (2) حارس ، كما استبعد الباحث لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) لاعباً ، والجدول (2) يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية لعينة البحث .

(1) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998 ، ص14.

جدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية لعينة البحث

النسبة المئوية للعينة	العدد المتبقي	عينة التجربة الاستطلاعية	عدد اللاعبين المستبعدين	العدد الكلي	المجموعة
%20.83	10	3	2	25	المجموعة التجريبية
	10				المجموعة الضابطة

3-3 تجانس العينة:-

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول، الكتلة) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين $(3 \pm)$ مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجموعتي البحث ، وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول، الكتلة)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.434	0.675	18.000	18.300	سنة	العمر الزمني	1
0.484	0.516	3.000	3.400	سنة	العمر التدريبي	2
-0.008	6.909	171.500	171.200	سم	الطول	3
0.638	3.190	57.500	58.800	كغم	الكتلة	4

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة:

يمكن تعريف الاجهزة والادوات المستخدمة بانها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة بحثه سواءً كانت ادوات ام بيانات ام اجهزة"⁽¹⁾ وقد استخدم الباحث الادوات الاتية:-

3-4-1 الادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة
- الاستبيان

3-4-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- فريق العمل المساعد. (*)
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات قدم عدد (5).
- شواخص عدد (10).
- ساعات الكترونية لقياس الوقت عدد (2).
- الاختبارات والقياسات.
- ملعب كرة قدم قانوني
- صافرة عدد (2)
- بورك
- حاسبة الإلكترونية(لينوفا).

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 ، ص133.

(*) ينظر بملحق (6).

3-5 تحديد القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية واختباراتها الخاصة بكرة

القدم قيد الدراسة:

إنَّ اختيار القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية واختباراتها ليست بالعملية السهلة إذ يجب ان يكون الاختيار على وفق اسس علمية دقيقة من اجل تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله، وبالاعتماد على رأي السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي و (لجنة السمنار) والسيد المشرف فضلاً عن اطلاع الباحث على عدد من المصادر المتوفرة التي تتعلق بدراسته، تم تحديد وجمع عدد من القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية واختباراتها الخاصة بكرة القدم الشباب.

مواصفات اختبارات القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية وإجراءاتها:-

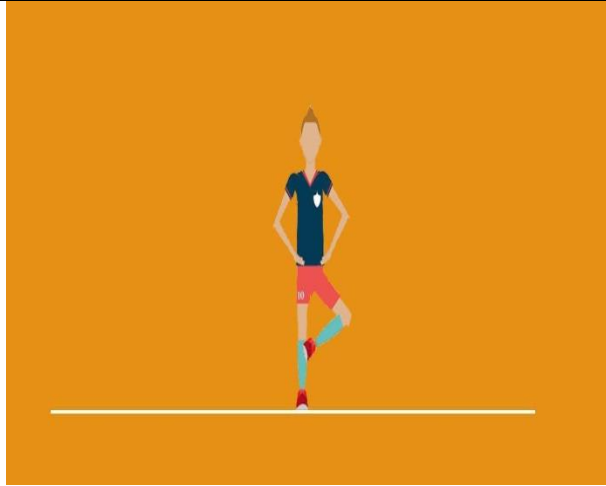
3-5-1 اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالبحث :

3-5-1-1 الاختبار الاول : (التوازن)

اسم الاختبار : الوقوف على المشط⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.
- الادوات: ساعة ايقاف.
- وصف الاداء : يأخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الرجل الأرتقاء ، ثم يقوم بوضع قدم الحرة على جانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصر اثناء التطبيق وفقاً لشكل (1).
- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل من على الارض حتى ارتكاب الخطأ او فقدان التوازن .

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات و القياس و الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 138.



الشكل والصورة (1)
يوضح اختبار التوازن

3-5-1-2 اختبار الثاني : (التوافق)

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة ⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

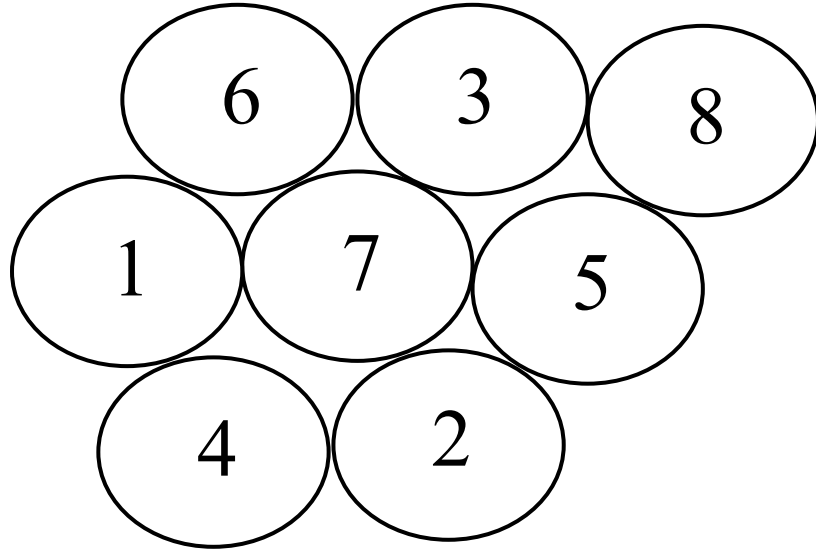
الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) ، صافرة .

اجراء الاختبار:- يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً

الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم(8) ويتم ذلك باقصى سرعة. كما موضح بالشكل رقم (2) .

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

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،



شكل (2)
يوضح اختبار التوافق

3-5-1-3 الاختبار الثالث : (الرشاقة):

اسم الاختبار : الجري المكوكي 4 x 10 م⁽¹⁾ .

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

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

مواصفات الاختبار : - يقف المختبر خلف خط البداية ، عندما يسمع اشارة البدء يقوم بالجري بأقصى

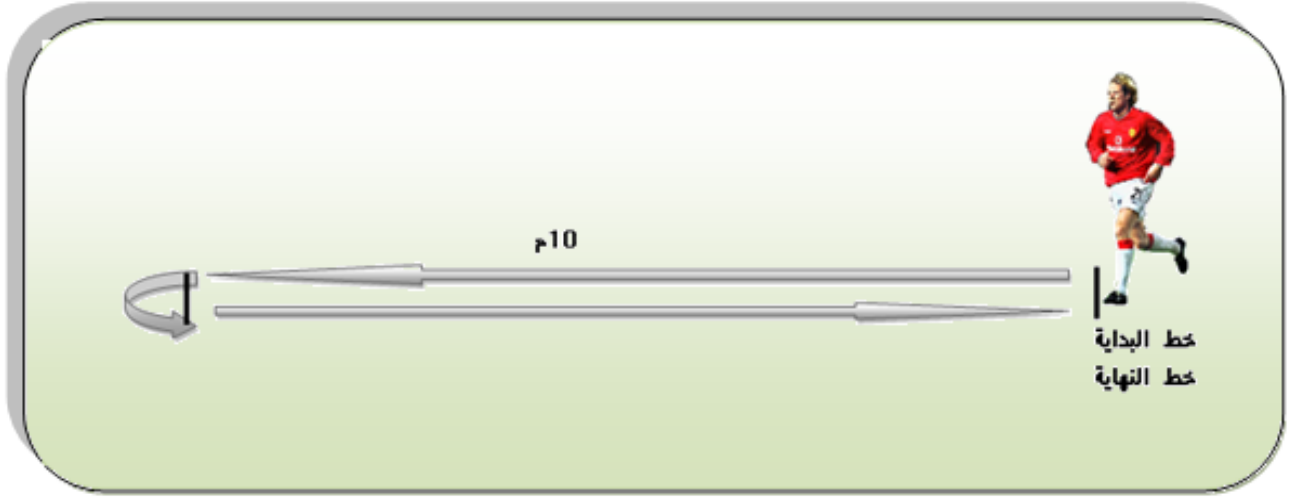
سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزهُ بكلا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب

نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (40 م) ذهاباً و آياباً . كما

موضح في الشكل رقم (3).

(1) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره ، ص 369 .

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



شكل (3)

يوضح اختبار الرشاقة

3-5-2 اختبارات المبادئ الخطية الدفاعية الخاصة بالبحث :

3-5-2-1 الاختبار الاول :

اسم الاختبار: اختبار التغطية في الدفاع⁽¹⁾

هدف الاختبار: التغطية وقطع الكرة

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونيه ، هدف كرة قدم ، ساعات توقيت عدد 1 ، شريط قياس صافرة ،

بورك تخطيط ،شاخص بارتفاع 1m عدد 4،ملعب كرة قدم

وصف الاختبار : يتم تحديد مواقع الطلاب بدوائر قطرها 2m بحيث تكون المسافة بين اللاعب المهاجم

1 وخط الهدف 18m وبين المهاجمان 3m وبين المهاجم 2 والمدافع 2m ويوضع في مركز دائرة كل

من اللاعب المدافع والمهاجم شاخص بارتفاع 1m كما يقسم المرمى الى ثلاثة اقسام بوضع

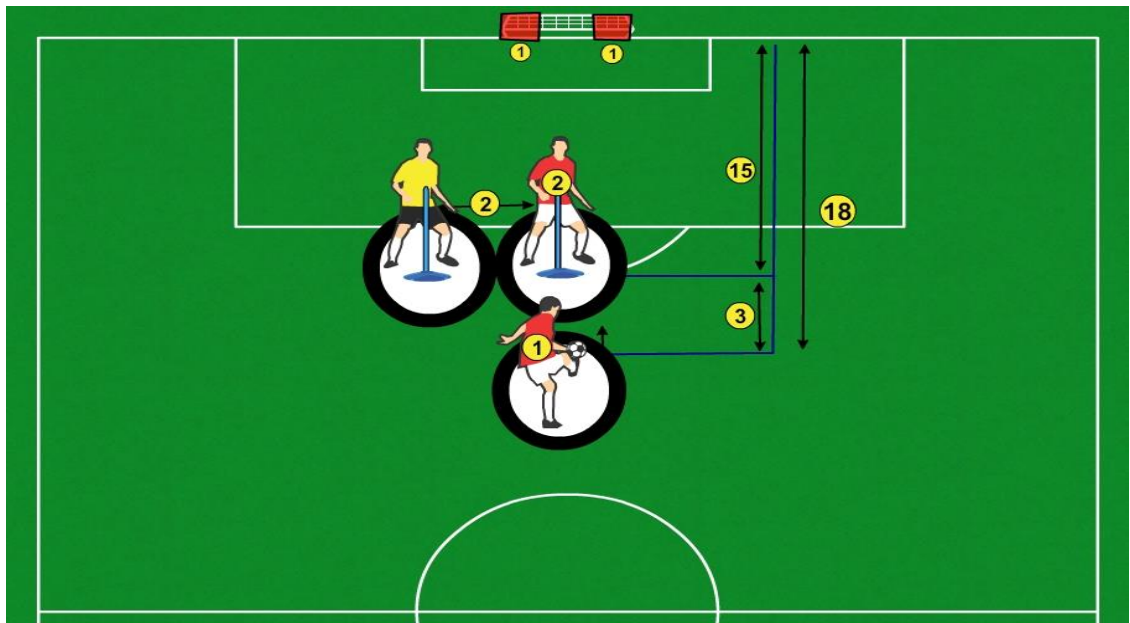
شاخصين على خط الهدف بحيث تكون المسافة بين عمود الهدف والشاخص 1m وكما في الشكل (4)

(1) ذو الفقار صالح عبد الحسين : الاختبارات الخطية بكرة القدم ،مصدر تحت الطبع.

ويبدأ الاختبار بصافرة المدرس حيث يقوم اللاعب المهاجم 1 الذي بحوزته الكرة بمناولتها الى اللاعب المهاجم 2 الذي يستلمها بعد الالتفاف حول الشاخص ثم التهديف على المناطق المحددة في المرمى وفي نفس وقت اطلاق الصافرة يقوم اللاعب المدافع بالالتفاف حول الشاخص والركض سريعا للتغطية ومحاولة قطع الكرة ومنع اللاعب المهاجم من التهديف.

التسجيل :

- تعطى محاولتان لكل مدافع ، محاولة لكل جانب .
- يعطى المدافع 3 درجات لكل محاولة يتمكن فيها من قطع الكرة ومنع التسجيل على المرمى.
- يعطى المدافع 1 درجة إذا لم يتمكن من قطع الكرة وهدف المهاجم في غير الأماكن المخصصة - يعطى المدافع صفرا إذا لم يتمكن من قطع الكرة وهدف المهاجم في الأماكن المخصصة.
- اعلى درجة يحصل عليها الطالب المدافع 6 درجات واقل درجة صفر .



