

## تأثير أساليب التنافس في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

م. د فاضل عبد فيضي الطائي  
جامعة المثنى/كلية التربية الرياضية

أ.د. محمود داود الربيعي  
جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة القدم واحده من الالعاب التي تشتمل على عدد كبير من المهارات الاساسية والتي يشترط على المدرب توصيلها الى اللاعب وتطويرها بشكل جيد من اجل رفع الاداء المهاري له ، وهذا يكون من خلال استعمال الاسلوب المناسب والملائم الذي يتفق مع ميول اللاعبين ورغباتهم ويصل بهم الى مستوى التمكن والمرتبة العالية من الكفاءة والفاعلية وصولاً الى الاهداف المرجوه وعليه لابد للمدرب من البحث عن الاسلوب الامثل والذي يتناسب مع طبيعة اللاعب وبيئة التدريب وبشكل يستثير دوافع اللاعب الناشيء وتحقيق الانجاز لديه ، وذلك باستخدام اساليب متنوعة لرفع حالة الملل والضجر لديه اثناء التدريب والنتيجة من استخدام اسلوب واحد قد لا يؤدي الى التطور المطلوب ، لان اللاعب يتأثر بأساليب التدريب التي يتبعها المدرب والتي تخلق لدى اللاعبين الابداع والتنافس والرغبة في التطور. وتكمن اهمية البحث باستعمال اساليب التنافس ( الجماعي ، الزوجي - المقارن ، والفردي ) التي تكون اكثر تأثيراً في تطوير امكانيات اللاعبين الناشئين اذا ما رافقت نوع النشاط الخاص بمهارات كرة القدم ، وذلك من خلال الاستثمار الامثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في اغناء المدرب بالاسلوب العملي الذي يتمكن من خلاله انجاح العملية التدريبية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

تعد مرحلة اللاعبين الناشئين بكرة القدم مرحلة انتقالية في حياتهم اذ تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية ذات التأثير الكبير في حياتهم مستقبلاً ، ولهذا لاحظ الباحث ان بعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين في المدرسه الكروية لنادي الحله التي تتطلب قدرات بدنية وحركيه لا تتطور بالشكل الذي يتناسب وما تتطلبه اللعبة وذلك نتيجة استخدام اساليب تدريبية تزيد من عبء العملية التدريبية على المدرب من حيث متابعتها لكل لاعب وتصحيح الاخطاء التي تصاحب الاداء المهاري الذي يقوم به .ولهذا اختار الباحثان ثلاثة اساليب تنافسيه هي ( الجماعي ، الزوجي - المقارن والفردي ) وذلك لتطوير العملية التدريبية من حيث السرعة في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم واتقانها فضلاً عن تطوير القدرات البدنية والحركية المرافقة والمرتبطة بالاداء المهاري ومحاولة تلافي حالات القصور في مجال التدريب وصولاً الى مستوى افضل من الاداء لجميع اللاعبين الناشئين .

**٣-١ اهداف البحث :**

- ١- معرفة تأثير اساليب التنافس (الجماعي ، الزوجي – المقارن ، الفردي) في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين بالمدرسة الكرويه في نادي الحله الرياضي.
- ٢- معرفة الاسلوب الافضل في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للعيينة المختارة .

**٤-١ فروض البحث :**

- ١- هناك تأثير ايجابي لاساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين ( عينة البحث) وبنسب متفاوتة .

**٥-١ مجالات البحث :**

- ١-٥-١ المجال البشري : ناشئو المدرسه الكرويه لنادي الحله الرياضي باعمار (١٤-١٥-١٦) سنة في محافظة بابل .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٨/٥/٢٠١١ ولغاية ١٦/٩/٢٠١١ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملاعب نادي الحله الرياضي .

