



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ألكي محند أولحاج - البويرة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

تأثير تمارين الروندو (rondo) على تطوير مهارتي التمرير و الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة (U13)

دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي الهادي جمعية بلدية قادية (DRBK)

تحت إشراف الدكتور :

مزاري فاتح

إعداد الطالبين :

❖ درار عبد الكريم

❖ بشلاوي أمين

لجنة المناقشة :

رئيسا	د.حماتي ابراهيم
مناقشا	د.رافع احمد
مشرفا	أ.د مزاري فاتح

السنة الجامعية : 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





إهداء

إلى من كان دعائهم لنا سر قوتنا، ورضاهم سر توفيقنا...
إلى والدينا الأعماء، رمز التضحية والعطاء، نمدى هذا العمل عرفانًا
بفضلهم وامتنانًا لوقوفهم الدائم إلى جانبنا.
إلى كل من منحنا من وقته، من علمه، من تشجيعه...
نمدى ثمرة هذا الجهد لكل من آمن بنا وساندنا دون أن تتس
أستاذنا المشرف مزارى فاتح.

هذا العمل هو لكم... بكم نكبر، وبكم نرتقي.

درار عبد الكريم بشلاوي أمين





شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقنا لإتمام هذه المذكرة بعد جهدٍ ومثابرة، ونسأله دوام التوفيق والسداد.

نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذنا المشرف مزارى فاتح الذي لم يختر جهدًا في مرافقتنا وتوجيهنا بصبر وحرص خلال مختلف مراحل هذا العمل. دعمه العلمي والإنساني كان له أثر بالغ في نجاح هذه المذكرة.

كما نشكر جميع أساتذة قسم [اسم القسم]



محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	✓ إهداء
ب	✓ شكر وتقدير
ج	✓ محتوى البحث
د	✓ قائمة الجداول
ر	✓ قائمة الأشكال
س	✓ ملخص البحث
ض	✓ مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
02	1-الإشكالية
03	2.التساؤل العام
03	3.الفرضية العامة
03	4. أهمية الدراسة
03	5. أهداف الدراسة
04	6-أسباب إختيار الموضوع
04	7- تحديد المصطلحات
الجانب النظري:الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول:الخلفية النظرية للدراسة	
09	تمهيد
المحور الأول : طرق التدريب و تمارين الوندو في كرة القدم	
10	I.تعريف طرق التدريب
10	II.أنواع طرق التدريب
11	III.أساليب التدريب الحديثة في كرة القدم
11	IV.لمحة تاريخية عن تمارين الوندو
12	V.مفهوم الوندو
12	VI.فوائد تدريبات الوندو
13	VII.قواعد تدريبات الوندو

13	VII. قواعد تدريبات الرondo
14	VIII. أسلوب تدريب الرondo
14	IX. خصائص تدريب الرondo
15	X. مبادئ اللعب في طريقة رondo
المحور الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم	
17	I. مفهوم المهارات الرياضية
17	II. العوامل المؤثرة في المهارة
17	III. المراحل التي تمر بها المهارة
18	IV. مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم
18	V. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم :
19	VI. أهداف تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم :
19	VII. الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت المهارات الأساسية
23	VIII. خصائص مهارات كرة القدم
المحور الثالث: فئة الناشئين	
25	I. تعريف فئة الناشئين
25	II. أهمية تدريب الناشئين:
27	III. أهداف وواجبات تدريب الناشئين:
27	IV. مرحلة تدريب الناشئين :
28	V. الإعداد التربوي للناشئين:
28	VI. الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تدريب الناشئين
29	VII. تدريب الناشئين
خلاصة الجانب النظري	
31	خلاصة الجانب النظري
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
33	تمهيد
33	I. الدراسات العربية
33	(1) الدراسة الأولى
34	(2) الدراسة الثانية
35	(3) دراسة ثالثة بعنوان

36	11.ثانيا الدراسات المحلية
36	أ. دراسة رابعة
38	خلاصة
الجانب التطبيقي:الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث:منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
41	تمهيد
41	1.3.الدراسة الاستطلاعية
43	2.3. منهج الدراسة
43	3.3. وسائل البحث وأدوات جمع البيانات
48	4.3. متغيرات الدراسة:
50	5.3. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة
52	6.3.مجتمع وعينة الدراسة
53	7.3. تجانس عينة البحث
55	8.3. الأساليب الإحصائية
55	خلاصة
الفصل الرابع : عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
57	تمهيد
57	1.4.عرض وتحليل نتائج الدراسة
65	2.4.مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
68	الاستنتاج العام للدراسة
الخاتمة	
69	الخاتمة
الاقتراحات والتوصيات	
71	الاقتراحات والتوصيات
البيبليوغرافيا	
73	البيبليوغرافيا
الملاحق	
79	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	التوزيع الأسبوعي للحصص التدريبية.	48-47
02	صدق الاختبارات.	51
03	يبين معامل ثبات الاختبارات المهارية في التجربة الاستطلاعية.	52
04	يوضح تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات والخصائص المرفولوجية.	53
05	نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة.	57
06	نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية.	58
07	نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.	60
08	نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.	61
09	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهارتي التمرير والاستقبال.	62
10	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهارتي التمرير والاستقبال.	63
11	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهارتي التمرير والاستقبال.	64

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
44	مخطط قياس الطول.	01
44	شكل الميزان الطبي.	02
45	المناولة نحوى شبكة صغيرة مسافة 20 م	03
46	التمرير الجانبي	04
46	التمرير الجانبي	05
49	هيكل الدراسة التجريبية.	06

ملخص البحث

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين الروندو على تطوير مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين U13 وجاءت الفرضيات لتخدم البحث، حيث تمحورت في ثلاث فرضيات.

اختار الباحث العينة القصدية التي تمثلت في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة في نادي جمعية القادريّة، الناشط في القسم الجهوي الثاني، رابطة الجزائر. وكان أفراد العينة 26 لاعبًا؛ 16 لاعبًا تمثلوا في العينة الأساسية للبحث، و 10 لاعبين اختيروا في العينة الاستطلاعية للبحث.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وذلك لملائمته مع ما يراد القيام به. أما فيما يخص الأداة المستخدمة في البحث، فهي بطارية اختبارات لقياس القدرات المهارية، بالإضافة إلى برنامج تدريبي تم اقتراحه لتطوير اللاعبين من الجانب المهاري، مما يُحسّن أدائهم بشكل عام. وقد توصلنا في دراستنا إلى مجموعة من النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات) سرعة أداء المناولة، جدارية التمرير مسافة 20 م، التمرير على الخط الجانبي (لدى المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي، تُعزى للبرنامج المقترح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات) سرعة أداء المناولة، جدارية التمرير مسافة 20 م، التمرير على الخط الجانبي (لدى المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية) سرعة أداء المناولة، جدارية التمرير مسافة 20 م، التمرير على الخط الجانبي (للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح نتائج المجموعة التجريبية.



مقدمة

يعد التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والذهنية للرياضيين، وذلك من خلال تخطيط علمي يتناسب مع خصائص كل فئة عمرية وطبيعة النشاط الرياضي .

وقد شهد هذا المجال تطورا ملحوظا، حيث لم يعد التدريب يقتصر على تحسين اللياقة فقط، بل أصبح يشمل بناء التفكير الحركي واتخاذ القرار، ضمن بيئات تدريبية تحاكي متطلبات الأداء التنافسي وتبرز هذه الأهمية بشكل خاص في الألعاب الجماعية، مثل كرة القدم، التي تعتمد على انسجام دقيق بين الأداء الفردي والتنظيم الجماعي. وفي هذا السياق، تعد مرحلة الناشئين من الفترات الحاسمة في تشكيل هوية اللاعب، حيث يركز التدريب خلالها على ترسيخ المهارات الأساسية وتطوير الأداء تحت ضغوط قريبة من واقع اللعب.

من بين هذه المهارات، يبرز التمرير والاستقبال بوصفهما عنصرين أساسيين في بناء الهجمات وتنظيم اللعب، وقد أظهرت دراسات ميدانية أن نسبة كبيرة من فقدان الكرة لدى لاعبي الفئات السنية تعود إلى ضعف في أداء هاتين المهارتين (المرجع محمد حسن العلوي 2010 ص 40) ونظرا لتسارع وتيرة اللعب الحديث وتقلص المساحات، أصبح من الضروري استخدام أساليب تدريبية تركز على تطوير هذه المهارات في سياق واقعي.

ومن أبرز هذه الأساليب تمارينات "الرونودو (Rondo)"، التي تعتمد على التمرير تحت الضغط داخل مساحات ضيقة، مما يجمع بين التدريب المهاري والذهني في آن واحد. وقد بينت عدة دراسات حديثة أن هذه التمارينات تسهم في تحسين دقة التمرير وسرعة اتخاذ القرار، وتستخدم حاليا في برامج أندية النخبة الأوروبية بنسبة تصل إلى 93% (Badari s 2021 p11).

تكمن فعالية تمارينات الروندو في توافقها مع مبادئ التعلم الحركي وهذا جاء في دراسة الباحث كرار ابراهيم بدر فيما تطرقت الى ان هذا الاسلوب يساعد في تحسين تمرير و الاستقبال مثل التكرار المتنوع والممارسة السياقية، إذ تخلق مواقف تدريبية شبيهة باللعب الحقيقي، ما يساعد الناشئ على التكيف مع التغيرات واتخاذ قرارات مناسبة في الوقت المناسب وقد أظهرت دراسة عراقية حديثة أن تطبيق هذا النوع من التمارين على مدى 8 أسابيع أدى إلى تحسين بنسبة 22% في دقة التمرير وتوقيت الاستقبال.(كرار ابراهيم 2024ص13).

ورغم هذه النتائج الإيجابية، لا تزال الدراسات التي تناولت أثر تمارينات الروندو على مهارات محددة في الفئات العمرية الصغيرة، خاصة في السياقات العربية، محدودة، كما أن بعض الأبحاث اعتمدت

اختبارات لا تعكس الواقع الديناميكي للمباراة، مما يحد من دقة التقييم، لذلك تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير برنامج تدريبي قائم على تمرينات الوندو في تطوير دقة التمرير وسرعة الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم من فئة الناشئين (12-13 سنة)، باستخدام اختبارات محاكية تحاكي ظروف اللعب الفعلي . كما تسعى لقياس تنبعي هذا التحسن بعد انتهاء البرنامج، بما يقدم تصورا علميا يساعد المدربين على بناء برامج أكثر فاعلية.

من هذا المنظور كانت البداية و الانطلاقة بتحديد المشكل و تحليله ثم التطرق الى الخلفية النظرية للموضوع بالتطرق لفصلين نظريين ، حيث تناولنا في الفصل الاول ثلاث محاور للبحث و التي شملت :

✓ المحور الاول: طرق التدريب و تمارين الوندو في كرة القدم.

✓ اما المحور الثاني فتحدث عن المهارات الاساسية في كرة القدم و اخيرا .

✓ المحور الثالث الذي ركز على فئة الناشئين في كرة القدم.

اما بخصوص الثاني فتمثل في عرض الدراسات المرتبطة بالبحث و التي لها علاقة بموضوع بحثنا.

ننتقل الى الجانب التطبيقي للبحث و، الذي ينقسم الى فصلين سيتم شرحهما بالتفصيل فيما يلي:

✓ الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، اين تم التطرق الى المنهج و العينة و ادوات الدراسة و الى غير ذلك .

✓ يليه الفصل الرابع من خلاله قمنا بعرض و تحليل النتائج المتوصل اليها و مقابلتها بفرضيات البحث ، من خلال اختبار صحة كل فرضية باستعمال الاساليب الاحصائية الملائمة.

مدخل عام : التعريف بالبحر

I. الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي علم واسع وفي كرة مرة يتسم بالتطور الرهيب اي عرف بتحسن من الناحية العلمية والعملية كل هذا لكي يفيد الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في كل النشاطات البدنية سواء كانت فردية أو جماعية ولكن يجب أن تكون جرعات والاحمال التدريبية بطريقة مقننة وتراعي مبدأ الزيادة في التدرج لكي لا يحدث عبأ في التدريب الرياضي.

تعد كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب مزيجا من المهارات البدنية والتقنية والتكتيكية ومن بين هذه المهارات، تبرز التمرير والاستقبال كعنصرين أساسيين وهم من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، تعرف مهارة التمرير على انه هو توصيل الكرة من لاعب الى اخر بغية استقبال الهجوم او الاحتفاظ بها وهذه المهارة الاكثر استخداما في مباريات كرة القدم على الاطلاق. (ياسين، نابي، و غنام، 2019، صفحة 159) وايضا مهارة الاستقبال هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة. (مجادي، 2016، صفحة 101) بحيث يساهمان بشكل كبير في تحقيق التماسك الجماعي وبناء اللعب بطريقة فعالة ورغم بساطة هاتين المهارتين ظاهريا، فإن إتقانها يتطلب تدريبات دقيقة ومتكررة تتماشى مع ديناميكية اللعبة وضغطها العالي.

ومع التطور المستمر للعبة وزيادة متطلباتها التكتيكية والبدنية، أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريبية مبتكرة لتحسين هذه المهارات وصلقلها. وذلك من خلال برامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية حسب متطلبات الفئة العمرية وكذلك التركيز على المهارات التي تتطلبها كرة القدم بالاعتماد على طرق تدريبية حديثة وفق خطط مدروسة حيث أن ضمان الأداء الرياضي الجيد مرهون بمدى فاعلية التخطيط

من بين هذه الأساليب، يبرز تمرين الروندو (**Rondos**) كواحد من التدريبات الشائعة في كرة القدم الحديثة، والذي يعتمد على تحسين التمرير والاستحواز على الكرة في مساحات ضيقة تحت ضغط الخصم. ويجب ان تكون عينة الروندو صغيرة مثل 1×3 و 2×10 ويمكن ان تكون أكثر من ذلك مثلا 5×5 أو 4×8 وغيرها (نجم و ناجي، 2023، صفحة 110)، وهذا ما أكدته دراسة الباحث صادق عبد الكريم امير ان تمرين الروندو هو عبارة عن مساحات صغيرة محددة بأشكال هندسية تلعب من خلال مجموعة من اللاعبين مع وجود منافس و بعض الاحيان لاعبين محايدين و تلعب بدون اهداف او اهداف صغيرة او كبيرة مع حارس مرمى او بدونه(صادق عبد الكريم 2024 ص28)، وعلى الرغم من الانتشار الكبير لهذا التمرين في برامج التدريب، لا تزال هناك تساؤلات حول مدى فعاليته الحقيقية في تطوير مهارتي التمرير

والاستقبال بشكل مستدام. ومع ذلك، تطرح هذه التمارين مجموعة من التساؤلات التي تستدعي البحث والتحلي من خلال ما تم ذكره وجب على الباحث الإجابة على مجموعة من التساؤلات كالاتي:

II. التساؤل العام:

هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب الروندو على تطوير مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين اقل من 13 سنة؟

1. التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 ؟

هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 ؟

هل توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 ؟

III. الفرضية العامة:

تؤثر تمارين الروندو في تطوير مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم

• الفرضيات الجزئية:

أ. توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 .

ب. توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05.

ج. توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05.

IV. أهمية الدراسة:

أ. **الأهمية العلمية:** تتمثل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في مواكبة البحث العلمي لحل المشكلات من أجل تحقيق الأهداف المنشودة في مجال التدريب الرياضي، وبالأخص في رياضة كرة القدم . كما تهدف إلى تقديم اقتراحات واستنتاجات من خلال الموضوع المطروح، بما يساهم في إثراء المعارف المتعلقة بطرق وأساليب التدريب الحديثة.

ب. الأهمية العملية : تتمثل الأهمية العملية في دراسة كيفية تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب الروندو في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين، بالإضافة إلى الحصول على نتائج تدريبية للتأكد من مدى فعالية هذه التمارين في تطوير مهارتي التمرير والاستقبال.

V. أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على تمارين الروندو، ومدى تأثير هذا النوع من أساليب التدريب على تطوير مهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

VI. أسباب اختيار الموضوع:

أ. أسباب ذاتية:

- ميولنا ورغبتنا في خوض هذا الموضوع.
- قدرتنا على إنجاز هذا البحث.
- أهمية هذه التمارين في تحسين أداء اللاعبين.

ب. أسباب موضوعية:

- إضافة قيمة جديدة للبحث العلمي في مجال كرة القدم.
- الحاجة الى تطوير طرق واساليب التدريب حديثة في كرة القدم تواكب متطلبات الاداء المهاري في كرة القدم.
- ضعف التكوين عند الناشئين ونقص أدائهم المهاري في الفئات العمرية الصغرى.

VII. تحديد المصطلحات:

❖ الروندو:

اصطلاحاً: هي لعبة تدريبية تقوم فيها المجموعة التي تمتلك الكرة بالحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، مع تنفيذ تمريرات متتالية سواء كانت قصيرة أو طويلة. يمكن أن يكون تمرين الروندو بتشكيلات صغيرة (1×3، 2×4، ... إلخ). (Bernardo، 2014، صفحة 2)

إجرائياً: هي ألعاب مصغرة تُنفذ في دوائر أو حلقات صغيرة، مثل (3×6، 2×5)، بهدف تطوير الأداء المهاري في كرة القدم.

❖ التمرير:

اصطلاحاً: هو وسيلة ربط أساسية بين اللاعبين، تسمح بتجاوز لاعبي الخصم ووضع الزميل في وضعية مناسبة للأداء الحركي. (Turpin، 1999، صفحة 99)

إجراءياً: هو تبادل تمريرات الكرة بين اللاعبين، ويشمل تمريرات مباشرة وغير مباشرة.

❖ الاستقبال:

اصطلاحاً: هو عملية إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب، وجعلها بعيدة عن الخصم من أجل التصرف فيها وفقاً لمجريات المباراة. (عفيفي، 2001، صفحة 99)

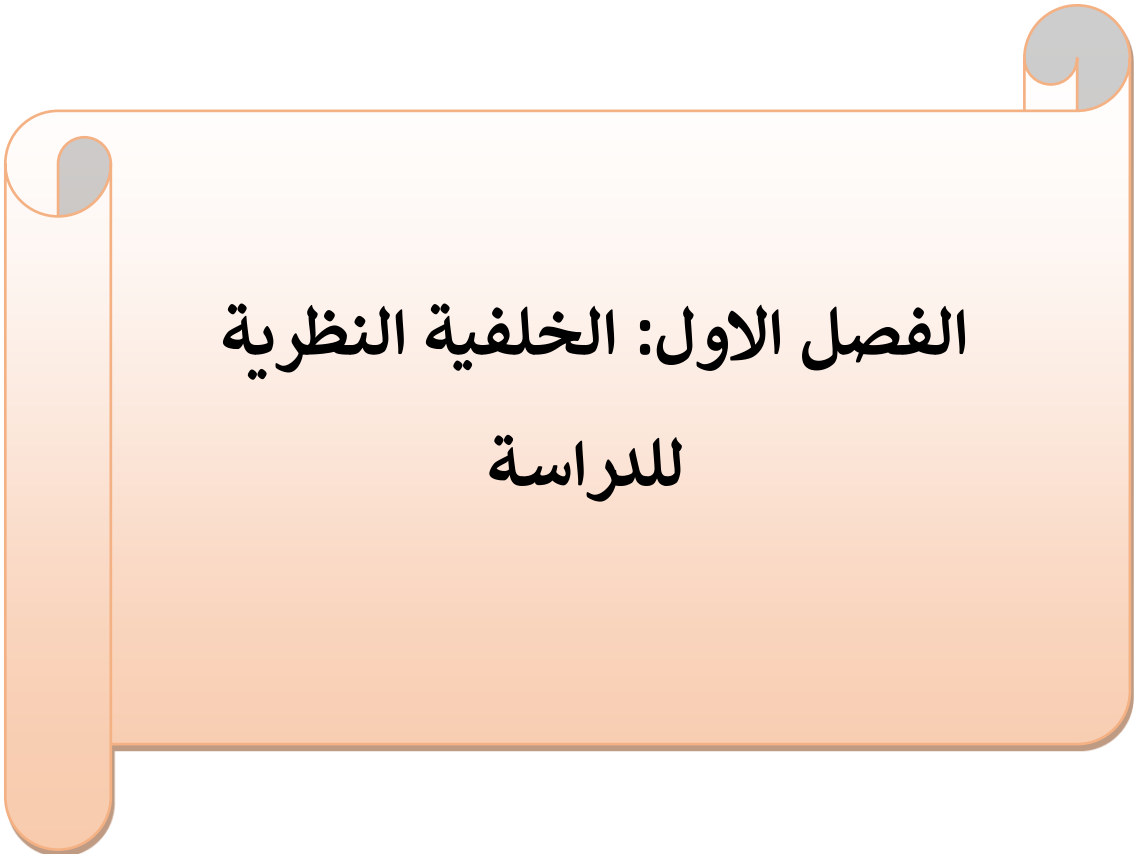
إجراءياً: هو عملية تلقي اللاعب للكرة والسيطرة عليها بعد استلامها من زميله، مع محاولة الحفاظ عليها.

❖ الناشئون:

اصطلاحاً: هم الأطفال من الجنسين (بنين وبنات) الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 14 سنة، وتشمل هذه الفئة مرحلة الطفولة المتوسطة (7-10 سنوات). (<http://s.kemronline.com>، بلا تاريخ)

• **إجراءياً:** هو اللاعب الممارس لكرة القدم الذي لا يتجاوز عمره 14 سنة (مواليد 2011-2012) أثناء فترة تطبيق البرنامج.

الجانب النظري : الخلفية النظرية
للدراسة والدراسات المتعلقة بالبحث



الفصل الاول: الخلفية النظرية
للدراسة

تمهيد :

يعد الفصل الأول من هذه الدراسة الركيزة الأساسية التي يستند إليها البحث، حيث يتم فيه استعراض وتحليل المفاهيم والمبادئ المرتبطة بموضوع الدراسة. وقد لتحسين الأداء البدني والجانب المهاري، خاصة من أجل تطوير مهارات اللاعبين الناشئين وتعزيز قدراتهم البدنية والعقلية. يتم ذلك من خلال تعليم الناشئ كيفية التعامل مع الكرة، التحكم بها، والسيطرة عليها. في هذا المحور، سنتطرق بتفصيل إلى هذا النوع من التدريبات العصرية، التي أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مدارس التكوين والأكاديميات في كرة القدم.

تم تقسيم هذا الفصل إلى ثلاثة محاور رئيسية: تناول المحور الأول طرائق التدريب في كرة القدم، بينما ركز المحور الثاني على المهارات الأساسية في كرة القدم، أما المحور الثالث فسلط الضوء على فنة الناشئين وأهميتها في تكوين اللاعبين.

يهدف هذا الفصل إلى توفير إطار نظري شامل يوضح العلاقة بين تمارين الروندو وتطوير مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. ويتم ذلك من خلال مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة، مما يساعد في بناء فهم متكامل للموضوع، ووضع أسس علمية تدعم الجوانب التطبيقية لهذه الدراسة.

المحور الاول:

طرق التدريب و تمارين الوندو

في كرة القدم

I. **تعريف طرق التدريب:** هي الإجراءات والأساليب التي يعتمدها المدرب في تطبيق التمارين المختارة، مع مراعاة القيم المحددة للحمل التدريبي. تهدف هذه الطرق غالبًا إلى تحسين عنصر معين في النشاط الرياضي. (الكناني، 2015، صفحة 2)

طرائق التدريب هي الوسائل والخطوات الأساسية التي تُبنى عليها البرامج التدريبية، بهدف تطوير أداء اللاعبين. (فال، 2012، صفحة 68)

كما أن طريقة التدريب هي وسيلة يمكن من خلالها الوصول إلى هدف التدريب. فالمدرب الناجح هو من يختار الطريقة التدريبية المناسبة، والتي تساعد على تطوير قدرات الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (خواجه، 2010، صفحة 267)

II. أنواع طرق التدريب:

- **الطريقة المستمرة:** هي فترة تدريب تمتد من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن تتخللها فترات راحة. يؤدي هذا النوع من التدريب إلى زيادة طاقة الرياضي وتحسين قدرته على التحمل. (الإسلام، 2020، صفحة 21)
- **طريقة التدريب التكراري:** تعد من الطرق الرئيسية والفعالة في تدريب السرعة، حيث تهدف إلى إعادة تكرار مسافة محددة أو مسافات مختلفة عدة مرات وبسرعة عالية جدًا. يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة قد تصل إلى الحد الأقصى، ثم يأخذ اللاعب فترة راحة تمكنه من استعادة الشفاء وتجديد المخزون الطاقوي المستهلك. (رضا، 2008، صفحة 564)
- **التدريب الفتري:** هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والاسترجاع، وتنسب كلمة "الفتري" إلى فترات الراحة بين التمارين. يمكن تعريفه أيضًا على أنه طريقة تدريبية تعتمد على التناوب بين فترات التدريب والاسترجاع، وتهدف إلى تطوير التحمل العام والخاص. (رابح، 2017، صفحة 201)
- **التدريب الدائري:** هي طريقة تدريبية يقوم فيها المدرب بوضع من 6 إلى 12 تمرينًا موزعين في الملعب، بحيث يمكن للاعب الانتقال من تمرين إلى آخر بسهولة. لا يقتصر هذا النوع من التدريب على تنمية العضلات فقط، بل يساهم أيضًا في تطوير الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى تحسين تحمل السرعة وتحمل القوة. (القادر، 2015، صفحة 28)

III. أساليب التدريب الحديثة في كرة القدم :

تتنوع أساليب التدريب في كرة القدم الحديثة والمعاصرة بهدف تحقيق التفوق وتحسين الأداء الرياضي في المنافسات والبطولات. حيث نجد أن لكل منطقة أو مدرسة كروية أسلوب لعب معين، فعلى سبيل المثال:

- تعتمد إسبانيا على أسلوب التيكى تاكا، الذي يقوم على الاستحواذ والتميرات القصيرة.
- تعتمد ألمانيا على الضغط العالي والسرعة في التحولات الهجومية.
- تعتمد إيطاليا على الصلابة الدفاعية والهجمات المرتدة.

الأسلوب هو جزء من الطريقة، لذلك يمكن استخدام طرق تدريبية متنوعة تناسب كل فلسفة لعب، مثل التدريب باللعب، التدريب بالتمرکز، أو التدريب القائم على التحليل والتخطيط. (عبدالرحمن، 1997، صفحة 97)

IV. لمحة تاريخية عن تمارين الروندو :

لم تُخترع بالضبط في أكاديمية برشلونة، لكنها أصبحت جزءاً أساسياً من فلسفة التدريب هناك. يعود الفضل إلى المدرب الإسباني لوريانو رويز في تطويرها ونشرها في أكاديمية "لا ماسيا" في السبعينات، عندما كان يعمل مع فرق الشباب في نادي برشلونة.

تمارين الروندو تعتمد على تمرير الكرة في مساحات ضيقة تحت الضغط، مما يساعد اللاعبين على تحسين التحكم في الكرة، التمرير السريع، والتمرکز الصحيح، وهي أساس أسلوب التيكى تاكا الذي اشتهر به برشلونة لاحقاً مع كرويف، جوارديولا وغيرهم. إذا كان لوريانو رويز هو من اخترع تمارين الروندو، فإن الفضل الكبير في تطويرها يعود إلى المدرب الكبير يوهان كرويف، الذي أخذها إلى مستوى جديد.

بعد انضمام كرويف إلى برشلونة، كان عازماً على تقديم وتنفيذ أسلوب لعب جديد. أصبحت الروندو أكثر من مجرد لعبة ممتعة قبل التدريب، حيث تحولت إلى أداة ميكانيكية واستراتيجية تعتمد على السرعة في التمرير (www.thecoachingmanual.com, s.d.)

تم استخدام تمارين "الروندو" في كل من أندية برشلونة وأياكس أمستردام، وكان لهما فضل في إعادة تشكيل كرة القدم الحديثة. كل ذلك كان بفضل المدرب يوهان كرويف، والذي كان لاعباً كسولاً لا يجب التدريب ويكره الجري بالكرة. وعندما بدأ التدريب، استخدم مصطلحاً أسماه "الروندو"، ومعناه: لا تفقد الكرة، ودعها هي من تجري، فهي لا تتعب أبداً. (Stan, 2017)

V. مفهوم الروندو: هو مجموعة من تدريبات الحيازة والاحتفاظ بالكرة، حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بتنفيذ سلسلة من التمريرات بين بعضهم البعض، بينما تحاول مجموعة أخرى (أقل عددًا) استعادة الكرة والاستحواذ عليها مرة أخرى ✓ **الروندو:** هو أحد التدريبات الحديثة التي تم اعتمادها مؤخرًا في كرة القدم من قبل الأندية والمنتخبات الأوروبية المتقدمة. يساهم هذا التدريب بدور فعال في تحسين قدرة الفرق على الاستحواذ على الكرة وحيازتها، إضافةً إلى تطبيق أسلوب اللعب الشامل.. يعتمد الروندو على شغل مساحات مختلفة من الملعب من خلال التنقل وتغيير أماكن اللاعبين داخل مناطق محددة، مع الاعتماد على أشكال هندسية في توزيع اللاعبين. (ضاي، 2021)

يعرفها بينديكت دياجو بأنها استخدام تدريبات في مربع 10×10، حيث تكون المواجهة 8 ضد 2، وهي عبارة عن لعبة ديناميكية تُلعب عادةً بلمسة واحدة (تمريرة واحدة)، لكن هذا قد يتغير حسب رؤية المدرب وإمكانيات اللاعبين.