شكل (4)

يوضح اختبار التغطية في الدفاع

3-5-2-2 الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : اختبار حركة القدمين في الدفاع (1)

الغرض من الاختبار : قياس حركة القدمين في الدفاع

الأدوات المستخدمة : من منتصف الملعب الى مسافة 10m نثبت نقطة بعلم ومن هذه النقطة نؤشر زاوية 120 درجة بالنسبة الى خط الهدف ويتم تحديد خطين بطول 7m ومن نهايات هذه الخطوط نحدد خطين بطول 7m ايضا ويكونان متوازيين فيما بينهما وعموديين على خط هدف الملعب .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في الخلف عند النقطة (أ) وعند الإشارة يجري اللاعب للخلف باتجاه النقطة (ب) ثم يستدير ويجري جانبياً الى النقطة (ج) ثم يجري جانبياً أيضاً الى النقطة (د) ثم الى الأمام باتجاه النقطة (هـ)، بعد اجتياز الخط النهائي يستمر بالحركة ويعود بنفس الطريقة من (هـ-د) ركضاً خلفياً ومن (د-ج) جانبياً ومن (ج-ب) جانبياً أيضاً ثم من (ب-أ) ركضاً الى الأمام وكما في الشكل (5) التسجيل :

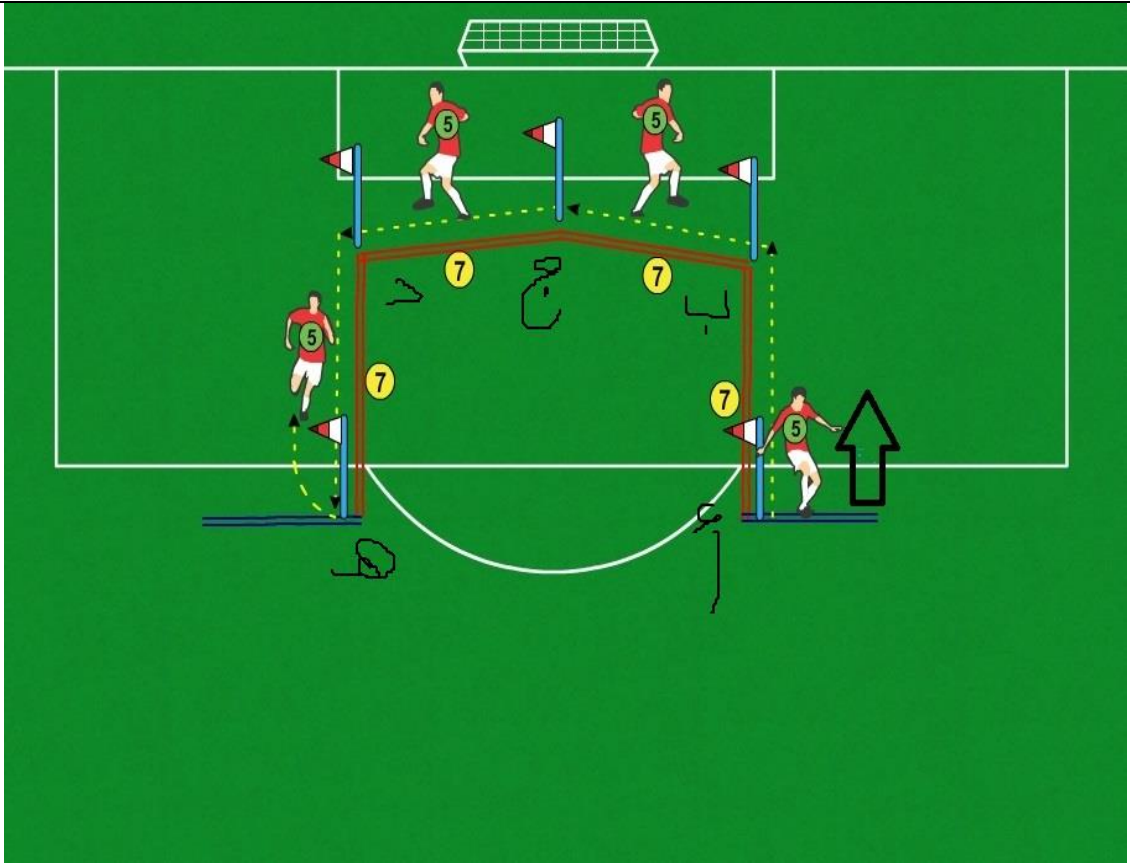
- يسجل الزمن بالثواني من لحظة الانطلاق الى الرجوع الى نفس النقطة التي بدأ منها.

- ينفذ اللاعب الحركة الى الجانب والى الخلف والى الامام حسب الاختيار.

- التأكيد على الالتزام بالحركة حسب الخطوط المرسومة.

- المسافة الكلية التي يقطعها الطالب هي 56 m

(1) يوسف لازم وآخرون : التدريس و التعليم الميداني في كرة القدم ، مطبعة النخيل ، البصره ، 2009 ، ص 267 .



الشكل (5)

يوضح اختبار حركة القدمين في الدفاع

3-5-2-3 الاختبار الثالث :

اسم الاختبار : اختبار قطع الكرة من المنافس المعدل⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار : قياس القدرة مهارية (رد الفعل) في إبعاد الكرة من المنافس

الإجراءات:

- يفرض ان الكرة عند اللاعب (أ) واللاعب (ب) هو الذي يقوم بإجراء الاختبار اذ يحاول قطع

الكرة من منافسه وابعادها باجتياز عن منطقة ال(18) ياردة.

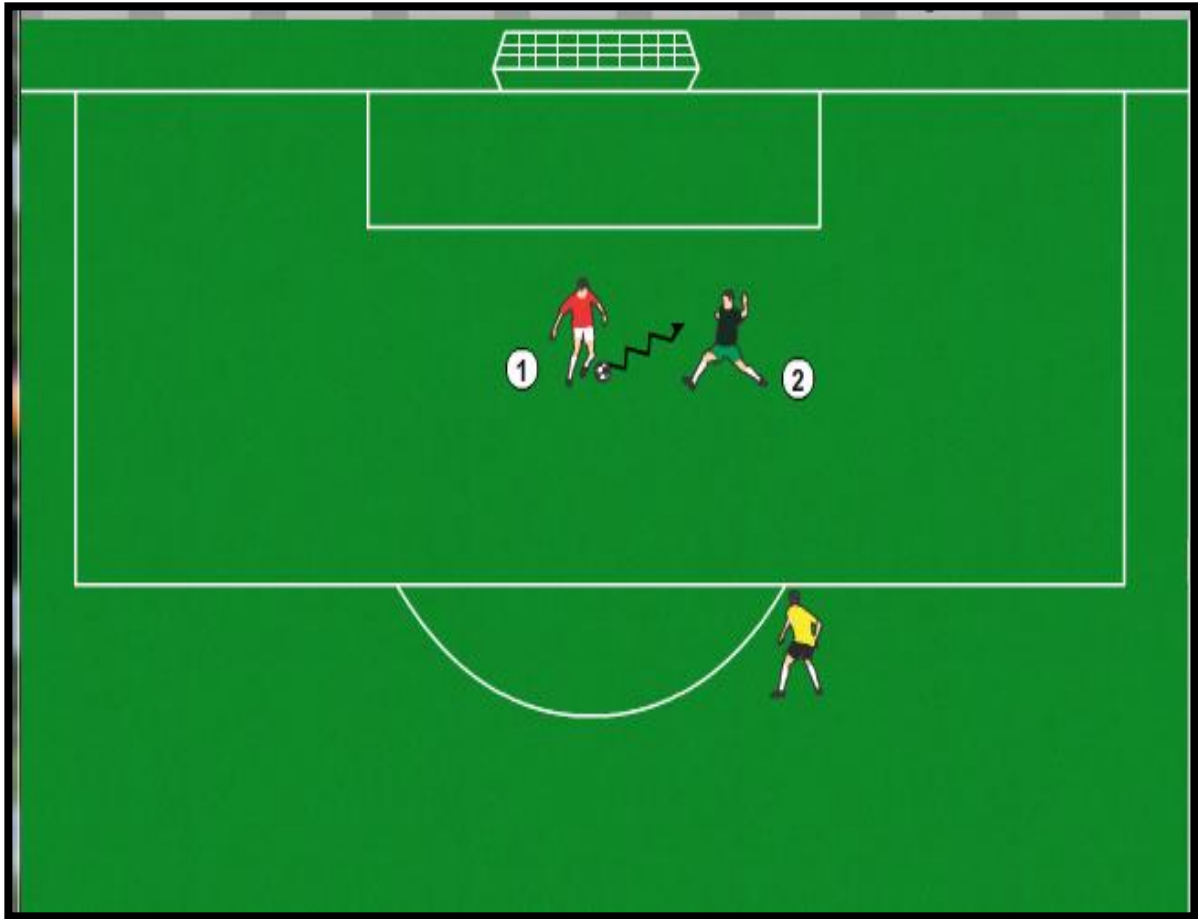
- تعطي خمس محاولات متتالية، يسمح ضرب الكرة بعيدا عن منطقة 18 ياردة.

حساب الدرجات:

⁽¹⁾ فيصل عياش ، الاحمر عبد الحق : كرة القدم ، تعلم ، تكنيك ، تكتيك ، خطط ، تحكيم ، الاختبارات و القياس ، الجمهورية الجزائرية ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، 1997 ، ص 158.

- يمنح اللاعب (ب) درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس ضرب الكرة بعيدا عن منطقة 18 ياردة.
- لا يمنح اللاعب (ب) اي درجة عن اي محاولة لا يستطيع فيها قطع الكرة من اللاعب الآخر (أ).
- لا يمنح اللاعب (ب) اي درجة إذا حدث منه خطأ قانوني.
- اعلى درجة (5) درجات وقل درجة للاختبار صفر.

شكل رقم (6)



الشكل (6)

يوضح اختبار قطع الكرة من المنافس

3-6 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث اهمية اجراء التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها."⁽¹⁾

ولغرض التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين في يوم الخميس الموافق 2022/2/10 وتم التوصل الى:-

- معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة.
- تجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.
- تنظيم العمل واجراءات الوحدة التدريبية المتمثلة بتوقيتها وبجميع اقسامها.
- معرفة كفاءة فريق العمل^(*).
- التأكد من ملاءمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.
- معرفة طريقة قياس البيانات وتسجيلها.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 صدق الاختبارات:

يعد الاختبار صادقاً اذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها او بالإضافة اليها"⁽²⁾. وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار بطريقة

(1) قاسم حسن حسين وآخرون :الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع لتعليم العالي، 1990، ص107.

(*) ينظر بملحق (6) .

(2) عبد الله الكندري، ومحمد احمد: _مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2 ، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999 ، ص154.

الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية . وكما مبين في جدول (4).

جدول (4)

يبين قيم معامل الصدق الذاتي للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	الدلالة
1	اختبار الوقوف على المشط	0.984	*0.000	دال
2	اختبار الدوائر المرقمة	0.982	*0.000	دال
3	اختبار الجري المكوكي 4 × 10 م	0.983	*0.000	دال
4	اختبار التغطية في الدفاع	0.979	*0.000	دال
5	اختبار حركة القدمين في الدفاع	0.981	*0.000	دال
6	اختبار قطع الكرة من المنافس	0.992	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $\geq (Sig) (0.05)$

3-6-2 ثبات الاختبارات:

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا " تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مره (1). ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (3) لاعبين واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول بتاريخ 2022/2/13 حيث يشير (محمد صبحي 1995) " إن معرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول (2)، وحاول الباحث ان يجري الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على نتائج

(1) سامي ملحم :مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 ، عمان، دار المسيره للنشر والتوزيع، 2000، ص287.

(2) محمد صبحي حسانين :مصدر سبق ذكره ، ص198.

الاختبارين قام الباحث بايجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) . كما مبين في جدول (5) .