**٢- الدراسات النظرية:**

ان اختيار الاسلوب المناسب من قبل المدرب والذي من خلاله يكون قادراً على توصيل المهارة الى اللاعب الناشئ بشكل افضل من غيره ، كما ان الوحدات التدريبية يجب ان لاتطبق وفق اسلوب واحد حتى تكون اكثر تأثيراً وفعالية وفقاً لبعض المعايير والتي منها ( الامكانيات ، الحالة المناخية ، قدرات المتعلم ، نوع اللعبة ، طبيعة المهارة .. وغيرها ) ان كل اسلوب يمنح المدرب اختيارات متعددة لسلوك التدريب لكي يختار منها ما يناسب الطرف الذي يكون عليه او من خلال هذا المفهوم يضع المدرب المسار الصحيح لتوصيل الاهداف المرجوه<sup>١</sup> . وتعد المنافسات الرياضية من المؤشرات الهامه والاساسية التي لايمكن لاي نشاط رياضي ان ينجح بدونها حيث تتميز بالشدة والصراع وبذل الجهد ، وهذه الميزة تجبر الفرد على ان يستخدم اقصى قدراته البدنية والمهاريه والخططيه التي تتطلبها المواقف الكثيرة والمتغيره مما يؤدي الى تنمية هذه القدرات وتطويرها عند الفرد او المجموعة ، حيث أكد ( مانيل ) على ان المنافسة الرياضية هي الشكل الاساسي للحياة الميدانية وبالتالي فانها واجب اساسي يجب على التربية البدنية والرياضة ان تحققه وخاصة ما يشمل البناء المتنوع للشخصيه<sup>٢</sup> . لقد اشار ( Brownal ) على اهمية المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد ولاي لعبه وذلك لان توفر عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين وتساعد المدربين في الحكم على مدى قدرة اللاعبين في تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في الوحدات التدريبية<sup>٣</sup> . ان لعبة القدم محددة بمتطلبات اساسية فالاداءات فيها مختلفة وواسعة ، فاللاعب يركض بسرعة ويتوقف ويمشي ويرجع الى الخلف ويقفز ويمسك الخصم ويقرب الكرة بالقدم والرأس ويدرج بها وهذه كلها تتطلب قدرات بدنية عالية لتنفيذها وامتلاك اللاعب اللياقة البدنية التي تساعده في مواجهة المتطلبات البدنية فضلاً عن المحافظة على القابلية الفنية خلال زمن المباراة كاملة<sup>٤</sup> .

<sup>١</sup> - محمود داود الربيعي (٢٠٠٦) طرائق واساليب التدريس المعاصره ، عمان ، جداراً للكتاب العالمي ، وعالم الكتب الحديث ، ص١٤٠ .

<sup>٢</sup> - كورت ماينل (١٩٨٧) التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ص١٧٧ .

<sup>٣</sup> - Brownal (1980) An Instraction . Technology , Media and sons York,USA , p . 132.

<sup>٤</sup> - موفق مجيد المولى (١٩٩٩) الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ص٩٣ .

**٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :****١-٣ منهج البحث**

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث:

**٢-٣ مجتمع البحث وعينته:**

تكون مجتمع البحث من لاعبي المدرسة الكروية في نادي الحلة الرياضي / محافظة بابل بلعبة كرة القدم وباعمار ( ١٤-١٥-١٦ ) سنة والبالغ عددهم (٥٢) لاعبا . وتم استبعاد (٤) لاعبين فقط واختيار (٤٨) لاعبا كعينة للبحث يشكلون نسبة (٩٢,٣١%) من المجتمع قسموا عشوائيا ثلاث مجموعات وكما مبينة بجدول (١)

**جدول (١)**

يبين عدد افراد مجموعات البحث الثلاث ونسبتهم المئوية.

النسبة	المستبعدين	مجموع افراد المجتمع	مجموع افراد العينة	المجموع	عمر ١٦ سنة	عمر ١٥ سنة	عمر ١٤ سنة	مجموعات البحث
%٩٢,٣١	٤	٥٢	٤٨	١٦	٧	٦	٣	التنافس الجماعي
				١٦	٧	٦	٣	التنافس الزوجي (المقارن)
				١٦	٧	٦	٣	التنافس الفردي

**٣-٣ اجراءات البحث الميدانية****١-٣-٣ تجانس العينة**

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ) وظهر بان قيمة (ف) المجموعة للمتغيرات وحسب تسلسلها (٠,٠٠٠ ، ٢,٩٩١ ، ١,٢٢٣ ، ٠,٠٠٠) وهي جميعها اقل من قيمة (ف) الجدولية البالغة (٣,٢٣) مما يدل على انه لا يوجد فرق معنوي بين هذه المتغيرات أي ان مجموعات البحث الثلاث متجانسة وكما مبينة بجدول (٢)

**جدول (٢)**

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ف محسوبة	قيمة ف الجدولية	الدلالة
العمر	شهر	٠,٠٠٠	٣,٢٣	غير معنوي
الطول	سم	٢,٩٩١		
الوزن	كغم	١,٢٢٣		
العمر التدريبي	شهر	٠,٠٠٠		

## ٣-٣-٢ تكافؤ العينة:

يبين الجدول (٣) تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المختارة والتي أظهرت النتائج بأن القيمة المحسوبة لجميع المتغيرات هي أقل من قيمة (ف) الجدوليه والبالغة (٣,٢٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٤٥,٢) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي أي مجموعات البحث الثلاث متكافئة بدنيا وحركيا ومهاريا.