يمكن أن يتغير حجم المربع وعدد اللاعبين في كل فريق وفقًا للهدف التدريبي. يهدف هذا الأسلوب إلى الوصول إلى 20-30 تمريرة متتالية بسرعة ودقة، مع تغيير المراكز دون اعتراض. (مصطفى، 2024، الصفحات 202-229)

يشير موفق مولى إلى أن تمرين "الروندو" هو تمرين يساعد اللاعب تقنيًا وذهنيًا، حيث يساهم في تطوير مهارات التمرير، والتحكم بالكرة، والرؤية، والتعامل مع ضغط الخصم، وسرعة تنفيذ القرار. (المولى، 2018، صفحة 126)

يعود تاريخ نشأة تمارين الروندو إلى المدرب القدير لوريانو رويز، مدرب الفئات الشبانية لنادي برشلونة عام 1972، حيث كان يؤمن بأن التطور التقني للاعبين أهم من التطور البدني. وقد أصبحت هذه التمارين جزءًا أساسيًا في فلسفة اللعب لدى برشلونة، حيث اعتمدها لاحقًا مدربون بارزون مثل يوهان كرويف وببيب غوارديولا، مما ساهم في تطوير أسلوب التيكو تاكا القائم على الاستحواذ والتمرير السريع. (السمرائي، الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، 2023، صفحة 203)

VI. فوائد تدريبات الروندو:

- ❖ **الجانب الإدراكي:** يشجع اللاعبين على اتخاذ القرارات.
- ❖ **التمرير بلمسة واحدة أو لمستين:** يساعد المدربين على تحديد عدد اللمسات في التمرين.
- ❖ **الجانب التقني:** يساعد اللاعبين على السيطرة على الحركات الجسدية والمهارات الفنية.
- ❖ **التحكم والاحتفاظ بالكرة:** إن اللعب في المساحات الضيقة والصغيرة يطور من أداء اللاعبين.

- ❖ التنافسية: أي التنافس بين اللاعبين في هذا النوع من التمارين، حيث يحاولون الاحتفاظ بالكرة.
- ❖ التمريرات القصيرة: عند استخدام هذا الأسلوب، يعتمد اللعب على امتلاك الكرة. معظم تمريراتك ستكون قصيرة لأن هذا التمرين يمنح اللاعب الكثير من القدرات للقيام بالتمريرات في هذه المسافات وتحت الضغط. (الحيالي، 2022، صفحة 615)
- ❖ الوعي: لتطوير الحالة الذهنية للاعبين.
 - العمل بروح الفريق الواحد. (Harrison, 2013, p. 130)
 - القدرة على اتخاذ القرار.
- إن هذه التدريبات يستخدمها المدربون بأشكال وطرائق مختلفة. فهي ليست مجرد تمرينات لتطوير صناعة القرار، بل تعني أيضاً اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة داخل الملعب. (SilvaFM, 2020)
- وهي أن لاعب كرة القدم يجب أن يتخذ العديد من القرارات بناءً على عدة مراحل، وهي: التواصل مع الزملاء، اتخاذ القرار "ماذا"، ثم اتخاذ القرار "كيف"، وأخيراً تنفيذ القرار. (Verheijen, 2022, p. 39)
- ❖ الأداء الفني والانتقال والرشاقة: يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوى جيد من القدرات الفنية للاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة، من أجل الحفاظ على الاستحواذ. (اصليوه، 2022، صفحة 23)

VII. قواعد تدريبات الروندو:

(1) اللاعبون المستحوذين على الكرة:

- نوعية التمرکز.
 - التحرك بدون كرة ومساندة الزميل، مما يخلق خيارات كثيرة للتمرير.
 - التواصل بين اللاعبين.
 - سرعة إيقاع اللعب.
- ### (2) المدافعون:
- توجيه اللعب لتضييق المساحات.
 - استعادة الكرة من خلال إخراج المنافس ووضعها في مواقف صعبة. (Dibernardo, 2014, p. 25)

لهذا، يجب على المدرب أن يخبر اللاعبين بأن الواجب الرئيسي للاعب الذي بحوزته الكرة هو وضع كل مهاراته التكتيكية والفنية لصالح الفريق، عن طريق الاختيار الأمثل للمناولات الأرضية،

والعالية، والقطرية، والطويلة، والقصيرة. وكذلك عن طريق لعب الكرة بلمسة واحدة أو الاحتفاظ بها. (المولى، الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم، 2018، صفحة 13)

VIII. أسلوب تدريب الروندو:

أصبحت تدريبات الروندو من الأساليب العصرية التي يستخدمها العديد من الفرق والأكاديميات، نظرًا لفعاليتها وشموليتها. فهي تدريبات يمكن استخدامها في أي جزء من الوحدة التدريبية، سواء في الإحماء، أو الجزء الرئيسي، أو في نهاية الوحدة التدريبية.

تأخذ تدريبات الاستحواذ بأسلوب الروندو أشكالاً متعددة، كما تختلف في عدد اللاعبين والمساحات المستخدمة، وذلك وفقاً لهدف التدريب (سعد، 2023)



(Dibernardo, 2014, p. 25)

IX. خصائص تدريب الروندو:

تحظى تدريبات الروندو بشعبية متزايدة بين المدربين، نظرًا لفعاليتها وسهولة تطبيقها. في هذا النوع من التدريبات، يجب على اللاعبين اتخاذ قرارات سريعة تتعلق ببيئتهم باستمرار.

بمعنى آخر، يواجه اللاعبون مواقف تتطلب منهم اتخاذ قرارات فورية أثناء اللعب في المساحات الضيقة، مما يساعدهم على تطوير المهارات الأساسية، بالإضافة إلى تعزيز قدرتهم على التواصل. من

الناحية النظرية، يُعد تدريب الروندو أحد العوامل الأساسية وراء نجاح أسلوب التيكي تاكا، حيث يتعلم اللاعبون كيفية الحفاظ على الكرة وعدم فقدانها أثناء اللعب (براني، 2021-2022، صفحة 102)

X. مبادئ اللعب في طريقة روندو:

أسلوب الروندو يعتمد على عدة مبادئ ضرورية في الوحدة التدريبية، حيث لا يمكن الاستغناء عنها. وتنقسم هذه المبادئ إلى نوعين:

(1) مبادئ الدفاع:

- الضغط: منع الاختراق.
- التأخير: إيقاف التقدم عن طريق الضغط على الكرة وكسب الوقت للفريق المتكفل.
- التغطية: عودة اللاعبين إلى المواقع الدفاعية وتوفير العمق الدفاعي.
- التواصل: سواء كان بصرياً أو لفظياً بشكل واضح.
- التكتل والتقارب: الحد من الوقت والمساحة المتاحة للمنافس من خلال تغطية مناطق الخطر.

(2) مبادئ الهجوم:

- الاختراق: استغلال الفرصة عند استعادة الكرة من الخصم.
- التحرك: خلق مساحات جيدة وفعالة للاعبين.
- التوازن: الحذر من الهجوم الزائد للحفاظ على توازن الفريق.
- التطوير والإبداع: استخدام المهارات الفردية والتمريرات المبتكرة. (السمرائي، صفحة 206)

المحور الثاني:

المهارات الاساسية

في كرة القدم

I. **مفهوم المهارات الرياضية :** المهارات الرياضية هي مدى كفاءة الفرد في أداء فعل معين.

✓ **تعريف آخر :** للمهارة الرياضية: هي مقدرة الفرد الرياضي على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الإتقان، مع بذل أقل جهد وفي أقصر وقت. (هشام كروم، 2013-2014، صفحة 20)

✓ **تعريف آخر للمهارة الرياضية:** المهارة الرياضية هي تسلسل حركي محدد، تم الاتفاق على صلاحيته من عدة جوانب، بهدف إنجاز فعل حركي. (مفيدة، 2021-2022، صفحة 06)

II. **العوامل المؤثرة في المهارة :** تتأثر المهارة بعدة عوامل، من أهمها:

• الجنس

• العمر

• الوراثة

• الذكاء

• الاستعداد

• التمرين والمداومة عليه

• السهولة والتدرج (كزار، 2022، صفحة 23)

III. **المراحل التي تمر بها المهارة :** تمر المهارة الرياضية بثلاث مراحل أساسية:

• **المرحلة الأولى:** مرحلة اكتساب التوافق الأولي

في هذه المرحلة، يكون الأداء الحركي صعباً، حيث يبدأ الفرد في التعرف على المهارة ومحاولة تنفيذها.

• **المرحلة الثانية:** مرحلة اكتساب التوافق الجيد

يبدأ الأداء في التحسن تدريجياً، حيث يتم تصحيح الأخطاء من خلال التكرار والممارسات المنتظمة.

• **المرحلة الثالثة:** مرحلة إتقان المهارة وتثبيتها

يتم تثبيت المهارة وإتقانها عن طريق تكرار أدائها والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة. (كاظم،

2020، صفحة 5)

IV. مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم :

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني جميع الحركات الضرورية والهادفة التي تُؤدّى بغرض معين، في إطار قانون اللعبة، سواء كانت بالحركة بالكرة أو بدونها. (مختار، 2000، صفحة 63)

✓ **تعريف آخر :** حسب رأي الباحث يوسف لازم كماش، تُعد المهارات الأساسية تكنيك اللعبة والأداء

الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة، أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة. وتشمل كرة القدم العديد من المهارات، بعضها يُؤدى بالكرة، والبعض الآخر بدونها. لذا، يجب على المدرب المزج بين النوعين، لأنهما معًا يشكلان الأساس لتحقيق التكنيك العالي. (كماش، 1999، صفحة 15)

✓ **تعريف آخر :** المهارات الأساسية في كرة القدم هي القاعدة الأساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يتمكن

اللاعب من تنفيذ الخطط المطلوبة منه وفقاً لواجبات مركزه في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (فتحي، أساسيات التدريب في كرة القدم، 2018، صفحة 107)

V. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم :

A. المهارات الأساسية بدون كرة :

❖ **الجري الحر وتغيير الاتجاه :** يتميز جري لاعب كرة القدم بعدة خصائص، من أهمها:

• الاعتماد على بدايات متكررة طوال المباراة.

• الاستمرار في الجري حتى دون امتلاك الكرة.

• الركض بخطوات قصيرة نسيئاً وسريعة، مع انثناء خفيف في الركبة دون تصلب.

هذه الخصائص تجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض، مما يمنحه توازناً أكبر وقدرة أفضل

على تغيير الاتجاه بسرعة. (مصلي، 2000، صفحة 28)

❖ **الوثب والارتقاء :** يُعدّ اللاعب الذي يتمتع بقدرة عالية على الوثب أكثر تفوقاً من الناحية

التكتيكية، حيث يمكنه الوصول إلى الكرة قبل منافسه. وتظهر هذه القدرة بوضوح عند:

• الوثب العالي أمام المرمى لإحراز الأهداف في شباك الخصم.

• المدافع عند محاولته منع المهاجم من التسجيل عبر الوثب وقطع الكرة قبل أن تصل إليه.

تتطلب هذه المهارة قوة في الارتقاء، بالإضافة إلى هبوط مناسب، ويمكن تنفيذها إما برجل واحدة أو

بكلتا الرجلين معاً. (عبدو، 2002، صفحة 27)

❖ **الخداع والتمويه بالجسم:** تُعدّ هذه المهارة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل من

المدافعين والمهاجمين، حيث يتم تنفيذها باستخدام الجسم، الجذع، والرجلين.

يتطلب أداء هذه المهارة قدرة عالية على:

• الحفاظ على مركز الثقل بين القدمين.

• التمتع بمرونة ورشاقة كبيرة.

• تحقيق التوافق العضلي العصبي.

• التموّج السليم أثناء اللعب.

• الإحساس بالمسافة، الزمن، والمكان عند تنفيذ الخداع. (مرجع سابق، ص 28)

B. المهارات الأساسية بالكرة:

❖ **التمرير:** ركل الكرة بالقدم يعني استخدام القدم في تصويب الكرة إلى المرمى، تمريرها، أو

تشنيتها. وتُعدّ هذه المهارة الأكثر استخدامًا في مباريات كرة القدم. إلا أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير تفوق نسبة استخدامها في التصويب أو التشنيت.

الفريق الذي يجيد هذه المهارة يمكنه تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية بشكل أكثر كفاءة داخل الملعب، مما يعزز أداءه التكتيكي خلال المباراة.

📌 **انواع التمرير في كرة القدم:** يوجد عدة أنواع لتمرير الكرة في كرة القدم، ومن أبرزها:

✓ **التمرير بباطن القدم الداخلي:** تُعتبر هذه المهارة من أكثر أنواع التمرير شيوعًا، نظرًا لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، مما يزيد من دقة التمرير. يُستخدم هذا النوع عادة في التمريرات القصيرة.

✓ **التمرير بالجزء الخارجي من القدم:** تُنفذ هذه الطريقة بالاقتراب من الكرة في خط مستقيم نحو المكان المطلوب تمرير الكرة إليه، أو بالانحراف قليلاً إلى الخارج. فإذا كان الهدف ضرب الكرة إلى الأمام في خط مستقيم، يكون الاقتراب منحرفًا قليلاً عن اتجاه مسار الكرة. أما إذا كان الهدف تمرير الكرة بشكل متعرج، فيكون الاقتراب من الكرة منحرفًا قليلاً إلى الخارج.

✓ **التمرير بوجه القدم الخارجي:** يُستخدم هذا النوع من التمرير لتنفيذ التمريرات الطويلة، حيث يمنح الكرة قوة إضافية ودقة في الوصول إلى المسافة المطلوبة. (الغزي، 2022-2023، صفحة 3)

❖ **مهارة الجري بالكرة:** تُعدّ مهارة الجري بالكرة من الوسائل الفعالة في خطط الهجوم الفردي، حيث

يلجأ اللاعب إلى استخدامها عندما لا تتوفر فرصة مناسبة للتمرير أو عند الحاجة إلى اجتياز المنافس.

وُتستخدم هذه المهارة لتحقيق عدة أهداف، منها:

- إتاحة الفرصة لزملائه للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة.
- الاحتفاظ بالكرة في حيازة الفريق لضمان الاستحواذ.
- اكتساب مساحة خالية لتعزيز فرص التقدم في الملعب.
- التخفيف من ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعي. (فتحي، احداث التدريبات التطبيقية على المهارات الاساسية في كرة القدم، 2014، صفحة 53)
- ❖ **السيطرة على الكرة (استقبال الكرة):** تشمل السيطرة على الكرة تحكّم اللاعب في جميع الكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية، عالية، أو نصف طويلة. تكتسب هذه المهارة أهمية كبيرة في كرة القدم الحديثة، حيث يجب على اللاعب أن يكون قادرًا على:
 - التحكم في الكرة أثناء الحركة، مما يمنحه مرونة أكبر في اللعب.
 - استخدام أي جزء من الجسم للسيطرة على الكرة وفقًا للموقف.
 - التحكم بالكرة في أي وضع، مما يساعد في الحفاظ على الاستحواذ وتمرير الكرة بدقة. (درويش الطيار، 2014، صفحة 62)

- ❖ **المراوغة:** المراوغة هي فن التخلص من الخصم مع القدرة على تغيير الاتجاه، مستخدمًا بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه معًا. وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية، سواء الفردية أو الجماعية. وتُعتبر المراوغة من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها كلٌّ من المدافع والمهاجم على حدٍ سواء، مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في المراوغة. ولكي يتحقق ذلك، يجب أن يتمتع اللاعب بفورمة بدنية عالية تساعده على نجاح هذه المهارة والإبداع فيها.

تُعتبر المراوغة مهارة أساسية في كرة القدم، لكنها تُعد أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة، نظرًا لأنها غالبًا ما تكون أبطأ وأقل تأثيرًا في اكتساب المساحات مقارنةً بالتمرير، الذي يتميز بالسرعة والدقة. (العموري، 2020، صفحة 58)

✓ شروط تنفيذ المراوغة بنجاح:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف، والتي لا يتوقعها المنافس.

- قدرة المهاجم على إقناع المدافع بتحريك الجذع لخداعه.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة لزيادة فاعليتها.
- إجادة أكثر من نوع من أساليب المراوغة، حتى لا يتمكن الخصم من التنبؤ بحركة اللاعب. (العموري، 2020، صفحة 58)

❖ **مهارة التصويب:** هذه الحركة تتم بهدف إرسال الكرة إلى داخل مرمى الفريق المنافس، وهي النتيجة المنطقية لبلوغ ذروة الهجوم. كما أنها تُعد قاعدة أساسية في لعبة كرة القدم. تتطلب هذه المهارة سمات فنية، مثل إجادة ودقة التصويب، وسمات جسمانية، مثل القوة، والتوافق العصبي العضلي، والتوازن، وغيرها. (FIFA, The Game for the World, 2008, p. 75)

✓ **الأسس العامة للتصويب:** عند التصويب في كرة القدم، هناك مجموعة من الأسس العامة التي يجب مراعاتها لتحقيق دقة وفعالية في التهديف، ومنها:

- معرفة وضعية حارس المرمى، وطريقة استقباله للكرة، بالإضافة إلى تحديد نقاط قوته وضعفه.

- اختيار الأسلوب الأفضل لتنفيذ التهديف، بحيث يكون متناسبًا مع وضعية الحارس المنافس.

- تحديد قوة التهديف، والدقة، والزاوية المناسبة لضمان وصول الكرة إلى المرمى بنجاح.

- التصويب بشكل مفاجئ، لمنع الحارس من أخذ الوقت الكافي للاستعداد.

- إتقان جميع أنواع التهديف وألعاب الهواء، سواء من الثبات أو أثناء الحركة.

- التعامل مع الكرة في منطقة الجزاء من اللمسة الأولى، إن أمكن ذلك، لضمان استغلال الفرص

المتاحة. (المحمداوي، 2020-2021، صفحة 2)

❖ **مهارة ضرب الكرة بالرأس:** تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب إتقانها، حيث توجد العديد من المواقف التي تكون فيها هذه المهارة هي الخيار الوحيد للتصرف المطلوب. وذلك لأن مهارة التصويب يجب أن تتم باستخدام القدمين أو الرأس. (nadesports.yoo7.com، بلا تاريخ)

VI. أهداف تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم:

- إكساب اللاعب المعلومات الخاصة بلعبة كرة القدم.

- توجيه الناشئ إلى المركز الذي يتماشى مع قدراته.

- تثقيف اللاعب بحيث يتعرف على أسرار اللعبة.

- مساعدة الطفل الموهوب في تنمية قدراته.
- تنمية القدرات الحركية للناشئ وزيادة التحكم في الحركة لديه.
- إتقان اللاعب للمهارات.
- تجهيز الناشئ للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية. (الدليمي، 2020-2021، صفحة 3)

VII. الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت المهارات الأساسية :

- إتقان المهارات الأساسية تحت ظروف بسيطة.
 - تطوير وتثبيت المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي لتوقيت الأداء.
 - تثبيت المهارة عن طريق التغيير في العوامل الخارجية أثناء التدريب.
 - التقدم بالمهارة وأداؤها في ظل ظروف تتميز بالصعوبة.
 - اختبار المهارة في المنافسات التدريبية والتجريبية.
 - التطبيق النهائي للمهارات الأساسية أثناء المباريات. (فتحي، اساسيات تدريب كرة القدم، 2018، صفحة 110)
- وتعدّ مهارة السيطرة مهارةً متنوعةً في التنفيذ، لأنها تشمل جميع أجزاء وأنحاء الجسم ما عدا اليدين. واللاعب المحترف هو الذي يستطيع أن يتحكم بالكرة القادمة إليه باتجاه الجزء الذي يراه مناسباً، في أسرع وقت ممكن وبأقل جهد في نفس الوقت.
- وتتمثل أساليب السيطرة واستقبال الكرة فيما يلي:
- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم.
 - الإخماد بالجزء الخارجي من القدم.
 - الإخماد بأسفل القدم.
 - الإخماد بالفخذ.
 - الإخماد بالصدر.
 - الإخماد بالرأس. (أسعد، 2008، صفحة 76)

VIII. خصائص مهارات كرة القدم :

تتميز مهارات كرة القدم بعدة خصائص، ولعل أبرزها ما يلي:

✓ **التعدد (الكثرة) :** أولى خصائص مهارات كرة القدم هي تعددها. فبالإضافة إلى العدد الكبير من المهارات، نجد أن كل مهارة منها تتفرع إلى عدة أشكال. على سبيل المثال، مهارة ضرب الكرة يمكن تقسيمها إلى:

• ضرب الكرة بباطن القدم.

• ضرب الكرة بخارج القدم.

• ضرب الكرة بكعب القدم.

• وغيرها من الأنواع المختلفة.

✓ **التنوع :** تُؤدَّى مهارات كرة القدم باستخدام مختلف أجزاء الجسم، باستثناء الذراعين، مما يؤدي إلى تنوع كبير في تنفيذها. إذ يتم استخدام القدمين، والرأس، والركبة، والفخذ، والصدر.

تتميز مهارات كرة القدم بتعددتها وتنوعها، حيث يمكن أداؤها باستخدام مختلف أجزاء الجسم باستثناء الذراعين، مما يزيد من تنوع أساليب تنفيذها ويعزز قدرات اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة. **كياس طه عبد الرحمن (2023-2024، ص 39)،**

المحور الثالث :
فئة
الناشئين

I. تعريف فئة الناشئين

فئة الناشئين هي المرحلة العمرية الممتدة بين 9 إلى 14 سنة، وتُعرف أيضاً بمرحلة الطفولة المتأخرة. تتميز هذه الفترة بنمو ملحوظ في القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للأطفال، حيث يبدأون في تطوير علاقات قوية مع أقرانهم من نفس السن والجنس. تسود هذه العلاقات روح التعاون والاحترام المتبادل، كما تُعتبر هذه المرحلة أساسية في بناء الشخصية الرياضية، حيث يبدأ الناشئون في اكتساب قيم مثل الروح الرياضية والانضباط والعمل الجماعي. (ياسين ب.، 2014-2015)

✚ **تعريف آخر:** فئة الناشئين هي المرحلة العمرية الممتدة بين 9 إلى 14 سنة، وتُعرف أيضاً بمرحلة الطفولة المتأخرة. تتميز هذه الفترة بنمو ملحوظ في القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للأطفال، حيث يبدأون في تطوير علاقات قوية مع أقرانهم من نفس السن والجنس. تسود هذه العلاقات روح التعاون والاحترام المتبادل، كما تُعتبر هذه المرحلة أساسية في بناء الشخصية الرياضية، حيث يبدأ الناشئون في اكتساب

الكتاكت: الفئة المناسبة لتعلم أيجديات اللعبة، من 8 إلى 12 سنة.

✚ تصنيف الفئات العمرية حسب " برناد توربين "

فئة الأصغر (U15): كل لاعب كرة قدم شاب يتراوح عمره بين 13 و 15 سنة.

فئة الأشبال (U17): كل لاعب كرة قدم يتراوح عمره بين 16 و 17 سنة.

فئة الأواسط (U19): كل لاعب كرة قدم يتراوح عمره بين 18 و 19 سنة.

فئة الأكبر: كل لاعب كرة قدم يبلغ 19 سنة أو أكثر (Tabsirou, 2007-2008, p. 24).

II. أهمية تدريب الناشئين:

من المعروف أن تدريب الناشئين، وهم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 16 سنة، يتطلب تهيئتهم وإعدادهم بشكل منهجي بهدف تطوير مستواهم الرياضي وفقاً للخصائص العمرية التي يتمتعون إليها. يشمل التدريب خلال هذه المرحلة تنمية وتطوير القدرات البدنية، والبيولوجية، والنفسية للناشئين، مما يساعدهم على تحقيق أقصى إمكاناتهم في المجال الرياضي. كما يُسهم التدريب الجيد في تعزيز مهاراتهم الحركية، وتنمية روحهم الرياضية، وزيادة قدرتهم على العمل الجماعي والانضباط، وهو ما ينعكس إيجابياً على أدائهم في المستقبل

(https://www.aleqt.com/2010/09/30/article_449157.html، بلا تاريخ).

✓ خصائص نمو الناشئين (9 إلى 15 سنة):

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساوٍ، بل يمر بمراحل متعددة، تختلف فيما بينها من حيث الخصائص والمميزات. لذلك، أصبح من الضروري لأي مدرب يشرف على فريق ناشئين أن يكون على دراية كاملة

بخصائص هذه المرحلة العمرية من الجوانب البدنية، الحركية، والنفسية، حتى يتمكن من توجيه اللاعبين بشكل صحيح وفقاً لقدراتهم وتطورهم الطبيعي. وفيما يلي تفصيل لهذه المميزات:

(1) أولاً: المميزات البدنية:

- ❖ **الشكل العام:** يشهد الناشئ خلال هذه الفترة نمواً سريعاً وغير متوازن في بعض الأحيان، حيث يمكن ملاحظة تفاوت في تناسق الجسم.
- ❖ **الهيكل العظمي:** تزداد كثافة العظام تدريجياً، لكنها لا تزال هشّة نسبياً مقارنة بالبالغين، مما يستوجب الحذر في التمارين البدنية.
- ❖ **الطول والوزن:** يزداد الطول والوزن بشكل متفاوت بين الأفراد، حيث تبدأ ملامح البنية الجسدية بالوضوح بشكل أكبر.
- ❖ **الجهاز القلبي والرنثان:** يظل التطور مستمرًا في هذه المرحلة، حيث تزداد قدرة القلب والرنثان على التحمل تدريجياً.
- ❖ **ضغط الدم:** يبدأ بالاستقرار تدريجياً لكنه لا يزال يتأثر بالمجهود البدني والتغيرات الهرمونية.
- ❖ **الصحة واللياقة البدنية:** تتحسن قدرة الجسم على التحمل، ولكن لا تزال هناك حاجة إلى تدريبات منظمة لتعزيز اللياقة البدنية دون إجهاد زائد.

(2) ثانياً: المميزات الحركية:

- في هذه المرحلة، يصبح الناشئ أكثر قدرة على التحكم في حركاته وتوجيهها نحو أهداف محددة، سواء في حياته اليومية أو أثناء ممارسة الرياضة. وتُعد هذه الفترة المرحلة المثلى للتعلم الحركي، حيث تتطور المهارات الحركية وفقاً للعوامل التالية:
- ❖ **التحمل:** يبدأ بالتحسن التدريجي، حيث يمكن للاعبين أداء نشاطات بدنية لفترات أطول مقارنة بالمراحل الأصغر سناً.
- ❖ **القوة:** تظهر بوادر نمو الكتلة العضلية تدريجياً، لكن دون الوصول إلى القوة القصوى للبالغين.
- ❖ **التوافق الحركي:** يتحسن بشكل ملحوظ، إذ يستطيع الناشئ أداء عدد كبير من المهارات بشكل آلي، دون الحاجة إلى تركيز كبير من الدماغ، مما يسهل عليه التحكم في مدى واتجاهات حركاته.
- ❖ **السرعة:** تزداد تدريجياً لكنها تحتاج إلى الكثير من القوة لتحريك الأطراف.
- ❖ **الطويلة التي تنمو بسرعة في هذه المرحلة:** على سبيل المثال، يبلغ متوسط سرعة لاعب عمره 11-12 سنة في سباق 50 متر حوالي 7.8 ثانية.

(3) ثالثاً: المميزات النفسية:

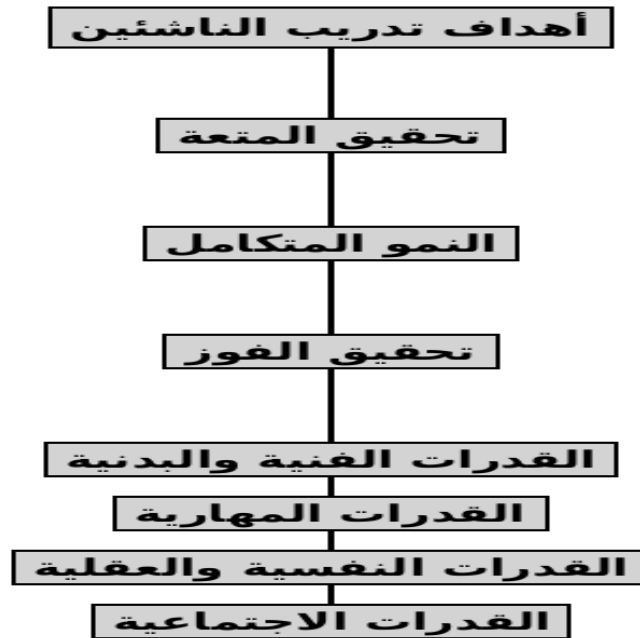
في هذه المرحلة، يبدأ الطابع الأناني وحب الذات في التراجع تدريجياً، حيث يصبح الناشئ أكثر ميلاً للمشاركة في الألعاب التنافسية الجماعية.

