



## فاعلية تمارينات خاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين نادي الصناعة الرياضي للمتقدمين

م.د رياض مزهر خريبط م.د سعد عامر اسماعيل

[ryeadmr@gmail.com](mailto:ryeadmr@gmail.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

#### الباب الأول: التعريف بالبحث:-

احتوى هذا الباب على المقدمة والأهمية والمشكلة والمجالات للبحث، حيث تم التطرق في أهمية البحث ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطوراً هائلاً في أعداد اللاعبين وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي وقدرتهم على تنظيم تحركاتهم الخططية وعلى أساس ذلك يتم تنفيذ التصرف الخططي السليم في كل موقف من مواقف المباراة، اما مشكلة البحث: من خلال خبرة الباحثين الطويلة في لعبة كرة القدم كونهم مثل جميع المنتخبات الوطنية الناشئين والشباب والاولمبي والوطني ومدربين حالياً في نادي الصناعة وجد ان اغلب اللاعبين ضعيفين بالتصرف الخططي لان اغلب المدربين عند وضعهم التمارينات لا يهتمون بالتصرف الخططي للاعبين لان تماريناتهم في اماكن محدودة بالمعرب لذ ارتأى الباحثين الى وضع تمارينات بمناطق اللعب المختلفة لتطوير التصرف الخططي

#### اما أهداف البحث:-

1- اعداد تمارينات خاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي للشباب بكرة القدم للأفراد عينة البحث.

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي للأفراد عينة البحث.

#### واما فروض البحث :

1- للتمارين الخاصة بمناطق اللعب المختلفة تأثير على تنمية التصرف الخططي للمجموعة التجريبية للأفراد عينة البحث.

2- المنهج المتبع من قبل المدرب له فاعلية في تنمية التصرف الخططي للمجموعة الضابطة.

3- التمارينات الخاصة بمناطق اللعب المختلفة المعدة له الافضلية لتنمية التصرف الخططي للمجموعة التجريبية افراد عينة البحث.

#### مجالات البحث:-

المجال البشري: لاعبو نادي الصناعة الرياضي

المجال الزماني: المدة من 1/9/2018 ولغاية 20/11/2018

المجال المكاني: ملعب نادي الصناعة الرياضي.

اما الباب الثاني: استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ، وحدد عينته بلاعبين نادي الصناعة والبالغ عددهم (20) لاعباً، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) اصبح (10) لاعبين للمجموعة التجريبية (10) للمجموعة الضابطة، وتم تحديد الاختبار التصرف الخططي، والتجربة الاستطلاعية ، والحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات، اما الثالث: تم وضع البيانات في جداول وتم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية الرصينة، والتي تم التوصل من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث، اما الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات:- تضمن هذا الباب مجموعة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وأهمها:



1- للتمرينات المعدة لها تاثير على تنمية التصرف الخططي للمجموعة التجريبية افراد عينة البحث

واما اهم التوصيات كانت :

1- استخدمت التمرينات المعدة باستمرار خلال الوحدات التدريبية لما لها تاثير على تنمية التصرف

الخططي .

الكلمات الافتتاحية : (تمرينات بمناطق اللعب المختلفة ، التصرف الخططي)

### Abstract in Arabic

The effectiveness of exercises in the different play areas for the development of the behavior of football players researcher

Dr. ryeadMzherKrebtDr. SaadAmer Ismail

ryeadmr@gmail.com

Opening words: (exercises in different play areas, act of plan)

Abstract of the research in Arabic

Part One: Definition of research: -

This section contains the introduction, importance, problem and areas of research. The importance of research on football is one of the most popular games in the world. And their ability to organize their movements and on the basis of which the correct conduct is carried out in each position of the game

The problem of research: Through the researcher's long experience in the game of football being like all the national teams, youth, Olympic, national and assistant coach currently in the club of industry found that most players are weak in the act of planning (ie, different positions of play) because most coaches when they put exercises do not care to act The planners of the players because their exercises in limited places in the stadium for the researcher to develop exercises in different play areas to develop the dispositional behavior

Research objectives:

1 - Preparing exercises for different play areas for the development of the strategic behavior of youth football for individuals research sample.