## جدول (٣)

## يبين تكافؤ العينة من متغيرات البحث المختارة

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية	الدلالة
القدرية الانفجارية	سم	٠,٣١٣	٣,٣٢	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	٠,٥٨٢		غير معنوي
الرشاقة	ثا	١,٤٤٩		غير معنوي
مطولة السرعة	ثا	١,٧٦٨		غير معنوي
المطولة العامة	دقيقة	١,٦٩٥		غير معنوي
التوافق	ثا	٢,٣٠٧		معنوي
المرونة	ثا	٠,٤٨٨		غير معنوي
المناوله	ثا	٠,٥٨٨		غير معنوي
الدرجة	ثا	٣,١٠٧		غير معنوي
التهديف	درجة	٠,٧٥٣		غير معنوي

## ٣-٣-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٨-٢٩-٣٠/٥/٢٠١١

## ٣-٣-٤ الاسس العلمية للاختبارات

تم اعتماد الاسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة وذلك من خلال.

أ- صدق الاختبار : تم استخدام صدق المحتوى او المضمون وقد اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وكذلك ملائمتها للفئة العمرية قيد البحث .

ب- ثبات الاختبارات : تم التوصل الى ان الاختبارات البدنية والحركية والمهارية تمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٦) وبدرجة حرية (١٣) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ت- موضوعية الاختبارات : اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ت ر) الجدولية والبالغة (٢,١٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرجة (١٣)

## ٣-٣-٥ الاختبارات القبليه

تم اجراء الاختبارات القبليه خلال الايام (١١-١٢-١٣/٦/٢٠١١)

## ٣-٣-٦ تنفيذ المنهج التدريبي

تم تنفيذ المنهج التدريبي في يوم الاثنين الموافق ١٥/٦/٢٠١١

## ٣-٣-٧ الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه خلال الايام (١٤-١٦/٩/٢٠١١)

## ٣-٤ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية باستخدام برنامج (SPSS)

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## ٤-١ نتائج الاختبارات البدنية والحركية والمهارية وفقاً لاساليب الثلاث

## جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات باسلوب التنافس الجماعي

المتغيرات / المعالم الاحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	القيمة الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
القدرة الانفجارية للرجلين	١٦	١,٦٠	٠,٠٦	١,٩٠	٠,٠٨	١١,٣٢٦	٢,١٣	معنويه
السرعة الانتقالية / سم		٥,١٤	٠,٥٨	٤,١٢	٠,٣٠	٦,١٩		معنويه
الرشاقة / ثا		١١,٥٢	٠,٥٥	٩,٥١	٠,٣٦	١٠,٨٧		معنويه
مطاولة السرعة / ثا		٢٤,٦٦	١,٠٨	١٩,٧٣	٠,٩٤	٢٠,٥٨		معنويه
المطاولة العامة / دقيقة		٤,٥٣	٠,٠٣	٣,٨٣	٠,٣٢	٨,٤٣		معنويه
التوافق / ثا		٩,٣٨	٠,٧٣	٥,٣٨	٠,٥٠	٢٠,١٦		معنويه
المرونة / ثا		١٩,٦٢	١,٣١	٢٥,٥٦	١,٧٩	١٤,٠٤		معنويه
المناوله / ثا		١١,٦٣	٠,٥٠	٢٠,٠٦	٢,٥٢	١٣,٣٥		معنويه
الدرجة / ثا		١٥,٦٩	١٠,٩٨	١١,٦٩	٠,٧٦	١٥,٤٨		معنويه
التهديف / الدرجة		٥,٥٠	١,٠٣	١١,٧٥	١,٥٣	١٣,٣٠		معنويه

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا لنتائج الاختبارات باسلوب التنافس الجماعي والمبينة في جدول (٤) نجد بان جميعها ذات دلالة معنوية ، اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة ولجميع المتغيرات اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٣) وبدرجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحثان هذا التطور الى ان اسلوب التنافس الجماعي يجعل المتعلم يعمل ضمن مجموعه من اللاعبين ويبني تعاوناً بناءً يتم من خلاله الافادة من قدرات اللاعبين ضمن المجموعة الواحدة بحيث يؤدي اندماج هذه القدرات في محصلة واحدة تتحد معاً لتحقيق هدف نهائي.