يبدأ في تحمل المسؤولية بشكل أكبر، كما تنمو لديه الرغبة في النجاح والتميز. تظهر رغبة قوية في الانتماء إلى النادي، حيث يحاول الناشئ تقليد اللاعبين الكبار واتخاذهم قدوة له. (زهراڤ السيد، 1998، صفحة 8)

III. أهداف وواجبات تدريب الناشئين:

يسعى المدرب من خلال التدريب الرياضي إلى تنمية وتحسين جميع القدرات البدنية والنفسية للفرد كوحدة متكاملة، في محاولة للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة في النشاط التخصصي، ويتوقف هذا على مدى استعداد اللاعب. يُحدد اهدف دائماً بالغاية النهائية التي يتم التخطيط لها وتحقيقها من خلال تنظيمات وترتيبات محددة زمنياً لتحقيق المبتغى المرجو. ويتم تحقيق هذه الأهداف عن طريق استخدام أنسب وأفضل أساليب التدريب، بالإضافة إلى وسائل التقويم والمتابعة. لذا، فإن تدريب الناشئين في كرة القدم يهدف إلى إعدادهم وتهيئتهم للوصول إلى المستوى العالي الذي يتناسب مع قدراتهم البدنية، الوظيفية، الحركية، والنفسية، على أن تكون هذه القدرات ملائمة للمرحلة العمرية التي يمرون بها.

🚩 المخطط التالي يوضح أهداف تدريب الناشئين: (كشك، 2018، الصفحات 23-24)



IV. مرحلة تدريب الناشئين : تُعد مرحلة زمنية مهمة لبناء القدرات واكتساب المتعة، حتى يتمكن اللاعبون لاحقاً من زيادة قدرتهم على الكفاح وبذل الجهود لتحقيق النتائج المطلوبة. وفي هذه المرحلة،

يجب على المدرب ألا يركز فقط على التدريب من أجل الفوز، وإنما يُتيح حرية اللعب لهذه الفئة العمرية، مما يعزز استمتاعهم باللعبة.

من وجهة النظر العملية، يتوقف نجاح أي مدرب في العمل مع الفئات العمرية الصغيرة على دراسته ومعرفته بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، حيث تمثل واجبات تدريبية أساسية يجب التركيز عليها لتحقيق النجاح. ومن بين هذه الأهداف:

✓ تحقيق المتعة: اللعب من أجل الاستمتاع.

✓ النمو المتكامل: تطوير القدرات البدنية، المهارية، النفسية، وغيرها.

✓ تحقيق الفوز. (Win)

V. الإعداد التربوي للناشئين:

يهدف الإعداد التربوي للناشئ إلى تعليمه واكتسابه مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية، مع العمل على تنميتها وإتقانها. كما يساهم في توجيهه وإرشاده ليصبح رياضياً قادراً على تحقيق التطور المطلوب.

هناك مجموعة من الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة، وذلك من خلال إنجاز الواجبات التعليمية، مما يساعد الناشئ على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. تُعد المنافسة عنصراً مهماً في العملية التربوية، حيث يسعى المدرب إلى إكساب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات العقلية والإرادية. كما يعمل على تطوير الجوانب الإيجابية لدى الرياضي، سواء كان فرداً أو جزءاً من فريق جماعي. ومن أبرز هذه الجوانب: تعزيز روح المنافسة الشريفة، ترسيخ قيم اللعب النظيف، تعزيز الأخلاق الرياضية، وغرس احترام المنافسين والحكام. (شغاتي، 2014، الصفحات 244-245)

VI. الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تدريب الناشئين:

أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب: تختلف استجابة الناشئين للتدريب بناءً على عدة عوامل، مثل العمر، الاستعداد البدني، والنضج الحركي. لذا، من الضروري أن يكون التدريب موجهاً وفقاً لاحتياجات كل فرد لتحقيق أفضل النتائج.

ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يجب مراعاة التدرج في شدة التمارين والتحميل التدريبي، بحيث يتم تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية دون التعرض للإجهاد أو الإصابات.

ثالثاً: التكيف:

التدريب المنتظم يؤدي إلى تكيف الجهاز العضلي والعصبي للناشئ، مما يسمح له بتحسين الأداء تدريجياً، سواء من حيث القوة، السرعة، أو التحمل.

رابعًا: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على تمارين متخصصة تناسب الرياضة المستهدفة، ولكن دون إغفال التمارين العامة التي تطور المهارات البدنية الأساسية مثل المرونة والتوازن.

خامسًا: برمجة تدريب الناشئين:

يحتاج تدريب الناشئين إلى تخطيط طويل المدى يأخذ في الاعتبار مراحل النمو البدني والنفسي، حيث يتم تقسيم التدريب إلى مراحل تركز على التعلم، التطوير، ثم الإتقان .

سادسًا: الإحماء والتهدئة:

يُعد الإحماء جزءًا أساسيًا من كل حصة تدريبية، إذ يساعد في تهيئة الجسم للنشاط البدني وتقليل مخاطر الإصابات. كما أن التهدئة تساهم في استعادة الاستقرار الفسيولوجي بعد الجهد البدني.

سابعًا: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

زيادة الحمل التدريبي يجب أن تكون تدريجية ومدروسة لتجنب الإرهاق والإصابات، مع الأخذ في الاعتبار قدرة اللاعب على التحمل والتكيف مع التمارين. التنوع في التمارين والأنشطة يساعد على تحفيز اللاعبين الناشئين، وتقليل الملل، وتحسين الأداء في مختلف الجوانب البدنية والمهارية. (سليمان، 2015-1014، صفحة 64).

VII. تدريب الناشئين:


يعد التخصص الرياضي المبكر واحدًا من أهم مراحل العمل في رياضة المنافسات، إذ يتم فيها احتساب السنين التي يمضيها الطفل في مراحل النمو، والتي من خلالها يتم اكتساب أشكال حركية تصل إلى الأداء الأوتوماتيكي من خلال التكرار المستمر للتمارين.

ويتطلب تدريب الناشئين برامج علمية تعتمد على أسس تربوية ورياضية متكاملة، تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الأساسية بطريقة صحيحة، مع التركيز على بناء قاعدة قوية من القدرات البدنية والفنية. كما أن هذه المرحلة تعتبر الوقت الأمثل لغرس العادات الرياضية والانضباط لدى اللاعبين الصغار.

ولكي نصل باللاعب الناشئ إلى أقصى مستويات الإنجاز، يجب أن تتضافر الجهود بين المدرب، الطاقم الفني، الإداري، وحتى الطبي، حيث يلعب كل طرف دورًا مهمًا في دعم وتطوير اللاعب من النواحي البدنية، النفسية، والتكتيكية. هذا التعاون المتكامل يضمن تحقيق أقصى استفادة من البرامج التدريبية، ويساعد الناشئ على التطور وفق خطة مدروسة ومنهجية علمية. (أمين، 2006، صفحة 168)

تناولنا في هذا الفصل الخلفية النظرية للدراسة، حيث قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة محاور أساسية لتغطية الجوانب المهمة المتعلقة بموضوع البحث. في المحور الأول، استعرضنا طرائق التدريب في كرة القدم، مع التركيز على الأساليب الحديثة والتقنيات المستخدمة في تطوير أداء اللاعبين. أما في المحور الثاني، فقد تطرقنا إلى المهارات الأساسية في كرة القدم، موضحين أهميتها في تحسين مستوى اللاعبين وصقل قدراتهم. وفي المحور الثالث، ركزنا على فئة الناشئين، باعتبارها مرحلة حاسمة في تكوين اللاعبين وإعدادهم للمستقبل.

بناءً على ذلك، قمنا بجمع وتحليل المعلومات النظرية بدقة، بهدف وضع أساس علمي قوي يساعد في فهم الجوانب التطبيقية للدراسة. وستتم مناقشة النتائج المتوقعة بالتفصيل في الجانب التطبيقي، حيث سيتم ربط المعطيات النظرية بالواقع العملي للوصول إلى استنتاجات دقيقة وموضوعية.



الفصل الثاني: الدراسات المتعلقة بالبحث

تمهيد:

تُعد الدراسات السابقة والمثابرة أحد العناصر الأساسية والمنهجية في البحث العلمي، حيث تساهم في تمهيد الطريق أمام الباحث من خلال تزويده بالعديد من المعلومات والنتائج الأولية حول الموضوع المراد دراسته. ومن خلال تحليل هذه الدراسات، يمكن فهم الجوانب المختلفة للمشكلة البحثية والاستفادة من التجارب السابقة لتطوير منهجية البحث الحالية.

في هذا الفصل، سنتناول مجموعة من الدراسات والأبحاث السابقة التي تتناول موضوع الدراسة :

I. الدراسات العربية:

(1) الدراسة الأولى:

محمد مصلي الدسوقي دراسة بعنوان تأثير الروندو في مساحات مصغرة على تعلم التمرير و الاستلام

بالقدم لحراس المرمى بأكاديمية جراند لكرة القدم في دوري البراعم المصري فئة اقل من 11 سنة و هي اطروحة لنيل شهادة الماجستير جامعة مصر كلية التربية البدنية و الرياضية وتطرقت مشكلة البحث في هذا الموضوع في سؤال التالي : هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى تعلم مهارتي التمرير المباشر بالقدم والاستلام والتمرير بالقدم للمجموعة التجريبية قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية و هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تمارين الروندو في المساحات الصغيرة من أجل تطوير مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لدى حراس المرمى، كما يسعى إلى التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية وتم اعتماد في دراسة على منهج التجريبي، نظرًا لملاءمته لطبيعة الموضوع البحثي وإمكانية قياس تأثير المتغيرات بشكل دقيق ومنهجي اما فيما يخص العينة تم اختيارها بطريقة عمدية من حراس المرمى في أكاديمية جراند لكرة القدم، وتحديدًا من فئة البراعم اقل من 11 سنة ، بلغ حجم العينة الأساسية 15 لاعب موزعين على شكل التالي:

- ✓ 10 حراس مرمى تحت 12 سنة
- ✓ 5 حراس مرمى تحت 11 سنة، مقسمين إلى :
- ✓ 5 لاعبين مجموعة ضابطة
- ✓ 5 لاعبين مجموعة تجريبية

اما فيما يخص أدوات البحث تم الاعتماد على مجموعة الوسائل البحث من اهمها:

- المسح المرجعي: من خلال مراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.
- الاختبارات البدنية: لتقييم القدرات البدنية لحراس المرمى.
- الاختبارات المهارية لحراس المرمى: لقياس مستوى تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم.
- الوسائل الإحصائية: عن طريق spss

وأهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى تعلم مهارتي التمرير المباشر بالقدم والاستلام والتمرير بالقدم لدى حراس المرمى في المجموعة التجريبية. كما تبين وجود تحسن ملحوظ في مستوى هذه المهارات لصالح القياس البعدي، مما يؤكد فاعلية تمارين الروندو في المساحات الصغيرة في تطوير أداء حراس المرمى الناشئين. وتوصلت هذه الدراسة الى مجموعة توصيات:

- ✓ الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح، واستخدام تمارين الروندو للمبتدئين والبراعم، لما له من تأثير واضح في تطوير جانب مهاري.
- ✓ تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنوية مختلفة.
- ✓ تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب البدني، والفني، والوظيفي.

كلية تربية البدنية، جامعة المنصورة - مصر

(2) دراسة ثانية:

وسام نجيب أصليوه بعنوان تأثير تدريبات الروندو وفق الأسلوب التبادلي في تطوير بعض المهارات المركبة لحراس المرمى في كرة القدم وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير جامعة الموصل كلية التربية البدنية و علوم الرياضية سنة 2022، تمحورت مشكلة البحث في تساؤل التالي هل تدريبات الروندو وفق الأسلوب التبادلي تثير في تطوير بعض المهارات المركبة لحراس؟ وقد سعى الباحث اعداد برنامج تدريبي قائم تمارين الروندو وفق هذا الأسلوب بهدف تطوير المهارات الفنية المركبة عند الحراس مثل التمرير ، الاستلام ، التحرك واتخاذ القرار اثناء اللعب ، تم الاعتماد في هذه الدراسة على منهج التجريبي لملائمته طبيعة الموضوع من خلال التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي، تم تطبيق البرنامج على عينة بلغت (10) من فئة الناشئين دون سن 15 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية. اما ادوات البحث فقد شملت الاختبارات المهارية مركبة لقياس الاداء المهاري قبل و بعد البرنامج بالإضافة الى التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS .

ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في اداء المهارات المستهدفة لصالح القياس البعدي مما يدل تدريبات الروندو وفق أسلوب التبادلي في تحسين اداء حراس المرمى ، خاصة في الفئات السنية الصغيرة، كما اقترح تعميم التجربة على فئات عمرية أخرى ، ودراسة أثرها على الجوانب البدنية و الوظيفية .

(3) دراسة ثالثة:

دراسة جبار كريم ناجي وآخرون بعنوان "تأثير أسلوب الروندو في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" للأعما 18-20 سنة نشرت في مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة ديالى - العراق.

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب الروندو في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتمثلت مشكلة البحث في التساؤل حول مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) لملائمته لطبيعة المشكلة وتمثلت العينة في 24 لاعبا من فئة الشباب تتراوح أعمارهم بين 18 و20 سنة من نادي كفري و نورور ضمن اندية الدوري الكردستاني، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين تضم كل منهما 12 لاعبا.

واعتمد الباحثون على أدوات تمثلت في الاختبارات المهارية والوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات.

وقد توصلت الدراسة الى نتائج مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية تمارين الروندو في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، كما أوصى الباحثون بضرورة التركيز على استخدام أسلوب الروندو لما له من فاعلية في تطوير القدرات المهارية والبدنية مع إمكانية تعميم البرنامج التدريبي على فئات عمرية ومهارية أخرى، ضرورة استخدام هذا الأسلوب أثناء مراحل التدريب المختلفة ، خاصة للفئات السنية الشابة التي هي في طور بناء المهارات الأساسية بشكل صحيح .

(4) دراسة رابعة:

موني عبد السلام شيحة قايد بعنوان " أثر تمارين تنمية تمرينات اللعب بطريقة الروندو خلال برنامج تدريبي على تطوير الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سنة 2022.

وتناولت الدراسة مشكلة البحث في السؤال التالي : هل يؤثر تمرينات الروندو ضمن برنامج تربوي على تطوير الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة ؟، وتمحورت فرضية بحث هل هناك فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتجريبية في تطوير الأداء المهاري المركب و كان الهدف الدراسة تصميم برنامج تدريبي قائم على تمرينات الروندو يساهم في تحسين المهارات المركبة عند لاعبي هذه الفئة ، وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع و قدرته على قياس المتغيرات بشكل دقيق .

اما العينة فقد اختيرت بطريقة عمدية وبلغ حجمها 36 لاعب من صنف أقل من 19 سنة ينشطون في قسم الجهوي رابطة باتنة على مستوى نادي المولودية باتنة "امل مروانة " تم تقسيمهم الى مجموعتين: تجريبية و تضم 8 لاعبين وضابطة تضم 18 لاعب.

اعتمدت الباحثة على أدوات بحثية متنوعة أهمها: الاختبارات المهارية المركبة الخاصة بكرة القدم الى جانب الوسائل الإحصائية عبر برنامج SPSS لمعالجة البيانات.

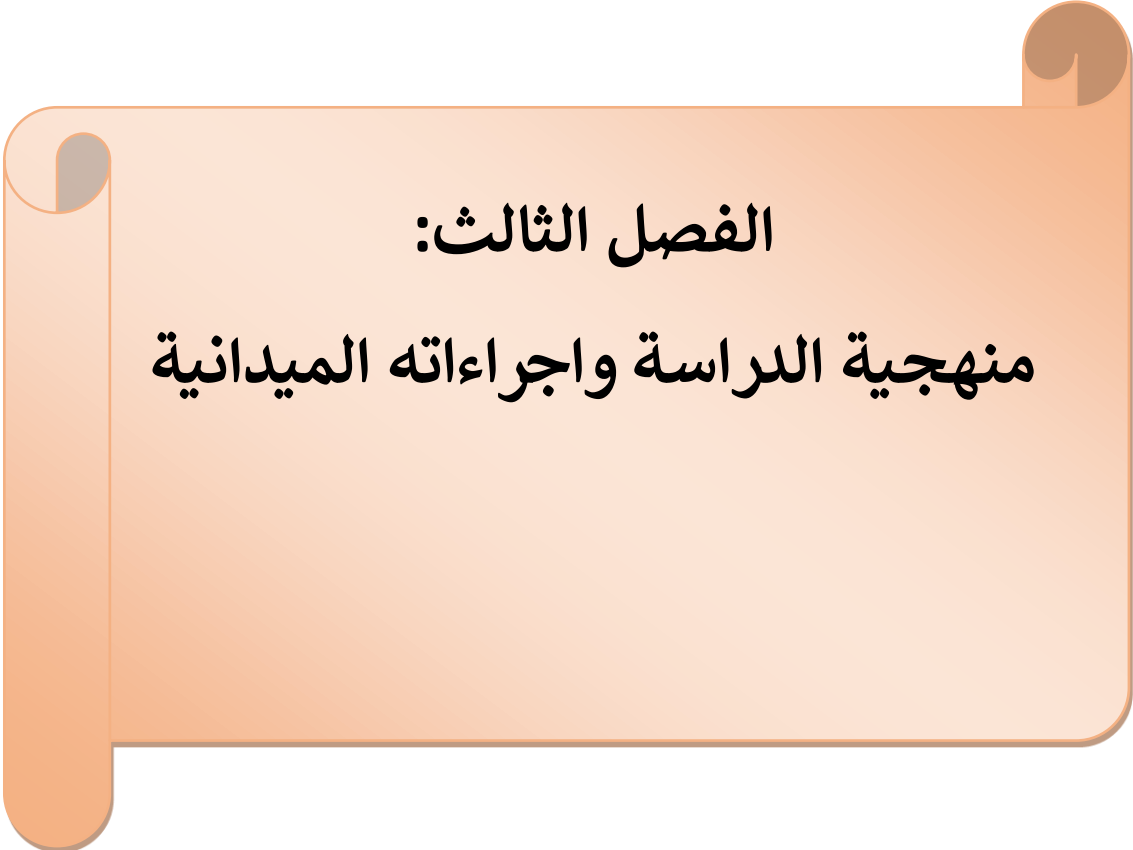
وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة تجريبية لصالح القياس البعدي مما يؤكد فعالية تمارينات الوندو في تطوير الأداء المهاري المركب لدى لاعبي فئة الاواسط. وخلصت الدراسة الى مجموعة توصيات أبرزها:

- ✓ اعتماد تمارينات الوندو في البرامج التدريبية الموجهة.
- ✓ عدم اغفال عنصر المرح والتشويق والاثارة والمنافسة اثناء تقديم تمارين الوندو للحصول على أفضل نتائج ممكنة.
- ✓ اجراء بحوث ودراسات مماثلة بنفس الأسلوب وبطرق مغايرة وتطبيقها على فئات سنوية أخرى وبيانات مختلفة.

خلاصة:

في هذا الفصل، تم استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع من جوانب متعددة. هذه الدراسات قدمت نتائج وأفكار مهمة ساعدت في بناء أساس معرفي لفهم الموضوع بشكل أفضل. ورغم أن هذه الدراسات شملت عدة جوانب، إلا أنه تبين أن بعض النقاط لم تحظ بالاهتمام الكافي، خاصة فيما يتعلق ب: الجانب الذهني، فئة عمرية معينة، البيئة المحلية، إلخ بناءً على ذلك، يسعى هذا البحث إلى ملء هذه الفجوات وتقديم إضافة جديدة في هذا المجال. كما أن الدراسات السابقة قدمت إطاراً نظرياً يساعد في تحديد الأساليب التي سيعتمد عليها البحث.

الجانب التطبيقي: الدراسات
الميدانية بالبحث



الفصل الثالث:
منهجية الدراسة واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث العلمي إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية وأساسية ويختلف نطاق وحجم الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع والوسائل المادية والبشرية المتاحة ، ولتمكين الباحث من إجراء دراسة ميدانية مُوجهة نحو أهداف البحث، يتعين عليه تحديد إطار بشري ومكاني يتناسب مع الإمكانيات المتاحة لتنفيذ دراسة مجال مُحدد يعد جزءًا تمثيليًا من الهدف البحثي الأوسع ويستوجب على الباحث الالتزام الدقيق بالبروتوكول الإجرائي المُطبق على العينة المختارة، بالإضافة إلى مراعاة طبيعة ومدة تطبيق الأدوات البحثية تجنبًا لأي شكل من أشكال العشوائية والارتجال. بناءً على ذلك، يصبح اختيار منهج بحثي مُلائم ضرورة حتمية لتحقيق أهداف الدراسة المنشودة.

1.3. الدراسة الاستطلاعية:**خطوات إجراء الدراسة:**

البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة موضوع البحث الذي يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية التنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، واستجابتنا لطبيعة الموضوع اتبعنا الخطوات التالية:

أ. الخطوة الأولى:

تميزت هذه المرحلة من خلال البحث عن مختلف المعلومات والمعطيات النظرية الملمة بالموضوع والتي تساعد على تحضير البرنامج الفعال وتطبيقه بالشكل السليم وذلك على حسب قدرات اللاعبين البدنية، للربط بين المعطيات الميدانية حيث تم الاستعانة بالكتب والمذكرات المتواجدة على مستوى مكتبة الجامعة التي تحتوي على قدر مهم القيمة التي تسمح بجلب المادة النظرية.

ب. الخطوة الثانية:

بعد الاطلاع على اهم المراجع، وكخطوة اولي في الدراسة الاستطلاعية الميدانية توجهنا الى مقر نادي جمعية بلدية قادية لولاية البويرة واجراء مقابلات شخصية مع المسؤولين القائمين عليها للتعرف أكثر على عدد اللاعبين الناشئين المتواجدة على مستوى النادي.

ج. الخطوة الثالثة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم من جنس واحد ذكور وذلك يوم الاربعاء الموافق لـ 2025/01/15 ودامت سبعة أيام، واعد نفس الاختبار يوم الاربعاء الموافق لـ 2025/01/22.

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو:

- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات الخاصة بقياس الاختبارات المهارية (التمرير والاستقبال) وخصوصا تلك التي تتعلق بالجوانب الإدارية والتنفيذية والتي تؤثر بشكل مباشر في نتائج الاختبارات وقيمتها العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية.
- تحديد الفترة الزمنية التي سيستغرقها كل اختبار.
- تحديد الفترة الزمنية التي سيستغرقها كل البرنامج المقترح.
- الزمن المناسب للتقسم من حيث تسجيل النتائج باستخدام اجهزة المقياس.
- مدى كفاءة فريق العمل.
- مدى كفاءة الوسائل المستخدمة في قياس الطول والوزن والمهارات.
- مدى ملائمة المقاييس والأجهزة للاعبين.
- التعرف على الأخطاء المتوقعة في التنفيذ، ومحاولة وضع الحلول لها قبل بدء تطبيق البرنامج.
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه مدة البرنامج، ومدى إمكانية تكرار التمرين في الحصة الواحدة.
- التعرف على قابلية اللاعبين لأداء تمارين البرنامج المقترح.
- معرفة الصعوبات التي تواجه اللاعبين في الأداء.
- اختبار مدى ملائمة استخدام الأدوات وصلاحياتها.

ومن بين النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التجربة الاستطلاعية ما يلي:

خضعت عينة من اللاعبين لبرنامج اختبائي امتد على مدار يوم كامل، استهل هذا البرنامج بجلسة قياس أولية استغرقت ساعتين، تم خلالها تسجيل المؤشرات الأنثروبومترية الأساسية (الطول والوزن) وتدوين الملاحظات ذات الصلة لكل فرد من أفراد العينة، وفي الفترة الزمنية المتبقية من اليوم، أُجريت سلسلة من

الاختبارات المهارية النوعية، والتي تضمنت: اختبار المناولة الجدارية، واختبار ثبات التمريرة لمسافة 20 مترًا، واختبار التمريرة بمحاذاة الخط الجانبي، وقد تم توثيق جميع البيانات والملاحظات المستخلصة بدقة، سواء تلك المتعلقة بالقياسات الجسمية أو بأداء اللاعبين ونتائجهم في الاختبارات المهارية المطبقة.

2.3. منهج الدراسة:

يعرف المنهج اصطلاحاً بأنه "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (عبد الرحمن بدوي، 1997، ص5).

يقصد بمنهج البحث "الطريقة التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها والتنبؤ لها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات و أدوات ومعدات مختلفة" (عبد الرحمن محمد العيسوي، 1999، ص19).

والمنهج عبارة عن مجموعة من القواعد والإجراءات والأساليب التي تجعل العقل يصل إلى المعلومة الحقيقية وهو الطريق المبني على أسس علمية وفلسفية يختارها الباحث

من أجل التقصي للوصول إلى النتائج المرجوة والمحددة، تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب في دراسة أي ظاهرة بحثية بالأساس على طبيعة المشكلة الدراسة وفرضياتها، وفي هذه الدراسة وجب علينا إتباع المنهج التجريبي.

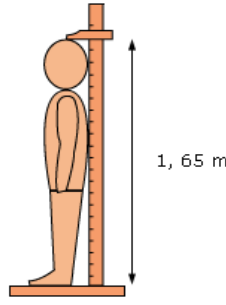
3.3. وسائل البحث وأدوات جمع البيانات:

مواصفات المقاييس:

أ. قياس طول القامة:

✓ **الوسائل المستعملة:** قائم خشبي مدرج بالسنتيمتر على طول 2متر مجهز بمسطرة متحركة عليه.

✓ **كيفية الإجراء:** يقف المفحوص معتدل القامة أمام الجهاز، ويكون الردفان والظهر والعقبان ملاصقين للقائم العمودي للجهاز، بهدف الوصول بالقامة الى الطول الحقيقي لها ثم تؤخذ القراءة للوحة وتسجل بالسنتيمتر للأقرب.(الهزاع، 2009، ص 95).

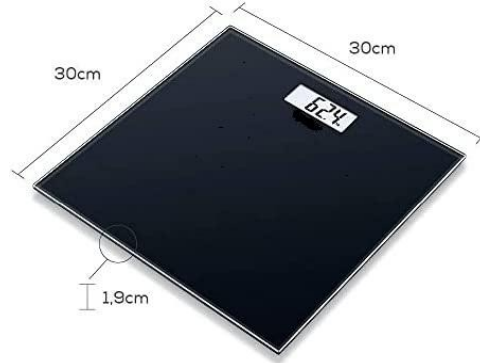


شكل (01): مخطط قياس الطول.

ب . قياس الوزن:

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس وزن الجسم بالكيلو غرام.
- ✓ الوسائل المستعملة: استخدمنا ميزان طبي رقمي من نوع EKS صنع صيني.
- ✓ كيفية الإجراء:

- أداء القياس بطريقة موحدة.
- تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس ثقيلة او حذاء.
- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس



شكل (02): شكل الميزان الطبي.

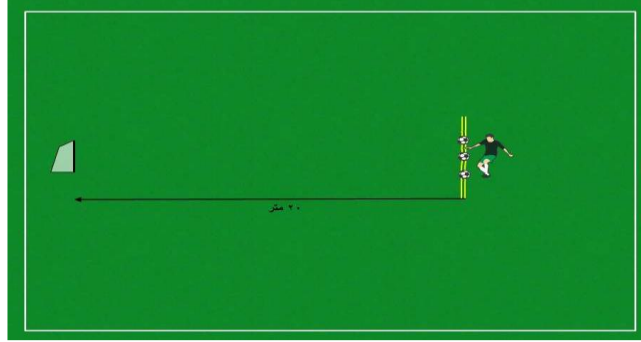
مواصفات الاختبارات:

1. اختبار المناولة:

- اسم الاختبار: المناولة نحوى شبكة صغيرة تبعد مسافة 20 متر
- هدف الاختبار : قياس دقة المناولة.

- ✓ الادوات المستخدمة: كرة القدم – شبكة صغيرة – تبلغ طول 110 سم - 63 سم

- ✓ **طريقة الاداء:** برسم خط بطول 1 متر عن الشبكة الصغيرة و توضع كرة ثابتة على خط البداية و تعطى لكل لاعب خمس محاولات لطريقة التسجيل و تعطى خمس محاولات لكل لاعب طريقة تقييم على النحو التالي :
- نقطتان لكل محاولة صحيحة تدخل الشبكة.
 - نقطة اذا مست الكرة عارضة او القائم و لم تدخل شبكة 0 في حالة خروج الكرة عن الشبكة.