جدول (5)

يبين قيم معامل ثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	الدلالة
1	اختبار الوقوف على المشط	0.975	*0.000	دال
2	اختبار الدوائر المرقمة	0.964	*0.000	دال
3	اختبار الجري المكوكي 4 × 10 م	0.966	*0.000	دال
4	اختبار التغطية في الدفاع	0.959	*0.000	دال
5	اختبار حركة القدمين في الدفاع	0.962	*0.000	دال
6	اختبار قطع الكرة من المنافس	0.985	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة \geq (Sig) (0.05)

3-6-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني من الشروط المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والذي نعني به ((عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين))⁽¹⁾ ، ويقصد بها ايضا تجنب جميع العوامل الذاتية أو الشخصية أو الخارجية والتي من الممكن ان تؤثر في نتائج الاختبار، لذلك فالاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين

(1) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص64.

(علي حسن فليح ، خالد عوده ،علي راضي) ،والاختبارات المعتمدة كانت تتضمن وحدات الزمن والدرجة ، وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية ، كما مبين في جدول (6) .

جدول (6)

يبين معامل موضوعية الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	الدلالة
1	اختبار الوقوف على المشط	0.988	*0.000	دال
2	اختبار الدوائر المرقمة	0.989	*0.000	دال
3	اختبار الجري المكوكي 4 × 10 م	0.981	*0.000	دال
4	اختبار التغطية في الدفاع	0.983	*0.000	دال
5	اختبار حركة القدمين في الدفاع	0.982	*0.000	دال
6	اختبار قطع الكرة من المنافس	0.995	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $\geq (Sig) (0.05)$

3-7 الاختبارات القبلية:

إنَّ الاختبارات القبلية هي "أحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية"⁽¹⁾، وعليه تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2022/2/17 في ملحق ملعب ميسان بعد تسجيل البيانات الخاصة بالعمر والكتلة والطول وبعد

(1) كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ،مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص267.

تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

3-8 تكافؤ عينة البحث :

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية ، ولجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين قام الباحث بمعاملة وتحليل البيانات المعنية بنتائج الاختبار القبلي للعينة في يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/22 ، النحو الموضح في الجدول (3) ، من قبل الباحث قبل تطبيق الاختبارات ، ثم طبقت الاختبارات القبليّة وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) ، وبعدها تم ايجاد (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين التجريبتين والضابطة في الاختبارات القبليّة ، وعندها تم استخراج قيمة (T) المحسوبة للاختبارات الست والتي تراوحت بين وعند مقارنتها بقيمة مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) ، تبين ان القيم غير دالة وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05)، وعلى هذا فان المجموعتين متكافئتان في اختبارات القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية، وكما موضح في الجدول (7).

(*) ينظر ملحق (6) .

جدول (7)

يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	العوامل الاحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0.426	0.815	0.833	9.052	0.916	9.371	الثانية	التوازن
غير دال	0.475	0.730	0.700	12.373	0.861	12.117	الثانية	التوافق
غير دال	0.650	0.461	0.997	25.863	0.943	25.663	الثانية	الرشاقة
غير دال	0.628	0.493	0.966	1.600	0.843	1.400	الدرجة	التغطية في الدفاع
غير دال	0.711	0.376	0.671	25.175	0.731	25.057	الثانية	حركة القدمين في الدفاع
غير دال	0.628	0.493	0.422	1.200	0.483	1.300	الدرجة	قطع الكرة من المنافس

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18)، غير دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة < (Sig) من (0.05)

3 - 9 التمرينات التوافقية المقترحة في الوحدات التدريبية :

قام الباحث بإعداد تمرينات توافقية لتطوير بعض القدرات الحركية و المبادئ الخطئية الدفاعية

للاعبين الشباب بكرة القدم ، إذ أن البرنامج يتكون من (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات في الأسبوع ،

حيث استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى إذ كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (70-130) دقيقة

من القسم الرئيس ، اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية على طول البرنامج ، بينما تراوحت الشدة المستخدمة على طول البرنامج ما بين (75 % - 95 %) من أقصى إمكانية للاعب وصولاً إلى (4) تكرار في نهاية البرنامج في حين بلغ عدد السيات (المجاميع) ما بين (2 - 4) مجاميع ، أما فترات الراحة فقد كانت ما بين (2-3) دقيقة من بداية البرنامج الى آخر البرنامج أي في آخر أسبوع وكانت الوحدات التدريبية موزعة ثلاثة أيام هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبمعدل وحدة تدريبية لكل يوم من الأيام الثلاثة المذكورة وباستخدام تمارين مهارية توافقية خاصة (*) علماً أن البرنامج التدريبي قد بدأ يوم الاحد الموافق 2022 / 2 / 27 ، وانتهى يوم الخميس الموافق 2022 / 4 / 28 .

3-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات التوافقية المقترحة اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينتي البحث (التجريبية والضابطة) في يوم (الجمعة) الموافق 2022/4/29 في ملعب ميسان وقد حرص الباحث على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث.

3-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في جهاز الحاسوب الالكتروني لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث ، وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتية :

- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ الوسيط .
- ❖ معامل الالتواء .
- ❖ معامل الارتباط (بيرسون) .

(*) يُنظر الملحق (7).

❖ النسبة المئوية .

❖ معامل صدق الذاتي

❖ قانون (T) للعينات المترابطة (غير المستقلة)

❖ قانون (T) للعينات الغير مترابطة (المستقلة)

الفصل الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها

2-1-4 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات

الحركية للاعبين كرة القدم الشباب

3-1-4 عرض وتحليل النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها

4-1-4 مناقشة النتائج البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

5-1-4 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المبادئ

الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

6-1-4 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات

المبادئ

7-1-4 عرض وتحليل النتائج البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

المبادئ الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها

8-1-4 مناقشة النتائج البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

المبادئ الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية للاعبي كرة القدم الشباب ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات

الحركية للاعبي كرة القدم الشباب:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من

الباحث ، ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (8)، وموضح في الشكل (7) .

الجدول (8)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية للاعبي كرة القدم الشباب

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.000	11.049	1.127	13.644	0.916	9.371	الثانية	اختبار التوازن
دال	*0.000	10.896	0.688	8.134	0.861	12.117	الثانية	اختبار التوافق
دال	*0.000	11.401	1.015	20.170	0.943	25.663	الثانية	اختبار الرشاقة

درجة الحرية (ن-1) (9=1-10) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $\geq (Sig) (0.05)$ من خلال الجدول (8) والذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (التوازن) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (9.371) ، وبانحراف معياري (0.916)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.644) ، وبانحراف معياري (1.127).

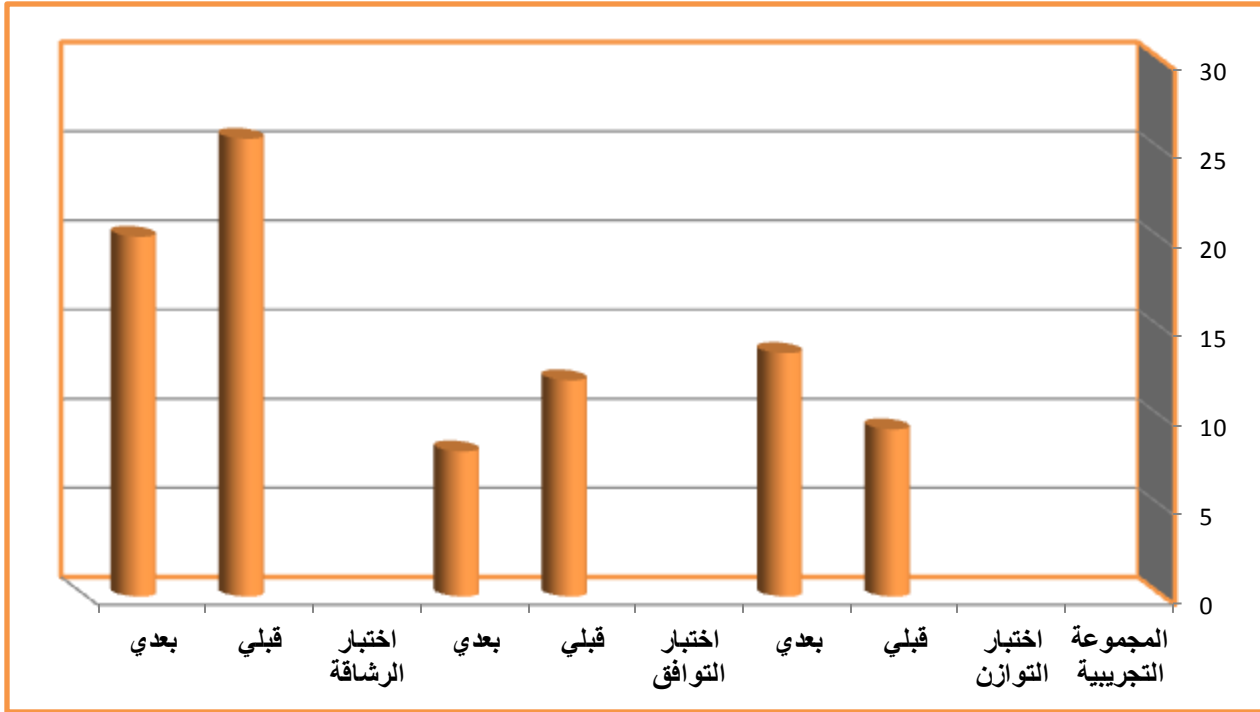
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11.049) بمستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (التوافق) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (12.117) ، وبانحراف معياري (0.861) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.134) ، وبانحراف معياري (0.688).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10.896) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (25.663) ، وبانحراف معياري (0.943)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.170) ، وبانحراف معياري (1.015).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.401) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (7)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

2-1-4 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات

الحركية للاعبي كرة القدم الشباب:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحث ،

ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (9)، وموضح في الشكل (8) .

الجدول (9)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.021	2.806	1.010	10.452	0.833	9.052	الثانية	اختبار التوازن
دال	*0.004	3.800	1.066	10.554	0.700	12.373	الثانية	اختبار التوافق
دال	*0.000	6.321	0.935	24.773	0.997	25.863	الثانية	اختبار الرشاقة

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (9) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (التوازن) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (9.052) ، وبانحراف معياري (0.833)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.452) ، وبانحراف معياري (1.010).

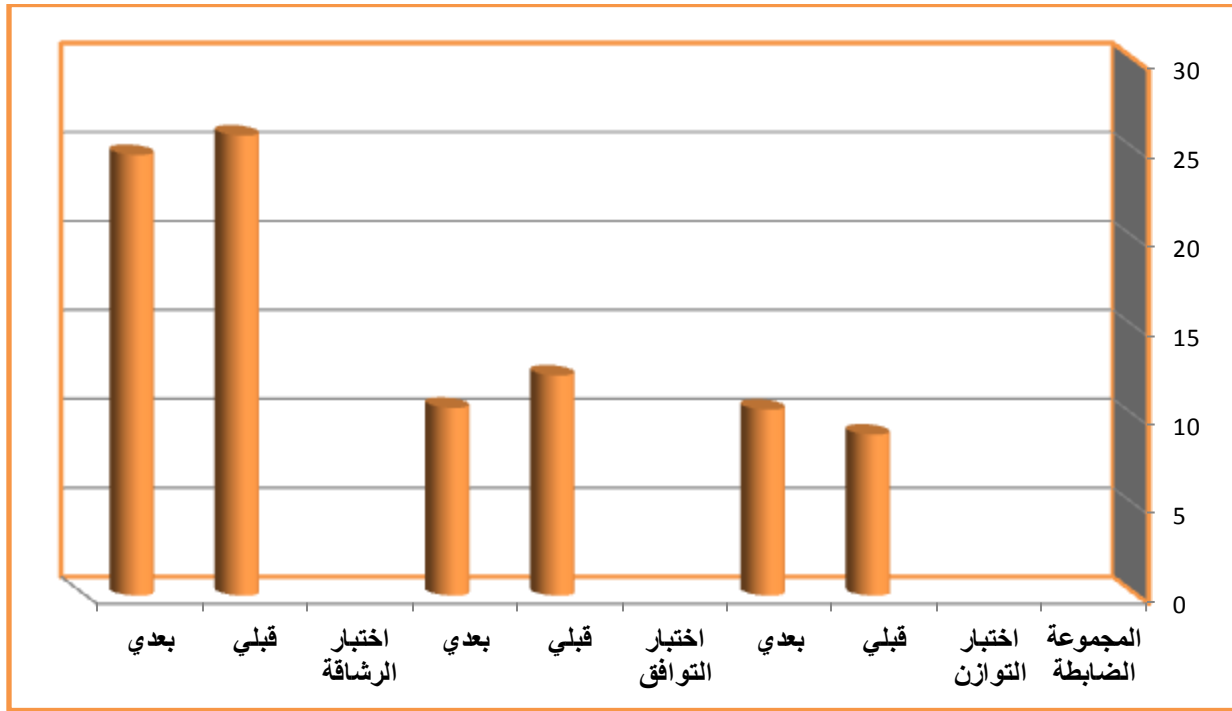
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.806) تحت مستوى دلالة (0.021) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (التوافق) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (12.373) ،
وبانحراف معياري (0.700) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.554) ،
وبانحراف معياري (1.066).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.800) تحت
مستوى دلالة (0.004) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ،
وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (25.863) ، وبانحراف
معياري (0.997) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (24.773) ، وبانحراف معياري
(0.935).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.321) ، تحت
مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ،
وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (8)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

4-1-3 عرض وتحليل النتائج البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث

، ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (10)، وموضح في الشكل (9) .