**جدول (٥)**  
**يبين نتائج الاختبارات بأسلوب التنافس الزوجي (المقارن)**

الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المتغيرات / المعالم الاحصائية
			ع	س-	ع	س-		
معنويه	٢,١٣	١٤,١٤٧	٠,٠٧	١,٩٨	٠,٠٧	١,٦١	١٦	القدرة الانفجارية للرجلين
معنويه		١٠,٨٨	٠,١٠	٣,٩٤	٠,٤٨	٥,٢٢		السرعة الانتقالية / ثا
معنويه		٨,٤١	٠,٧٧	١٠,٠١	٠,٦٢	١١,٣٨		الرشاقة / ثا
معنويه		١٤,٢٧	٠,٩٤	٢١,٩١	١,٤٩	٢٥,٣٠		مطاوله السرعة / ثا
معنويه		١٠,٤٢	٠,١١	٤,١٥	٠,٢٣	٤,٦٣		المطاوله العامه / دقيقه
معنويه		١٤,١٤	٠,١٧	٦,١٧	٠,٩٩	٩,٨٣		التوافق / ثا
معنويه		١٥,٩٧	٠,٨٩	٢٧,٥٦	١,٧٧	١٩,٠٦		المرونة / ثا
معنويه		٩,٣٩	١,١٧	١٦,١٩	١,٣٨	١١,١٩		المناولة / ثا
معنويه		١٢,٣٢	٠,٥٧	١٢,٧٠	٠,٩٥	١٥,٠٨		الدرجه / ثا
معنويه		١١,٤٨	٠,٩٦	٩,٥٦	١,٣٢	٥,٠٠		التهديف / الدرجه

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) من خلال القيم المبينة بجدول (٥) تبين ان هناك فروقاً ذات دلالة لجميع المتغيرات بأسلوب التنافس الزوجي (المقارن) اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٣) وبدرجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختيار البعدي. ان حصول هذا التطور يتأتى من كون وعمل اللاعبين ضد بعضهم البعض من اجل تحقيق الاهداف للمتعلم وهذا يتطلب من كل متعلم ان يعمل بجد وان يكون اسرع من زميله في الانجاز للواجب الحركي وان يكون اكثر دقة منه .

**جدول (٦) يبين نتائج الاختبارات بأسلوب التنافس الفردي**

الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المتغيرات / المعالم الاحصائية
			ع	س-	ع	س-		
معنويه	٢,١٣	٩,٦٦	٠,٣٤	١,٨٢	٠,١١	١,٥٩	١٦	القدرة الانفجارية للرجلين
معنويه		٥,٤٢	٠,٣٤	٤,٤٦	٠,٧٤	٥,٣٧		السرعة الانتقالية / ثا
معنويه		٨,٨٩	٠,٣٥	١٠,٥٢	٠,٥٥	١١,٧٢		الرشاقة / ثا
معنويه		١١,٩٢	١,٠٩	٢٢,٦٩	١,٥٤	٢٥,٥٦		مطاوله السرعة / ثا
معنويه		٦,١٦	٠,٠٨	٤,٢٧	٠,٣٢	٤,٦٨		المطاوله العامه / دقيقه
معنويه		٢٦,٥٣	٠,٤٨	٧,١٥	٠,٢٥	٩,٨٨		التوافق / ثا
معنويه		٤,٥٠	١,٠٩	٢٢,١٣	٢,٢٥	١٩,٠٦		المرونة / ثا
معنويه		٩,٣٩	٠,٨٩	١٥,١٣	١,٤١	١١,٥٠		المناولة / ثا
معنويه		٩,٨٩	٠,٤٩	١٣,٨٦	٠,٩٢	١٥,٨٨		الدرجه / ثا
معنويه		٥,٧٣	٠,٧٠	٧,٣١	١,٣٩	٥,٠٦		التهديف / الدرجه