شكل (03): المناولة نحوى شبكة صغيرة مسافة 20 م

2. اختبار التمرير الجانبي:

هدف الاختبار : قياس دقة المناولة والأداء المهاري للمناولة.

- ✓ **الادوات المستخدمة :** كرات قدم صالات – ملعب – شريط لاصق ملون و اخر غير ملون – صفارة – ساعة توقيت – شواخص مختلفة الاحجام العدد 12.
- ✓ **طريقة الاداء :** على اللاعب المختبر خلف الخط الجانبي، وتوضع الكرة فوق علامة تبين مكان المناولة للكرة و امام هذه العلامة 3 محطات، وكل محطة هي 4 شواخص اثنان كبيران بارتفاع 40 متر واخران صغيران بارتفاع 20 متر والمسافة بين الشاخصين الكبيرين مسافة 1.5 م و المسافة بين الشاخصين الصغيرين 0.5 م و تكون المسافة بين علامة المناولة والمحطات 6 م اذ يتم ترقيم المحطات ب 1 ، 2 ، 3 و يقوم المختبر بمناولة الكرة الى المحطة المطلوبة بعد الايعاز وبطريقة عشوائية وغير متسلسلة لأرقام المحطات.
- ✓ **التسجيل:** تحسب للمختبر مجموع الدرجات التي حصل عليها من 5 محاولات، و تكون الدرجة العظمى للاختبار هي 10 درجات كالآتي:
 - تحتسب 1 درجة اذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبيرين منطقة 1.5 .
 - تحتسب 2 درجة اذا دخلت الكرة من بين الشاخص الكبير والصغير منطقة 0.5.
 - لا تحتسب أي درجة اذا لم تدخل الكرة من بين الشواخص.

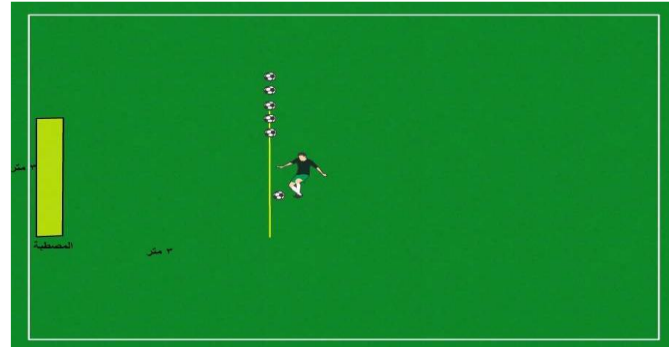


شكل (04): التمرير الجانبي

3. اختبار سرعة الاداء المناولة الجدارية:

الغرض من الاختبار سرعة الاداء

- ✓ الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف – شريط قياس – حائط جدار كرة قدم
- ✓ طريقة الاداء : يحدد خط على بعد 6 ياردة من حائط التدريب و توضع عليه الكرة يقف اللاعب خلف الكرة و عند الاشارة يبدأ بالتمرير على الحائط 8 مرات.
- ✓ التسجيل : يسجل الزمن الاقرب من 0.01 من الثانية لتكرارات الثمانية في الاداء.
- ✓ شروط الاختبار : يمنح للاعب محاولتين يسجل اقلهما زمنا للتمريرة الصحيحة هي التي ترد من الحائط وتعبّر خط 6 ياردة



شكل (05): سرعة الاداء المناولة الجدارية.

البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة:

1. تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

استناداً إلى المنهجية العلمية المتبعة في البحث، قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي متخصص يهدف إلى تطوير مهارات التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم في فئة الناشئين (U13) وقد استند هذا التصميم على مراجعة شاملة للأدبيات والمصادر العلمية ذات الصلة، سواء العربية أو الأجنبية، القديمة والحديثة، التي تناولت استراتيجيات تطوير المهارات المستهدفة في التدريب الرياضي، من أهم البرامج التي اعتمدا عليها في بناء برنامجنا: (دراسة رعد علي حسين الليلة العبيدي، 2024).

2. الوسائل والأجهزة التدريبية المستخدمة:

كرات قدم- ميقاتي - اطواق - أقماع - شريط لاصق-صفارة-شبكة مرمى صغيرة بقياس 120 طول 70سنتم.

3. زمن البرنامج:

تم تطبيق تمارين المقترحة على شكل وحدات تدريبية لمدة (08 اسابيع) بواقع (حصتين تدريبيه في الأسبوع بخلاف حصة التدريبية الاعتيادية). (انظر الملحق رقم 03).

4. التوزيع الأسبوعي للبرنامج:

حصتين تدريبيين مقسمة في الأسبوع على حسب توقيت التدريبي كما هو مبين في الجدول الاتي:

الاسبوع الأول	اليوم : الاحد	الزمن : (45) دقيقة	الوحدة التدريبية الأولى
الاسبوع الأول	اليوم : الثلاثاء	الزمن : (50) دقيقة	الوحدة التدريبية الثانية
الاسبوع الثاني	اليوم : الاحد	الزمن : (50) دقيقة	الوحدة التدريبية الثالثة
الاسبوع الثاني	اليوم : الثلاثاء	الزمن : (55) دقيقة	الوحدة التدريبية الرابعة
الاسبوع الثالث	اليوم : الاحد	الزمن : (60) دقيقة	الوحدة التدريبية الخامسة
الاسبوع الثالث	اليوم : الثلاثاء	الزمن : (60) دقيقة	الوحدة التدريبية السادسة
الاسبوع الرابع	اليوم : الاحد	الزمن : (65) دقيقة	الوحدة التدريبية السابعة
الاسبوع الرابع	اليوم : الثلاثاء	الزمن : (65) دقيقة	الوحدة التدريبية الثامنة

الوحدة التدريبية التاسعة	الاسبوع الخامس اليوم : الاحد الزمن : (70) دقيقة
الوحدة التدريبية العاشرة	الاسبوع الخامس اليوم : الثلاثاء الزمن : (70) دقيقة
الوحدة التدريبية الحادية عشر	الاسبوع السادس اليوم : الاحد الزمن : (70) دقيقة
الوحدة التدريبية الثانية عشر	الاسبوع السادس اليوم : الثلاثاء الزمن : (70) دقيقة
الوحدة التدريبية الثالثة عشرة	الاسبوع السابع اليوم : الاحد الزمن : (65) دقيقة
الوحدة التدريبية الرابعة عشر	الاسبوع السابع اليوم : الثلاثاء الزمن : (60) دقيقة
الوحدة التدريبية الخامسة عشرة	الاسبوع الثامن اليوم : الاحد الزمن : (55) دقيقة
الوحدة التدريبية السادسة عشرة	الاسبوع الثامن اليوم : الثلاثاء الزمن : (50) دقيقة

جدول رقم (01) التوزيع الأسبوعي للحصص التدريبية.

5. وصف أداء مجموعة الدراسة:

- تقوم أفراد العينة بأداء الوحدات التدريبية حسب الأيام المخصصة لها وفق الخطوات الآتية:
- تبدأ الوحدة التدريبية بإعطاء تمارين إحماء عامة وتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتمارين إحماء خاصة في القسم التحضيري (في شكل العاب).
 - يقوم المدرب بشرح مجموعة التمارين خلال الجزء التدريبي من القسم الرئيس، والتي سوف يتم تطبيقها خلال الوحدة التدريبية وحسب الأهداف المطلوب تحقيقها.
 - يقوم أفراد العينة بأداء مجموعة التمارين المعدة من قبل الباحثان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية.
 - تنتهي الوحدة التدريبية بألعاب بسيطة (تهدئة خاصة بالقسم الختامي).

4.3. متغيرات الدراسة:

✓ المتغير المستقل (التجريبي):

هو الشرط السابق (المعالجة) الذي يعتمد المجرب التحكم فيه لكي يقوم أثره على التابع، أو هو المتغير الرئيسي الذي يستحوذ اهتمام وعناية الباحث: تمارين الروندو.

✓ المتغير التابع:

وهو العامل الذي ينتج عن تأثيره العامل المستقل ويسمى العامل الناتج او المتغير الناتج، والغرض كما يتكون من عبارة تحدد علاقة ما بين متغير مستقل ومتغير تابع، والتجربة تصمم لإثبات هذه العلاقة أو نفيها: تطوير مهارتي التمرير والاستقبال.

✓ المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ولكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها (عودة وملكاوي، 1987، ص137)، ومن المتفق عليه ان سلامة التصميم التجريبي لها جانبان أحدهما داخلي والآخر خارجي (الزوبعي والغنام، 1981، ص95)، وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي قد تغيّر من المجريات الداخلية والخارجية للدراسة:

✓ التصميم التجريبي:

يتضمن التجريب تشكيل الفروض واختبارها والتصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحث وإمكانياته لتطبيق أسس التصميم التجريبي الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة (سلامة، 1980، ص82).

وأن استخدام تصميم تجريبي ملائم أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لفرضيات البحث، كما يساعد على الضبط التجريبي.

وعلى الباحث ان يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر له الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم التجريبية الأخرى (عودة وملكاوي، 1987، ص178) وعليه فقد استخدمت الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الملاحظة القبليّة والبعدية المحكمة الضبط"، والشكل التالي يوضح ذلك.

<u>المجموعات</u>	<u>الاختبار القبلي</u>	<u>التدريب</u>	<u>الاختبار البعدي</u>
المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	تطبيق البرنامج المقترح	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	التدريب التقليدي	الاختبار البعدي

الشكل (06) هيكل الدراسة التجريبية.

5.3. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

عندما نستخدم اختباراً من أجل الحصول على معلومات تساعدنا في اتخاذ قرار ما فإننا نواجه مشكلة أساسية تتعقب اختيارنا للاختبار الذي يمكن أن يفيدنا في اتخاذ القرار، قد يكون هناك عدة بدائل معروضة للاختبارات يمكن استخدامها لأغراض القرار فالخصائص السيكمترية هي التي تعطي للبحث القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها، ذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل، وهنا كأمور كثيرة يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقويم جودة الاختبار، سنجملها في:

- صدق وثبات وموضوعية البرنامج.
- مدى استجابة عينة البحث للبرنامج.
- الصعوبات التي قد تعرقل سير البرنامج والاختبارات.
- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

✓ صدق الاختبارات:

انطلاقاً من الوصول إلى نسبة تأكد من المقياس في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية مع العلم أن صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وتعرفه "انستازي ANASTASI" إن صدق الاختبار ويعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي يشير إليه. (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص177).

✓ الصدق الظاهري:

يعتبر من الأنواع الشائع استخداماً ويشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان البرنامج يبدو كما لو كان مناسب أو غير مناسب ما وضع من أجله، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للبرنامج كوسيلة من وسائل الوصول الي نتائج معينة في الدراسة ولقياسه، ثم عرضنا البرنامج (البرنامج التدريبي) على مجموعة من الخبراء والاساتذة لقياس مدى تناسبه مع افراد العينة.(انظر الملحق رقم 3)

✓ نموذج البرنامج: قام الباحث انبعض البرنامج على الاساتذة المختصين، وكذا المقابلات الشخصية

مع المختصين في مجالالتدريب الرياضي، حيث تلقينا منهم مجموعة من الارشادات والنصائح لمجموعة الدراسة وما يناسبها من ومدة وتكرار للألتقان المهارات المستهدفة.

✓ **الصدق:**

ويقصد به "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار(السيد، 1979، ص153) وسيتم توضيح الصدق الذاتي في الجدول (10) الخاص بمعامل الثبات نتائج الاختبارات المهارية على المبحوثين.

الجدول رقم (02) صدق الاختبارات.

معامل الارتباط	معامل سبيرمان وبراون	العينة الاستطلاعية	
0,90**	0,895**	10	صدق الاختبارات

✓ **ثبات الأداة:**

ويعني أن الاختبار الموضوع يتصف بالموضوعية وأنه يعطي نفس النتائج إذا طبق في نفس الظروف وعلى نفس الأشخاص أي انه مستقر من ناحية النتائج، وأيضا انه دقيق في القياس، ولا يتناقض مع نفسه بصرف النظر عما يقيسه.

✓ **طريقة إعادة تطبيق نفس الاختبار:**

هذه الطريقة تتم بإعادة تطبيق أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرتين ويشير معامل الارتباط لثبات الأداة ويسمى هذا بمعامل الاستقرار.

وهذا ما قمنا به في دراستنا، حيث طبقنا الاختبارات على عينة تتكون من عشر (10) لاعبين، تم متابعتهم مدة سبعة ايام ثم أعيد عليهم نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها، حيث تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (02)، وبعد الكشف في جدول وجدنا مستوى الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 09 ودرجة خطورة 0.01 وجد أن درجة الارتباط بين القياسات الأولى والقياسات الثانية تؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

✓ جدول ثبات الاختبارات المهارية:

جدول رقم (03) يبين معامل ثبات الاختبارات المهارية فيالتجربة الاستطلاعية.

الاختبار	المعاملات	درجة الحرية	sig	معامل بيرسون
اختبار المناولة		09	0.05	0,831**
اختبار التمرير الجانبي		09	0.05	0,977**
اختبار سرعة الاداء المناولة الجدارية		09	0.05	0,695*

✓ موضوعية الاختبارات:

كل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة الفهم وغير قابلة للتأويل إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية، فمثلا اختبار المشي يكون ضمن أهداف المنهج اليومي.

6.3. مجتمع وعينة الدراسة:

✚ **مجتمع الدراسة:** يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة، وهم جميع أندية ناشطة في القسم الجهوي الثاني لولاية البويرة.

✚ **عينة الدراسة:** هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها.

تم تحديد العينة باستخدام باستخدام طريقة العمدية القصدية من بين فئة الناشئين تحت 13 سنة (U13) حيث اخترنا نادي جمعية بلدية القادرية الناشطة في القسم الجهوي لرابطة ولاية البويرة، وذلك للموسم الرياضي 2025/2024، وقد بلغ حجم العينة الإجمالي ستة عشر (16) لاعبًا، تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين متكافئتين:

– المجموعة التجريبية مكونة من ثمان (08) لاعبين.

– المجموعة الضابطة مكونة من ثمان (08) لاعبين.

7.3. تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن، الطول، والعمر التدريبي)

والجدول رقم(04) يوضح اختبار التجانس واختبار تكافؤ العينة.

جدول (04) يوضح تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات والخصائص المرفولوجية.

التجانس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	Sig	مستوى الدلالة
الطول (سم)	التجريبية	147,5	1,6	1,178	0,464	0.05
	الضابطة	147,12	1,64			0.05
الوزن (كغ)	التجريبية	35,37	1,4	0,82	0,627	0.05
	الضابطة	35,37	1,3			0.05
مؤشر كتلة الجسم	التجريبية	16,28	8,2	0,916	0,663	0.05
	الضابطة	16,36	7,6			0.05
العمر التدريبي	التجريبية	20	3,42	0,439	0,778	0.05
	الضابطة	23,37	3,54			0.05
التكافؤ	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	Sig	مستوى الدلالة
سرعة المناولة جدارية (ثا)	التجريبية	15,75	1,281	0,143	0,890	غير دال
	الضابطة	15,875	1,457			
التمرير مسافة 20 م	التجريبية	3,75	1,66	0,168	0,871	غير دال
	الضابطة	3,875	1,12			
التمرير على الخط الجانبي	التجريبية	3,875	0,83	0,424	0,685	غير دال
	الضابطة	3,625	0,74			

بالنظر إلى الجدول رقم (4)، نجد أن قيمة إحصائية F المحسوبة لمتغيرات (الطول، الوزن، الكتلة الجسمية، العمر التدريبي) بلغت (1,178، 0,82، 0,916، 0,439)، على التوالي وهي قيمة غير دالة إحصائياً وجميعها أكبر من مستوى الدلالة 0.05. بناءً على هذه النتائج، نستنتج أن المجموعتين متجانستان في التباين.

ام جدول تكافؤ المجموعات التجريبية والضابطة، يتبين أن قيم الدلالة (Sig) لجميع المتغيرات (سرعة المناولة الجارية، التمرير مسافة 20 م، والتمرير على الخط الجانبي) هي أكبر من 0.05، حيث تراوحت بين 0.89 و 0.685. هذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذه المتغيرات قبل البدء بالتجربة، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من الناحية الأكاديمية ويسهم في تعزيز صلاحية النتائج اللاحقة لأي تجربة سيتم إجراؤها.

1- مجالات البحث:

المجال المكاني للدراسة الميدانية:

يُحدد المجال المكاني للدراسة النطاق الجغرافي الذي تُجرى فيه الإجراءات الميدانية. وفي هذه الدراسة، اقتصر هذا النطاق على مستوى نادي جمعية بلدية قادية، وتحديدًا في ملعب سعيد شلبي ببلدية القادية.

المجال الزمني للدراسة الميدانية:

استغرقت الدراسة الميدانية فترتين زمنيتين متميزتين:

✓ الفترة الأولى (التحضيرية والتطبيق الأولى للاختبارات): امتدت من 15 جانفي إلى غاية 22 من نفس الشهر 2025، وقد خصصت هذه الفترة لجمع البيانات والمراجع الأولية، وإجراء زيارات استكشافية، وتنفيذ الأعمال المكتبية اللازمة. كما شهدت هذه الفترة تطبيقًا أوليًا للاختبارات على مجموعة من اللاعبين بهدف التحقق من خصائص الصدق والثبات للأدوات المستخدمة. وخلال هذه الفترة، تم أيضًا تطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة على هذه المجموعة.

✓ الفترة الثانية (التطبيق الفعلي للقياسات والبرنامج التدريبي والاختبارات النهائية): بدأت في 29 جانفي 2025، حيث تم خلال هذا اليوم إجراء القياسات الأنثروبومترية وتطبيق الاختبارات القبليّة على أفراد عينة الدراسة النهائية.

تلا ذلك مباشرة الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوب الروندو على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة من الثالث من شهر فيفري إلى غاية 14 أبريل لسنة 2025.

وفي 21 أبريل 2025، وبعد انتهاء البرنامج التدريبي، تم إجراء اختبار بعدي لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بهدف تحديد الفروقات المحتملة بينهما.

المجال البشري للدراسة:

تكونت عينة الدراسة من خمسة عشر لاعبا مقسمين الى مجموعتين

– المجموعة التجريبية متكونة من (08) ثمان لاعبين.

– المجموعة الضابطة متكونة من (08) ثمان لاعبين.

8.3. الأساليب الإحصائية:


قام الباحثان بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS)،

واعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

1. **المتوسط الحسابي:** المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس هو مجموع هذه القيم مقسم على عددها .
2. **الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم عن المتوسط الحسابي.
3. **حساب قيم اختبار (t):** يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين مجموعتين ومعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية.

خلاصة الفصل:

إن أي بحث علمي يهدف إلى اكتشاف المعرفة وإضافة معارف جديدة لا يتم إلا بأسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى يكون الاستقصاء والمعرفة المنشودة نافعة، ولكي يتسنى لنا تحقيق أهداف البحث عملنا على تحديد المجال الزماني والمكاني للبحث وتحديد خصائص عينة البحث، بالإضافة إلى تنظيم مختلف المراحل والأشواط التي قطعناها أثناء إجراء هذا البحث وكذلك الوسائل المستعملة وطرق جمع المعلومات.



الفصل الرابع
عرض و تحليل و مناقشة نتائج
الدراسة

تمهيد:

بعد ما أجريت الاختبارات القبليّة وتطبيق البرنامج البدني وإجراء الاختبارات البعدية، قمنا بمعالجة النتائج وعرضها وتحليلها وتفسيرها إحصائياً، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة وعمدنا إلى عرض تلك النتائج وفق فرضيات البحث التي تم اعتمادها وكما يأتي:

1.4. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

عرض وتحليل النتائج القبليّة للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (05)

نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة.

* عند مستوى الدلالة 0.05

الاختبارات	تكرار		الفرق	التباين	معامل الالتواء	معامل التفرطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	أعلى قياس	أدنى قياس						
سرعة أداء المناولة جدارية (ثا)	14,00	18,00	4	2,125	-0,086	-1,187	15,875	1,4577
التمرير مسافة 20 م	5,00	2,00	3	1,268	-0,488	-0,989	3,875	1,12
التمرير على الخط الجانبي	5,00	3,00	2	0,554	0,824	-0,152	3,625	0,74

✓ من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

يبين الجدول رقم(05) عرض التكرارات والفرق وتباين ومعامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات القبليّة لمتغيرات الدراسة الخاصة بالمجموعة الضابطة.

✓ اختبار سرعة أداء المناولة الجدارية:

المتوسط الحسابي لنتائج هذا الاختبار هو 15,875، وإنحراف معياري 1,457، وتشير القيمة السالبة للالتواء -0.086 إلى أن التوزيع يميل قليلاً نحو اليمين. كما أن التفرطح -1.187 أقل من الصفر مما يدل

على أن التوزيع أقل تفرطحاً من التوزيع الطبيعي. بلغت قيمة التباين 2,125، وكان الحد الأدنى للقيم 18 ثا بينما بلغ الحد الأقصى 14 ثا.

✓ اختبار التمرير لمسافة 20 متر:

سجل هذا الاختبار متوسطاً حسابياً قدره 3.8750، وإنحراف معياري 1,12، والالتواء بقيمة -0.488. يدل أيضاً على ميل طفيف نحو اليمين. أما التفرطح فبلغ -0.989، وهو أقل من الصفر مما يشير إلى تسطح أكبر من التوزيع الطبيعي. التباين كان 1.268، في حين تراوحت القيم بين 2.00 كحد أدنى و 5.00 كحد أقصى.

✓ اختبار التمرير على الخط الجانبي:

بلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار 3.6250، وإنحراف معياري 0,74، ويمتاز التوزيع باتجاه موجب في الالتواء 0.824 مما يعني ميلاً إلى اليسار، أما التفرطح فقيمه -0.152، وهو قريب من الصفر ما يشير إلى توزيع قريب نسبياً من التوزيع الطبيعي، بلغت قيمة التباين 0.554، وتراوحت النتائج بين 3.00 كحد أدنى و 5.00 كحد أقصى.

✚ عرض وتحليل النتائج القبلية للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (06)

نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية.

* عند مستوى الدلالة 0.05

الاختبارات	تكرار		الفرق	التباين	معامل الالتواء	معامل التفرطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	أعلى قياس	أدنى قياس						
سرعة أداء المناولة جدارية(ثا)	14	18	4	2,12	-0,086	-1,187	15,875	1,4577
التمرير لمسافة 20 م	7,00	2,00	5	2,786	1,014	0,994	3,7500	1,66
التمرير على الخط الجانبي	5,00	3,00	2	0,696	0,277	-1,392	3,875	0,83

✓ من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26
يبين الجدول رقم(06) عرض التكرارات والفرق وتباين ومعامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات القبليـة لمتغيرات الدراسة الخاصة بالمجموعة التجريبية.

✓ اختبار سرعة أداء المناولة الجدارية:

المتوسط الحسابي لنتائج هذا الاختبار هو 15,875، وإنحراف معياري 1,457، وتشير القيمة السالبة للالتواء -0.086- إلى أن التوزيع يميل قليلاً نحو اليمين، كما أن التفرطح -1.187- أقل من الصفر مما يدل على أن التوزيع أقل تفرطحاً من التوزيع الطبيعي، بلغت قيمة التباين 2,12، وكان الحد الأدنى للقيم 18 ثا بينما بلغ الحد الأقصى 14 ثا.

✓ اختبار التمرير لمسافة 20 متر:

بلغ المتوسط الحسابي 3,7500، وإنحراف معياري 1,66، وسُجّلت قيمة الالتواء 1,014، بينما كانت قيمة التفرطح 0,994، أما التباين فبلغ 2,786، وتراوحت النتائج بين 2.00 كحد أدنى و7.00 كحد أقصى، بمجموع كلي للقيم بلغ 30.00.

✓ اختبار التمرير على الخط الجانبي:

سجل هذا الاختبار متوسطاً حسابياً مقداره 3,8750، وإنحراف معياري 0,83، وكان الالتواء 0,277، والتفرطح -1.392-، التباين بلغ 0,696، وتراوحت النتائج بين 3.00 كحد أدنى و5.00 كحد أقصى، وبلغ مجموع القيم 31.00.

✓ عرض وتحليل النتائج البعدية للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (07)

نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.

* عند مستوى الدلالة 0.05

الاختبارات	تكرار		الفرق	التباين	معامل الالتواء	معامل التفرطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	أعلى قياس	أدنى قياس						
سرعة أداء المناولة جدارية(ثا)	13	17	4	1,554	-0,304	0,146	15,125	1,246
التمرير مسافة 20 م	6,00	2,00	4	2,125	0,086	-1,187	4,125	1,45
التمرير على الخط الجانبي	6,00	3,00	3	0,982	0,862	0,840	4,125	0,99

✓ من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

يبين الجدول رقم(07) عرض التكرارات والفرق وتباين ومعامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة الخاصة بالمجموعة الضابطة.

✓ اختبار سرعة أداء المناولة الجدارية:

المتوسط الحسابي لنتائج هذا الاختبار هو 15,12، وإنحراف معياري 1,246، وتشير القيمة السالبة للالتواء -0,304 إلى أن التوزيع يميل قليلاً نحو اليمين، كما أن التفرطح 0,146 أكبر من الصفر مما يدل على أن التوزيع أقل تفرطحاً من التوزيع الطبيعي، بلغت قيمة التباين 1,554، وكان الحد الأدنى للقيم 17ثا بينما بلغ الحد الأقصى 13ثا.

✓ اختبار التمرير لمسافة 20 متر: بلغ المتوسط الحسابي 3.7500، وسُجّلت قيمة الالتواء 1.014،

وإنحراف معياري 1,45، بين ما كانت قيمة التفرطح 0,994، أما التباين فبلغ 2,786، وتراوحنت النتائج بين 2.00 كحد أدنى و 7.00 كحد أقصى، بمجموع كلي للقيم بلغ 30.00.

✓ اختبار التمرير على الخط الجانبي:

سجل هذا الاختبار متوسطاً حسابياً مقداره 3.8750، وإنحراف معياري 0,99، وكان الالتواء 0,277، والتفرطح -1.392، التباين بلغ 0,696، وتراوحت النتائج بين 3.00 كحد أدنى و 5.00 كحد أقصى، وبلغ مجموع القيم 31.00.

✚ عرض وتحليل النتائج البعدية للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (08)

نتائج الفروق وتباين ومعامل الالتواء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

* عند مستوى الدلالة 0.05

الاختبارات	تكرار		الفرق	التباين	معامل الالتواء	معامل التفرطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	أعلى قياس	أدنى قياس						
سرعة أداء المناولة جدارية(ثا)	11,00	8,00	3	1,125	0,045	-0,940	9,625	1,06
التمرير مسافة 20 م	10,00	8,00	2	0,696	0,277	-1,392	8,8750	0,83
التمرير على الخط الجانبي	10,00	8,00	2	0,786	0,615	-1,481	8,7500	0,88

✚ من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

يبين الجدول رقم(08) عرض التكرارات والفرق وتباين ومعامل الالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة الخاصة بالمجموعة التجريبية.

✚ اختبار سرعة أداء المناولة الجدارية:

المتوسط الحسابي لنتائج هذا الاختبار هو 9,625، وإنحراف معياري 1,06، وتشير قيمة الالتواء 0,045 إلى أن التوزيع يميل قليلاً نحو اليسار، كما أن القيمة السالبة للتفرطح -0,940 أقل من الصفر مما يدل على أن التوزيع أقل تفرطحاً من التوزيع الطبيعي، بلغت قيمة التباين 1,125، وكان الحد الأدنى للقيم 10 ثا بينما بلغ الحد الأقصى 7 ثا.

اختبار التمرير لمسافة 20 متر:

سجل هذا الاختبار متوسطاً حسابياً قدره 8.8750، وإنحراف معياري 0,83، وبلغت قيمة الالتواء 0,277، في حين كانت قيمة التفرطح 1.392-. بلغت قيمة التباين 0,696، أما القيم فكانت بين 8.00 و10.00، والمجموع الكلي 71.00.

اختبار التمرير على الخط الجانبي:

بلغ المتوسط الحسابي لنتائج هذا الاختبار 8.7500، وإنحراف معياري 0,88، وبلغت قيمة الالتواء 0,615، والتفرطح 1.481-. التباين المسجل هو 0,786، والنتائج تراوحت بين 8.00 و10.00، بينما بلغ مجموع القيم 70.00.

عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية لعينة الدراسة:

عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية في ظل الفرضية الأولى:

للتحقق من الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات لمهاتري التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدى، تعزى للبرنامج المقترح.

تظهر نتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهاتري التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية، استخدم الباحثان اختبار (t-test) للمقارنة بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدى وذلك كالاتي:

الجدول رقم(09) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهاتري التمرير والاستقبال.