الجدول (10)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.000	6.668	1.010	10.452	1.127	13.644	الثانية	اختبار التوازن
دال	*0.000	6.034	1.066	10.554	0.688	8.134	الثانية	اختبار التوافق
دال	*0.000	10.547	0.935	24.773	1.015	20.170	الثانية	اختبار الرشاقة

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال عرض الجدول (10) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار (التوازن) للمجموعة التجريبية قد بلغ (13.644)

، وبإنحراف معياري بلغ (1.127) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.452) ،
وبإنحراف معياري (1.010).

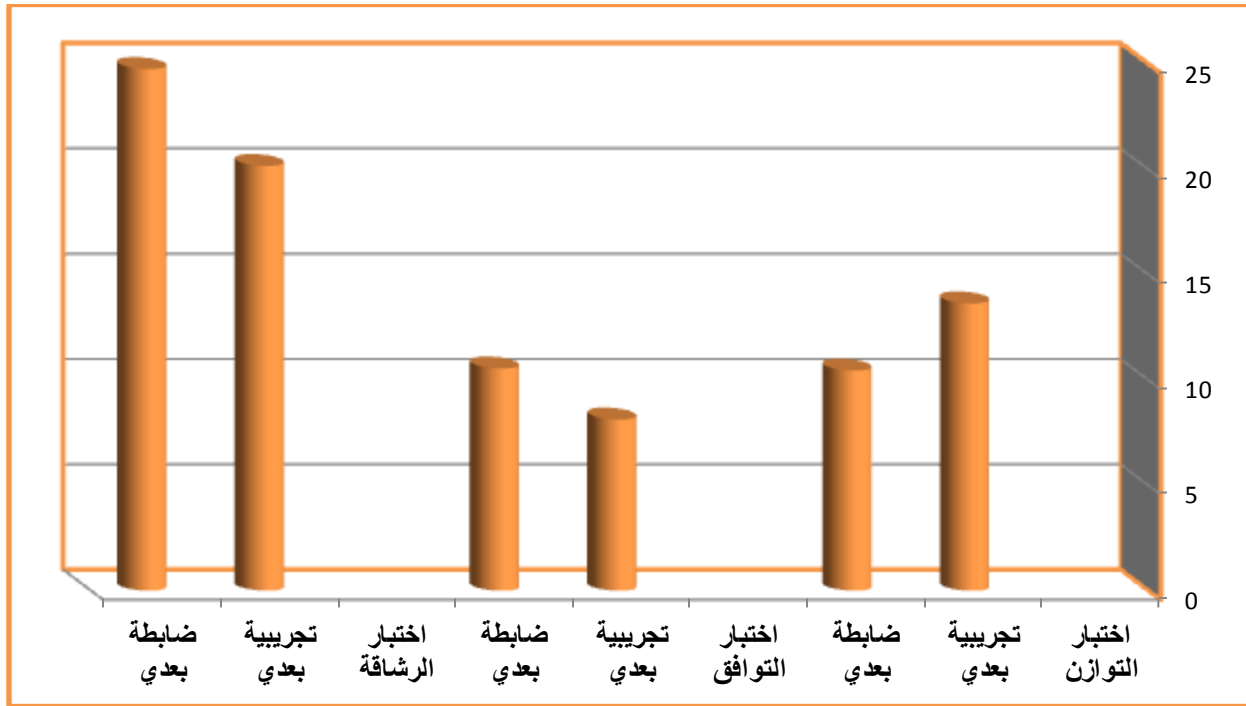
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(6.668) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار (التوافق) بلغ المتوسط الحسابي (8.134) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف
معياري بلغ (0.688) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.554) ، وبإنحراف
معياري (1.066).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(6.034) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي (20.170) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف
معياري بلغ (1.015) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (24.773) ، وبإنحراف
معياري (0.935).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(10.547) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05)
وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (9)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات القدرات الحركية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

4-1-4 مناقشة النتائج البعدية لاختبارات القدرات الحركية:

من خلال النتائج التي تحصل عليها البحث من الجداول (8، 9، 10) يرى الباحث أن من أهم العوامل التي ساعدت على تطور القدرات الحركية لدى عينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية هو استخدام أثر التمرينات التوافقية التي أعدها الباحث والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم حيث ان هذه التمرينات تشتمل على تمرينات بدنية حركية ، إذ إن إدخال تمرينات خاصة بأشكال متنوعة داخل الوحدات التدريبية بصورة منتظمة وبمقدار كاف طبقا لمتطلبات اللعبة أو الفعالية الممارسة تعد وسيلة من الوسائل التي تسهم بشكل

فعال في تطوير القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء المهاري للعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة⁽¹⁾، ويتفق مع هذا (بسطويسي والسامرائي 1984) بأن التمرينات "عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية القدرات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة"⁽²⁾.

وفضلاً عن ذلك فإن التمرينات التوافقية تسهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين الشباب وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه (هارا 1990) بأن التمرينات التوافقية تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة⁽³⁾.

يرى الباحث ان سبب تطور التوازن يعود للتمرينات التوافقية حيث ان التوازن هو " قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم اثناء الثبات والحركة"⁽⁴⁾ ، وهذا ما يحتاجه لاعب كرة القدم للمحافظة على أوضاع جسمه أثناء الحركة أو الصعود لضرب الكرة والثبات عند تنفيذه للواجبات المطلوبة أثناء الأداء مواجهاً ومتغلباً على المقاومات الخارجية كالجاذبية الأرضية ومركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز والموقف الذي يتعرض له اللاعب لما تتطلبه طبيعة الأداء المهاري للعبة كرة القدم .

(1) موسى فهمي: التمرينات والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1990 ، ص 149-152 .

(2) بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1984 ، ص 235 .

(3) هارا :أصول التدريب الرياضي ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط 2 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 90 .

(4) مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون :مصدر سبق ذكره ، ص 130 .

اما بالنسبة للتوافق الحركي فيعزو الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية بسبب طبيعة التمرينات التوافقية الخططية المستخدمة لتنمية التوافق الحركي والتي تحتوي على شمولية كافية في الاعداد الخاص للحركات والاساليب المساعدة على تنمية التوافق الحركي والتي تنسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم ، وان تنفيذ التمرينات التوافقية والتي تعتمد على اساس التدرج في التدريب قد ادت الى تنمية التوافق الحركي ، وهذا مايشير اليه (قاسم حسن حسين 1990) " أن اي نشاط رياضي يتعلق بالاجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق الحركي حيث يتطلب تكيفات كثيرة ومنها التكيف العصبي العضلي والتكيف يحدث بواسطة جرعات الحافز والتدريب والتكيف عن كل نوع من انواع التدريب حيث يؤدي زيادة استعداد الجسم أو الاجهزة العضوية على نوع التدريب والاستعداد والتكيف يؤدي الى زيادة قابليات التوافق لكل حركة او مهارة⁽¹⁾ ، حيث ان تكرار التمرين واعطائه الوقت الكافي في الشرح والاداء يساعد اللاعب على الادراك الكامل بتفاصيل الحركة كلها وهذا ما اكده (محمد جسام وحسين علي ، 2009) " إن الأحاسيس تلعب دوراً مهماً في التوافق الحركي للمهارة والتنسيق بين الجهاز العضلي والعصبي مما يوفر الإحساس بالجهد والمقاومة عند أداء المهارة وإن التعرف على المعالجة يسهم في سهولة وانسياب الأداء الحركي للمهارة⁽²⁾.

اما بالنسبة للرشاقة فقد ظهر مدى تأثير التمرينات التوافقية في تطوير بعض الصفات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم ، ومنها صفة الرشاقة كونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004) " إن الحركات التي يقوم

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين :الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، 1990 ، ص14.

⁽²⁾ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم:علم النفس الرياضي، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة

والتصميم، 2009، ص216.

بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة.... وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب (1) .

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود 1994) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه (2) .

4-1-5 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المبادئ

الخطية الدفاعية للاعب كرة القدم الشباب:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (11)، وموضح في الشكل (10) .

(1) قاسم لزام صبر :كرة القدم ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2004،ص46 .

(2) حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص60.

الجدول (11)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المبادئ الخطئية

الدفاعية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.000	5.513	1.889	4.300	0.843	1.400	الدرجة	التغطية في الدفاع
دال	*0.000	14.496	0.868	20.018	0.731	25.057	الثانية	حركة القدمين في الدفاع
دال	*0.000	9.635	0.738	4.100	0.483	1.300	الدرجة	قطع الكرة من المنافس

درجة الحرية (ن-1) (9=1-10) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (11) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار (التغطية في الدفاع) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.400) ، وبانحراف معياري (0.843)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.300) ، وبانحراف معياري (1.889).

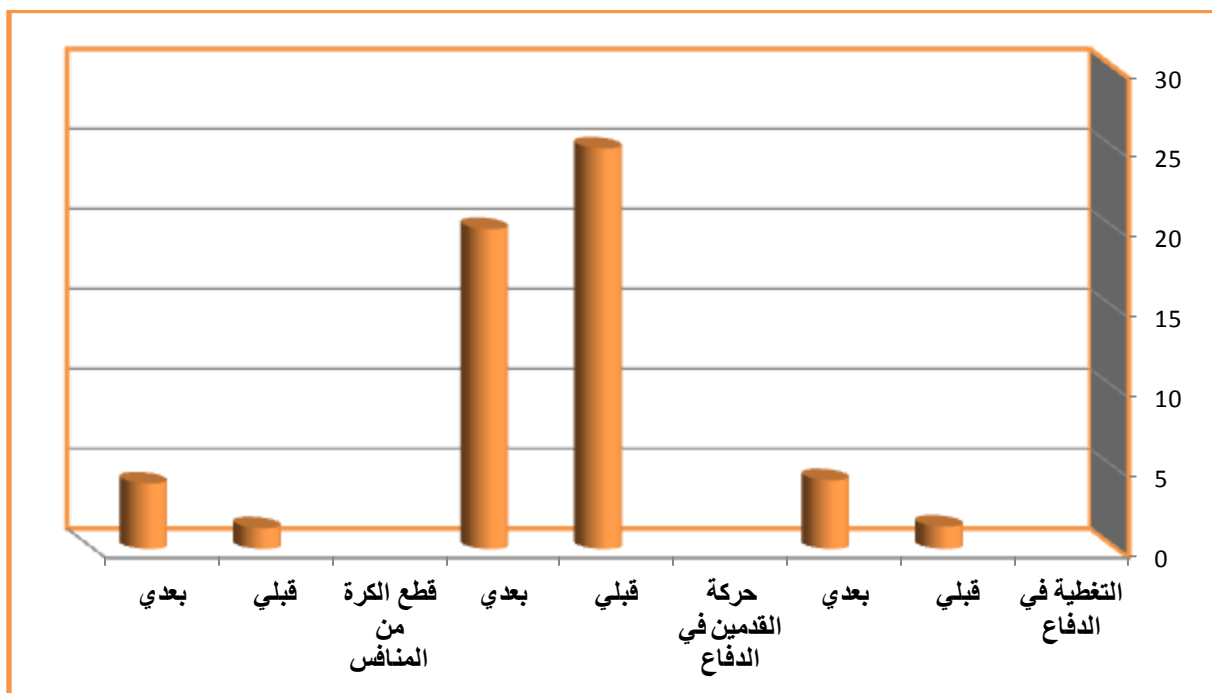
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.513) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (حركة القدمين في الدفاع) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (25.057) ، وبانحراف معياري (0.731) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.018) ، وبانحراف معياري (0.868).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (14.496) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (قطع الكرة من المنافس) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (1.300) ، وبانحراف معياري (0.483) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.100) ، وبانحراف معياري (0.738).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.635) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (10)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخططية الدفاعية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

4-1-6 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المبادئ

الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحث ،

ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (12)، وموضح في الشكل (11) .