2 - To identify the effect of exercises on the logic of different toys to develop the behavior of the individuals of the research sample.

As for the research hypotheses:

1 - Exercises for the different play areas affect the development of the dispositional behavior of the experimental group of individuals research sample.

2 - The approach adopted by the coach has an effective in the development of the conduct of the control group.

3 - exercises for different play areas prepared for the advantage of development of the dispositional behavior of the experimental group members of the research sample.



Research fields:

Human Field: Players of the Sports Industry Club

The Azerbaijani domain: Duration from 1/9/2018 to 20/11/2018

Sphere: Sports Club Club Stadium.

The second part: The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem, and identified him by 20 players of the industry club. The sample was randomly selected (10) , The exploratory experiment, the statistical pouch (SPSS) for the purpose of data processing,

The third part: The data was placed in tables and discussed in a scientific method supported by accurate scientific sources, which reached the achievement of the objectives of the research, the fourth section: Conclusions and recommendations: - This section contains a set of conclusions reached by the researcher and most important:

1 - The exercises designed to have an impact on the development of the dispositional behavior of the experimental group members of the research sample.

The most important recommendations were:

1 - Use exercises continuously prepared during the training modules because they have an impact on the development of the dispositional behavior.

#### 1- التعريف بالبحث:-

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطوراً هائلاً في أعداد اللاعبين وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد ، وتطوير تفكيرهم الجماعي وقدرتهم على تنظيم تحركاتهم الخططية ، وعلى أساس ذلك يتم تنفيذ التصرف الخططي السليم في كل موقف من مواقف المباراة إن. إن الدافع الذي يملكه اللاعب كل ما كان عالياً كان اللاعب ذا فاعلية في التمرين وفي المباراة ولذلك من المهم أن يكون للاعب الدافع الخاص لتحسين مستواه المهاري والخططي والذهني إن كرة القدم لعبة اتخاذ قرارات سريعة مثلما اللاعب سريع الحركة وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق ملاحظة المواقف المختلفة في أثناء المباراة. وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة التصرف وملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها كان متمكناً من التفكير السريع مستنتجاً ما يجب عمله منفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً. و كان ذلك أثره الفعال في أدائه السليم في أثناء المباراة، إذ يوجد في كرة القدم العديد من المواقف والحالات المتغيرة في أثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف ثم إدراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين مما يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب والتصرف الخططي بوجه الى الأداء الجيد قدر الامكان بما ينسجم والمعلومات الخططية والمهارات الأساسية، وحالة الرياضي الجيدة وسرعة رد الفعل والإرادة . ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي للاعبين نادي الصناعة الرياضي حرصاً .

#### 1-2 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثين الطويلة في لعبة كرة القدم كونهم مثلوا جميع المنتخبات الوطنية الناشئين والشباب والاولمبي والوطني مدربين حالياً في نادي الصناعة وجد ان اغلب اللاعبين ضعيفين



بالتصرف الخططي لان اغلب المدربون عند وضعهم التمارين لا يهتمون بالتصرف الخططي للاعبين لان تمارينهم تصب في اماكن محدودة بالملاعب ولا يتم توزيعها بمناطق اللعب وكيفية ربطها معاً لذ ارتأى الباحثين الى وضع تمارين بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي .

### 1-3 هدفا البحث:-

- 1- اعداد تمارين خاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي للشباب بكرة القدم للافراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة بمناطق اللعب المختلفة لتنمية التصرف الخططي للافراد عينة البحث.

### 1-4 فروض البحث :

- 1- للتمرينات الخاصة بمناطق اللعب المختلفة تأثير على تنمية التصرف الخططي للمجموعة التجريبية للافراد عينة البحث.
- 2- المنهج المتبع من قبل المدرب له فاعلية في تنمية التصرف الخططي للمجموعة الضابطة .
- 3- التمرينات الخاصة بمناطق اللعب المختلفة المعدة له الافضلية لتنمية التصرف الخططي للمجموعة التجريبية افراد عينة البحث.