نوع الفرق	الاحتمالية القيمة	درجة الحرية	T(قيمة)		الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		المعالم الإحصائية التجريبية
			الجدولية	المحسوبة	س±ع	س	س±ع	س	
معنوي	,000	07	2,365	15,17	1,06	9,625	1,457	15,87	سرعة أداء المناولة جدارية(ثا)
معنوي	,000	07	2,365	7,690	0,834	8,875	1,669	3,75	التمرير مسافة 20 م
معنوي	,000	07	2,365	9,459	0,886	8,75	0,834	3,875	التمرير على الخط الجانبي

من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

التحليل والإحصائي:

يتضح من الجدول أن قيم (T) المحسوبة لمهارات سرعة أداء المناولة الجدارية، التمرير مسافة 20 م، والتمرير على الخط الجانبي (15,17، 7,690، و 9,459 على التوالي) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2.365 عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05)، كما أن القيمة الاحتمالية (0,000) أقل من مستوى الدلالة (0,05).

هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المهارات المذكورة لصالح القياس البعدي، وتُعزى هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح.

عرض وتحليل النتائج القبليّة والبعديّة في ظل الفرضية الثانية:

للتحقق من الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات لمهاتري التمرير والاستقبال لدى المجموعة الضابطة.

تظهر نتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح في الاختبارات الثلاث لدى أفراد المجموعة الضابطة، استخدم الباحثان اختبار (t-test) للمقارنة بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك كالآتي:

الجدول رقم (10) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهاتري التمرير والاستقبال.

نوع الفرق	الاحتمالية القيمة	درجة الحرية	T(قيمة)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	الضابطة
معنوي	0,003	07	2,365	4,583	1,246	15,12	1,457	15,87	سرعة أداء المناولة الجدارية(ثا)
غير معنوي	0,451	07	2,365	0,798	1,457	4,125	1,125	3,875	التمرير مسافة 20 م
غير معنوي	0,033	07	2,365	2,646	0,991	4,125	0,744	3,625	التمرير على الخط الجانبي

من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

✓ التحليل والإحصائي:

يتضح من الجدول أن قيمة (T) المحسوبة لسرعة أداء المناولة الجدارية والتمرير على الخط الجانبي (4,583 و 2,646 على التوالي) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,365 عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05)، وقيمة (T) المحسوبة للتمرير مسافة 20م (0,798) أقل من قيمة (T) الجدولية، القيمة الاحتمالية لجميع المهارات (0,000) أقل من مستوى الدلالة (0,05) .

هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدفي مهارة سرعة أداء المناولة الجدارية والتمرير على الخط الجانبي للمجموعة الضابطة لكنها بسيطة تعزى للتدريب العادي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير مسافة 20 م.

✚ عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية في ظل الفرضية الثالثة:

للتحقق من الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح نتائج المجموعة التجريبية. تظهر نتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهاتري التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثان بتطبيق اختبار (t-test) للمقارنة بين متوسطات درجات الاختبارات البعدية للمجموعتين، وقد أسفرت النتائج عن الآتي:

الجدول رقم(11) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق في مهاتري التمرير والاستقبال.

نوع الفرق	الاحتمالية القيمة	درجة الحرية	T(قيمة)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	س±	س	س±	س	
معنوي	,000	06	2,447	8,081	1,06	9,625	1,457	15,87	سرعة أداء المناولة جدارية(ثا)
معنوي	,000	06	2,447	8,050	1,457	4,125	0,834	8,875	التمرير مسافة 20 م
معنوي	,000	06	2,447	12,333	0,991	4,125	0,886	8,75	التمرير على الخط الجانبي

من اعداد الباحثان باستخدام برنامج spss26

✓ التحليل والإحصائي:

يتضح من الجدول أن قيم (T) المحسوبة لمهارات سرعة أداء المناولة الجدارية، التمرير مسافة 20م، والتمرير على الخط الجانبي (8,081، 8,050، و 12,333 على التوالي) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة 2,447 عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05). كما أن القيمة الاحتمالية (0,000) أقل من مستوى الدلالة (0,05).

هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المهارات المذكورة لصالح المجموعة التجريبية.

2.4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

✚ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

✓ تنص الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات لمهارتي التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدى، تعزى للبرنامج المقترح .

أظهرت الفرضية الأولى فروقاً معنوية كبيرة لصالح القياس البعدى في مهارات التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح، وعلى الطرف الآخر.

هذه النتائج تعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في جميع مهارات التمرير والاستقبال، ولأن متوسط درجات القياس البعدى كان أعلى من متوسط درجات القياس القبلي في كل مهارة، فإن هذه الفروق هي لصالح القياس البعدى، وتُعزى هذه الفروق بوضوح إلى البرنامج

التدريبي المقترح، يؤكد هذا أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي ومعنوي على أداء المجموعة التجريبية في مهارات التمرير والاستقبال.

هذه النتيجة تتوافق مع دراسة علي وأحمد (2020) التي وجدت أن البرامج التدريبية المُصممة بشكل منهجي تحسّن الأداء الفني للاعبين كرة القدم، خاصة في المهارات الأساسية مثل التمرير والاستقبال. كما تدعم نتائجنا دراسة الخوالدة والغزو (2019) التي أشارت إلى أن التمارين المُتدرجة والمُكثفة تعزز التطور السريع في المهارات الحركية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:**✓ نص الفرضية الثانية:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات لمهاتري التمرير والاستقبال لدى المجموعة الضابطة.

أظهرت الفرضية الثانية غياب فروق معنوية في مهارة التمرير لمسافة 20م لدى المجموعة الضابطة، مع وجود تحسن طفيف في مهارات أخرى يعود بدرجة كبيرة إلى التدريب العادي.

تعني هذه النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهاتري سرعة أداء المناولة الجدارية والتمرير على الخط الجانبي لدى المجموعة الضابطة، وكانت هذه الفروق بسيطة وتُعزى للتدريب العادي، وهذا يشير إلى أن هذه المهارات قد شهدت تحسناً طفيفاً بمرور الوقت حتى بدون التعرض للبرنامج التدريبي المتخصص، ومع ذلكلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمرير لمسافة 20 م، مما يدل على أن هذه المهارة لم تتحسن بشكل ملحوظ في المجموعة الضابطة خلال فترة الدراسة، هذا يدعم جزئياً الفرضية حيث لم تظهر فروق معنوية في جميع المهارات، ولكن وجود فروق معنوية في مهارتين يتطلب مناقشة دقيقة لتأثير العوامل الأخرى غير البرنامج التدريبي.

وهو ما يتفق مع ما ذكره سميث وآخرون (2018) في دراستهم حول تأثير التكرار الزمني على المهارات الرياضية، كما أن عدم وجود تحسن في بعض المهارات يعزز فرضية أن التطوير يحتاج إلى برامج متخصصة، وهو ما أكدته دراسة جونز وبراون (2021).

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:**✓ تنص الفرضية الثالثة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لصالح نتائج المجموعة التجريبية .

أظهرت الفرضية الثالثة نتائج المجموعة التجريبية على الضابطة في القياسات البعدية لجميع المهارات، مما يشير بوضوح إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح.

تشير هذه النتائج بوضوح إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع مهارات التمرير والاستقبال التي تم اختبارها، ولأن متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي كان أعلى من متوسط درجات المجموعة الضابطة في جميع المهارات، فإن هذه الفروق هي لصالح المجموعة التجريبية، هذا يدعم الفرضية الثالثة بشكل كامل، ويؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير فعال في تطوير مستوى أداء المجموعة التجريبية مقارنة

بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع لنفس البرنامج. هذا يبرز الدور الهام للبرنامج التدريبي في إحداث تحسن كبير في مهارات التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كشفت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات المختبرة، هذه النتيجة تتماشى مع دراسة محمد والعبيدي (2017) التي وجدت أن البرامج التدريبية القائمة على التكرار والتصحيح الفوري تُحقق تقدماً ملحوظاً مقارنة بالتدريب التقليدي، كما تدعمها دراسة لي وتشانغ (2019) التي أشارت إلى أن التمارين الموجهة تُحسن الدقة والسرعة في المهارات الكروية.

الاستنتاج العام للدراسة:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة التي تؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التحليل الإحصائي للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ويمكن تلخيص الاستنتاجات الرئيسية على النحو التالي:

- أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الأداء البعدي في جميع مهارات التمرير والاستقبال.
- يعزى هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي المُصمم بشكل منهجي، مما يدل على أن التمارين المُكثفة والموجهة تُحسن المهارات الأساسية بكفاءة.
- سجلت المجموعة الضابطة تحسناً طفيفاً في بعض المهارات (مثل سرعة المناولة الجدارية)، بينما لم تظهر تحسناً ذا دلالة إحصائية في مهارات أخرى (مثل التمرير لمسافة 20 م).
- يشير ذلك إلى أن التدريب الروتيني العادي قد يُحدث بعض التطور، لكنه غير كافٍ لتحقيق تقدم ملحوظ مقارنة بالبرامج التدريبية المُصممة علمياً.
- تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي:
- كانت الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي كبيرة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات المختبرة.

يؤكد ذلك أن البرنامج التدريبي كان العامل الحاسم في تحقيق تقدم ملموس، مما يدعم فرضية أن التخطيط العلمي للتدريب يُحدث فرقاً كبيراً

الختام

خاتمة

- تُمثل هذه الدراسة إضافة علمية مهمة في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدت نتائجها بشكل قاطع فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارات التمرير والاستقبال. وقد جاءت النتائج لتؤكد أن التخطيط العلمي المدعوم بالأساليب التدريبية المنهجية، مع التركيز على التدرج في الصعوبة والتغذية الراجعة الفورية، يُحدث تحسناً ملحوظاً في الأداء المهاري.
- كما أظهرت الدراسة التفوق الواضح للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج المقترح مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يُبرز الأهمية البالغة لاعتماد المناهج العلمية في التدريب الرياضي بدلاً من الاعتماد على الأساليب التقليدية.
- من جهة أخرى تُقدم هذه الدراسة نموذجاً تطبيقياً يمكن البناء عليه في تطوير البرامج التدريبية المستقبلية فالنتائج التي تم التوصل إليها لا تقتصر على إثبات الفرضيات البحثية فحسب، بل تفتح آفاقاً جديدة للبحث العلمي في مجال تنمية المهارات الرياضية. كما تُؤكد على الحاجة الماسة لدمج الأساليب العلمية الحديثة في العملية التدريبية، مع التركيز على القياس الدقيق والتقييم الموضوعي للأداء.

الاقتراعات و التوصيات

الاقتراحات والتوصيات:

- ✚ ضرورة دمج تمارين " الروندو " في وحدات تدريبية بشكل تدريجي، في المراحل السنية لفئة الناشئين في كرة القدم.
- ✚ البحث عن أساليب وطرق تدريب حديثة في كرة القدم، تتلاءم مع الظروف والتطور الحاصل في هذا المجال.
- ✚ محاولة التركيز، في سن مبكرة، على تعليم الناشئ التمريرات القصيرة وتحسينها بشكل مطلوب، من خلال إقامة مباريات مصغرة، تكون في نفس الوقت أهدافاً بيداغوجية.
- ✚ مراقبة تقدم اللاعبين، وتقديم التغذية الراجعة بشكل منتظم.
- ✚ إجراء تقييمات دورية، فردية وجماعية، للمهارات الأساسية في كرة القدم، بهدف تحديد نقاط القوة والضعف.
- ✚ الاهتمام بالتكوين القاعدي للفئات السنية، على سبيل المثال، مثلما هو معمول به في الدوريات الأوروبية،
- ✚ كمثل: مدرسة وأكاديمية " لاماسيا " التابعة لنادي برشلونة.

المبطليو جرافيا

قائمة المراجع العربية:

الكتب:

- 1) أسعد, م. (2008). *تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم*. العراق: دار دجلة، ط. 1
- 2) الدليمي, ف. ح. (2020-2021). *محاضرات مادة كرة القدم*. مدينة الرمادي-العراق, كلية التربية البدنية جامعة الانبار.
- 3) السمرائي, ع. ا. (2023). *الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم*. القاهرة, مصر: دار النشر مركز كتاب النشر القاهرة.
- 4) العموري, د. ا. (2020). *مطبوعة كرة القدم*. جامعة الجزائر معهد التربية الرياضية.
- 5) الغزي, ك. م. (2022-2023). *المهارات الأساسية بكرة القدم المراحل الاولى*.
- 6) المحمداوي, و. ق. (2020-2021). *مادة كرة القدم المرحلة الاولى*. جامعة البصرة وزارة التعليم العالي كلية التربية الرياضية.
- 7) المولى, م. م. (2018). *الاساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم*. قطر.
- 8) خواجة, م. ح. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان الاردن: دار وائل للنشر.
- 9) درويش الطيار, د. (2014). *مقرر تخصص كرة القدم*. الجامعة العربية السورية -جامعة حماة.
- 10) شغاتي, ع. ف. (2014). *علم التجريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا*. دار النشر و التوزيع طرابلس.
- 11) ضايف, ع. ف. (2021). *تمارين الوندو غي كرة القدم*.
- 12) عبدالرحمن, ع. ا. (1997). *اساسيات طرق التدريس*. الجامعة المفتوحة للنشر و التوزيع.
- 13) عبدو, ح. ا. (2002). *الاعداد المهاري في كرة القدم*. مكتبة الاشعاع الفنية الاسكندرية- مصر.
- 14) عفيفي, ا. ش. (2001). *بكرة القدم للناشئين مركز الكتاب للنشر*. ط 1 القاهرة مصر.
- 15) فال, س. م. (2012). *تدريب كرة القدم المبادئ و التطبيقات السنيمائية*. مكتبة يوند للطباعة النشر.
- 16) فتحي, أ. ع. (2014). *احدث التدريبات التطبيقية على المهارات الأساسية في كرة القدم*. كلية التربية الرياضية جامعة اسيوت مصر.

- (17) فتحي، أ. ع. (2018). *اساسيات التدريب في كرة القدم*. العراق, جامعة بهنّة كلية التربية البدنية و الرياضية.
- (18) كزار, م. ه. (2022). *كتاب المهارات الحركية*. بابل العراق, كلية التربية البدنية و الرياضية.
- (19) كشك, م. ش. (2018). *تدريب الناشئين في المجال الرياضي*. المنصورة, مكتبة المنصورة مصر الطبعة الاولى, مصر.
- (20) كماش, ي. ل. (1999). *المهارات الاساسية بكرة القدم*. عمان: دار الخليج.
- (21) مختار, ح. م. (2000). *الاسس العلمية في التدريب لكرة القدم*. العراق.
- (22) مصحلي, م. م. (2000). *اساسيات كرة القدم الجزء الاول*.
- (23) مصطفى, م. ر. (2024). *تأثير تدريبات الروندو على دقة التمرير و تصويب الكرة لناشئ كرة القدم*. ك. ا. - مصر. (Éd.),
- (24) مفيدة, ب. ح. (2021-2022). *مقياس اكتساب المهارات الحركية و البدنية*. باتنة 2, جامعة مصطفى بن بولعيد.
- (25) الخوالدة، محمد؛ الغزو، خالد (2019)، *أثر التدريب المكثف على تحسين الأداء الفني للاعبين كرة القدم الناشئين*. المجلة الأردنية للعلوم الرياضية، 8(2)، 112-125.
- (26) سلامة ابراهيم احمد (1980): *مناهج البحث في التربية البدنية*، دار المعارف، القاهرة.
- (27) السيد فؤاد البهي (1981)، *علم النفس الاجتماعي*، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (28) عبد الرحمن بدوي (1997)، *مناهج البحث العلمي*، وكالة المطبوعات للنشر، ط3، الكويت.
- (29) عبد الرحمن محمد العيسوي (1999): *تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية*، دار راتب الجامعية للطباعة والنشر، ط1، لبنان .
- (30) علي أحمد (2020)، *فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم*. مجلة علوم الرياضة، 12(3)، 45-60.
- (31) محمد مالكي، عيسى الهادي، *بعض التغيرات الاجتماعية وأثرها على ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط التربوي*، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة المسيلة، 2018، المجلد 5، العدد 3.

(32) محمد نصر الدين رضوان (2006)، المدخل إلى القياس في التربية وعلم النفس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

(33) هزاع بن محمد الهزاع. (2009). فيسولوجيا الجهد الدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود.

الاطروحات و المذكرات:

(1) اصلويه, و. ن. (2022). منهج تدريبي بأسلوب الروندو لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارية المركبة و الخططية للاعبي كرة القدم بأعمار 2]سنة 3]سنة. جامعة المستنصرية العراق -كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

(2) براني ر. (2021-2022). دراسة مقارنة لآثر الطريقتين للتدريب الذكي *Smart football* و كورفر التدريبيية (*coerver coaching*) على تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لاقبل من 15 سنة. الجزائر, معهد التربية البدنية و الرياضية -جامعة الجزائر.

(3) سليمان, ب. (2015-2014). فعالية برنامج تدريبي بالالعب التمهيديية على بعض الصفات الأساسية و المهارات و على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم . جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضية (اطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه).

(4) هشام كروم, ح. غ. (2014-2013). دراسة مدى تأثير الالعب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أقل من 6]سنة .

ياسين, ب. (2015-2014). الانتقاء و التوجيه في كرة القدم . البويرة, مذكرة ماستر معهد علوم و تقنيات البدنية و الرياضية -جامعة البويرة.

قائمة المجالات:

(1) اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمير والاستقبال وباطن القدم لدي ناشئي كرة القدم (14-12) سنة 2016 مجلة الابداع الرياضي 112 _ 7296

(2) أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمير، دقة التسديد، الجري بالكرة، (لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة 2019 مجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات 172 _ 24155

(3) تأثير اسلوب الروندو في تطوير تحمل السرعة و الراسافة و الرؤية البصرية لاعبي كرة القدم في اعمار 20 _ 18 سنة 2023 مجلة الدراسات وبحوث التربية الرياضية 121 _ 332107

(4) محمد سامي، العبيدي حسن (2017)، تأثير البرامج التدريبية الفردية على أداء مهارات كرة القدم. مجلة البحوث الرياضية، 6(1)، 89-104.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- (بلا تاريخ). تم الاسترداد من <http://s.kemronline.com>.
- (بلا تاريخ). تم الاسترداد من www.thecoachingmanual.com.
- (بلا تاريخ). تم الاسترداد من nadesports.yoo7.com.
- (بلا تاريخ). تم الاسترداد من https://www.aleqt.com/2010/09/30/article_449157.html.
- Soccer America. *Rondo a simple practice game with multiiple benefiits*. (2017) Baker Stan.
- dalteur edition annplore. *préparation et entrainement du Foot*. (1999) Bernard Turpin.
- soccer coach weekly. *What is a Rondo in soccer?*. (2017) Dave Clarke.
- (2008) FIFA, *The Game for the World*.
- la formation des jeunes catégorie des joueurs dans les cubes de*. (2008-2007) Ly Amadou Tabsirou.
primaire RF division de football de la communauté urbaines de Nlamey situation et
institut national superieur de l education populaire et du sport. «Dacar Sénégal perspectives.
- Marcus Di Bernardo the science of rondo progressions vareations*. (2014) Marcus Di Bernardo.
Transitions part of method Socer coaching series February.
- (2014) Marcus Dibernardo.
- in youht team .sports players making decision silva a f .conte and clement f.m 2020 .(2020) SilvaFM.
.health and public research environmental of journal international review . a systematic.
- (2022) Verheijen.
- (2013) Wayne Harrison.
- إبراهيم شعلان محمد عفيفي. (2001). *كرة القدم للناشئين مركز الكتاب للنشر*. ط1 القاهرة مصر.
- أحمد عطية فتحي. (2014). *احداث التدريبات التطبيقية على المهارات الاساسية في كرة القدم*. كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، مصر.
- أحمد عطية فتحي. (2018). *اساسيات التدريب في كرة القدم*. العراق، جامعة بهنة كلية التربية البدنية و الرياضية.
- أحمد عطية فتحي. (2018). *اساسيات تدريب كرة القدم*. القاهرة، جامعة البهنة.
- أسعد، لازم، سعد. (2023).
- بلعروسي سليمان. (2015-1014). *فعالية برنامج تدريبي باللعب التمهيدية على بعض الصفات الاساسية و المهارات و على*
مراجعة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئى كرة القدم. جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضية (اطروحة مقدمة
لنيل الدكتوراه).

بلفريطس ياسين، محمد ناجح نابي، و نور الدين غنام. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. مجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 2(4)، صفحة 155 _ 172.

بن حفيظ مفيدة. (2021-2022). مقياس اكتساب المهارات الحركية و البدنية. باتنة 2، جامعة مصطفى بن بولعيد.

بوصيقيع ياسين. (2014-2015). الانتقاء و التوجيه في كرة القدم . البويرة، مذكرة ماستر معهد علوم و تفتيات البدنية و الرياضية - جامعة البويرة.

حسين غول هشام كروم. (2013-2014). دراسة مدى تأثير الالعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم فئة اقل من 16 سنة.

حنفي محمود مختار. (2000). الاسس العلمية في التدريب لكرة القدم. العراق.

حين السيد أبو عبدو. (2002). الاعداد المهاري في كرة القدم. مكتبة الاشعاع الفنية الاسكندرية-مصر.

د درويش الطيار. (2014). مقرر تخصص كرة القدم. الجامعة العربية السورية -جامعة حماة.

د. الحيدوشي العموري. (2020). مطبوعة كرة القدم. جامعة الجزائر معهد التربية الرياضية.

ديار كريم نجم، و احمد محمود ناجي. (2023). تأثير اسلوب الروندو في تطوير تحمل السرعة والرضاقة والرؤية البصرية لاعبي كرة القدم في اعمار 18 _ 20 سنة. مجلة الدراسات وبحوث التربية الرياضية، 33(2)، صفحة 107 _ 121.

رشيد براني. (2021-2022). دراسة مقارنة لاثر الطريقتين للتدريب الذكي Smart football و كورفر التدريبية (coerver coaching) على تنمية المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم لاقبل من 15 سنة. الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر.

سعد منعم فال. (2012). تدريب كرة القدم المبادئ و التطبيقات السينمائية. مكتبة يوند للطباعة النشر.

عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التجريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . دار النشر و التوزيع طرابلس.

عبد الكريم محمود أحمد السمراي. (بلا تاريخ).

عبد الكريم محمود أحمد السمراي. (2023). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. القاهرة، مصر: دار النشر مركز كتاب النشر القاهرة.

عبد الله زهران السيد. (1998).

علم الدين عبدالرحمن. (1997). اساسيات طرق التدريس . الجامعة المفتوحة للنشر و التوزيع.

على فيصل ضايغ. (2021). تمارين الروندو غي كرة القدم.

غيث إياد كاظم. (2020).

فؤاد حماد، عسل الدليمي. (2020-2021). محاضرات مادة كرة القدم. مدينة الرمادي-العراق، كلية التربية البدنية جامعة الانبار.

فوزي أحمد أمين. (2006).

كاظم موسى كاظم الغزي. (2022-2023). المهارات الاساسية بكرة القدم المراحل الاولى.

مازن جليل الكناي. (2015).

مازن هادي كزار. (2022). كتاب المهارات الحركية. بابل العراق، كلية التربية البدنية و الرياضية.

- محمد رضا. (2008).
- محمد رفاعي مصطفى. (2024). تأثير تدريبات الروندو على دقة التمرير و تصويب الكرة لناشئ كرة القدم. (كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين و البنات جامعة بور سعيد مجلة البحوث العربية -مصر، المحرر)
- محمد شوقي كشك. (2018). *تدريب الناشئين في المجال الرياضي*. المنصورة، مكتبة المنصورة مصر الطبعة الاولى، مصر.
- محمد محمود مصحلي. (2000). *اساسيات كرة القدم الجزء الاول*.
- مخطاري عبد القادر. (2015).
- معن عبد الكريم، جاسم الحياي. (2022).
- مفتاح مجادي. (2016). اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال وباطن القدم لدي ناشئي كرة القدم (12-14) سنة. *مجلة الابداع الرياضي*، 7(2)، صفحة 96 _ 112.
- مقدر رابح. (2017).
- مهند حبيبي البشتاوي احمد خواجه. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان الاردن : دار وائل للنشر.
- موفق أسعد. (2008). *تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم*. العراق: دار دجلة، ط1.
- موفق مجيد المولى. (2018).
- موفق مجيد المولى. (2018). *الاساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم*. قطر.
- نور الإسلام. (2020).
- وائل قاسم المحمداوي. (2020-2021). *مادة كرة القدم المرحلة الاولى*. جامعة البصرة وزارة التعليم العالي كلية التربية الرياضية.
- وسام نجيب اصليوه. (2022). *منهج تدريبي بأسلوب الروندو لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارية المركبة و الخطئية للاعبين كرة القدم باعمار 12 سنة 13 سنة*. جامعة المستنصرية العراق -كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- يوسف لازم كماش. (1999). *المهارات الأساسية بكرة القدم*. عمان : دار الخليج.