الجدول (12)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.037	2.449	0.966	2.400	0.966	1.600	الدرجة	التغطية في الدفاع
دال	*0.049	2.270	1.800	23.722	0.671	25.175	الثانية	حركة القدمين في الدفاع
دال	*0.001	4.583	0.568	1.900	0.422	1.200	الدرجة	قطع الكرة من المنافس

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (12) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (التغطية في الدفاع) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.600) ، وبانحراف معياري (0.966)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.400) ، وبانحراف معياري (0.966).

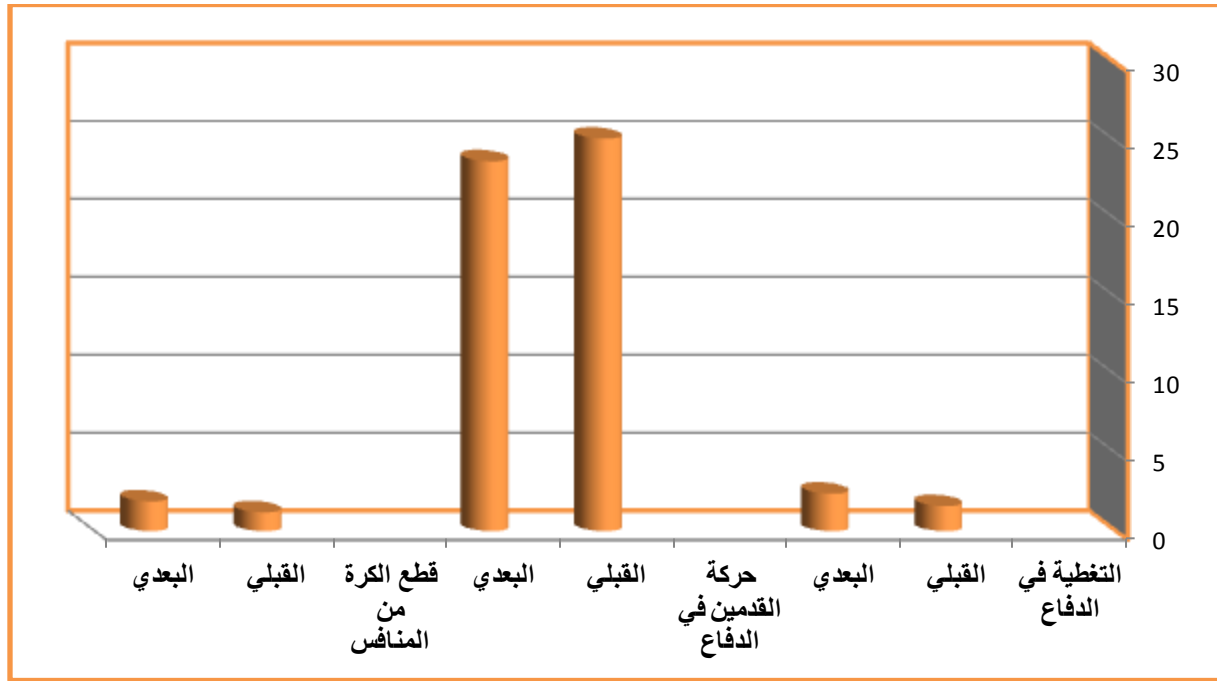
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.449) تحت مستوى دلالة (0.037) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (حركة القدمين في الدفاع) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (25.175) ، وبانحراف معياري (0.671) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.722) ، وبانحراف معياري (1.800).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.270) تحت مستوى دلالة (0.049) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار (قطع الكرة من المنافس) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (1.200) ، وبانحراف معياري (0.422) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.900) ، وبانحراف معياري (0.568).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.583) ، تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخططية الدفاعية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

7-1-4 عرض وتحليل النتائج البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات

المبادئ الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ،

ومعالجتها إحصائياً ، وكما مبين في الجدول (13)، وموضح في الشكل (12).

الجدول (13)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.011	2.832	0.966	2.400	1.889	4.300	الدرجة	التغطية في الدفاع
دال	*0.000	5.862	1.800	23.722	0.868	20.018	الثانية	حركة القدمين في الدفاع
دال	*0.000	7.473	0.568	1.900	0.738	4.100	الدرجة	قطع الكرة من المنافس

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18)، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال عرض الجدول (13) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا

بأن المتوسط الحسابي في اختبار (التغطية في الدفاع) للمجموعة التجريبية قد بلغ (4.300)، وبإنحراف معياري بلغ (1.889)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.400)، وبإنحراف معياري (0.966).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.832)

تحت مستوى دلالة (0.011) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

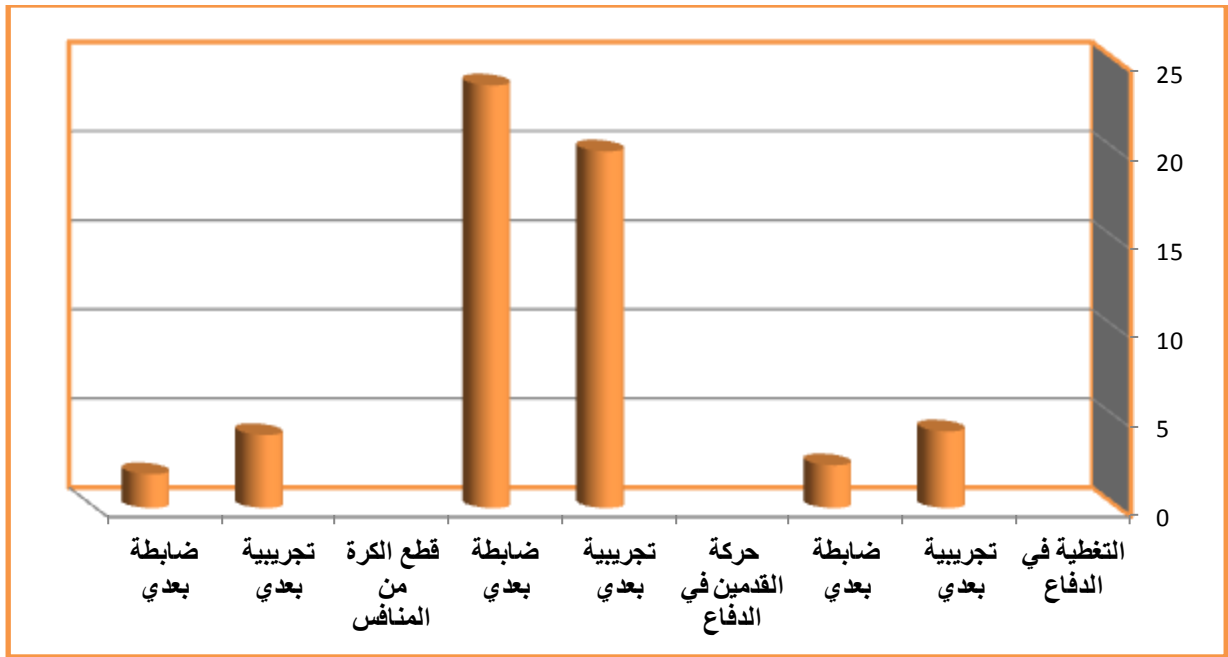
وفي اختبار (حركة القدمين في الدفاع) بلغ المتوسط الحسابي (20.018) للمجموعة التجريبية

، وبإنحراف معياري بلغ (0.868)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.722)، وبإنحراف معياري (1.800).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.862) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (قطع الكرة من المنافس) بلغ المتوسط الحسابي (4.100) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (0.738) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.900) ، وبانحراف معياري (0.568).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.473) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (12)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات المبادئ الخطية الدفاعية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

4-1-8 مناقشة النتائج البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المبادئ

الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب :

يعزو الباحث الفروق المعنوية التي حدثت بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية يعود الى التمرينات التي أعدها الباحث ضمن الوحدات التدريبية التي وصلت باللاعبين الى الاتقان في جانب المبادئ الخططية المتبعة فيها الأسس العلمية والتدرج العلمي الصحيح من السهل الى الصعب الأمر الذي أدى الى زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وأصبحت لديهم رغبة في التدريب ودفعتهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع من خلال انسجام التمرينات مع قابليات وقدرات اللاعبين والارتقاء بالجانب الخططي الذي تمتلك أهمية بالغة للاعب كرة فهو سمة من سمات لعب كرة القدم الحديثة كذلك فان تعلم المهارات الاساسية بشكل مثالي كان لها التأثير الايجابي في ظهور الأداء الخططي المميز والتي أثرت ضمناً في الأداء المهاري وانعكاسه على التنفيذ الجيد للأداء الخططي.

ويؤكد ذلك(عبد القادر زينل 2010)"فإن بالإمكان اتقان المهارة بعيداً عن تنفيذ الحالات التكتيكية إلا انه لا فائدة من مجرد تنفيذ تلك المهارات التكتيكية دون ان يخدم ذلك الواجبات التكتيكية المطلوبة وهذا يعني ان المهارة العالية تخدم التصرف التكتيكي بشكل كبير وفعال ومؤثر وتبين من خلال الاستنتاجات في كرة القدم ان التركيز على تعليم الحالات التكتيكية بشكلها الدقيق والصحيح وخاصة مبادئها الاساسية من قبل المدربين يساعد على تطبيق مفهوم التكتيك لوجود الربط بين المهارات وتنفيذ الواجبات التكتيكية⁽¹⁾.

ان تنفيذ المبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم يشكل جانب مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن "الأعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنَّ اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها،

(1) عبد القادر زينل: المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2. عمان ، مطابع شركة الأديب ، 2010 ، ص14.

فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون لاعباً جيداً إذا أستوعب المهارات الأساسية واتقانها بالشكل المطلوب وبذلك فإن أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية⁽¹⁾.

كما يرى الباحث أن وصول اللاعبين الى الاتقان للأداء الخططي يعود الى التصميم والتخطيط في اعطاء تمرينات التوافقية و الخططية وفق اسس علمية مدروسة ضمن التمرينات الذي أعدها الباحث وهذا ما أكده (موفق أسعد محمود) " بأن التخطيط افضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى الذي يجعل المبتدئين والناشئين والشباب قادرين على الوصول الى احسن النتائج في المستويات العليا ، ويكون التوجيه للحصول على نتائج عالية لهذا يجب العمل على تهيئة الناشئين والشباب بشكل علمي يجعلهم قادرين على تقبل مفردات التدريب على المستويات العليا⁽²⁾.

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

(2) موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان دار دجلة 2007، ص 103.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان للتمرينات التوافقية الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والتي بدورها تعكس الفائدة على المبادئ الخططية الدفاعية.
- 2- المبادئ الخططية الدفاعية تعد العمود الفقري في تطوير اللعب الجماعي والتعاون الفرقي في مختلف حالات اللعب الدفاعية .
- 3- لا يمكن للاعبين كرة القدم ان يتطوروا في اللعبة(مواقف اللعب الدفاعي) الا من خلال الرابط الوحيد في المحيط الا وهو المبادئ الخططية (اللعب الدفاعي المثالي).
- 4- التمرينات التوافقية الخاصة تتناسب جدا مع تطوير القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية .

5-2 التوصيات:

- 1- التاكيد على تطبيق التمرينات التوافقية اثناء الوحدات التدريبية مما ينعكس ايجابياً على القدرات الحركية والمبادئ الخططية .
- 2- التاكيد على تطوير القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الشباب .
- 3- التاكيد على تطوير المبادئ الخططية الدفاعية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 4- اجراء بحوث ودراسات بخصوص القدرات الحركية المبادئ الخططية لمختلف خطوط اللعب في لعبة كرة القدم والباقي الفعاليات الرياضية الاخرى .