### 4-1 مجالات البحث:-

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبو نادي الصناعة الرياضي
- 2-4-1 المجال الزماني: المدة من 1 / 9 / 2018 ولغاية 15 / 11 / 2018
- 3-4-1 المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة الرياضي.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 1-2 منهج البحث:-

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة بوصفه انسب المناهج وأيسرها لتحقيق أهداف الدراسة.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:-

اختر الباحث مجتمع البحث من لاعبو نادي الصناعة والبالغ عددهم (30) لاعباً وتم استبعاد (3) حراس مرمى وكذلك استبعاد (2) لكثرة أصابته المتكررة وكذلك استبعد (5) لاعبين للاغراض التجربة الاستطلاعية اما عينة البحث فكان عدد اللاعبين (20) لاعباً فقد قسمت (10) تجريبية و(10) ضابطة بالطريقة العشوائية (القرعة) وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين كما مبين بالجدول (1)

الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التصرف الخططي	درجة	ع	س	ع	س	1.87	0.07	عشوائي

### 3-2 أدوات البحث:-





أدوات البحث" هي الوسائل التي يستطيع الباحثان من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة (11:218) فقد استعان الباحث بالوسائل والأجهزة الآتية:-

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:-

– المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

– الشبكة الدولية (انترنت).

### 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (الوسائل المساعدة):-

استعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:-

- ملعب كرة قدم.

### 2-4-4 تحديد اختبارات مكونات المؤشرات المبحوثة:-

حدد الباحث اختبار التصرف الخططي بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة القدم(\*) مجموعة من الاختبارات على وفق خبرته واطلاعه على الأدبيات العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس.

### 2-4-1 - اختبار التصرف الخططي (المعدل):

اسم الاختبار : التصرف الخططي للاعب كرة القدم (5:86) :

الهدف من الاختبار : قياس التصرف الخططي لكل لاعب

الأدوات : ملعب كرة قدم قانوني ، كرة قدم

طريقة الاداء : قام الباحث بإجراء المباراة التجريبية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في ملعب نادي الصناعة الرياضي وقام الباحث بتصوير المباراة عن طريق الكاميرا وخبزها على اقراص (DVD) وعرضها على الخبراء(\*) المختصين في مجال كرة القدم .

التسجيل : تحسب مجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب علماً ان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب (45) درجة واقل درجة يحصل عليها اللاعب (15) درجة علماً ان استمارة تقييم التصرف الخططي تتكون من (3 ، 2 ، 1) علماً ان الاستمارة تتكون من (5) مواقف.

### 2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/9/5 وهي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية والتي يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف فالتجربة الرئيسية ما أمكن ذلك احتيماً كالأخذ بنتائجها وكان الهدف من التجربة هو:

1- التأكد من صلاحية الاختبار.

2- التعرف فعلاً لأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ التجربة

3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

4- التعرف فعلاً للوقت الذي تستغرقه لأجراء الاختبار والتمرينات

### 2-6 الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/9/10 في ملعب نادي الصناعة بإجراء مباراة بين المجموعة التجريبية والضابطة وتم تصويرها وتخزينها على اقراص (cd) وبعدها عرضه على مجموعة من الخبراء لتقييم التصرف الخططي للاعبين

### 2-7 التجربة الرئيسية والأساسية للبحث:-

(\*) انظر ملحق (1)

\* 1- ا.د صباح قاسم

2- أ.م.د محمد عبد الحسين

3- أ.م.د فارس سامي



قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/9/12 على لاعبي نادي الصناعة بكرة القدم كانت (3) وحدات اسبوعية بواقع ثلاث ايام الاحد والثلاثاء والخميس وكان زمن الوحدة التدريبية من (25 الى 30 دقيقة) حسب طبيعة التمرين وتكراره من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية علما ان الوحدة التدريبية تبلغ (90) دقيقة وكان عدد الوحدات (18) وحدة وقد راعى الباحث التمرينات بالاسس العلمية وكذلك تنوع التمارين واستخدامها من السهل الى الصعب.

## 2-8 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/11/14 في ملعب نادي الصناعة باجراء مباراة بين المجموعة التدريبية والضابطة وتم تصويرها وتخزينها على اقراص (cd) وبعدها عرضه على نفس مجموعة الخبراء بالاختبار القبلي لتقييم التصرف الخططي للاعبين وقد راعى الباحث نفس الاختبارات التي اجريت بالاختبارات القبلي.