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) يلاحظ من الجدول (٦) ان قيمة ( T ) المحتسبة ولجميع المتغيرات هي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٣) وبدرجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي باختبارات اسلوب التنافس الفردي. وهذا التطور حصل نتيجة ما يتوصل اليه اللاعب من خلال تقويم نفسه ذاتياً أي قيامه بممارسة النشاط ذاتياً حيث يتعلم كل لاعب حسب قدراته الخاصة وما يمكنه من ميل ورغبة كونه اللاعب هو محور العملية التدريبية. وللتعرف على أي من مجموعات البحث الثلاث الأكثر تطوراً في المتغيرات المبحوثة فقد لجأ الباحث الى استخدام اختبار تيوكي ( H.S.D ) وظهرت النتائج :

- ١- تفوق الاسلوب الجماعي على الاسلوب المقارن في متغيرات الرشاقة ، مطاولة السرعة ، المطاولة العامة ، التوافق ، المناولة ، الدرجة ، والتهديف .
- بينما تفوق الاسلوب المقارن على الجماعي في القدرة الانفجارية للرجلين والمرونة.
- ٢- تفوق الاسلوب الجماعي على الفردي في متغيرات القدرة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، مطاولة السرعة ، المطاولة العامة ، التوافق ، المرونة ، المناولة ، الدرجة ، والتهديف )
- ٣- تفوق الاسلوب الزوجي (المقارن ) على الفردي ايضاً في متغيرات القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، مطاولة السرعة ، التوافق ، المرونة ، الدرجة ، والتهديف ) .
- ٤- لم تظهر فروق معنوية في متغيرات المطاولة العامة والمناولة بين الاسلوب الزوجي والفردي .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان لاساليب التنافس الثلاثة تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم ولكن بنسب متفاوتة .
- ٢- كانت الافضلية لاسلوب التنافس الجماعي في تطوير متغيرات الرشاقة ، مطاولة السرعة ، المطاولة العامة ، التوافق ، المناولة ، الدرجة والتهديف .
- ٣- ان اسلوب التنافس الزوجي - المقارن كانت له الافضلية في تطوير ( القدرة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية ، المرونة ) عن باقي الاساليب الاخرى .
- ٤- ان اسلوب التنافس الفردي كان اقل الاساليب تأثيراً في تطوير متغيرات البحث كافة .

### ٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام اساليب التنافس ( الجماعي - الزوجي - المقارن والفردي ) في تطوير عناصر اللياقة البدنية وكذلك المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين .
- ٢- التأكيد على استخدام اسلوب التنافس الجماعي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين .
- ٣- ضرورة التغيير والتنوع في اساليب التدريب لجعل عملية تطوير المهارات اكثر تشويقاً .
- ٤- اجراء دراسات اخرى باساليب التنافس لفئات عمرية اخرى لمعرفة تأثيرها في المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة القدم

### المصادر :

- كورت ماينل (١٩٨٧) التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد ، دار الكتب للطباعة .
  - محمود داود الربيعي (٢٠٠٦) طرائق واساليب التدريس المعاصره ، عمان ، جدارا لكتاب العالمي ، وعالم الكتب الحديث .
  - موفق مجيد المولى (١٩٩٩) الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- Brownal (1980) An Instruction . Technology ; Media and Sons York . USA.  
الملحق رقم (١)

أ نموذج لوحدة تعليمية وتدريبية بأسلوب التنافس الفردي.

اسم المدرب :  
اسم النادي :  
اليوم :  
عدد اللاعبين :  
التاريخ :  
زمن الوحدة :

الهدف // تطوير مهارة الدحرجة				
الأدوات والأجهزة // كرات قدم ، شواخص ، ساعة توقيت ، بطاقة التسجيل ، جدار ، بورك ، اقلام				
القسم	الوقت	التفاصيل	التشكيلات	الملاحظات
القسم الإحصائي الإحصاء العام الإحصاء الخاص	١٨ د ٨ د ١٠ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل . تمارين بدنية متخصصة ، حركية ، انتقالية ، مطاولة ، مرونة ، الخ.....		١ – التأكيد على الحضور حسب الوقت المحدد
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	٦٠ د ١٠ د	عرض عن كيفية تنفيذ التمرينات المهارية والبدنية		
الجزء التطبيقي التمرين الأول	٥٠ د ١٢ د	الدحرجة بخط مستقيم لمسافة (١٠م) والدوران حول الشاخص والعودة ثانية ( ٤ تكرارات) زمن الكرار الواحد ( ٣ دقيقة )		١ – مراعاة ان تكون الدحرجة مرة بقدم اليمين ومرة بقدم اليسار
التمرين الثاني	٩ د	الدحرجة بخط مستقيم لمسافة ( ٤م) ثم الدحرجة بشكل ( زكزاك ) بين خمسة شواخص المسافة بين شاخص وآخر ٢م ذهاباً واياباً ( ٣ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )		١ – التأكيد على استخدام القدمين في الدحرجة ٢ – محاولة عدم سقوط الشاخص
التمرين الثالث	١٢ د	الدحرجة بين الشواخص لمسافات واتجاهات مختلفة ( ٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )		١ – التأكيد على التطبيق الصحيح للتمرين