مواقع الانترنت

- 1) (s.d.). Récupéré sur <http://s.kemronline.com>.
- 2) (s.d.). Récupéré sur www.thecoachingmanual.com.
- 3) (s.d.). Récupéré sur nadesports.yoo7.com.
- 4) (s.d.). Récupéré sur https://www.aleqt.com/2010/09/30/article_449157.html.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيم المقياس

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب الرندو على تطوير مهارتي التمرير والاستقبال
لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	ملاحظات	الامضاء
01	حميد ناير	دكتوراه	مقبول مع بعض التقديرات	
02	منصورك نيل	استاذ لتعليم العالي	مقبول	
03	دعائي مال	استاذ م	مقبول	
04	مزياك حميد	استاذ رقم 1	مقبول	
05	علو كرفيتي	استاذ لتعليم للإ	مقبول	

اشراف الأستاذ الدكتور:

مزاري فاتح

اعداد الطلبة

بشلاوي امين

دارار عبد الكريم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي
الرقم: / م ع ت ن ب ر / 2025

الى السيد (ة) : سعادة بيان بن رشيد العنادي

الرياضة الهاوية جمعية بلدية قنار بئر برك DRBK

الموضوع : **تسهيل مهمة لمذكرة التخرج**

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

- الطالب (ة) : زارع عبد الكريم رقم التسجيل : 202033018503

- الطالب (ة) : دشلاوي اسيد رقم التسجيل : 202033026274

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2025/2024. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصور نبيل



استمارة التسجيل للاعبين (تجانس العينة)

الرقم	قائمة اللاعبين	الوزن	العمر	العمر التدريبي	الطول
1	حسام	36	12	18 شهر	145
2	عبد الوهاب	35	12	20 شهر	147
3	عبد الهادي	33	12	24 شهر	150
4	محمد	34	12	26 شهر	148
5	عمران	37	12	20 شهر	149
6	عبد الرحيم	35	12	25 شهر	147
7	معاد	36	12	27 شهر	146
8	عبد الرؤوف	37	12	27 شهر	148
9	أيوب	35	12	25 شهر	148
10	شكيب	37	12	18 شهر	145
11	بلال	36	12	15 شهر	147
12	محمد امين	33	12	18 شهر	146
13	عبد السلام	34	12	22 شهر	149
14	عبد الله	36	12	20 شهر	148
15	ايداد	36	12	18 شهر	149
16	اسلام	36	12	24 شهر	145

التاريخ	العتاد الرياضي	حصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 / 02 / 03	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص	1	60 دقيقة	سعيد شبلي قادية	نادي جمعية القادية	درار عبد الكريم
هدف الحصة						بدني، تقني ، خططي ، نفسي

الملاحظات	المحتوى و المضمون	الهدف	المراحل
<p>- الجري برتم خفيف</p> <p>- عدم ضياع الكرة</p> <p>- التركيز على حركات المرونة</p>	<p>- المناداة - مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة</p> <p>- الجري حول الملعب</p> <p>- التسخين بالكرة</p> <p>- حركات المرونة</p>	<p>-التحكم البيداغوجي في اللاعبين</p> <p>- تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p>
<p>احترام المسافة المحددة</p> <p>استعمال مهارات كرة القدم و اكبر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>الضغط على المنافس</p> <p>التناوب في الاداء</p>	<p>الموقف 1 :</p> <p>مساحة الملعب (3 * 3) على شكل مربع و فيه جميع اللاعبين الثلاث بحيث يكون الثالث مدافعا يحاول قص التمريرات و يكون حاملا بيده بلك تدريب و ذلك اشارة لدوره الدفاعي بينما يكون الاخران لهما حرية التحرك و الانتقال داخل المربع و الاحتفاظ بالكرة و في حالة القطع للكرة تعاد العملية حتى يحقق العدد اللازم للتمريرات و تغير الادوار بين اللاعبين و بانتظام</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>مقاس الملعب 4*4 وفي داخله مربع احمر 2.5 * 2.5 في منتصفه شاخص 0.5 في الملعب الكبير نجد ثلاث لاعبين موزعين في حدوده ينتقلون بحرية داخله بحيث يحاول اللاعبون على التمرير و الاستقبال و نقلها بلمستين و ان يحقق 15 تمريرة صحيحة و لا يحق لهم الدخول داخل المربع الصغير او لمس الكرة للشاخص و يعاد التمرين لعدة مرات و نحترم مبدأ التناوب في العمل</p> <p>الموقف 3:</p> <p>يتوزع أربعة من اللاعبين ضمن المنطقة المحددة بواجبات ومهام هجومية بينما يتواجد اللاعب الخامس في المنتصف ليكون بمثابة لاعبا مدافعا ويكون حاملا بيده بلك تدريب باللون الأحمر أما بقية اللاعبين فيحملون بأيديهم بلكات تدريب باللون الأزرق وبأدوار ومهام هجومية وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيافة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحريك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الاسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بجوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيافة الكرة. أما اللاعب الذي يحمل بلك التدريب الأحمر فيقوم بعملية الضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها . وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تعد محاولة ناجحة للاعبين بالأدوار الهجومية وفي حالة قطع الكرة من قبل المدافع قبل اكمال عدد التمريرات المطلوبة تعد محاولة ناجحة للاعب المدافع حتى انتهاء الوقت المحدد لكل لاعب (120 ثانية)</p>	<p>التحكم في الكرة</p> <p>التركيز والانتباه في التعامل مع الكرة</p> <p>الاستجابة السريعة</p> <p>دقة التمرير و الاستقبال المحافظة على الكرة الاسناد و تبادل المراكز</p> <p>إتخاذ القرار والتمرير الصحيح للكرة ، حيافة الكرة والسيطرة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>السرعة في الاداء</p> <p>احترام قوانين اللعبة و منها المسافة</p> <p>احترام المسافة</p> <p>القيام بالأدوار الدفاعية كما يجب و ذلك بالضغط</p>			

تحقيق التمريرات 15 الصحيحة الاسناد وتبادل الادوار كلما /تحقق الهدف		عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز والاستلام الصحيح للكرة، الضغط لقطع الكرة	
مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية

التاريخ	العتاد الرياضي	رقم حصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
/ 02 / 06 2025	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص	2	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
هدف بدني، تقني ، خططي ، نفسي						
	الملاحظات	المحتوى و المضمون			الهدف	الظاهرة/احل
	- الجري برتم خفيف مع التقيد بتوجيهات المدرب - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة	- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة			-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	المرحلة التمهيدية

<p>احترام المسافة المحددة</p> <p>استعمال مهارات كرة القدم و اكبر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>الضغط على المنافس</p> <p>التناوب في الاداء</p> <p>تركيز الإنتباه ، ودقة التمرير ، الثقة بالنفس. ودقة الاستلام ، تبادل المراكز)</p>	<p>العملية حتى يحقق العدد اللازم للتمريرات و تغير الادوار بين الاعبين و بانتظام</p>	<p>التحكم في الكرة</p> <p>التركيز و الانتباه في التعامل مع الكرة</p>	
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض</p> <p>حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	رقم الحصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 / 02 / 10	شريط لاصق ملون + يلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	3	60 دقيقة	سعد شلي قادية	نادي جمعية القادية	درار عبد الكريم
بدني، تقني ، خططي ، نفسي						هدف الحصة

الملاحظات	المحتوى و المضمون	الهدف	المراحل
- الجري برتم خفيف مع التقيد بتوجيهات المدرب - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة	- المناداة - مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة	-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	المرحلة التمهيدية

<p>احترام المسافة</p> <p>القيام بالأدوار الدفاعية كما يجب و ذلك بالضغط</p> <p>تحقيق التمريرات الصحيحة 15</p> <p>الاسناد وتبادل الادوار كلما تحقق الهدف</p> <p>احترام قواعد اللعبة</p> <p>الاماكن الموكلة للة واحد أي التمركز</p> <p>يجب ان تكون حركة</p>	<p>الموقف 1 :</p> <p>يتوزع أربعة من اللاعبين ضمن المنطقة المحددة بواجبات ومهام هجومية بينما يتواجد اللاعب الخامس في المنتصف ليكون بمثابة لاعباً مدافعاً ويكون حاملاً بيده بلك تدريب باللون الأحمر أما بقية اللاعبين فيحملون بأيديهم يلكات تدريب باللون الأزرق وبأدوار ومهام هجومية وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيازة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحرك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الاسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيازة الكرة. أما اللاعب الذي يحمل بلك التدريب الأحمر فيقوم بعملية الضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها . وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تعد محاولة ناجحة للاعبين بالأدوار الهجومية وفي حالة قطع الكرة من قبل المدافع قبل اكمال عدد التمريرات المطلوبة تعد محاولة ناجحة للاعب المدافع حتى انتهاء الوقت المحدد لكل لاعب (120 ثانية)</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>يتم تحديد المساحة المحددة بمربع قياسه (6×6) م ويتم تحديد مربعات صغيرة في زواياه الأربعة بقياس (1م) ويوجد داخل كل مربع من المربعات الصغيرة كرة واحدة ليكون الشكل النهائي اربع مربعات صغيرة داخل مربع كبير ويشغل اللاعبون الثلاث ثلاثة مربعات منهن ويبقى المربع الرابع خاليا لا يوجد فيه لاعب وتوجد فيه فقط كرة ، ومع صافرة المدرب يقوم اللاعبون بعمل سيطرة بالكرة داخل أماكن وجودهم في المربعات الصغيرة ليُدخل المدرب بعدها بقليل كرة ثانية في المربع الأول (1) ايذاناً بإحتساب الوقت الفعلي للتمرين ليقوم اللاعب الموجد في المربع (1) بإيقاف الكرة الأولى وتثبيتها ولعب الكرة الثانية وتمريرها إلى اللاعب الثاني الموجود في المربع (2) والجري بسرعة بعكس اتجاه الكرة والوقوف بالمربع (4) حيث يكون اللاعب في المربع (2) تهيئ لاستلام الكرة القادمة اليه ليقوم بدوره بتثبيت الكرة الأولى الموجودة أصلا بحوزته داخل المربع واستلام الكرة القادمة اليه وتمريرها باتجاه اللاعب الموجود بالمربع (3) والجري عكس اتجاه مسار الكرة للوقوف بالمربع (1) ليقوم اللاعب بالمربع (3) الذي يكون قد أوقف حركة الكرة الأولى واستعد لاستلام الكرة الثانية ولعبها وتمريرها باتجاه اللاعب الذي يتواجد في المربع (4) والتحرك بسرعة بالاتجاه المعاكس لمسار الكرة والوقوف بالمربع (2) وعند وصول كل لاعب إلى مكانه في المربع الجديد سيجد كرة ثابتة عليه عمل حركات مستمرة بالسيطرة بالكرة وبكلتا القدمين لحين وصول الكرة المتوتلة بين المربعات فيثبت الكرة الأولى ويستلم الكرة المتداولة ويسلمها للزميل وهكذا يتم تكرار التمرين لمدة (150 ثانية) .</p>	<p>إتخاذ القرار والتمرير الصحيح للكرة ، حيازة الكرة والسيطرة عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز والاستلام الصحيح للكرة، الضغط لقطع الكرة</p> <p>إنماء وتطوير الجوانب العقلية المتعلقة بالجوانب الحس حركية. ،السرعة في إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس ومواجهة الضغوط ،تبادل المراكز والاستلام والتمرير) .</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
--	---	---	-------------------------

<p>اللاعبين</p> <p>عكس</p> <p>اتجاه الكرة</p> <p>تمركز</p> <p>اللاعبين</p> <p>داخل</p> <p>المربعات</p> <p>الصغيرة</p> <p>(م1) .</p> <p>تكون عملية استلام</p> <p>وتسليم الكرة داخل</p> <p>حدود المربع الصغير</p> <p>(م1) .</p> <p>الحركة والجري بفاعلية</p> <p>ونشاط ويمتابة</p> <p>واشراف المدرب</p>	<p>الموقف 3 : يتم تحديد المساحة المحددة بمربع قياسه (6×6) م ويتم تحديد مربعات صغيرة في زواياه الأربع بقياس (م1) ليكون الشكل النهائي اربع مربعات صغيرة داخل مربع كبير ويشغل اللاعبون الثلاث ثلاثة مربعات منهن ويبقى المربع الرابع خاليا لا يوجد فيه لاعب، يقوم اللاعب الأول المتواجد في المربع (1) بلعب الكرة وتمريها إلى اللاعب الثاني الموجود في المربع (2) والجري بسرعة ويعكس اتجاه الكرة والوقوف بالمربع (4) ليقوم اللاعب بالمربع (2) باستلام الكرة ولعبها وتمريها إلى اللاعب الموجود بالمربع (3) والجري عكس اتجاه الكرة للوقوف بالمربع (1) ليقوم اللاعب بالمربع (3) باستلام الكرة ولعبها وتمريها باتجاه اللاعب الذي تواجد في المربع (4) والتحرك بسرعة بالاتجاه المعاكس والوقوف بالمربع (2) وهكذا يتكرر التمرين لمدة (150 ثانية) على ان تكون عملية استلام وتسليم الكرة داخل حدود المربع الصغير بقياس (م1) ويتم بعدها منح (30 ثانية) راحة إيجابية يتوجه بها اللاعبون الثلاث سيرا بطيئا باتجاه منتصف المربع حيث يقف المدرب لتقديم التغذية الراجعة وبيان الأهداف المتحققة من التمرين ومن ثم الرجوع إلى أماكنهم مجدداً ليتم تكرار التمرين مرة أخرى وبمدة (180 ثانية)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تركيز الإنتباه ودقة التمرير، الإدراك الحس - حركي ، سرعة الإستجابة واتخاذ القرار تبادل المراكز والسيطرة على الكرة ، تغيير اتجاه اللعب والاحساس بالمكان . 	
<p>مناقشة عامة مع</p> <p>تقديم النصائح و</p> <p>الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض</p> <p>حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	رقم الحصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025/ 02 / 13	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	4	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
					بدني ، تقني ، خططي ، نفسى	هدف الحصة

المراحل	الهدف	المحتوى و المضمون	الملاحظات
المرحلة التمهيديّة	-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة	- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة
المرحلة الرئيسية		<p>الموقف 1 :</p> <p>تحدد منطقة اللعب على شكل مستطيل بقياس (7×5)م يتواجد فيها (5) لاعبين مهاجمين ينتشرون ضمن مساحة اللعب واجبهم المحافظة على حيازة الكرة وعدم فقدانها والعمل على تمريرها فيما بينهم مع التحرك وتغيير المراكز وتوفير الاسناد للزميل مع وجود (2) من اللاعبين في المنتصف بواجبات ومهام دفاعية وعليهم قطع الكرة والسيطرة عليها والضغط على المنافس ، وفي حال تحقيق العدد المحدد من التمريرات بنجاح وعدم فقدان حيازة الكرة تعد المحاولة ناجحة للمهاجمين وتكرر، وفي حال قطع الكرة من قبل اللاعبين المدافعين قبل اكمال عدد التمريرات المحدد يتم التغيير بين اللاعبين المدافعين(2) لينتقلان لتنفيذ المهام والواجبات الهجومية ويحل محلها اللاعبين المتسببين بفقدان الكرة ليأخذوا مكانهما بتنفيذ الواجبات والمهام الدفاعية . ويتكرر التمرين حتى يشمل جميع اللاعبين .</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>يتوزع اللاعبون ال (4) ضمن المنطقة المحددة على ان يتواجد احدهم في المنتصف ليكون لاعبا مدافعا حاملا بيده يلك تدريب باللون الأحمر وبقية اللاعبين يحملون بأيديهم يلكات تدريب باللون الأزرق بأدوار هجومية وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيازة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحرك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الاسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيازة الكرة ، أما اللاعب الذي يحمل يلك التدريب الأحمر فيقوم بعملية الدفاع والضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها وفي حال نجاحه بذلك ينتقل لتطبيق المهام والواجبات الهجومية ليحل محله اللاعب</p>	الاسناد احترام قوانين اللعبة التمرير و الاستقبال بطريقة جيدة المحافظة على الكرة

<p>1. اللّعب حصرأ ضمن المنطقة المحددة .</p> <p>2. على اللّعب المدافع الضغط على حامل الكرة والسعي للاستحواذ عليها.</p> <p>3. على اللّاعبين المهاجمين تدوير الكرة فيما بينهم والتنقل لاخذ الفراغ الصحيح والمحافظة على حيازة الكرة وعدم فقدانها.</p> <p>يتم التغيير بين اللّاعبين لضمان اشترك جميع اللّاعبين بتطبيق التمرين وتحقيق أهدافه</p> <p>الدفاعية والهجومية</p> <p>انجاح الدفاع و الهجوم الاستحوا ذ على الكرة</p> <p>استغلال المساحة</p>	<p>المهاجم الذي تسبب بفقدان الكرة ، وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تُعد محاولة ناجحة للاعبين بالادوار الهجومية ويعاد تطبيق التمرين على نفس اللاعب المدافع مرة أخرى ولحين قطع الكرة ، ويتم تكرار التمرين مع ضرورة التأكيد على مشاركة جميع اللّاعبين في تطبيقه .</p> <p style="text-align: center;">الموقف 3 :</p> <p>يتواجد اللّاعبون الأربعة في المنطقة المحددة بالشريط اللاصق بمساحة لعب (3م×4م) وعلى ان يتواجد احدهم في المنتصف ليكون لاعياً مدافعاً حاملاً بيده يلك تدريب باللون الأحمر يحاول قطع الكرة ، أما بقية اللّاعبين فيكونوا بمهام وواجبات هجومية ويحملون بأيديهم يلكات تدريب باللون الأزرق، يبدأ التمرين بتمرير الكرة بين اللّاعبين المهاجمين واللّعب بلمستين مع التحرك ضمن المنطقة المحدد والانتقال بالكرة أو بدونها والسعي لخلق حلول إضافية لضمان التمرير الصحيح والمحافظة على حيازة الكرة ، أمأ اللّاعب المدافع فيؤدي مهام وواجبات دفاعية إذ يعمل على الضغط على اللّاعبين المهاجمين لقطع الكرة والسيطرة عليها قبل اكمال عدد التمريرات المحددة (12 تمريرة) وفي حال نجاحه في ذلك ينتقل مع اللّاعبين المهاجمين ليحل محله اللّاعب الذي تسبب في فقدان حيازة الكرة مع التأكيد على تبادل يلكات التدريب بينهم إشارة إلى حالات التبديل المفتوح التي تحدث في المباريات الرسمية وفي حال تحقيق (12) تمريرة صحيحة دون قطع الكرة يعاد تطبيق التمرين وبقاء نفس اللّاعب المدافع مرة أخرى ولحين قطع الكرة ، ولضمان الاستمرارية بأداء التمرين دون توقفات يتم ادخال الكرة الثانية بسرعة حال خروج الكرة من المنطقة المحددة.</p>		
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	رقم الحصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 / 02 / 17	شريط لاصق ملون + يلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	5	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
بدني ، تقني ، خططي ، نفسي						هدف الحصة

الملاحظات	المحتوى و المضمون	الهدف	المراحل
- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة	- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة	-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	المرحلة التمهيدية
العمل على الضغط على المنافس الاستحواذ على الكرة تغيير الادوار	الموقف 1 : يتوزع اللاعبون ال (4) ضمن المنطقة المحددة على ان يتواجد احدهم في المنتصف ليكون لاعباً مدافعاً حاملاً بيده يلك تدريب باللون الأحمر وبقية اللاعبين يحملون بايديهم يلكات تدريب باللون الأزرق بأدوار هجومية وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيافة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحرك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الاسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بجوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيافة الكرة ، أما اللاعب الذي يحمل يلك التدريب الأحمر فيقوم بعملية الدفاع والضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها وفي حال نجاحه بذلك ينتقل لتطبيق المهام والواجبات الهجومية ليحل محله اللاعب المهاجم الذي تسبب بفقدان الكرة ، وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تُعد محاولة ناجحة للاعبين بالادوار الهجومية ويعاد تطبيق التمرين على نفس اللاعب المدافع مرة أخرى ولحين قطع الكرة ، ويتم تكرار التمرين مع ضرورة التأكيد على مشاركة جميع اللاعبين في تطبيقه . الموقف 2 : يتواجد اللاعبون الأربعة في المنطقة المحددة بالشريط اللاصق بمساحة لعب (3م×4م) وعلى ان يتواجد احدهم في المنتصف ليكون لاعباً مدافعاً حاملاً بيده يلك تدريب باللون الأحمر	العمل بمبدأ التدرج الضغط على المنافس استغلال المساحة	المرحلة الرئيسية

<p>اللعب في المسافة المحددة</p> <p>التضييق على الخصم</p> <p>انجاح الدفاع و الهجوم</p> <p>التغير من موقف لآخر</p> <p>حسب ظروف اللعبة</p> <p>اللعب الجماع و تحينه</p> <p>بالتمريرات فيما بينهم</p> <p>التناوب في العمل</p> <p>وذلك في كل المهام</p> <p>الموكلة لكل العناصر</p> <p>الاستحواذ على الكرة</p> <p>انجاح العمل ب 12</p> <p>تمريرة</p>	<p>يحاول قطع الكرة ، أما بقية اللاعبين فيكونوا بمهام وواجبات هجومية ويحملون بايديهم يلكات تدريب باللون الأزرق، يبدأ التمرين بتمرير الكرة بين اللاعبين المهاجمين واللعب بلمستين مع التحرك ضمن المنطقة المحدد والانتقال بالكرة أو بدونها والسعي لخلق حلول إضافية لضمان التمرير الصحيح والمحافظة على حيافة الكرة ، أما اللاعب المدافع فيؤدي مهام وواجبات دفاعية إذ يعمل على الضغط على اللاعبين المهاجمين لقطع الكرة والسيطرة عليها قبل اكمال عدد التمريرات المحددة (12 تمريرة) وفي حال نجاحه في ذلك ينتقل مع اللاعبين المهاجمين ليحل محله اللاعب الذي تسبب في فقدان حيافة الكرة مع التأكيد على تبادل يلكات التدريب بينهم إشارة إلى حالات التبدل المفتوح التي تحدث في المباريات الرسمية وفي حال تحقيق (12) تمريرة صحيحة دون قطع الكرة يعاد تطبيق التمرين وبقاء نفس اللاعب المدافع مرة أخرى ولحين قطع الكرة ، ولضمان الاستمرارية بأداء التمرين دون توقفات يتم ادخال الكرة الثانية بسرعة حال خروج الكرة من المنطقة المحددة.</p> <p>الموقف 3 : يتوزع اللاعبون المهاجمون ال(4) في المنطقة المحددة (4×5)م يحملون بايديهم يلكات تدريب باللون الأزرق فيما يبقى اللاعبان المدافعان في الوسط للقيام بالواجبات الدفاعية المتمثلة (الضغط على الحامل الكرة ،قطع الكرة ،التغطية) وعلى اللاعبين المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيافة الكرة من خلال اللعب بلمستين والتحرك ضمن المجال المحدد والانتقال بالكرة أو بدونها والسعي لخلق فراغات للزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية لضمان التمرير الصحيح والمحافظة على حيافة الكرة ، أما اللاعبان اللذان يحملان يلكات التدريب الأحمر فيكون واجبهما دفاعياً وعليهما الضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها وعمل التغطية ، وفي حالة قطع الكرة من قبلهما يتم التبادل مباشرةً بين اللاعبين لينتقل اللاعبان اللذان تسببا بفقدان الكرة مؤخراً إلى تنفيذ وتطبيق المهام والواجبات الدفاعية ويتحول اللاعبان اللذان كانا مدافعين إلى تنفيذ وتطبيق المهام والواجبات الهجومية.</p>	<p>اتخاذ القرار المناسب</p> <p>الاستحواذ على الكرة</p> <p>التمرير الصحيح و السليم</p> <p>للكرة</p>
---	---	--

المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات
------------------	-------------------	--	--

الطالب المتربص	الفريق	المكان	الوقت	رقم الحصة	العتاد الرياضي	التاريخ
درار عبد الكريم	نادي جمعية القادريّة	سعد شلي قادريّة	60 دقيقة	6	شريط لاصق ملون + يلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	20 / 02 / 2025
هدف الحصة المراحل	الهدف النفسي	المحتوى و المضمون	الملاحظات			
المرحلة التمهيديّة	- التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	- المتنادة - مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة	- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة			
المرحلة الرئيسية	التوافق والانسجام بين اللاعبين ، الإنبتاه والتركيز ودقة التمرير ، إتخاذ القرار ، ودقة الاستلام ، الإستحواذ والسيطرة على الكرة ، الضغط على المنافس ، قطع الكرة .	الموقف 1 : يقف اللاعبون على شكل دائرة متشابكي الايادي فيما بينهم ولا يحق فك هذا التشابك ليكُونوا بذلك دائرة مغلقة محيطها اللاعبون وبداخلها لاعبين اثنين بواجبات دفاعية يحاولون الضغط على اللاعبون المشكلون لمحيط الدائرة وقطع الكرة ، ويتم التغير بين اللاعبين المدافعين حال قطع الكرة من قبل المدافعين واخفاق اللاعب الممرر للكرة واللاعب المستقبل على المحافظة على حيازة الكرة ليحلا محلها ، وتتبادل الواجبات ويتم التحرك وانتقال مجموعة اللاعبين مع المحافظة على شكل المجموعة الدائري من اقصى الملعب إلى أقصاه إذ يبدا التمرين في جانب معين من الملعب ويستمر التمرين مع الحركة على طول الملعب حتى الوصول إلى الجانب البعيد الاخر ويتكرر التمرين .	عدم فك الترابط بالأيدي التمرير الصحيح و النقل بشرط الترابط التفكير الجيد و التصرف اللازم في الوقت اللازم			
	الإستجابة الحركية السريعة ودقة الاستلام والتمرير (اللعب تحت ضغط المنافس والمساحة المحددة) إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس والتحدي ، حيازة الكرة والسيطرة عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز ، القطع .	الموقف 2 : يتم تحديد دائرتين احدهما داخل الأخرى نصف قطر الدائرة الداخلية الصغيرة (1م) ونصف قطر الدائرة الأوسع (3.5م) بحيث تكون المسافة بين محيط الدائرتين (2.5م) وتم توزيع اللاعبين بحيث يتواجد خارج محيط الدائرة الكبيرة (3) لاعبين يتحركون بحرية وبعدد لمسات مفتوح ولا يحق لهم الدخول والعبور داخل مجال الدائرة ، ويتواجد ما بين محيط الدائرتين وضمن المسافة المحددة (2.5م) لاعبين اثنين (2) بواجبات دفاعية يتحركان بشكل دائري ضمن المسافة المحددة ولا يحق لهم اجتياز الدائرة الكبيرة والخروج خارجها أو الدخول داخل الدائرة الصغيرة وقطع الكرة	الإستجابة الحركية السريعة ودقة الاستلام والتمرير (اللعب			

<p>تحت ضغط المنافس والمساحة المحددة) إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس والتحدي ، حيازة الكرة والسيطرة عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز ، القطع .</p> <p>احترام المسافة المحددة</p> <p>استعمال مهارات كرة القدم و اكبر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>الضغط على المنافس</p> <p>التناوب في الاداء</p>	<p>من اللاعب المتمركز بداخلها حيث يتوجد داخل الدائرة الصغيرة ل لاعب (1) بمهام هجومية زميلاً للاعبين ال(3) خارج محيط الدائرة الكبيرة والذي عليهم الانتشار والاحاطة بالدائرتين وتمرير الكرة فيما بينهم لخلق فرصة تمرير كرة سريعة باتجاه اللاعب المتمركز داخل الدائرة الصغيرة والذي عليه السيطرة على الكرة ونقل اللّعب إلى الجهة الأخرى المغايرة لمسار اللّعب في حين على اللاعبيين (2) المدافعين منع وصول الكرة إلى لاعب الارتكاز ومحاولة قطع الكرة . ويتكرر التمرين بتبادل الأدوار بين جميع اللاعبيين</p> <p>الموقف 3 :</p> <p>تحدد مساحة اللّعب بمربع قياساته (3×3)م يتواجد بداخله جميع اللاعبيين الثلاث ليكون احدهما مدافعاً يحاول الضغط على المنافس وقطع الكرة ويكون اللاعب المدافع حاملاً بيده يلك تدريب باللون الأحمر دائماً إشارة لدوره الدفاعي وتحديداً لمهامه في هذا التمرين . بينما يتمتع اللاعبان الأخران بحرية التحرك والانتقال داخل المربع والإحتفاظ بالكرة وتمريرها فيما بينهما وفي حالة قطع الكرة من قبل اللاعب المدافع تعاد المحاولة ويستمر الأداء حتى تحقيق عدد التمريرات الصحيحة المطلوبة لكل لاعب ويتم بعدها التغير بين اللاعبيين حتى يشترك جميع اللاعبيين بتنفيذ التمرين وتطبيقه . وهكذا يتم تكرار التمرير</p>	<p>التحكم في الكرة</p> <p>التركيز و الانتباه في التعامل مع الكرة</p>	
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض</p> <p>حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

<p>التماسك وعدم فك الحصار</p> <p>المحافظة على الكرة و الاستمرارية في التمرير</p> <p>الضغط و الاستحواذ على الكرة</p> <p>تغيير الادوار كلما اقتضى ذلك و حسب ظروف اللعبة</p>	<p>لضمان تطبيق التمرين من قبل جميع اللاعبين .</p> <p>الموقف 3 :</p> <p>يقف اللاعبون على شكل دائرة متشاكبي الايادي فيما بينهم ولا يحق فك هذا التشابك ليكونوا بذلك دائرة مغلقة محيطها اللاعبون وداخلها لاعبين اثنين بواجبات دفاعية يحاولون الضغط على اللاعبون المشكلون لمحيط الدائرة وقطع الكرة ، ويتم التغير بين اللاعبين المدافعين حال قطع الكرة من قبل المدافعين واخفاق اللاعب الممرر للكرة واللاعب المستقبل على المحافظة على حيازة الكرة ليحلا محلها ، وتتبادل الواجبات ويتم التحرك وانتقال مجموعة اللاعبين مع المحافظة على شكل المجموعة الدائري من اقصى الملعب إلى أقصاه إذ يبدأ التمرين في جانب معين من الملعب ويستمر التمرين مع الحركة على طول الملعب حتى الوصول إلى الجانب البعيد الاخر ويتكرر التمرين .</p>	<p>اللعب يكون بحسب توجيه المدرب ويسماع صافرته يتم الانتقال باللعب من اللمسمة الواحدة إلى اللمسيتين</p> <p>تبادل الأدوار والمهام بين جميع اللاعبين وتحت اشراف المدرب</p> <p>التوافق والانسجام بين اللاعبين ، الإنتباه والتركيز ودقة التمرير ، إتخاذ القرار ، ودقة الاستلام ، الإستحواذ والسيطرة على الكرة ، الضغط على المنافس ، قطع الكرة .</p>	
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	رقم الحصة	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص	
2025 / 03 / 13	شريط لاصق ملون + يلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	8	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم	
الملاحظات	المحتوى و المضمون					الهدف ، تقني ، خططي ، نفسي	المراحل المرحلة
						هدف	

<p>- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة</p>	<p>- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة</p>	<p>-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p>
<p>اللعب داخل محيط الدائرة اللعب مع اللاعب المهاجم المتواجد بالمركز وشاركه باللعب تبادل الأدوار والمهام بين جميع اللاعبين وتحت اشراف المدرب . اللعب بسرعة مع الضغط على المنافس</p>	<p>الموقف 1 : يتم تحديد دائرة نصف قطرها (6م) بشواخص التدريب الكبيرة ويتوزع على محيطها من الداخل (4) لاعبين بمهام وواجبات هجومية يحاولون تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة عليها وعدم فقدانها ويتواجد (1) لاعب أخر كلاعب إضافي وبمهام هجومية يتحرك بحرية تامة داخل الدائرة بهدف خلق الإسناد وتوفير العمق الهجومي للاعبين المهاجمين ولا يحق له التواجد أو اللعب على محيط الدائرة ، ويتواجد كذلك داخل محيط الدائرة (3) لاعبين بمهام وواجبات دفاعية دورهم الضغط على المنافس ومحاولة قطع الكرة والسيطرة عليها ، ويستمر أداء التمرين (120 ثانية) يتم بعدها التغيير وتبادل الأدوار والمهام بين اللاعبين</p> <p>الموقف 2 : يؤدي التمرين بمساحة (10 × 10)م بمشاركة (8) لاعبين يكون (3) لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) ويكونوا بمهام وواجبات هجومية في بداية التمرين تتمثل بالحيارة والإسناد وتبادل المراكز ويكون (3) لاعبين آخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يمسك احد اللاعبين المتبقين بيده (اللون الاصفر) ويكون واجبه اسناد اللاعبين أصحاب اللون الأزرق تحديداً وفي واجباتهم الهجومية فقط لتحقيق مبدأ الزيادة العددية حيث يقف على الخط الجانبي ويشارك معهم لحظة حيازتهم للكرة والمباشرة بتطبيق واجبات ومهام اللعب الهجومي وينترك المجموعة ليعود إلى مكانه على الخط الجانبي لحظة فقدانهم للكرة وقطعها من قبل المجموعة الأخرى ذات المهام الدفاعية وباللون الأحمر ، والذين يدخل معهم اللاعب الأخير الماسك اللون الأخضر ليكون لاعباً رابعاً مهاجماً معهم ويعود إلى مكانه على الخط في حال فقدان المجموعة حيازة الكرة لتحقيق مبدأ التفوق العددي والزيادة العددية. ليكون مبدأ أداء التمرين بارية لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين مدافعين في كل حالة لعب وضمن الوقت المحدد ، ويعمل اللاعبون ذوي المهام الهجومية بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق أكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة بمدة أقصاها (180 ثانية) ضمن منطقة اللعب المحددة في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها</p> <p>الموقف 3 : يتم تحديد المساحة المحددة بمربع قياسه (6×6) م ويتم تحديد مربعات صغيرة في زواياها الأربع بقياس (1م) ويوجد داخل كل مربع من المربعات الصغيرة كرة واحدة ليكون الشكل</p>	<p>الإستجابة الحركية ودقة الاستلام ، إتخاذ القرار ودقة التمرير ،والسيطرة على الكرة والحيارة الكرة . تركيز الإنتباه ودقة التمرير ، سرعة الإستجابة وإتخاذ القرار ودقة الاستلام ، حيازة الكرة والسيطرة على الكرة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