## 2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:-

استخدم الباحث البرنامج الجاهز (spss) في الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

## 4- عرض النتائج ومناقشتها:-

4-1 عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية باختبار التصرف الخططي

### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية للاختبار

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	قيمة t	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
2	التصرف الخططي	3.27	20.50	1.34	25.60	2.90	1.41	5.47	0.01	معنوي

## مناقشة النتائج

يتبين من جدول (2) ان هناك فروق بنتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثين الى ذلك الى التمرينات المعدة والتنوع في التمارين من قبل الباحثين كان له الاثر الواضح في تطور التصرف الخططي للاعبين "اذ اظهرت العديد من الدراسات التي تشير الى ان نسبة كبيرة من اللاعبين نجاحهم وتطورهم في الاداء يتوقف بشكل كبير على تنوع التدريب في الوحدة التدريبية الذي ادى بدوره الى تطور التصرف الخططي داخل الملعب" (4:231)، وظهر ذلك من خلال اختلاف مستوى اداء اللاعبين خلال المباراة التي اجريت بين المجموعتين، وبما ان التصرف الخططي مرتبط بتطور الفعليات البدنية للاعبين والتي جاءت من خلال حسن التصرف الخططي للاعب داخل الملعب وعليه فان الوصول الى المستويات العالية رهن العناية بالاعداد (العقلي والمهاري والبدني) بشكل متساو ومنسجم، اذ ان يصل اللاعب الى الالية في التصرف ازاء المواقف الخططية داخل الملعب من خلال التمارين في جميع مناطق اللعب المختلفة سواء بالدفاع والهجوم ساهم في حصول اللاعب على التطور اللازم لتنفيذ خطط اللعب وكذلك مواجهة المواقف المختلفة في الملعب والاسراع في الاداء والتنفيذ، حيث يضيف الباحثون ان الاستمرار في تمرينات سواء بدنية او مهارية في جميع مناطق اللعب ستشكل اللاعبين مجال رؤية واسعة لتمكنهم من للاختيار افضل الحلول للتصرف داخل الملعب.

## 4-2 عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة باختبار التصرف الخططي

### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	ف س	ف ع	قيمة t	sig	الدلالة
---	------------	--------	--------	-----	-----	--------	-----	---------



					ع	س	ع	س		
معنوي	0.03	2.44	0.51	1.20	1.37	24.80	4.78	23.60	التصرف الخططي	2

### مناقشة النتائج

يتبين من جدول (3) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الطابطة ويعزو الباحثين الى ذلك ان المنهج المستخدم من قبل المدرب كان الاثر في تطوير التصرف الخططي حيث ظهر واضحا في المباراة التي اجريت بين المجموعتين لان اللاعبين لديهم القدرة على استقبال التمارين باندفاع مستمر مما زادتهم القدرة على زيادة تصرفهم الخططي داخل الملعب.

### 3-4 عرض ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والطابطة باختبار التصرف الخططي

#### جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية باختبار البعدي

ت	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة t	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
2	التصرف الخططي	1.37	24.80	1.34	25.60	2.46	0.02	معنوي