التمرين الرابع	٩ د	الدرجة من بين ( ١٠ ) شواخص والمسافة ( ٢٠ م ) وبين شاخص وآخر ( ٢ م ) ( ٣ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١ - التأكيد على عدم عبور الشاخص دون المرور منه
التمرين الخامس	٨ د	درجة الكرة على شكل رقم ( ٨ ) مستخدماً كلتا القدمين وبخارج وداخل القدم ( ٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٢ دقيقة )	
القسم الختامي	٥ د ٥ د ٢ د	لعبة ترويحية صغيرة مرتبطة بلعبة كرة القدم الإرشادات التربوية + التغذية الراجعة الانصراف	

ملاحظة //

١. على اللاعب تدوين عدد المحاولات في كل تكرار ببطاقة التسجيل التي يزود بها في بداية كل وحدة تدريبية لغرض المقارنة بين محاولاته التكرارية للوقوف على مستوى الانجاز للاعب .
٢. يستثمر الوقت بين تكرار وآخر لغرض التسجيل ، إعطاء تغذية راجعة شرح للتمرين الجديد.

الملحق رقم (٢)

أنموذج لوحدة تعليمية وتدريبية بأسلوب التنافس الزوجي (المقارن).

اسم المدرب :  
اسم النادي :  
اليوم :  
عدد اللاعبين :  
التاريخ :  
زمن الوحدة :

الهدف // تطوير مهارة المناولة				
الأدوات والأجهزة // كرات قدم ، شواخص ، ساعة توقيت ، بطاقة التسجيل ، جدار ، بورك ، اقلام				
القسم	الوقت	التفاصيل	التشكيلات	التنظيم
القسم الإعدادي الإحماء العام الإحماء الخاص	١٨ د ٨ د ١٠ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل . تمارين بدنية متخصصة ، حركية ، انتقالية ، مطولة ، مرونة ، ..... الخ		١ - تطبيق الاحماء من قبل جميع اللاعبين
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	٦٠ د ١٠ د	عرض عن كيفية تنفيذ التمرينات المهارية ( لمهارة المناولة ) وكذلك التمرينات البدنية		

الجزء التطبيقي التمرين الاول	د ٥٠ د ١٢	مناولة الكرة على الحائط من مسافة (٥ م ) وبكلتا القدمين (٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١ - عدم عبور خط البداية ٢ - محاولة تسجيل اكبر عدد ممكن من اللمسات
التمرين الثاني	د ١٢	مناولة الكرة لمسافة متوسطة ( ١٥-٢٠م) نحو أربع دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة وبدرجات مختلفة (٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١ - محاولة تسجيل اكبر عدد ممكن من الدرجات
التمرين الثالث	د ٩	مستطيلان أبعدهما ١م * ١م مرسومان على حائط يبعدان عن دائرة قطرها ١م مسافة ٥م يقوم اللاعب بعمل المناولة على المستطيل المرسوم وعند الارتداء يركض اللاعب مسرعاً لاستلام الكرة ودحرجتها الى الدائرة ثم المناولة على المستطيل الأخر مع استخدام كلتا قدميه ( ٣ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١ - تعتبر المناولة صحيحة عندما يكون اللاعب داخل الدائرة
التمرين الرابع	د ١٢	الدرجة لمسافة ٤م ثم الدرجة المتعرجة من بين (٥ شواخص ) المسافة بين شاخص وآخر ٣م وعند الوصول إلى الحاجز الأخير والاستدارة يقوم اللاعب بالمناولة المتوسطة على الجدار ثم الركض مسرعاً لاستقبالها والعودة بها إلى خط البداية (٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١ - مراعاة البداية الصحيحة للتمرين في كل تكرار
التمرين الخامس	د ٨	المناولة المباشرة بين زميلين ومن بين شاخصين ولمسافات مختلفة ( ٤ تكرارات ) زمن كل تكرار ( ٢ دقيقة )	
القسم الختامي	د ١٢ د ٥ د ٥ د ٢	لعبة ترويحية صغيرة مرتبطة لعبة ترويحية مرتبطة بلعبة كرة القدم الإرشادات التربوية + التغذية الراجعة . الانصراف	