المصادر

المصادر العربية و الانكليزية

1- المصادر العربية

2- المصادر الانكليزية

المصادر العربية :

- ❖ القران الكريم
- ❖ إبراهيم مصطفى وآخرون :معجم الوسيط،مجمع اللغة العربية، ط4، القاهرة، مكتبة الشوق الدولية،2004.
- ❖ ازهر طاهر منشد : تأثير تمرينات القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبين أندية الدرجة الأولى في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017 .
- ❖ اكرم خطابية: المناهج المعاصره في التربية الرياضية، ط1 : عمان، دار الفكر، 1997.
- ❖ امر الله احمد السباطي :قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ،المعارف للطباعة والنشر ، 1998.
- ❖ بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي :طرق التدريس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1984 .
- ❖ بهاء الدين ابراهيم سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم – تعليم وتدريب ، قانون ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، 1980.
- ❖ ثامر محسن وموفق المولى : اللياقة البدنية التكنيك التكتيك الروح المعنوية، جامعة بغداد ، 1996.
- ❖ حارس هيوز :كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق المولى ،الموصل، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- ❖ حسن الشافعي، وسوزان مرسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995.

- ❖ حمد عبد الله الهزاع ومختار احمد : المهارات الاساسية بكرة القدم ، مطابع صوت الخليج . 1992 .
- ❖ حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 .
- ❖ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- ❖ خليل إبراهيم سلمان الحديثي : التعلم الحركي ، سوريا ، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2013 .
- ❖ الخليل بن أحمد الفراهيدي : معجم العين، ط 2 ، قم، مؤسسة دار الهجرة ، 1409 هـ .
- ❖ ذو الفقار صالح عبد الحسين : الاختبارات الخطوية بكرة القدم ، مصدر تحت الطبع .
- ❖ ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998 .
- ❖ زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، جامعة الموصل، 1999 .
- ❖ سامي الصفار : الاعداد الفني بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984 .
- ❖ سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، منهجي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1992 .
- ❖ سامي الصفار وآخرون : اسس التدريب في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، 1996 .
- ❖ سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 ، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000 .
- ❖ طلحة حسام الدين : المدخل البايوميكانيكي في دراسات علوم الحركة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث 2014 .
- ❖ عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام: مناهج البحث في التربية ، ج 1 ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد، 1981 .

- ❖ عبد القادر زينل :المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2. عمان ، مطابع شركة الأديب ،2010.
- ❖ عبد الله الكندري، ومحمد احمد: مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2 ، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- ❖ عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، الديوانية ،2005م.
- ❖ عصام حلمي و محمد جابر بريقع :التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات ، منشأة المعارف ، مصر ، الاسكندرية ، 1997.
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1999.
- ❖ علي أديري : أصول التمرينات وطرق تدريسها ، ط1، الأردن، مطبعة دار الأمل، 1997.
- ❖ علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية: الطيف للطباعة، 2004.
- ❖ علي سلوم جواد: الاختبارات و القياس و الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعه ، 2004 .
- ❖ غصون ناطق عبدالحميد: تأثير تمرينات توافقية في تطوير بعض الوظائف البصرية والانجاز لدى لاعبي رماية التراب اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2010 .
- ❖ فيصل عياش ، الاحمر عبد الحق : كرة القدم ، تعلم ، تكنيك ، تكتيك ، خطط ، تحكيم ، الاختبارات و القياس ، الجمهورية الجزائرية ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، 1997

- ❖ قاسم حسن حسين (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع لتعليم العالي، 1990.
- ❖ قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، 1990.
- ❖ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 م .
- ❖ قاسم لزام صبر :كرة القدم ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2004.
- ❖ قاسم لزام صبر :موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- ❖ كاظم الربيعي :المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، ط 1 ، بغداد، جعفر العصامي للطباعة الفنية الحديثة ، 2015.
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين :القياس في كرة اليد، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980.
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ، ج 1 ، ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للطبع ، 2001.
- ❖ كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ،مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس ، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 2004.
- ❖ ليلي زهران :الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.

- ❖ ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1988.
- ❖ ماهر محمد عواد العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 ، بغداد ، النبراس للطباعة والتصميم ، 2014.
- ❖ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ، 1992.
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995م.
- ❖ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ❖ محمد عبدة صالح وحنفي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- ❖ محمد كشك وامر الله البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- ❖ مصطفى جاسم عبد زيد واخرون : اللياقة البدنية ، دار الفرات للثقافة و الاعلام ، العراق ، بابل ، 2021 .
- ❖ مصطفى حسين باهي: _المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ❖ مفتي إبراهيم: الجمل التكتيكية في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث ، 2012.
- ❖ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010 .

- ❖ منير جرجس : كرة اليد للجميع، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ❖ موسى فهمي :التمرينات والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1990 .
- ❖ موفق اسعد محمود الهيبي : اساسيات التدريب الرياضي ، 2011.
- ❖ موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ،ط1،عمان ، دار دجلة ، 2007.
- ❖ موفق مجيد المولى : الاساليب الخطئية بكرة القدم، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1990.
- ❖ ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي_، ط1،النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008.
- ❖ نبيلة خليفة (وآخرون) : الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1990.
- ❖ نجاح مهدي شلش :التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط1، بغداد، الايك للتصميم والطباعة، 2011.
- ❖ نصير كردي ذباح : تأثير تمرينات توافقية مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالي ، كلية التربية الاساسية ، 2015.
- ❖ هارا :أصول التدريب الرياضي ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط 2 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.
- ❖ هارا: أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1، بغداد، مطبعة التحرير، 1975.
- ❖ وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2000

- ❖ وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ❖ وجيه محجوب :علم الحركة، الموصل، جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989.
- ❖ وجيه محجوب: التمرين التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001.
- ❖ يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب .عمان: دار الخليج، 1999.
- ❖ يوسف لازم وآخرون : التدريس و التعليم الميداني في كرة القدم ، مطبعة النخيل ، البصره ، 2009 ،

المصادر الاجنبية :

- ❖ Magill, A.Richard: **Motor Learning, Concepts and a pplicatiobosston**, Megraw Hill,Fifh edition،1998.
- ❖ Massimo Lucchesi: **tctics and analysis of attack and defense** , Printed by data Reproductions, Pennsylvania. 2000
- ❖ Eilan wade : Effective soccer in theory . Repert . 1996.



ملحق رقم (1)

الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب /كرة القدم	أ.د ذو الفقار صالح	1
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.د رحيم عطية جناتي	2
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة سلة	أ.د حيدر عبدالرزاق	3
الجامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	أ.د عبدالله حسين	4
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة الطائرة	أ.د محمد صبيح	5
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.د ماجد عزيز لفته	6
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة السلة	أ.د احمد عبد الائمة	7
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجه /كرة القدم	أ.م.د مثنى ليث حاتم	8
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/ كرة القدم	أ.م.د علي حسن فليح	9
مديرية تربية ميسان	اختبارات وقياس	أ.م.د وسام حميد	10
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / ساحة و ميدان	أ.م.د مصطفى سلطان	11
جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس/كرة القدم	أ.م.د حيدر مجيد شويح	12

ملحق رقم (2)

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا الماجستير

م/استمارة استبانة

استطلاع آراء الخبراء لتحديد اهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية عطرة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات توافقية خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية الدفاعية بكرة القدم للشباب)). ولما يعهده الباحث من حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال، يضع بين أيديكم هذه الاستمارة. شاكراً لكم إبداء المساعدة في تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم وذلك بوضع إشارة (✓) أزاء الدرجة التي تقنعون بها والتي تتراوح من (1 - 10) علماً أن أعلى درجة هي (10) .

ملاحظة : يرجى اضافة أي قدرة حركية خاصة بلاعبي كرة القدم للشباب غير موجودة وترى وجوب توفرها لهذه اللعبة مع وضع الدرجة المناسبة لها .

مع التقدير ...

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان الوظيفة:

التاريخ: / / 2021

الباحث

سيف علي صايغ

ملحق رقم (3)

السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم لتحديد اهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب /كرة القدم	أ.د ذو الفقار صالح	1
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.د رحيم عطية جناتي	2
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة سلة	أ.د حيدر عبدالرزاق	3
الجامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	أ.د عبدالله حسين اللامي	4
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة الطائرة	أ.د محمد صبيح	5
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.د ماجد عزيز لفته	6
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات /كرة يد	أ. د محمد ماجد محمد	7
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة السلة	أ.د احمد عبد الائمة	8
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسفه /كرة القدم	أ.م.د مثنى ليث حاتم	9
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/لعاب المضرب	أ.م.د سيف عباس	10
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/ كرة القدم	أ.م.د علي حسن فليح	11
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.م.د مصطفى عبدالزهرة	12
مديرية تربية ميسان	اختبارات وقياس	أ.م.د وسام حميد	13
جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس/كرة القدم	أ.م.د حيدر مجيد شويح	14

ملحق (4)

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا الماجستير

م/ استمارة استبانة

استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم المبادئ الخططية الدفاعية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية عطرة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات توافقية خاصة في تطوير بعض

القدرات الحركية والمبادئ الخططية الدفاعية بكرة القدم للشباب)). ولما يعهده الباحث من

حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال، يضع بين أيديكم هذا الاستمارة. شاكراً لكم إبداء المساعدة في

تحديد أهم المبادئ الخططية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

ملاحظة: يرجى إضافة أي مبادئ خططية خاصة بلاعبي كرة القدم للشباب غير موجودة وترى وجوب

توفرها لهذه اللعبة مع وضع الدرجة المناسبة لها .

مع التقدير ...

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان الوظيفة:

التاريخ: / / 2021

الباحث

سيف علي صايغ

اسم الاختبار	وصف الاختبار	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
الاختبارات الخطئية الدفاعية بكرة القدم	1	الاستحواذ على الكرة في منطقة الـ6 ياردات		
	2	قطع الكرة من الخصم		
	3	حركة القدمين في الدفاع		
	4	اختبار قطع الكرة من المنافس		
	5	اختبار التغطية في الدفاع		

ملحق رقم (5)

السادة الخبراء الذين اخذت اراءهم لتحديد اهم المبادئ الخطئية الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب /كرة القدم	أ.د ذو الفقار صالح	1
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.د رحيم عطية جناتي	2
جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة سلة	أ.د حيدر عبدالرزاق	3
الجامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	أ.د عبدالله حسين اللامي	4
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة الطائرة	أ.د محمد صبيح	5
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أ.د ماجد عزيز لفته	6
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات /كرة يد	أ. د محمد ماجد محمد	7
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/كرة السلة	أ.د احمد عبد الائمة	8
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسجه /كرة القدم	أ.م.د مثنى ليث حاتم	9
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/العاب المضرب	أ.م.د سيف عباس	10
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب/ كرة القدم	أ.م.د علي حسن فليح	11
جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.م.د مصطفى عبدالزهرة	12
مديرية تربية ميسان	اختبارات وقياس	أ.م.د وسام حميد	13
جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس/كرة القدم	أ.م.د حيدر مجيد شويح	14

ملحق رقم (6)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس/كرة القدم	أ.م.د حيدر مجيد شويح	1
جامعة ميسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اصابات/كرة يد	م.د ماجد محمد مساعد	2
مديرية تربية ميسان	مدرس	قادر محمود جابر	3
مديرية تربية ميسان	مدرس	مهدي عبد الحميد	4
مديرية تربية ميسان	مدرس	علي رضا فليح	5
-	طالب ماجستير	محمد عبدالله	6
-	طالب ماجستير	مصطفى محمد	7
-	طالب ماجستير	كرار حميد	8
-	طالب ماجستير	حيدر حسن	9

ملحق رقم (7)

التمرينات

تمرين رقم (1)

هدف التمرين : تطوير بعض القدرات الحركية (تطوير التوافق و التوازن)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلالم في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المناولة بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم

مساحة اللعب :

(40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم، سلالم

الملاحظات :

إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)

تمرين رقم (2)

هدف التمرين : (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية وبعض المبادئ الدفاعية (تطوير التوافق و الرشاقة و الضغط)

**النقاط الفنية :**

1- اسم التمرين: قدرات توافقية

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلالم وأطواق التدريب كما في الشكل موزعة على مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم (أحد اللاعبين يهدف والاخر يدافع)

مساحة اللعب :

(40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم، سلالم، أطواق تدريب

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم (حركة الرجلين للجانبين ، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- أداء الجانب الهجومي والدفاعي
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار

تمرين رقم (3)

هدف التمرين : (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمناولة من التحرك (التوافق و قدرة)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الاقماع والحواجز كما في الشكل موزعة على مساحة التدريب أو اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المناولة بينهم بعد أداء الحركات التوافقية المختلفة بين وفوق الحواجز والاقماع ثم أداء المناولة

**مساحة اللعب :**

(40X 40) متر

الأدوات : كرات قدم، أقماع، حواجز**الملاحظات :**

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز و وبين الاقماع (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- أداء مدمج (قدرات توافقية ،مبادئ خطية)
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على الاستشفاء السريع.