<p>التحرك ضمن المجال المحدد .</p> <p>تطبيق مواقف اللعب والتصرف الخططي الدفاعية منها والهجومية في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة وذلك لضمان المحافظة على مستوى الأداء والاستمرار في عمل حركات السيطرة بالكرة وبكلتا القدمين بوقت واحد ومستمر لكل اللاعبين لضمان اشغالهم بمهام وواجبات عقلية فكرية إضافية .</p> <p>يجب ان تكون حركة اللاعبين عكس اتجاه الكرة .</p> <p>تكون التمريرات القطرية في فترات الراحة الإيجابية أرضية ومستقيمة تحديداً بين (3،1) و(4،2) وبمشاركة المدرب .</p>	<p>النهائي اربع مربعات صغيرة داخل مربع كبير ويشغل اللاعبون الثلاث ثلاثة مربعات منهم ويبقى المربع الرابع خاليا لا يوجد فيه لاعب وتوجد فيه فقط كرة ، ومع صافرة المدرب يقوم اللاعبون بعمل سيطرة بالكرة داخل أماكن وجودهم في المربعات الصغيرة ليدخل المدرب بعدها بقليل كرة ثانية في المربع الأول (1) ايذاناً بإحتساب الوقت الفعلي للتمرين ليقوم اللاعب الموجد في المربع (1) إيقاف الكرة الأولى وتثبيتها ولعب الكرة الثانية وتمريها إلى اللاعب الثاني الموجود في المربع (2) والجري بسرعة بعكس اتجاه الكرة والوقوف بالمربع (4) حيث يكون اللاعب في المربع (2) تهيئ لاستلام الكرة القادمة اليه ليقوم بدوره بتثبيت الكرة الأولى الموجودة أصلاً بحوزته داخل المربع واستلام الكرة القادمة اليه وتمريها باتجاه اللاعب الموجود بالمربع (3) والجري عكس اتجاه مسار الكرة للوقوف بالمربع (1) ليقوم اللاعب بالمربع (3) الذي يكون قد أوقف حركة الكرة الأولى واستعد لاستلام الكرة الثانية ولعبها وتمريها باتجاه اللاعب الذي يتواجد في المربع (4) والتحرك بسرعة بالاتجاه المعاكس لمسار الكرة والوقوف بالمربع (2) وعند وصول كل لاعب إلى مكانه في المربع الجديد سيجد كرة ثابتة عليه عمل حركات مستمرة بالسيطرة بالكرة وبكلتا القدمين لحين وصول الكرة المتتولة بين المربعات فيثبت الكرة الأولى ويستلم الكرة المتداولة ويسلمها للزميل وهكذا يتم تكرار التمرين لمدة (150 ثانية) على ان تكون عملية استلام وتسليم الكرة داخل حدود المربع الصغير (1م) وبعد انتهاء المدة الزمنية المحددة يتوجه المدرب لاشغال المربع الخالي ويتم بعدها منح (30 ثانية) راحة إيجابية يودي بها اللاعبون من أماكن تواجدهم داخل المربعات الصغيرة تمريرات قطرية فيما بينهم (3،1) و(4،2) مع مشاركة المدرب فيها ليتم بعدها تكرار التمرين مرة أخرى ولمدة (180 ثانية) بنفس التطبيق .</p>	<p>إنماء وتطوير الجوانب العقلية المتعلقة بالجوانب الحس حركية ، السرعة في إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس ومواجهة الضغوط ، تبادل المراكز والاستلام والتمرير</p>	
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	الحصة رقم	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المترقب
2025 / 03 / 17	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	9	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
هدف بدني ، تقني ، خططي ، نفسي						
الملاحظات	المحتوى و المضمون				الهدف	الخصائص

<p>- الجري برتم خفيف</p> <p>- عدم ضياع الكرة</p> <p>- التركيز على حركات المرونة</p>	<p>- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة</p> <p>- الجري حول الملعب</p> <p>- التسخين بالكرة</p> <p>- حركات المرونة</p>	<p>-التحكم البيداغوجي في اللاعبين</p> <p>- تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p>
<p>اللعب داخل المربع الصغير (وبطريقة الروندو (2×4).</p> <p>الانتقال والتحول وبطريقة الروندو (3×5).</p> <p>لا يحق للاعب الاسناد والتغطية الاشتراك والدخول للعب داخل المربع الصغير</p> <p>توزيع الادوار للاعبين</p> <p>التنقل و التحرك الصحيح في الميدان</p> <p>تبادل الاسناد و المراكز</p> <p>عدد التمريرات الصحيحة</p> <p>15</p> <p>التحول من الدفاع الى الهجوم</p>	<p>الموقف 1 : يتم تحديد مساحة اللعب بمربع قياسه (10×10) م بداخله مربع اخر صغير بقياس (6×6)م يتواجد بداخل المربع الصغير أربعة لاعبين بمهام وواجبات هجومية ويوجد بداخله ايضا لاعبين اثنين بمهام وواجبات دفاعية فتكون طريقة اللعب بأربعة مهاجمين يحاولون نقل الكرة فيما بينهم والمحافظة عليها وعدم فقدانها مع وجود لاعبين اثنين مدافعين يحاولون الضغط على المهاجمين وقطع الكرة ، ويوجد ضمن حدود المربع الكبير لاعبين اثنين آخرين أحدهما بواجبات ومهام دفاعية مسانداً لمجموعة اللاعبين المدافعين والأخر بمهام وواجبات هجومية مسانداً لمجموعة اللاعبين المهاجمين ويشتركان في اللعب في حال انتقال اللعب ضمن حدود المربع الكبير وتغيير طريقة اللعب والتحول من (2×4) بستة لاعبين إلى (3×5) بمشاركة ثمانية لاعبين، ويبدأ التمرين بسماع صفارة المدرب الأولى إيداناً للعب داخل المربع الصغير بطريقة (2×4) وبعد اجراء وتحقيق مجموعة تمريرات صحيحة مقدره من قبل المدرب تنطلق الصفارة الثانية من قبل المدرب لتغير طريقة اللعب إلى (3×5) وإشغال مساحة أوسع تتمثل بمساحة المربع الكبير (10×10) م وبعد تحقيق مجموعة تمريرات صحيحة تنطلق صفارة المدرب مرة أخرى للرجوع باللعب إلى طريقة (2×4) . ويتكرر التمرين ويتم تبادل الأدوار بين اللاعبين حتى يشترك الجميع بتطبيق التمرين .</p> <p>الموقف 2 : يتوزع ثلاثة من اللاعبين ضمن المنطقة المحددة (6×5)م وبواجبات ومهام هجومية ويحملون يلك التدريب باللون الأزرق وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيازة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحرك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الإسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيازة الكرة بينما يتواجد لاعبين اثنين بمهام وواجبات دفاعية يحملان يلكات التدريب باللون الأحمر يقومان بعملية الضغط على اللاعبين المهاجمين لقطع الكرة والسيطرة عليها ، وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تعد محاولة ناجحة ونقطة تحتسب للاعبين بالادوار الهجومية وفي حالة قطع الكرة من قبل الدفاع قبل إكمال عدد التمريرات المحددة (15) تعد محاولة ناجحة ونقطة تحتسب للمدافعين</p> <p>الموقف 3 : يتم تحديد مساحة لعب على شكل مربع بقياس (4×4)م بداخله مربع اخر بقياس (2.5×2.5) م ويمنتصفه شاخص يشغل مساحة (0.5)م منه ، ويوجد داخل حدود المربع الكبير ثلاث لاعبين موزعين ضمن حدوده يحق</p>	<p>الإستجابة الحركية السريعة ودقة التمرير للكرة واللعب تحت ضغط المنافس وتغيير مساحة وطريقة اللعب، إتخاذ القرار، ودقة الاستلام والسيطرة على الكرة</p> <p>أداء التمرين : يؤدي التمرين بتحقيق عدد تمريرات صحيحة تحدد من قبل المدرب</p> <p>إتخاذ القرار والتمرير ، الاستلام وحيازة الكرة والسيطرة عليها، الاسناد ، تبادل المراكز، الضغط على المنافس ، قطع الكرة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>

<p>اللعب بسرعة والتحرك والانتقال</p> <p>عدم مس أو الدخول داخل المربع الصغير واللعب يكون بلمستين عندما يكون اللعب الكبير .</p> <p>عدم مس الكرة للشاخص الموجود داخل المربع الصغير واللعب يكون بلمسة واحدة عندما يكون اللعب في المربع الصغير</p>	<p>لهم التنقل والتحرك بحرية داخله ، يطبق التمرين بتوجيه اللاعبين على تمرير الكرة ونقلها فيما بينهم بلمستين وعلى ان يحققو (15) تمريرة صحيحة ولايحق لهم الدخول داخل حدود المربع الصغير أو مس الكرة للشاخص الموجود في منتصفه . وبعد اكمال (15) تمريرة صحيحة ينتقل اللاعبون الثلاث مباشرة داخل المربع الصغير (2.5×2.5)م للعمل بمبدأ تصغير مساحة اللعب وتمرير الكرة بينهم (15) تمريرة صحيحة ولكن بلمسة واحدة على ان لايمسو الشاخص الموجود داخل المربع الصغير مطلقاً . وبعد تطبيق التمرين وتحقيق (15) تمريرة سريعة بلمسة واحدة يتجه اللاعبون إلى فتح وتوسعة مساحة اللعب ضمن حدود المربع الكبير وإعادة تطبيق التمرين مرة أخرى ولمرتين او ثلاث مرات ويحسب تقدير المدرب وهكذا يتم تكرار التمرين .وتعتبر المحاولة فاشلة في حالة مس الكرة للشاخص أو في حال دخول اللاعبين حدود المربع الصغير وتلغى التمريرات المتحققة ويعاد إحسابها من جديد مع السماح للكرة بالمرور من خلال (المربع الصغير) في حالة نقلها وتمريرها بين اللاعبين في حالة التطبيق في المربع الكبير</p>	<p>سرعة الإستجابة ودقة التمرير ، زيادة الإنتباه والتركيز ودقة الاستلام ،حياسة الكرة ،العمق الهجوميوالسيطر على الكرة ،الاسناد و تبادل المراكز . القطع .</p>	
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الطالب المتربص	الفريق	المكان	الوقت	الحصة رقم	العتاد الرياضي	التاريخ	
درار عبد الكريم	نادي جمعية القادرية	سعد شلي قادية	60 دقيقة	10	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	2025 / 03 / 20	
المرحلة	الحصة	الهدف بدني ، تقني ، خطي ، نفسي	المحتوى و المضمون	الملاحظات			
المرحلة التمهيدية	-التحكم البيداغوجي في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	- المناداة – مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة - الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة	- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة				
المرحلة الرئيسية	الإستجابة الحركية السريعة ودقة التمير للكرة واللعب تحت ضغط المنافس وتغيير مساحة وطريقة اللعب ،إتخاذ القرار ، ودقة الاستلام والسيطرة على الكرة أداء التمرين : يؤدي التمرين بتحقيق عدد تمريرات صحيحة تحدد من قبل المدرب	الموقف 1 : يتم تحديد مساحة اللعب بمربع قياسه (10×10) م بداخله مربع اخر صغير بقياس (6×6)م يتواجد بداخل المربع الصغير أربعة لاعبين بمهام وواجبات هجومية ويوجد بداخله ايضاً لاعبين اثنين بمهام وواجبات دفاعية فتكون طريقة اللعب بأربعة مهاجمين يحاولون نقل الكرة فيما بينهم والمحافظة عليها وعدم فقدانها مع وجود لاعبين اثنين مدافعين يحاولون الضغط على المهاجمين وقطع الكرة ، ويوجد ضمن حدود المربع الكبير لاعبين اثنين آخرين أحدهما بواجبات ومهام دفاعية مسانداً لمجموعة اللاعبين المدافعين والآخر بمهام وواجبات هجومية مسانداً لمجموعة اللاعبين المهاجمين ويشتركان في اللعب في حال انتقال اللعب ضمن حدود المربع الكبير وتغيير طريقة اللعب والتحول من (2×4) بسطة لاعبين إلى (3×5) بمشاركة ثمانية لاعبين، ويبدأ التمرين بسماع صفاة المدرب الأولى إذاً للعب داخل المربع الصغير بطريقة (2×4) وبعد اجراء وتحقيق مجموعة تمريرات صحيحة مقدره من قبل المدرب تنطلق الصفاة الثانية من قبل المدرب لتغير طريقة اللعب إلى (3×5) وإشغال مساحة أوسع تتمثل بمساحة المربع الكبير (10×10) م وبعد تحقيق مجموعة تمريرات صحيحة تنطلق صفاة المدرب مرة أخرى للرجوع باللعب إلى طريقة (2×4) . ويتكرر التمرين ويتم تبادل الأدوار بين اللاعبين حتى يشترك الجميع بتطبيق التمرين	اللعب داخل المربع الصغير (وبطريقة الروندو (2×4). الانتقال والتحول وبطريقة الروندو (3×5). لا يحق للاعبين الاسناد والتغطية الاشتراك والدخول للعب داخل المربع الصغير التحرك والمناورة وتبادل المراكز وخلق فرص لتمير الكرة بشكل صحيح . اشراك اللاعب المهاجم في اللعب بتمرر الكرة له السرعة في الاداء و العمل الجماعي احترام المدافعين للمساحة المحددة لهم تغيير الادوار كلما اقتضى الامر				
	دقة وعدد التمريرات ، إتخاذ القرار ودقة الاستلام السيطرة وحيازة الكرة	الموقف 2 : يتم تحديد دائرتين احدهما داخل الأخرى نصف قطر الدائرة الداخلية الصغيرة (1.5م) ونصف قطر الدائرة الأوسع (4.5م) بحيث تكون المسافة بين محيط الدائرتين (3م) ويتم توزيع اللاعبين بحيث يتواجد خارج محيط الكبيرة (4) لاعبين يتحركون بحرية ويعدد لمسات مفتوح ويحق لهم الدخول والعبور داخل مجال محيط الدائرة الكبيرة فقط ، ويتواجد ما بين محيط الدائرتين وضمن المسافة المحددة (3م) (3) لاعبين بواجبات دفاعية يتحركون بشكل دائري ضمن المسافة المحددة ولا يحق لهم اجتياز محيط الدائرة الكبيرة والخروج خارجها أو الدخول داخل الدائرة الصغيرة وقطع الكرة من اللاعب المتمركز					

<p>الشواخص الأربعة بمثابة لاعبين منافسين.</p> <p>احترام المسافة المحددة.</p> <p>تكون الشواخص الأربعة الموجودة والموزعة على المستطيل بمثابة لاعبين منافسين موزعين في منطقة دفاعهم.</p> <p>يجب ان يكون تمرير الكرة من قبل اللاعبين في الزوايا من خلال المنطقة المحددة (1م) ، ويكون استلامهم للكرة من ضمن منتصف المنطقة المحددة بين الشاخصين والبالغة (3م).</p> <p>يجب ان يكون استلام اللاعب للكرة ضمن المسافة المحددة بين الشاخص ونهاية حدود المستطيل والبالغة (1م) وتسليمه للكرة وتمريرها للزميل في الجهة المقابلة من منتصف المسافة المحصورة بين الشاخصين والبالغة (3م). على ان يستمر بالحركة على طول ضلع المستطيل (5م) .</p> <p>ان تكون حركة اللاعبين ضمن المنطقة المحددة مع التركيز والانتباه لضرورة عدم مس الكرة للشواخص أو خروجها خارج حدود المستطيل .</p>	<p>بداخلها إذا يوجد داخل الدائرة الصغيرة لاعب (1) بمهام هجومية وعلى اللاعبين ال(4) الانتشار وتمرير الكرة فيما بينهم لخلق فرصة تمرير كرة سريعة باتجاه اللاعب المتمركز داخل الدائرة الصغيرة والذي عليه السيطرة على الكرة ونقل اللّعب إلى الجهة الأخرى المغايرة لمسار اللّعب ويعد ذلك محاولة ناجحة لهم في حين على اللاعبين (3) المدافعين منع وصول الكرة إلى لاعب الارتكاز ومحاولة قطع الكرة . ويتكرر التمرين بتبادل الأدوار بين جميع اللاعبين</p> <p>الموقف 3 :</p> <p>تحدد مساحة اللّعب على شكل مستطيل بقياس (3×5م) يبعد عن خط الملعب الجانبي بمسافة (1م) ويوضع على بعد (1م) من زوايا المستطيل وعلى الضلع الطويل تحديدا شاخص تدريب ليكون بذلك الضلع الطويل للمستطيل مقسم إلى ثلاثة اقسام (1م،3م،1م) وكذلك الحال للضلع الاخر وتكون المسافة ما بين الشاخصين على كل ضلع هي (3م) ويكون وقوف اثنين من اللاعبين على منتصفه تقريبا في جانب يقابلهم اللاعب الثالث في الجانب الاخر، وتسمى زوايا المستطيل المحصورة بمسافة (1م) بين الشاخص وحدود المستطيل النهائية بارقام (1،2،3،4) بينما يكون اللاعب الاخر صاحب الرقم(4) في منتصف الجهة المقابلة للاعبين وتكون الكرة بحوزته إذ يقوم بتمرير الكرة من المنتصف إلى اللاعب رقم (3) المتواجد في الجهة المقابلة ليستلمها ويتحرك مع الكرة باتجاه الزاوية (2) ليقوم بتمريرها من المسافة المحصورة بالزاوية (2) إلى أقصى المستطيل باتجاه الزاوية (4) والتي يصل اليها اللاعب رقم (4) لتكون عملية التمرير والاستلام محصورة بمساحة الزاوية والبالغة (1م) يعود بعدها اللاعب رقم(3) الى مكانه في المنتصف ، ليقوم بعدها اللاعب بالرقم (4) بالرجوع مع الكرة إلى منتصف ضلع المستطيل الطويل (نقطة بداية التمرين) ويمرر الكرة إلى اللاعب رقم (2)الذي يستلم الكرة وينطلق بها باتجاه الزاوية (1) ليمرر الكرة من مسافة الزاوية المحددة (1م) إلى الزاوية (3)حيث تواجد اللاعب رقم (4) والذي يقوم باستلام الكرة ضمن مساحة الزاوية المحددة ،ويعود اللاعب رقم(2)الى مكانه في المنتصف، ويعاد التمرين بنفس آلية العمل ، ولأربع مرات متتالية يتم بعدها تغير مراكز التواجد بين اللاعبين الثلاث لتكرر التمرين حتى يشمل جميع اللاعبين .</p>	<p>تركيز الإنتباه ودقة التمرير ،</p> <p>الثقة بالنفس . ودقة الاستلام ، تبادل المراكز</p>
---	---	--

المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات

الطالب المتربص	الفريق	المكان	الوقت	الحصة رقم	العناد الرياضي	التاريخ
درار عبد الكريم	نادي جمعية القادريية	سعد شلي قادريية	60 دقيقة	11	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	2025 /04/ 07
المراحل	الهدف	المحتوى و المضمون		الملاحظات		
المرحلة التمهيدية	الهدف -التحكم الابداعى في اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	بدني ، تقني ، خططي ، نفسي		المرحلة التمهيدية		
المرحلة الرئيسية	تركيز الإنتباه ودقة التمرير ، سرعة الإستجابة وإتخاذ القرار ودقة الاستلام ، حيازة الكرة والسيطرة على الكرة)	<p>الموقف 1 :</p> <p>يؤدى التمرين بمساحة (10 × 10)م بمشاركة (8) لاعبين يكون (3) لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) ويكونوا بمهام وواجبات هجومية في بداية التمرين تتمثل بالحيازة والاسناد وتبادل المراكز ويكون (3) لاعبين اخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يمسك احد اللاعبين المتبقين بيده (اللون الاصفر) ويكون واجبه اسناد اللاعبين أصحاب اللون الأزرق تحديداً وفي واجباتهم الهجومية فقط لتحقيق مبدأ الزيادة العددية حيث يقف على الخط الجانبي ويشترك معهم لحظة حيازتهم للكرة والمباشرة بتطبيق واجبات ومهام اللعب الهجومي ويترك المجموعة ليعود إلى مكانه على الخط الجانبي لحظة فقدانهم للكرة وقطعها من قبل المجموعة الأخرى ذات المهام الدفاعية وباللون الأحمر، والذين يدخل معهم اللاعب الأخير الماسك اللون الأخضر ليكون لاعباً رابعاً مهاجماً معهم ويعود إلى مكانه على الخط في حال فقدان المجموعة حيازة الكرة لتحقيق مبدأ التفوق العددي والزيادة العددية. ليكون مبدأ أداء التمرين باربعة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين مدافعين في كل حالة لعب وضمن الوقت المحدد ، ويعمل اللاعبون ذوي المهام الهجومية بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق اكبر عدد ممكن</p>		<p>التحرك ضمن المجال المحدد .</p> <p>تطبيق مواقف اللعب والتصرف الخططي الدفاعية منها والهجومية .</p> <p>في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة وذلك لضمان المحافظة على مستوى الأداء والاستمرار فيه .</p>		

<p>الاسناد</p> <p>التواصل العقلي بين اللاعبين .</p> <p>المراوغة والخداع للتخلص من اللاعب المنافس .</p> <p>احترام المسافة المحددة</p> <p>اللاعب في محيط الدائرتين قبل المهاجمين</p> <p>الاسراع في العملية الهجومية عند استلامه للكرة</p>	<p>من التمريرات الصحيحة بمدة أقصاها (180 ثانية) ضمن منطقة اللعب المحددة في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها</p> <p>الموقف 2 : تحدد منطقة اللعب على شكل مستطيل بقياس (7×5)م يتواجد فيها (5) لاعبين مهاجمين ينتشرون ضمن مساحة اللعب واجبهام المحافظة على حيازة الكرة وعدم فقدانها والعمل على تمريرها فيما بينهم مع التحرك وتغير المراكز وتوفير الاسناد للزميل مع وجود (2) من اللاعبين في المنتصف بواجبات ومهام دفاعية وعليهم قطع الكرة والسيطرة عليها والضغط على المنافس ، وفي حال تحقيق العدد المحدد من التمريرات بنجاح وعدم فقدان حيازة الكرة تعد المحاولة ناجحة للمهاجمين وتكرر ، وفي حال قطع الكرة من قبل اللاعبين المدافعين قبل اكمال عدد التمريرات المحدد يتم التغير بين اللاعبين المدافعين(2) لينتقلان لتنفيذ المهام والواجبات الهجومية ويحل محلها اللاعبين المتسببين بفقدان الكرة ليأخذوا مكانها بتنفيذ الواجبات والمهام الدفاعية . ويتكرر التمرين حتى يشمل جميع اللاعبين .</p> <p>الموقف 3 :</p> <p>يتم تحديد دائرتين احدهما داخل الأخرى نصف قطر الدائرة الداخلية الصغيرة (1م) ونصف قطر الدائرة الأوسع (3.5م) بحيث تكون المسافة بين محيط الدائرتين (2.5م) وتم توزيع اللاعبين بحيث يتواجد خارج محيط الدائرة الكبيرة (3) لاعبين يتحركون بحرية ويعد لمسات مفتوح ولا يحق لهم الدخول والعبور داخل مجال الدائرة ، ويتواجد ما بين محيط الدائرتين وضمن المسافة المحددة (2.5م) لاعبين اثنين(2) بواجبات دفاعية يتحركان بشكل دائري ضمن المسافة المحددة ولا يحق لهم اجتياز الدائرة الكبيرة والخروج خارجها أو الدخول داخل الدائرة الصغيرة وقطع الكرة من اللاعب المتمركز بداخلها حيث يتواجد داخل الدائرة الصغيرة لاعب (1) بمهام هجومية زميلاً للاعبين ال(3) خارج محيط الدائرة الكبيرة والذي عليهم الانتشار والاحاطة بالدائرتين وتمرير الكرة فيما بينهم لخلق فرصة تمرير كرة سريعة باتجاه اللاعب المتمركز داخل الدائرة الصغيرة والذي عليه السيطرة على الكرة ونقل اللعب إلى الجهة الأخرى المغايرة لمسار اللعب في حين على اللاعبين (2) المدافعين منع وصول الكرة إلى لاعب الارتكاز ومحاولة قطع الكرة . ويتكرر التمرين بتبادل الأدوار بين جميع اللاعبين .</p>	<p>إنماء وتطوير سرعة الإستجابة واستلام الكرة وت ، تطوير مستوى العمليات العقلية الإنتباه والإدراك والتفكير ودقة التمرير ،) .</p>
---	--	--

تغيير مسار اللعب و احترام المسافات المحددة للعب		الإستجابة الحركية السريعة ودقة الاستلام والتمرير (اللعب تحت ضغط المنافس والمساحة المحددة) إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس والتحدي ، حيازة الكرة والسيطرة عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز ، القطع .	
مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية

التاريخ	العتاد الرياضي	الحصة رقم	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 /04/ 10	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	12	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
الملاحظات		المحتوى و المضمون			الهدف	المراحل
					بدني ، تقني ، خططي ، نفسي	هدف الحصة
		- المناقشة - مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة			-التحكم الابداء الفوجي في اللاعبين	
- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة		- الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة			- تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	
					المرحلة التمهيدية	

<p>تحرك اللاعبين المساندين ضمن مجال الحركة المحدد لهما على كل جانب وبشكل أفقي فقط ولا يحق لهم الدخول داخل منطقة اللعب المحددة .</p> <p>تطبيق مواقف اللعب والتصريف الخططي الدفاعية منها والهجومية .</p> <p>في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة وذلك لضمان المحافظة على مستوى الأداء والاستمرار فيه .</p> <p>التحرك ضمن المساحة المحددة .</p> <p>تطبيق مواقف اللعب والتصريف الخططي الدفاعية منها والهجومية .</p> <p>في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة وذلك لضمان المحافظة على مستوى الأداء والاستمرار فيه .</p>	<p>الموقف 1 :</p> <p>يؤدي التمرين بمبدأ اللعب (3×5) وبمساحة (20 × 20)م وبمشاركة (10) لاعبين يكون (3) لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) وبمهام وواجبات هجومية مع بداية التمرين تتمثل بالحيازة والاسناد وتبادل المراكز ويكون (3) لاعبين آخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يرتدي اثنين من اللاعبين المتبقين (اللون الأزرق أيضاً) وتكون حركتهم أفقية وعلى الخطوط الجانبية (20م) كل لاعب على خط جانبي وبشكل متقابل ويهدف تحقيق الإسناد والزيادة العددية والعمق الهجومي مع مجموعة اللاعبين باللون الأزرق في حال تنفيذهم للمهام الهجومية فقط .</p> <p>أما بقية اللاعبين الاثنان المتبقين فيكونا باللون الأحمر أيضاً وتكون حركتهم أفقية وعلى الخطوط الجانبية (20م) الأخرى كل لاعب على خط جانبي ويهدف تحقيق الإسناد والزيادة العددية والعمق الهجومي مع مجموعة اللاعبين باللون الأحمر في حال تنفيذهم للمهام الهجومية فقط ، ويعمل اللاعبون (باللون الأزرق) ذوي المهام الهجومية أولاً بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق أكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة مع إشراك اللاعبين المتواجدين على الجوانب معهم من خلال تحركهم بشكل أفقي فقط وتحقيق مبدأ اللعب (3×5) وبمدة أقصاها (150 ثانية)، في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها وفي حال نجاحهم بذلك ينتقلوا مباشرة لتطبيق المهام الهجومية بالحيازة والتمرير والاسناد وتحول المجموعة الفاعلة للكرة إلى الواجبات الدفاعية.</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>يؤدي التمرين بمساحة (10 × 10)م وبمشاركة (10) وبمبدأ الزيادة العددية (4×5) اذ يكون (4) لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) ويكونوا بمهام وواجبات هجومية في بداية التمرين تتمثل بالحيازة والاسناد وتبادل المراكز ويكون (4) لاعبين آخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يتواجد احد اللاعبين المتبقين على الخط الجانبي للمساحة المحددة (اللون الأزرق) ويكون واجبه إسناد اللاعبين أصحاب اللون الأزرق تحديداً والإشتراك معهم باللعب وتطبيق الواجبات الهجومية فقط لتحقيق مبدأ الزيادة العددية ، ويقف على الخط الجانبي المقابل لأعب أخر لمساندة للمجموعة باللون الأحمر ويشترك معهم لحظة مباشرتهم بتطبيق واجبات ومهام اللعب الهجومي فقط ويترك المجموعة ليعود إلى مكانه على الخط الجانبي لحظة فقدان الكرة وقطعها من قبل المجموعة باللون الأزرق وذلك لتحقيق مبدأ التفوق العددي والزيادة العددية ، ليكون مبدأ أداء التمرين بأربعة لاعبين مدافعين وخمسة لاعبين مهاجمين في كل حالة لعب وتطبيق وضمن الوقت المحدد ويعمل اللاعبون ذوي المهام الهجومية بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق أكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة بمدة أقصاها (150 ثانية) في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لينتقلوا بعدها مباشرة لتطبيق المهام الهجومية بالحيازة والتمرير مع الزيادة العددية وتحول المجموعة الفاعلة للكرة إلى الواجبات</p>	<p>دقة التمرير ولاستلام ، سرعة الإستجابة وإتخاذ القرار والسيطرة على الكرة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
---	---	---	-----------------------------