ملاحظة //

١. على اللاعب تدوين عدد المحاولات في كل تكرار ببطاقة التسجيل التي يزود بها في بداية كل وحدة تدريبية تعليمية لغرض المقارنة مع الزميل الذي يشاركه العمل .
٢. يستثمر الوقت بين تكرار وآخر لغرض التسجيل ، إعطاء تغذية راجعة ، بعض الملاحظات حول للتمرين الجديد.

## الملحق رقم (٣)

انموذج لوحدة تعليمية وتدريبية بأسلوب التنافس الجماعي.

اسم المدرب : اليوم : التاريخ :  
اسم النادي : عدد اللاعبين : زمن الوحدة :

الهدف // تطوير مهارة التهديف .				
الأدوات والأجهزة // كرات قدم ، شواخص ، ساعة توقيت ، بطاقة التسجيل ، جدار ، بورك ، اقلام				
القسم	الوقت	التفاصيل	التشكيلات	التنظيم
القسم الإعدادي الإحماء العام الإحماء الخاص	١٨ د ٨ د ١٠ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل . تمارين بدنية متخصصة ، حركية ، انتقالية ، مطولة ، مرونة ، ..... الخ		١ - التأكيد على النشاط والتعاون بين المتعلمين
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	٦٠ د ١٠ د	عرض عن كيفية تنفيذ التمرينات المهارية والبدنية		١ - التأكيد على التكرار، والوقت
الجزء التطبيقي التمرين الأول	٥٠ د ١٢ د	أربعة مجاميع من كل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين يقوم كل لاعب من كل مجموعة بالدحرجة أولا وقبل الوصول إلى خط البدء والذي يبعد مسافة ( ١٤م ) عن خط الهدف يقوم اللاعب بالتهديف ( ٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )		١ - تتنافس المجموعة أ مع ب والمجموعة ج مع د ويمكن التغيير بينهم
التمرين الثاني	١٢ د	أربعة مجاميع مجموعتان على جانبي قوس الجزء ومجموعتان من أمام قوس الجزء يقوم اللاعب بالدحرجة ثم المرور من بين ثلاثة شواخص المسافة بين شاخص		١ - تغيير أماكن اللاعبين بعد كل تكرار حتى يستطيع اللاعب من استخدام كلتا قدميه . ٢ - تحسب عدد

الإصابات لغرض المنافسة		وأخر ٢م وعند الوصول بالى نقطة البدء يقوم اللاعب بالتهديف (٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )		
		التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى أربعة مربعات ومن مسافة ١٨م إذ تتنافس المجاميع فيما بينهم مع مراعاة تدوير المجموعات بين تكرار وآخر ( ٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( ٣ دقيقة )	١٢ د	التمرين الثالث
١ - مراعاة البداية الصحيحة للتمرين في كل تكرار		نفس التمرين السابق ولكن من مسافة ١٦م ومن الحركة . يقوم اللاعب بالدرجة لمسافة معينة وعند الوصول إلى خط البدء يقوم اللاعب بالتهديف نحو الهدف ( ٤ تكرارات ) زمن التكرار الواحد ( دقيقة )	١٢ د	التمرين الرابع
١ - محاولة كل واحد منهم تسجيل اكبر عدد ممكن من اللمسات		تمارين السيطرة بالكرة بأجزاء الجسم المختلفة .	٢ د	التمرين الخامس
		لعبة ترويحية صغيرة مرتبطة لعبة ترويحية مرتبطة بلعبة كرة القدم الإرشادات التربوية + التغذية الراجعة . الانصراف	١٢ د ٥ د ٥ د ٢ د	القسم الختامي

ملاحظة //

١. كل مجموعة تدون محاولاتها التكرارية الناجحة في بطاقة التسجيل لغرض المقارنة مع المجاميع الأخرى لنفس الأسلوب.
٢. يستثمر الوقت بين تكرار وآخر لغرض التسجيل ، إعطاء تغذية راجعة ، بعض الملاحظات حول للتمرين الجديد.