تمرين رقم (4)

هدف التمرين : (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة و التوازن و دفاع عن المرمى بلوك)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم يبدأ بتطبيق الدفاع والهجوم (أحد اللاعبين يهدف والاخر يدافع)



مساحة اللعب : (60X 60) متر

الأدوات : كرات قدم، حواجز ، أقماع ، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز وبين الاقماع (حركة الرجلين للجانبين، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- أداء مندمج (قدرات توافقية ،مبادئ خطئية)
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على الاستشفاء السريع.
- 5- إضافة حراس مرمى

تمرين رقم (5)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوافق و قطع الكرة)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم والاطواق في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم (أحد اللاعبين يهدف والاخر يدافع)



مساحة اللعب : (40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم، سلاالم، أطواق تدريب، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز للمهاجم+ بين الاطواق للمدافع (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- أداء مدمج (قدرات توافقية ،مبادئ خطئية)
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على التعاون فيما بينهم.
- 5- تشجيع اللاعبين على توزيع زاوية النظر

تمرين رقم (6)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوازن و الضغط العالي)

النقاط الفنية :

- 1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة
 - 2- طريقة الاداء
- يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلامم والاطواق في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم (أحد اللاعبين يهدف والاخر يدافع)مع إضافة حارس المرمى والتأكيد على إضافة شروط لعب.



مساحة اللعب : (40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم ،سلامم ،أطواق تدريب ، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز للمهاجم+ بين الاطواق للدفاع (حركة الرجلين للجانبين، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- أداء مدمج (قدرات توافقية ،مبادئ خطئية)
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على التعاون فيما بينهم.
- 5- تشجيع اللاعبين على توزيع زاوية النظر
- 6- تنويع زوايا التدريب

تمرين رقم (7)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوافق و الرشاقة و الدفاع و التغطية)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين :تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من اطواق التدريب والاقماع الارضية والحواجز في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم 1ضد2



مساحة اللعب : (40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم، أطواق تدريب ،أقماع أرضية ،حواجز

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز وبين اطواق وشواخص التدريب (حركة الرجلين للجانبين،أمام خلف،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- التأكيد على وضع الجسم أما المهاجم والتمركز الصحيح(التغطية للزميل)
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على الاستشفاء السريع.
- 5- توزيع زاوية النظر

تمرين رقم (8)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة و التوازن و الرقابة في الدفاع)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من اطواق التدريب والاقماع الارضية والحواجز في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم 2 ضد 2

مساحة اللعب : (40X 40) متر

الأدوات :

كرات قدم، سلالم ،حواجز ،أطواق ،أقماع أرضية شواخص تدريب

الملاحظات :

إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز وبين اطواق وشواخص التدريب (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)

- 1- التأكيد على وضع الجسم أمام المهاجم والتمركز الصحيح(التغطية للزميل)
- 2- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 3- المراقبة والتركيز والحذر
- 4- كيفية المخاطبة 5- توزيع زاوية النظر 6-اللعب تحت الضغط

تمرين رقم (9)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة و القدرة و التوافق و الدفاع الجماعي و التغطية)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين توافقية

خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من اطواق التدريب والاقماع الارضية والحواجز وشواخص التدريب في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم يبدأ بتطبيق الدفاع والهجوم 2ضد2مع أضافة حارس المرمى



مساحة اللعب : (60X 60) متر

الأدوات : كرات قدم، سلالم، حواجز، أطواق، أقماع أرضية، شواخص تدريب

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على الحواجز وبين اطواق وشواخص التدريب (حركة الرجلين للجانبين، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- قراءة اللعب
- 3- التأكيد على وضع الجسم أمام المهاجم والتمركز الصحيح (التغطية للزميل)
- 4- التركيز على الإداء السريع وتبادل الادوار.
- 5- المراقبة والتركيز والحذر
- 6- كيفية المخاطبة

تمرين رقم (10)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوافق و الرقابة و قطع الكرة و مهاجمة الخصم)

النقاط الفنية :

- 1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة
- 2- طريقة الاداء:

طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من سلاالم التدريب والاقماع الارضية والكرات في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم 1ض1مع إضافة حارس المرمى



مساحة اللعب : (30X 30) متر أو مساحة مناسبة للتدريب

الأدوات : كرات قدم، سلاالم، أقماع تدريب أرضية

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم وبين اطواق التدريب الارضية (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- قراءة اللعب
- 3- التأكيد على وضع الجسم أمام المهاجم والتمركز الصحيح
- 4- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 5- المراقبة والتركيز والحذر وتبادل حركة القدمين في الدفاع
- 6- تغيير سرعة اللعب
- 7- تضيق مساحة اللعب

تمرين رقم (11)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة و التوازن و الدفاع الجماعي و التغطية)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من حواجز التدريب والاقماع الارضية والاطواق والكرات في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء الحركات التوافقية بينهم ثم البدء بتطبيق الدفاع والهجوم 2ض2مع إضافة حارس المرمى



مساحة اللعب : (30X 30) متر أو مساحة مناسبة للتدريب

الأدوات : كرات قدم، أطواق تدريب ،حواجز ،اقماع أرضية مختلفة الارتفاع

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- التركيز والوعي في جميع الاوقات
- 3- المراقبة والتركيز والحذر وتبادل حركة القدمين في الدفاع
- 4- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 5- التركيز على فترات شرب الماء
- 6- تشجيع اللاعبين على اتخاذ القرار المناسب
- 7- تشجيع اللاعبين على أداء مختلف حالات قطع الكرة
- 8- تطوير التغطية في الدفاع من عدة حالات

تمرين رقم (12)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوازن و التغطية بالدفاع)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الشواخص والاقماع والاطواق التدريبية في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المناولة بين الشواخص بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على اطواق واقماع التدريب ثم لاعب يهاجم والاخر يقوم بتغطية المنطقة القريبة من الهدف لمنع المنافس من التهديف

مساحة اللعب : (40X 40) متر أو مساحة تدريب مناسبة

الأدوات :

كرات قدم، شواخص، أطواق تدريب، أقماع أرضية أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- التركيز والوعي في جميع الاوقات
- 3- المراقبة والتركيز والحذر وتبادل حركة القدمين في الدفاع
- 4- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 5- تشجيع اللاعبين على اتحرك السريع لتغطية المنطقة الخطرة
- 6- تشجيع اللاعبين على اداء مختلف حركات قطع الكرة

تمرين رقم (13)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوافق و الرشاقة والضغط و المضايقة)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الشواخص والاقماع والاطواق التدريبية في مساحة اللعب أو التدريب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المناولة بين الشواخص بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على اطواق واقماع التدريب ثم لاعب يهاجم والاخر يقوم بتغطية المنطقة القريبة من الهدف لمنع المنافس من التهديف مع وجود حراس مرعى.

مساحة اللعب : (40X 40) متر أو مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم ،شواخص ،أطواق تدريب ، أقماع أرضية أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية والشواخص (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- المراقبة والتركيز والحذر وتبادل حركة القدمين في الدفاع
- 3- التركيز على الاداء السريع وتبادل الادوار.
- 4- تشجيع اللاعبين على اداء مختلف حركات قطع الكرة
- 5- اللعب في مساحات محدد
- 6- تطوير التغطية في الدفاع من عدة حالات

تمرين رقم (14)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة و مهاجمة الخصم)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الكرات والشواخص والاطواق التدريبية في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المواقف الخطئية بعد أداء الحركات التوافقية كما موضحة في الشكل المجاور

مساحة اللعب :

(40X 40) متر أو أي مساحة مناسبة للتدريب

الأدوات :

كرات قدم، شواخص تدريب ،حواجز ،سلاالم، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية والشواخص (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير حركة القدمين في الدفاع
- 3- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 4- تطوير تغطية المساحة المستهدفة
- 5- تشجيع اللاعبين على ضبط لاداء والتوقيت المناسب في التمرکز الدفاعي

تمرين رقم (15)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوافق و التوازن)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الكرات والشواخص والاطواق التدريبية في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المواقف الخطئية بعد أداء الحركات التوافقية مع إضافة لاعب مدافع واللعب لاعب ضد لاعب كما موضحة في الشكل المجاور

مساحة اللعب : (40X 40) متر أو أي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم، شواخص ، حواجز ، سلالم، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية والشواخص (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)

- 2- تطوير حركة القدمين في الدفاع
- 3- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 4- تطوير تغطية المساحة المستهدفه
- 5- تطوير التحدي لاعب ضد لاعب
- 6- تطوير أدراك المسافة

تمرين رقم (16)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (الرشاقة والتوافق و تغطية في الدفاع)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الكرات والشواخص والاطواق التدريبية والسلالم في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المواقف الخطئية بعد أداء الحركات التوافقية مع التغطية على الهدف لمنع اللاعب المهاجم من التهديف كما موضحة في الشكل المجاور

مساحة اللعب: (40X 40) متر أو اي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات: كرات قدم، شواخص، حواجز، سلالم، أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية والشواخص (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير حركة القدمين في الدفاع
- 3- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 4- تطوير تغطية المساحة المستهدفه
- 5- الركض أسرع من المهاجم لتغطية الهدف من الجانب
- 6- تطوير توزيع زاوية النظر

تمرين رقم (17)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية (التوازن و قطع الكرة)

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين

توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من الكرات والشواخص والاطواق التدريبية في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المواقف الخطئية بعد أداء الحركات التوافقية مع إضافة لاعب مدافع وحارس مرمى واللعب لاعب ضد لاعبين كما موضحة في الشكل المجاور

مساحة اللعب : (40X 40) متر او أي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم ،شواخص ،حواجز ،سلام ،أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية والشواخص (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)

2- تطوير حركة القدمين في الدفاع

3- تطوير مختلف حالات قطع الكرة

4- تطوير تغطية المساحة المستهدفه

5- الركض أسرع من المهاجم لتغطية الهدف من الجانب

6- تطوير توزيع زاوية النظر

7- تشجيع التوجيه بين اللاعبين

8- تشجيع الهدوء والتركيز

تمرين رقم (18)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من أطواق التدريب والاقماع الارضية ورسم بعض الاشكال الهندسية في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المبادئ الخطئية بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على الاطواق والاقماع التدريبية

مساحة اللعب :

(40X 40) متر أو أي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات :

كرات قدم ،أطواق واقماع تدريب

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على أقماع التدريب وبين الاطواق الارضية (حركة الرجلين المختلفة أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للاستحواذ على الكرة قبل المنافس
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تطوير الادراك المكاني والزمني للمدافع
- 5- تطوير تغير الاتجاه بسرعة للمدافع لحظة الاستحواذ(خطف)الكرة.
- 6- تشجيع الاداء السريع أثناء التنافس وتبادل الادوار

تمرين رقم (19)

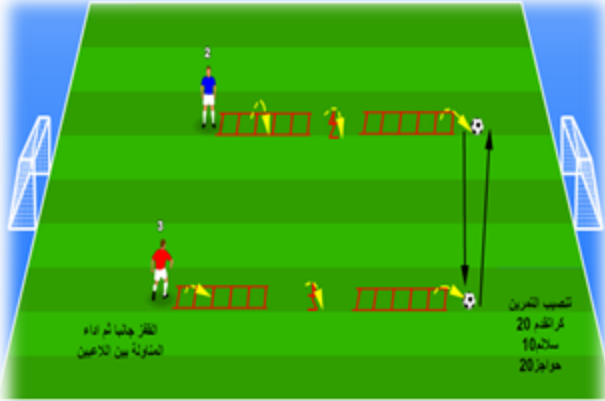
هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلالم والحواجز في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المناولة بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم



مساحة اللعب : (40X 40) متر أو اي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم ،سلالم ،حواجز

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم والحواجز (حركة الرجلين للجانبين، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للاستحواذ على الكرة قبل المنافس
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تشجيع التنافس والتعاون بين اللاعبين

تمرين رقم (20)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المبادئ الخطئية بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم والحواجز



مساحة اللعب : (40X 40) متر أو أي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم، سلاالم ،حواجز أهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم والحواجز (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للتغطية
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تشجيع التنافس والتعاون بين اللاعبين
- 5- تطوير حركة القدمين في الدفاع
- 6- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 7- تطوير تغطية المساحة المستهدفه
- 8- الركض أسرع من المهاجم لتغطية الهدف من الجانب