### مناقشة النتائج

من خلال جدول (4) يتبين ان هناك فروق للمجموعة التجريبية باختبار التصرف الخططي ويعزو الباحثين الى هذا الفروق ان المجموعة التجريبية اتبعهم الى فاعلية وكفاءة التمرينات التي نفذتها وفقا للاسس العلمية الصحيحة التي تاخذ بنظر الاعتبار مواقف واماكن اللاعبين وتكرارها وتطبيق التمارين في جميع مناطق اللعب انعكس بشكل مباشر في تطويرهم وان خصوصية التدريب التي تميزت بها هذه المجموعة الى تطور تصرفهم الخططي اذ يشعر اللاعبون ان خضعوا الى تمرينات في جميع مناطق اللعب المختلفة مما جعلهم يدركون الملعب ويمكنهم التصرف بارجاء الملعب بشكل مرتاح اذا تتجلى اهمية التصرف الخططي للاعبين حيث ذكر (ابراهيم شعلان) ان القدرة على التصرف الخططي السليم (الهجومي والدفاعي) هو العامل الحاسم للفوز بالمباراة اذ تكتمل عناصر اللياقة البدنية والمستوى الفني الجيد لمهارات اللعب" (1:133) فضلا على ان التصرف الخططي الذي يطلق عليه (الذكاء الخططي) يرتبط بشكل كبير بقدرات اللاعب العقلية والمؤثرة في مواقف اللعب المختلفة اذ يوجد في كرة القدم عدد من المواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب يتطلب من اللاعب التركيز انتباههم لملاحظة الموقف ثم ادراك مواقف زملائه اللاعبين والمنافسين مما يجعل اللاعب يفكر كيف يتحرك ويترتب على ذلك تصرفه الخططي "والتصرف الخططي يوجه الى قدر الاتقان بما ينسجم والمعلومات الخططية والمهارات الاساسية وحالة الرياضي الجديدة وسرعة رد الفعل والارادة عنده" (2:13)

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات.

##### 4 - 1 الاستنتاجات.

1- ان التمرينات المتنوعة الموضوعية من قبل الباحثين له تاثير كبير في تطور التصرف الحركي للاعبين نادي الصناعة.

2- من خلال المباراة التي اجريت للمجموعتين تطور مستوى التصرف الخططي للمجموعة التجريبية بعد فوزها على المجموعة الطابطة في المباراة الثانية.





## 5-2 التوصيات.

- 1- يوصي الباحثين باستعمال هذه التمرينات على اللاعبين الشباب باعمار (19/17) سنة او الناشئين من قبل المدربين لما لها من ايجابية على مستوى التصرف الخططي.
  - 2- استعمال اسلوب التنوع في التمرين وذلك لادخال المتعة والتشويق في نفوس اللاعبين مما يولد اندفاع اللاعبين وسينعكس بصورة ايجابية على التصرف الخططي.
- المصادر العربية**
1. ابراهيم شعلان؛ اسسبناءكرة القدم الشاملة، ط1، (المكتبة الاكاديمية، القاهرة، 1996.
  2. عليحسين محمد؛ بناء اختبار التفكير الخططي في التثلاث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 2005.
  3. كمال عبد الحميد؛ كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1974.
  4. كمال عبد الحميد؛ كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1974).
  5. ناجي كاظم؛ تأثير تمرينات خاصة باسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة اداء التصرف الخططي ودقته بكرة القدم، رسالة غير منشورة، جامعة بغداد، لسنة 2010، ص85.
  6. خير الدين علي احمد عونيس؛ دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم التصرف الخططي للاعب كرة القدم

اسم اللاعب : مركز اللاعب :

الفريق : تاريخ المباراة :

ت	نقاط التقييم	3	2	1
1	خلق الفراغ .			
2	تغير الاتجاه			
3	التحرك لاستقبال الكرة .			
4	الإسناد.			
5	الهجوم المضاد .			
6	الحيازة على الكرة			
7	اللعب المباشر وعدم التأخير .			
8	العمق الدفاعي			
9	قطع الكرات			
10	الضغط على المنافس			
11	الدفاع عكس اتجاه الكرة .			