<p>احترام مسافة العمل</p> <p>احترام القوانين و القيام بالمهام</p> <p>الضغط على المهاجمين</p> <p>عدد التمريرات الصحيحة يصل عددها 15</p>	<p>الدفاعية مع ضمان دخول وخروج لاعبي الاسناد مع كل حالة وتحقيق مبدأ الزيادة العددية (4×5) لاعبين</p> <p>الموقف 3 :</p> <p>يتوزع أربعة من اللاعبين ضمن المنطقة المحددة بواجبات ومهام هجومية بينما يتواجد اللاعب الخامس في المنتصف ليكون بمثابة لاعباً مدافعاً ويكون حاملاً بيده يلك تدريب باللون الأحمر أما بقية اللاعبين فيحملون بأيديهم يلكات تدريب باللون الأزرق وبأدوار ومهام هجومية وعليهم تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيافة الكرة من خلال اللعب بلمستين فقط والتحرك ضمن المنطقة المحددة والعمل على تبادل المراكز وتحقيق حالة الاسناد وفتح المجال لرؤية الزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية مع التأكيد على التمرير الصحيح لزيادة وقت حيافة الكرة. أما اللاعب الذي يحمل يلك التدريب الأحمر فيقوم بعملية الضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها . وعند تحقيق (15) تمريرة صحيحة تعد محاولة ناجحة للاعبين بالادوار الهجومية وفي حالة قطع الكرة من قبل المدافع قبل اكمال عدد التمريرات المطلوبة تعد محاولة ناجحة للاعب المدافع حتى انتهاء الوقت المحدد لكل لاعب (120 ثانية) ويتم بعدها التبادل بين اللاعبين لينتقل اللاعب المدافع ليكون لاعباً بمهام وواجبات هجومية ويحل محله اللاعب المهاجم الذي تسبب بفقدان الكرة في المرة الأخيرة ليكون لاعباً مدافعاً ، ويتكرر التمرين مع ضرورة التأكيد على مشاركة جميع اللاعبين في تطبيقه .</p>	<p>الإنتباه والإدراك الحس- حركي</p> <p>ودقة الاستلام والتمرير والسيطرة على الكرة.</p> <p>إتخاذ القرار والتمرير</p> <p>الصحيح للكرة ، حيافة الكرة والسيطرة عليها ، الاسناد ، تبادل المراكز والاستلام الصحيح للكرة، الضغط لقطع الكرة)</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض</p> <p>حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	

التاريخ	العتاد الرياضي	الحصة رقم	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 /04/ 14	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	13	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
الملاحظات		المحتوى و المضمون			الهدف	لمرحل
					بدني ، تقني ، خططي ، نفسي	هدف الحصة
		- المناداة - مراقبة عامة - شرح مضمون الحصة			-التحكم الابداعي في	
- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة	- الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة			اللاعبين - تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي	المرحلة التمهيدية	
احترام المسافة احترام قواعد اللعبة ضغط الدفاع على الهجوم ومحاولة عرقلته	<p>الموقف 2 :</p> <p>يتوزع اللاعبون المهاجمون ال(4) في المنطقة المحددة (4×5)م يحملون بايديهم يلكات تدريب باللون الأزرق فيما يبقى اللاعبان المدافعان في الوسط للقيام بالواجبات الدفاعية المتمثلة (الضغط على الحامل الكرة ،قطع الكرة ،التغطية) وعلى اللاعبين المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم والمحافظة على حيازة الكرة من خلال اللعب بلمستين والتحرك ضمن المجال المحدد والانتقال بالكرة أو بدونها والسعي لخلق فراغات للزميل الذي بحوزته الكرة وخلق حلول إضافية لضمان التمرير الصحيح والمحافظة على حيازة الكرة ، أما اللاعبان اللذان يحملان يلكات التدريب الأحمر فيكون واجبهما دفاعياً وعليهما الضغط على اللاعبين لقطع الكرة والسيطرة عليها وعمل التغطية ، وفي حالة قطع الكرة من قبلهما يتم التبادل مباشرة بين اللاعبين لينتقل اللاعبان اللذان تسببا بفقدان الكرة مؤخراً إلى تنفيذ وتطبيق المهام والواجبات الدفاعية ويتحول اللاعبان اللذان كانا مدافعين إلى تنفيذ وتطبيق المهام والواجبات الهجومية</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>يؤدي التمرين بمساحة (10 ×10)م بمشاركة (8) لاعبين يكون (3)لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) ويكونوا بمهام وواجبات هجومية في بداية التمرين تتمثل بالحيازة والاسناد وتبادل المراكز ويكون (3)لاعبين اخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يمسك احد اللاعبين المتبقين بيده (اللون الاصفر) ويكون واجبه اسناد اللاعبين أصحاب اللون الأزرق تحديداً وفي واجباتهم الهجومية فقط لتحقيق مبدأ الزيادة العددية حيث يقف على الخط الجانبي ويشترك معهم لحظة حيازتهم للكرة والمباشرة بتطبيق واجبات ومهام اللعب الهجومي ويترك المجموعة ليعود إلى مكانه على الخط الجانبي لحظة فقدانهم للكرة وقطعها من قبل المجموعة الأخرى ذات المهام الدفاعية وباللون الأحمر ، والذين يدخل معهم اللاعب الأخير الماسك اللون الأخضر ليكون لاعباً رابعاً مهاجماً معهم ويعود إلى مكانه على الخط في حال فقدان المجموعة حيازة الكرة لتحقيق مبدأ التفوق العددي والزيادة العددية. ليكون مبدأ أداء التمرين باربعة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين مدافعين في كل حالة لعب وضمن الوقت المحدد ،</p>			تركيز الإنتباه ودقة التمرير للكرة ، سرعة الإستجابة والاستلام للكرة، حيازة الكرة والسيطرة عليها ، اللعب تحت الضغط ،عمل الاسناد الصحيح للزميل)	المرحلة الرئيسية	

<p>التحرك ضمن المجال المحدد</p> <p>تطبيق مواقف اللعب</p> <p>والتصرف الخططي الدفاعية</p> <p>منها والهجومية. في حال</p> <p>خروج الكرة من منطقة اللعب</p> <p>يقوم المدرب بإدخال كرة</p> <p>جديدة وذلك لضمان المحافظة</p> <p>على مستوى الأداء والاستمرار</p> <p>فيه</p> <p>الاحترام قواعد اللعبة و المسافة</p> <p>المحددة</p> <p>الضغط على الهجوم</p> <p>تغيير الادوار كلما اقتضى</p> <p>ذلك</p>	<p>ويعمل اللاعبون ذوي المهام الهجومية بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال</p> <p>وتبادل المراكز وتحقيق اكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة بمدة أقصاها (180</p> <p>ثانية) ضمن منطقة اللعب المحددة في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية</p> <p>بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها وفي حال نجاحهم بذلك</p> <p>ينتقلون مباشرة بعدها لتطبيق المهام الهجومية بالحيازة والتمرير وتحول المجموعة الفاقدة</p> <p>للكرة إلى الواجبات الدفاعية مع ضمان دخول وخروج لاعبي الاسناد مع كل حالة .</p> <p style="text-align: center;">الموقف 3 :</p> <p>يؤدى التمرين بمساحة (20 × 20)م وبمشاركة (9) لاعبين يكون (4) لاعبين</p> <p>منهم يرتدون اللون (الأزرق) وتكون مهامهم هجومية مع بداية التمرين تتمثل</p> <p>بالحيازة والإسناد وتبادل المراكز واللعب الحر بعدد لمسات مفتوح ويكون</p> <p>(4) لاعبين آخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم دفاعية مع بداية</p> <p>التمرين ومحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على</p> <p>المنافس في حين يرتدي (1) اللاعب المتبقي (اللون الأصفر كلاعب محطة)</p> <p>ويكون واجبه إسناد اللاعبين بالواجبات الهجومية فقط من خلال الزيادة العددية</p> <p>والعمق الهجومي ويبقى بمهامه ولا يتغير مع تغير الواجبات والمهام بين</p> <p>اللاعبين ، إذ يعمل اللاعبون باللون الأزرق على تمرير الكرة فيما بينهم مع</p> <p>حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق اكبر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>الصحيحة بمدة أقصاها (180 ثانية) في حين يحاول اللاعبون باللون الأحمر</p> <p>بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها وعند نجاحهم</p> <p>بذلك ينتقلون مباشرة لتطبيق المهام الهجومية بالحيازة والتمرير وتحول</p> <p>المجموعة باللون الازرق الفاقدة للكرة إلى واجبات الدفاع مع بقاء اللاعب</p> <p>باللون الأصفر لاعباً مسانداً للمجموعة ذات المهام الهجومية فقط وعادة ما</p> <p>يمثل هذا اللاعب (حارس المرمى في الفريق) عند اللعب بطريقة الزيادة العددية</p> <p>(مع بقاء حرية تغيير اللاعب المحطة من قبل المدرب power أو طريقة)</p> <p>وإستبداله مع احد اللاعبين من ذوي الواجبات الدفاعية أو الهجومية</p>	<p>تركيز الإنتباه ودقة التمرير،</p> <p>سرعة الإستجابة وإتخاذ</p> <p>القرار ودقة الاستلام ،حيازة</p> <p>الكرة والسيطرة على الكرة)</p> <p>تطوير جوانب الإنتباه</p> <p>والتركيز ودقة التمرير</p> <p>والاستلام والسيطرة على</p> <p>الكرة.</p>
--	--	---

المرحلة الختامية	العودة الى الهدوء	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات

التاريخ	العتاد الرياضي	الحصة رقم	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 /04/ 17	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	14	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
الملاحظات		المحتوى و المضمون			الهدف	لمراحل
					بدني ، تقني ، خططي ، نفسي	هدف الحصة
		- المناذاة - مراقبة علمة - شرح مضمون الحصة			-التحكم البدايعوحي في اللاعبين	المرحلة التمهيدية
- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة		- الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة			- تهيئة الجهازين الدوري والتنفيسي	

<p>احترام المسافة المحددة بالشاخص الموضوعة بانتظام</p> <p>التركز على التمرير والا استقبال دون مس الكرة للشواخص</p>	<p>الموقف 1 :</p> <p>تحدد مساحة اللّعب على شكل مستطيل بقياس (3×5)م يبعد عن خط الملعب الجانبي بمسافة (1م) ويوضع على بعد (1م) من زوايا المستطيل وعلى الضلع الطويل تحديدا شاخص تدريب ليكون بذلك الضلع الطويل للمستطيل مقسم إلى ثلاثة اقسام (1م،3م،1م) وكذلك الحال للضلع الاخر وتكون المسافة ما بين الشاخصين على كل ضلع هي (3م) ويكون وقوف اثنين من اللاعبين على منتصفه تقريبا في جانب يقابلهم اللاعب الثالث في الجانب الاخر، وتسمى زوايا المستطيل المحصورة بمسافة (1م) بين الشاخص وحدود المستطيل النهائية بارقام (1،2،3،4) بينما يكون اللاعب الاخر صاحب الرقم(4) في منتصف الجهة المقابلة للاعبين وتكون الكرة بحوزته إذ يقوم بتمرير الكرة من المنتصف إلى اللاعب رقم (3) المتواجد في الجهة المقابلة ليستلمها ويتحرك مع الكرة باتجاه الزاوية (2) ليقوم بتمريرها من المسافة المحصورة بالزاوية (2) إلى أقصى المستطيل باتجاه الزاوية (4) والتي يصل اليها اللاعب رقم (4) لتكون عملية التمرير والاستلام محصورة بمساحة الزاوية والبالغة (1م) يعود بعدها اللاعب رقم(3) الى مكانه في المنتصف ، ليقوم بعدها اللاعب بالرقم (4) بالرجوع مع الكرة الى منتصف ضلع المستطيل الطويل (نقطة بداية التمرير) ويمرر الكرة إلى اللاعب رقم (2) الذي يستلم الكرة وينطلق بها باتجاه الزاوية (1) ليمرر الكرة من مسافة الزاوية المحددة (1م) إلى الزاوية (3) حيث تواجد اللاعب رقم (4) والذي يقوم باستلام الكرة ضمن مساحة الزاوية المحددة ،ويعود اللاعب رقم(2)الى مكانه في المنتصف، ويعاد التمرير بنفس آلية العمل ، ولأربع مرات متتالية يتم بعدها تغير مراكز التواجد بين اللاعبين الثالث لتكرر التمرير حتى يشمل جميع اللاعبين .</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>يتم تحديد المساحة المحددة بمربع قياسه (6×6) م ويتم تحديد مربعات صغيرة في زواياه الأربع بقياس(1م) ويوجد داخل كل مربع من المربعات الصغيرة كرة واحدة ليكون الشكل النهائي اربع مربعات صغيرة داخل مربع كبير ويشغل اللاعبون الثلاث ثلاثة مربعات منهن ويبقى المربع الرابع خاليا لا يوجد فيه لاعب وتوجد فيه فقط كرة ، ومع صافرة المدرب يقوم اللاعبون بعمل سيطرة بالكرة داخل أماكن وجودهم في المربعات الصغيرة ليُدخل المدرب بعدها بقليل كرة ثانية في المربع الأول (1) ايداناً بإحتساب الوقت الفعلي للتمرير ليقوم اللاعب الموجد في المربع (1) بإيقاف الكرة الأولى وتثبيتها ولعب الكرة الثانية وتمريرها إلى اللاعب الثاني الموجود في المربع (2) والجري بسرعة بعكس اتجاه الكرة والوقوف بالمربع (4) حيث يكون اللاعب في المربع (2) تهيئ لاستلام الكرة القادمة اليه ليقوم بدوره بتثبيت الكرة الأولى الموجودة أصلا بحوزته داخل المربع واستلام الكرة القادمة اليه وتمريرها باتجاه اللاعب الموجود بالمربع (3) والجري عكس اتجاه مسار الكرة للوقوف بالمربع (1) ليقوم اللاعب بالمربع (3) الذي يكون قد أوقف حركة الكرة الأولى واستعد لاستلام الكرة الثانية ولعبها وتمريرها باتجاه اللاعب الذي يتواجد في المربع (4) والتحرك بسرعة بالاتجاه المعاكس لمسار الكرة والوقوف بالمربع (2) وعند وصول كل لاعب إلى مكانه في المربع الجديد سيدر كرة ثابتة عليه عمل حركات مستمرة بالسيطرة بالكرة وبكلتا القدمين لحين وصول الكرة المتدولة بين المربعات فيثبت الكرة الأولى ويستلم الكرة المتدولة ويسلمها للزميل وهكذا يتم تكرار التمرير لمدة (150 ثانية) على ان تكون عملية استلام وتسليم الكرة داخل حدود المربع الصغير (1م) وبعد</p>	<p>تركيز الإنتباه ودقة التمرير ، الثقة بالنفس . ودقة الاستلام ، تبادل المراكز</p> <p>المرحلة الرئيسية</p> <p>إنماء وتطوير الجوانب العقلية المتعلقة بالجوانب الحس حركية. ،السرعة في إتخاذ القرار ، الثقة بالنفس ومواجهة الضغوط ،تبادل المراكز والاستلام والتمرير</p>
--	--	---

<p>انتهاء المدة الزمنية المحددة يتوجه المدرب لاشغال المربع الخالي ويتم بعدها منح (30 ثانية) راحة إيجابية يودي بها اللاعبون من أماكن تواجدهم داخل المربعات الصغيرة تمريرات قطرية فيما بينهم (3،1) و(4،2) مع مشاركة المدرب فيها ليتم بعدها تكرار التمرين مرة أخرى ولمدة (180 ثانية) وبنفس التطبيق .</p> <p style="text-align: center;">الموقف 3 :</p> <p>يتم تحديد المساحة المحددة بمربع قياسه (6×6) م ويتم تحديد مربعات صغيرة في زواياه الأربع بقياس (1م) ليكون الشكل النهائي اربع مربعات صغيرة داخل مربع كبير ويشغل اللاعبون الثلاث ثلاثة مربعات منهن ويبقى المربع الرابع خاليا لايوجد فيه لاعب، يقوم اللاعب الأول المتواجد في المربع (1) بلعب الكرة وتميررها إلى اللاعب الثاني الموجود في المربع (2) والجري بسرعة وبعكس اتجاه الكرة والوقوف بالمربع (4) ليقوم اللاعب بالمربع (2) باستلام الكرة ولعبها وتميررها إلى اللاعب الموجود بالمربع (3) والجري عكس اتجاه الكرة للوقوف بالمربع (1) ليقوم اللاعب بالمربع (3) باستلام الكرة ولعبها وتميررها باتجاه اللاعب الذي تواجد في المربع (4) والتحرك بسرعة بالاتجاه المعاكس والوقوف بالمربع (2) وهكذا يتكرر التمرين لمدة (150 ثانية) على ان تكون عملية استلام وتسليم الكرة داخل حدود المربع الصغير بقياس (1م) ويتم بعدها منح (30 ثانية) راحة إيجابية يتوجه بها اللاعبون الثلاث سيراً بطيئاً باتجاه منتصف المربع حيث يقف المدرب لتقديم التغذية الراجعة وبيان الأهداف المتحققة من التمرين ومن ثم الرجوع إلى أماكنهم مجدداً ليتم تكرار التمرين مرة أخرى وبمدة (180 ثانية)</p> <p>يجب ان تكون حركة اللاعبين عكس اتجاه الكرة .</p> <p>تمركز اللاعبين داخل المربعات الصغيرة (1م) .</p> <p>تكون عملية استلام وتسليم الكرة داخل حدود المربع الصغير (1م) .</p> <p>الحركة والجري بفاعلية ونشاط وبمتابعة وارشاف المدرب.</p>	<p>تركيز الإنتباه ودقة التمرير، الإدراك الحس - حركي ، سرعة الإستجابة وإتخاذ القرار تبادل المراكز والسيطرة على الكرة ، تغيير اتجاه اللّعب والاحساس بالمكان</p>		
<p>مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات</p>	<p>الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ	العتاد الرياضي	الحصة رقم	الوقت	المكان	الفريق	الطالب المتربص
2025 /04/ 21	شريط لاصق ملون + بلك تدريب بلون احمر عدد واحد + كرات شواخص ساعة	15	60 دقيقة	سعد شلي قادرية	نادي جمعية القادرية	درار عبد الكريم
الملاحظات	المحتوى و المضمون			الهدف	المراحل	هدف الحصة
- الجري برتم خفيف - عدم ضياع الكرة - التركيز على حركات المرونة	- الجري حول الملعب - التسخين بالكرة - حركات المرونة			- التحكم اليبدا في اللاعبين	المرحلة التمهيدية	- تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي
استغلال المساحة التمرير و الاستقبال وخرق الدفاع الضغط على المهاجم بقص التمريرات و مقاطعتها تغيير الادوار حسب ظروف اللعبة	<p>الموقف 1 :</p> <p>يقف (11) لاعبا من اللاعبين على شكل دائرة متشاكبي الايادي فيما بينهم ولا يحق فك هذا التشابك ليكونوا بذلك دائرة مغلقة محيطها هؤلاء اللاعبون وتكون الكرة بحوزتهم وبواجبات ومهام هجومية تتمثل بتمرير الكرة والمحافظة على حيازتها وعدم فقدانها، فيما يتواجد بداخل الدائرة المشكلة (4) لاعبين بواجبات ومهام دفاعية يحاولون الضغط على اللاعبين المهاجمين المشكلون لمحيط الدائرة لقطع الكرة والاستحواذ عليها ، ويؤدي التمرين خلال(150 ثانية) وفي حال قطع الكرة من قبل اللاعبين المدافعين قبل انتهاء الزمن المحدد يتم إعادة الكرة لهم واستئناف اللعب مجدداً حتى انتهاء الزمن المحدد. ليتم بعدها التغيير بين اللاعبين فيحدد المدرب (4) لاعبين جدد بمكان اللاعبين المدافعين والذين ينتقلون بدورهم للوقوف مع زملائهم محافظين على شكل الدائرة .وتتبادل الواجبات والادوار حتى يشترك الجميع بتطبيق التمرين .</p> <p>الموقف 2 :</p> <p>نشكل ثلاثة مجاميع وكل مجموعة مؤلفة من(4) لاعبين ، مجموعتين منهن تكون بمهام وواجبات هجومية والمجموعة الثالثة تكون بواجبات ومهام دفاعية ويتم تحديد دائرتين بشواخص التدريب الكبيرة نصف قطر احدهما (4م) ونصف قطر الدائرة الثانية (3م) والمسافة بين الدائرتين (3م) يتوزع على محيط كل دائرة منهن من الداخل (4) لاعبين (باللون الأزرق) بمهام وواجبات هجومية ويتواجد لاعبين(2) من مجموعة المدافعين داخل كل دائرة منهن (وباللون الأحمر) بمهام وواجبات دفاعية يحاولان قطع الكرة ، وتكون طريقة اللعب للاعبين بالادوار الهجومية وباللون الأزرق في الدائرة الكبيرة من</p>			التوافق والانسجام بين اللاعبين ودقة التمرير والاستلام للكرة والسيطرة عليها	المرحلة الرئيسية	

<p>اللعب داخل محيط الدائرة تحديداً وعدم الخروج خارجها .</p> <p>اللعب بلمسة واحدة داخل الدائرة الكبيرة .</p> <p>اللعب بلمستين كحد أعلى للاعبين بالمهام الهجومية في الدائرة الأصغر .</p> <p>اللعب بسرعة مع الضغط على المنافس وتتم عملية تبادل الأدوار والمهام تحت اشراف المدرب في حالة قطع الكرة من قبل المدافعين قبل انتهاء وقت الأداء المحدد يتم ارجاع الكرة للاعبين المهاجمين مباشرة واستئناف اللعب مجدداً.</p> <p>التحرك ضمن المساحة المحددة .</p> <p>تطبيق مواقف اللعب والتصرف الخططي الدفاعية منها والهجومية .</p> <p>في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة وذلك لضمان المحافظة على مستوى الأداء والاستمرار فيه</p>	<p>خلال تمرير الكرة بينهم من اللمسة الأولى أما لاعبي الدائرة الأصغر فبإمكانهم اللعب بلمستين فقط ، وبعد سماع صفارة المدرب يباشرون لاعبو المجموعتين بتطبيق التمرين وتحقيق عدد من التمريرات المطلوبة بحددها المدرب . تأتي صفارة المدرب الثانية ليتم الانتقال بين اللاعبين المدافعين فقط والتبادل فيما بينهم بحيث ينتقل اللاعبون المدافعين المتواجدين في الدائرة الكبيرة إلى الدائرة الصغيرة وينتقل اللاعبون المدافعين المتواجدين في الدائرة الصغيرة إلى الدائرة الكبيرة مع استمرار بقية اللاعبين ذوي المهام الهجومية بنفس طريقة الأداء واللعب . وتتكرر عملية التبادل لمرتين . ليتم بعدها التغير بين مجاميع اللاعبين ليكون اللاعبون ال(4) ذوي المهام الهجومية المتواجدون في الدائرة الكبيرة بأخذ دور المدافعين وعمل واجباتهم ويأخذ اللاعبون المدافعون الاربعة أدوار هجومية وبحسب أماكن تواجدهم في أي دائرة محددة . ويتكرر التمرين حتى يشمل تبادل الأدوار والمهام الدفاعية والهجومية بين جميع اللاعبين .</p> <p>الموقف 3 : يؤدي التمرين بمساحة (10 × 10)م وبمشاركة (10) وبمبدأ الزيادة العددية (4×5) اذ يكون (4) لاعبين منهم يرتدون اللون (الأزرق) ويكونوا بمهام وواجبات هجومية في بداية التمرين تتمثل بالحيازة والاسناد وتبادل المراكز ويكون (4) لاعبين اخرين يرتدون (اللون الأحمر) وتكون واجباتهم مع بداية التمرين دفاعية تتمثل بمحاولة قطع الكرة وتحقيق التغطية الدفاعية الصحيحة والضغط على المنافس في حين يتواجد احد اللاعبين المتبقين على الخط الجانبي للمساحة المحددة (اللون الأزرق) ويكون واجبه إسناد اللاعبين أصحاب اللون الأزرق تحديداً والإشتراك معهم باللعب وتطبيق الواجبات الهجومية فقط لتحقيق مبدأ الزيادة العددية ، ويقف على الخط الجانبي المقابل لاعب آخر لمساندة المجموعة باللون الأحمر ويشترك معهم لحظة مباشرتهم بتطبيق واجبات ومهام اللعب الهجومي فقط ويترك المجموعة ليعود إلى مكانه على الخط الجانبي لحظة فقدان الكرة وقطعها من قبل المجموعة باللون الأزرق وذلك لتحقيق مبدأ التفوق العددي والزيادة العددية ، ليكون مبدأ أداء التمرين باربعة لاعبين مدافعين وخمسة لاعبين مهاجمين في كل حالة لعب وتطبيق وضمن الوقت المحدد ويعمل اللاعبون ذوي المهام الهجومية بتمرير الكرة فيما بينهم مع حرية التحرك والانتقال وتبادل المراكز وتحقيق اكبر عدد ممكن من التمريرات الصحيحة بمدة أقصاها (150 ثانية) في حين يحاول اللاعبون ذوي المهام الدفاعية بالضغط على المهاجمين ومحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لينقلوا بعدها مباشرة لتطبيق المهام الهجومية بالحيازة والتمرير مع الزيادة العددية ويتحول المجموعة الفاقدة للكرة إلى الواجبات الدفاعية مع ضمان دخول وخروج لاعبي الاسناد مع كل حالة وتحقيق مبدأ الزيادة العددية (4×5) لاعبين .</p>	<p>الإستجابة الحركية ودقة الاستلام واللعب تحت ضغط المنافس والمساحة المحددة) ، إتخاذ القرار ودقة التمرير ، حيازة الكرة والسيطرة على الكرة.</p> <p>الإنتباه والإدراك الحس- حركي ودقة الاستلام والتمرير والسيطرة على الكرة.</p>	
---	---	--	--

مناقشة عامة مع تقديم النصائح و الارشادات	الجري حول الملعب برتم منخفض حركات المرونة للأطراف العلوية و السفلية	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية

. Research Summary

The study aimed to identify the impact of Rondo drills on the development of passing and receiving skills among U13 football players. The hypotheses were formulated to support the research and were centered around three main assumptions.

The researcher selected an intentional sample consisting of U13 football players from the **Jamiat El-Qaderia** club, which competes in the second regional division under the Algiers Football League. The sample included **26 players: 16** formed the main experimental group, while **10** were selected for the exploratory sample.

The study relied on the **experimental method**, as it was suitable for the nature of the research. The tools used included a **battery of skill tests** to assess technical abilities, in addition to a **proposed training program** aimed at enhancing players' performance from a technical perspective.

The study led to the following key findings:

- There are statistically significant differences between the pre-test and post-test measurements in the following tests: (passing speed, 20-meter wall passing, and sideline passing) within the experimental group, in favor of the post-test.

These improvements are attributed

to the proposed training program.

- Statistically significant differences were also found between pre-test and post-test results in the same tests within the control group.

Statistically significant differences were observed between the post-test results of the experimental group and the control group (in passing speed, 20-meter wall passing, and sideline passing), with the experimental group achieving better outcomes