تمرين رقم (21)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم والحواجز وطواق التدريب في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء المبادئ الخطئية بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم و الحواجز أي اللعب 1 ضد 1 مع إضافة حارس مرمى

مساحة اللعب : (40X 40) متر أو أي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم، سلاالم، حواجز، أطواق تدريب أهداف متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم والحواجز (حركة الرجلين للجانبين، أمام خلف، أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للتغطية
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تشجيع التنافس والتعاون بين اللاعبين
- 5- تطوير حركة القدمين في الدفاع
- 6- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 7- تطوير تغطية المساحة المستهدفة

تمرين رقم (22)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين: تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم والاقماع في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء التحرك الخططي بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم



مساحة اللعب : (40X 40) متر أو اي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات : كرات قدم، سلاالم، اقماع ارضية

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للاستحواذ على الكرة قبل المنافس
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تشجيع التنافس والتعاون بين اللاعبين
- 5- تطوير مختلف حركات القدمين في الدفاع

تمرين رقم (24)

هدف التمرين: (مدمج) تطوير بعض القدرات الحركية والمبادئ الخطئية

النقاط الفنية :

1- اسم التمرين : تمارين توافقية خاصة

2- طريقة الاداء:

يقوم المدرب بتوزيع مجموعة من السلاالم والاقماع في مساحة اللعب بحيث تقف كل مجموعة من اللاعبين بشكل متقارب لأداء التحرك الخططي بينهم بعد أداء الحركات التوافقية على السلم ومن ثم اللعب 2 ضد 2 مع أضافة حارس مرمى في كل هدف



مساحة اللعب : (40X 40) متر أو اي مساحة تدريب مناسبة

الأدوات :

كرات قدم، سلاالم، اقماع ارضية، اهداف كرة قدم متحركة

الملاحظات :

- 1- إداء مختلف الحركات التوافقية على السلم (حركة الرجلين للجانبين ،أمام خلف ،أداء الحركات من جميع الجهات)
- 2- تطوير التحرك السريع للاستحواذ على الكرة قبل المنافس
- 3- تطوير التمرکز الجيد مع وبدون الكرة
- 4- تشجيع التنافس والتعاون بين اللاعبين
- 5- تطوير مختلف حركات القدمين في الدفاع
- 6- تطوير مختلف حالات قطع الكرة
- 7- تطوير تغطية المساحة المستهدفة

الأسبوع / الأول
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 75%

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 125.33 د

ملحق رقم (8)
الوحدات التدريبية

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(1)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(3)	80 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	19 د	
(5)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(7)	160 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	18,33 د	
(10)	53 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	19 د	
(13)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الأخر

الأسبوع / الأول
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 80%

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 113.96 د

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(2)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(6)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(8)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(11)	50 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	18,33 د	
(15)	150 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	17,33 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الأول
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 70%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 129 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(4)	71 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	17 د	
(9)	57 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	20 د	
(12)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(17)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(20)	71 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	17 د	
(22)	57 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	20 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثاني
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 80%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 114.3 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(1)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(5)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(13)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(16)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(23)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثاني
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 90%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 81 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي	الملاحظات
(3)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	
(6)	55 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13 د	
(10)	44 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13 د	
(14)	133 ثا	2	40 ثا	2	60 ثا	11 د	
(18)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثاني
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 75%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 124 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي	الملاحظات
(2)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(4)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(7)	160 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	18,33 د	
(9)	53 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	19 د	
(12)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(15)	160 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	18,33 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثالث
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 85%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 98.93 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(4)	58 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13,7 د	
(8)	58 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13,7 د	
(11)	47 ثا	4	20 ثا	4	60 ثا	19,53 د	
(16)	105 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	17 د	
(18)	70 ثا	4	20 ثا	3	60 ثا	19 د	

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثالث
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 90%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 81 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(3)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	
(5)	55 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13 د	
(7)	133 ثا	2	40 ثا	2	60 ثا	11 د	
(18)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	
(24)	44 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13 د	

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الثالث
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 75%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 120 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(2)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(4)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(6)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(8)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(13)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(17)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدا بالتمرين الآخر

الأسبوع / الرابع
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 80%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 116.19 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(7)	150 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	17,33 د	
(10)	50 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	18,33 د	
(14)	150 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	17,33 د	
(16)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(23)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الرابع
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 95%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 71.02 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(1)	94 ثا	2	40 ثا	2	120 ثا	9 د	
(5)	52 ثا	3	40 ثا	2	120 ثا	9,86 د	
(8)	52 ثا	3	40 ثا	2	120 ثا	9,86 د	
(11)	42 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13,3 د	
(13)	94 ثا	2	40 ثا	2	120 ثا	9 د	

ملاحظة: تعطى راحة (5د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الرابع
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 70%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 121.29 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(2)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(6)	71 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	17 د	
(9)	57 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	20 د	
(12)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(14)	171 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	19,43 د	
(23)	52 ثا	3	40 ثا	2	120 ثا	9,86 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الخامس
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 90%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 75 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(15)	133 ثا	2	40 ثا	2	60 ثا	11 د	
(17)	100 ثا	3	30 ثا	2	90 ثا	13 د	
(20)	55 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13 د	
(22)	44 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13 د	
(24)	44 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13 د	

ملاحظة: تعطى راحة (4د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الخامس
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 95%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 75.92 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(16)	94 ثا	2	40 ثا	2	120 ثا	9 د	
(18)	63 ثا	3	40 ثا	2	90 ثا	10,46 د	
(20)	52 ثا	3	40 ثا	2	120 ثا	9,86 د	
(22)	42 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13,3 د	
(24)	42 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13,3 د	

ملاحظة: تعطى راحة (5د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / الخامس
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 80%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 116.86 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(13)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(15)	150 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	17,33 د	
(17)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(21)	50 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	18,33 د	
(23)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / السادس
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 75%
اليوم /
التاريخ /
الزمن / 125.33 د
هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(1)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	
(3)	80 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	19 د	
(5)	66 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	16 د	
(7)	160 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	18,33 د	
(10)	53 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	19 د	
(13)	120 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	19 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / السادس
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 80%

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 113.96 د

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(2)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(6)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(8)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(11)	50 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	18,33 د	
(15)	150 ثا	3	20 ثا	2	60 ثا	17,33 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

الأسبوع / السادس
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 70%

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 129 د

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(4)	71 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	17 د	
(9)	57 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	20 د	
(12)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(17)	128 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	20 د	
(20)	71 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	17 د	
(22)	57 ثا	4	10 ثا	4	60 ثا	20 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 114.3 د

الأسبوع / السابع
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 80%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(1)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(5)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(13)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(16)	112 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	18 د	
(19)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	
(23)	62 ثا	4	10 ثا	3	60 ثا	15,10 د	

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 81 د

الأسبوع / السابع
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 90%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

رقم التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	عدد تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	الملاحظات
(3)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	
(6)	55 ثا	3	20 ثا	3	90 ثا	13 د	
(10)	44 ثا	3	30 ثا	3	120 ثا	13 د	
(14)	133 ثا	2	40 ثا	2	60 ثا	11 د	
(18)	66 ثا	3	30 ثا	3	60 ثا	14 د	

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 124 د

الأسبوع / السابع
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 75%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	رقم التمرين
	19 د	60 ثا	2	20 ثا	4	120 ثا	(2)
	16 د	60 ثا	3	10 ثا	4	66 ثا	(4)
	18,33 د	60 ثا	2	20 ثا	3	160 ثا	(7)
	19 د	60 ثا	4	10 ثا	4	53 ثا	(9)
	19 د	60 ثا	2	20 ثا	4	120 ثا	(12)
	18,33 د	60 ثا	2	20 ثا	3	160 ثا	(15)

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الأخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 98.93 د

الأسبوع / الثامن
الوحدة التدريبية / الأولى
الشدة / 85%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	رقم التمرين
	13,7 د	90 ثا	3	20 ثا	3	58 ثا	(4)
	13,7 د	90 ثا	3	20 ثا	3	58 ثا	(8)
	19,53 د	60 ثا	4	20 ثا	4	47 ثا	(11)
	17 د	60 ثا	2	20 ثا	4	105 ثا	(16)
	19 د	60 ثا	3	20 ثا	4	70 ثا	(18)

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الأخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 81 د

الأُسبوع / الثامن
الوحدة التدريبية / الثانية
الشدة / 90%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	رقم التمرين
	14 د	60 ثا	3	30 ثا	3	66 ثا	(3)
	13 د	90 ثا	3	20 ثا	3	55 ثا	(5)
	11 د	60 ثا	2	40 ثا	2	133 ثا	(7)
	14 د	60 ثا	3	30 ثا	3	66 ثا	(18)
	13 د	120 ثا	3	30 ثا	3	44 ثا	(24)

ملاحظة: تعطى راحة (4 د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

اليوم /
التاريخ /
الزمن / 120 د

الأُسبوع / الثامن
الوحدة التدريبية / الثالثة
الشدة / 75%

هدف الوحدة / تطوير (القدرات الحركية / المبادئ الخطئية)

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد تكرار التمرين	زمن أداء التمرين الواحد	رقم التمرين
	19 د	60 ثا	2	20 ثا	4	120 ثا	(2)
	16 د	60 ثا	3	10 ثا	4	66 ثا	(4)
	16 د	60 ثا	3	10 ثا	4	66 ثا	(6)
	16 د	60 ثا	3	10 ثا	4	66 ثا	(8)
	19 د	60 ثا	2	20 ثا	4	120 ثا	(13)
	19 د	60 ثا	2	20 ثا	4	120 ثا	(17)

ملاحظة: تعطى راحة (3د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الآخر

summary

The effect of special harmonic exercises on some kinetic abilities and defensive tactical principles in youth football

supervisor

A.P Deyaa Salem Hafez
Sayegh

Researcher

Saif Ali

thesis contains five chapters :

Chapter one: The study aimed: preparing harmonic exercises for young football players, identifying the effect of harmonic exercises on some motor abilities (agility, compatibility, balance) for young football players, identifying the effect of harmonic exercises on defensive tactical principles for young football players.

The researcher touched on the theoretical materials related to the research, as he dealt with each topic in the **second chapter**. As for the **third chapter**, the researcher used the experimental method with the design of the experimental and control groups. The total sample of the research was (25) players, while the two goalkeepers were excluded. The researcher also excluded the players of the exploratory experiment, which numbered (3) players, and the number of the experimental group was (10) players, and the control group (10) players. Along with three units each week for a period of eight weeks and the time of one unit was (70 to 130) minutes divided into the sections of the training unit, then the pre-test and then the post-test for the two groups was taken and the raw scores were taken and entered into tables for statistical analysis, and the statistical program was used (spss) to extract data and search results, In the **fourth chapter**, the researcher touched on the results of the research presented in tables and discussed for the entire research variables. In the **fifth chapter**, the researcher touched on the conclusions and recommendations that were built in the light of what the results

showed, and those conclusions were as follows: Special harmonic exercises have a positive impact on kinetic abilities Which in turn reflects the interest on defensive tactical principles. Defensive tactical principles are the backbone in the development of team play and team cooperation in various defensive playing situations. Football players can only develop in the game (defensive playing positions) through the only link in the ocean, which is Tactical principles (ideal defensive play), motor abilities, a basic criterion for the success of the tactical aspect in general and the defensive aspect in particular. The development of the defensive tactical aspect is directly proportional to the development of motor abilities. Special harmonic exercises are very compatible with the development of motor capabilities and defensive tactical principles. As for the recommendations: Emphasis on the application of harmonic exercises, which is positively reflected on the kinetic abilities and tactical principles, emphasizing the application of harmonic exercises, especially those that are mainly involved in the defensive tactical aspect, emphasizing the development of the motor abilities of young football players, emphasizing the development of defensive tactical principles for the players Youth football, the need to master defensive tactical principles because of their impact on building playing from the back, conducting research and studies regarding motor abilities, the tactical principles of various lines of play .



**Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Missan
College of Physical Education and Sports Sciences
Master's degree**

**The effect of special harmonic exercises on some
kinetic abilities and defensive tactical principles in
youth football**

Master's thesis submitted by the student

Saif Ali Sayegh

**To the Council of the College of Physical Education and
Sports Sciences – University of Missan, which is part of
the requirements for obtaining a master's degree in the
College of Physical Education and Sports Sciences.**

Supervisor

A.P Deyaa Salem hafiz

م 2022

هـ 1443