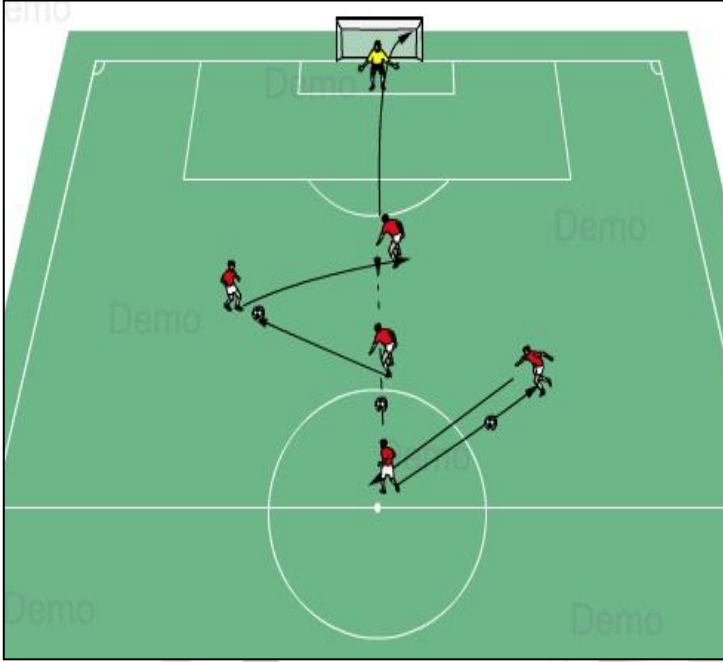




	التغطية	12
	التاخير	13
	تضييق المساحات .	14
	التنوع في المناولات	15
	المجموع :	16

ملحق (2)  
مجموعة من التمارين

الشكل التوضيحي للتمرين	التنظيم وتوصيف التمرين	ت
	<p>تليم: لاعبين عدد (4) ، مدرب ، كرات عدد (3) مثلثات تدريب عدد (4) يكون رسم حركة اللاعبين على شكل (مثلث) ، التمرين يكون في نصف ملعب</p> <p>ف من التمرين : يهدف التمرين لتطوير المناولات الامامية و الجانبية بالاضافة الى تطوير متغير السيطرة .</p> <p>سيف التمرين: ملعب مستطيل طوله (20 م) وعرضه (10 م) يقسم الى نصفين كل نصف يوجد بداخله لاعبين وكل لاعب يقف في جهة معينة من القسم المخصص لهم من الملعب وعند الصافرة المدرب يبدأ التمرين اللاعب الاول الذي يحوزته الكرة يناولها الى اللاعب الثاني ويتقدم اماما بعبور المثلثات واللاعب الثاني يناول الكرة الى اللاعب الاول ويذهب ويقف خلف اللاعب الاول بعبور المثلثات ايضاً وهكذا لبقية افراد الفريق ويمكن تطبيقه من اليمين واليسار.</p> <p>زمن أداء التمرين:(60 ثا)</p>	1



3 **التنظيم:** لاعبين عدد (3) ، مدرب و مساعدين (2) ، كر عدد (6) يكون رسم حركة اللاعبين على شكل (طولي) ، التمرين يكون في نصف ملعب .

**الهدف من التمرين :** يهدف التمرين لتطوير استلام التمرير بالإضافة الى تطوير مستوى زوايا العين اليمنى و اليسرى و متغيرات السيطرة الثلاثة بالإضافة الى زمن سرعة رد الفعل مع تطوير المناولات الامامية و الجانبية .

**توصيف التمرين:** يبدأ التمرين من خط المنتصف يقوم اللا (1) مناولة الكرة الى اللاعب (2) ثم من مسة واحدة اعادة الكرة الى اللاعب (1) الذي يقوم بالدحرجة ثم مناولة الكرة من اللاعب (1) الى اللاعب (3) من مسة واحدة اعادة الكرة الى اللاعب (1) الذي يقوم بالدحرجة ثم التهديف على المرمى بوجود حارس مرمى . يكرر التمرين مع اللاعب الآخر مع تبديل المراكز مع اللاعبين (2) و (3). ويمكن اعادة التمرين من الجهة اليمنى واليسار زمن أداء التمرين:(80 ثا)

### ملحق (3) بعض الوحدات التدريبية

#### الاسبوع الاول

اليوم	التمرينات	زمن كل تمرين	تكرار التمرين	راحة بين التكرار	المجموع الكلي
الاحد	10-2-1	3.5 د	2	1 د	30-27 د
الثلاثاء	13-4-3	3.5 د	2	1 د	30-27 د
الخميس	5-8-9	3.5 د	2	1 د	30-27 د

#### الاسبوع الثاني

اليوم	التمرينات	زمن كل تمرين	تكرار التمرين	راحة بين التكرار	المجموع الكلي
الاحد	14-12-6	3.5 د	2	1 د	30-27 د
الثلاثاء	16-11-7	3.5 د	2	1 د	30-27 د
الخميس	18-16-10	3.5 د	2	1 د	30-27 د