



جامعة مؤتة  
كلية الدراسات العليا

أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة  
البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم  
لفئة (8-10) سنوات

إعداد الطالب  
طايل فتحي عبد اللطيف الملاحمه

إشراف  
الدكتور عصام ناجح قاسم أبو شهاب

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا  
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية/ قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2022

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تعبر  
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب  
طایل فتحي عبداللطيف الملاحمه  
أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في  
كرة القدم لفئة (8-10) سنوات  
والموسومة بـ:

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة  
الماجستير في التربية الرياضية

التخصص: التربية الرياضية  
في تاريخ 2022/09/01

من الساعة 10 إلى الساعة 12  
قرار رقم

التوقيع

أعضاء اللجنة:

مشرفاً ومقرراً

عضواً

عضواً

عضو خارجي

د. عصام ناجح قاسم ابو شهاب

أ.د. معتصم احمد فرحان الخطاطبة

د. منال محمد أحمد طه

د. ماجد سليم راغب الصالح



## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إلى والدي، شعاع حياتي، وبريق الأمل في عيني، أبصرُ بهما عاتياتِ الزمنِ،  
وظروفَ الدهرِ إن جارتُ عليّ؛ حياتي بوجوده فيها رونق لا يُعوض بالذهب، فما  
لبقائي بعدَ بُعده يوماً عني معنيّ. أطال الله عمره .....

إلى والدي التي ما حرمتني يوماً أريجَ أنفاسها الطاهرة، حينَ نذرتُ عمرها أداءً  
لرسالة صنعتها من أوراقِ الصبرِ المعتقِ بالتينِ والدحنونِ كأنما هو زيتونُ الأرض. أمدّ  
اللهُ سهامَ عمرها، فأنتى للنفسِ جليسُ صالحٍ من بعدها ...

إلى إخوتي وأخواتي الذين عطروا بأسمائهم معاني الأخوة والمودة، فكانوا بحراً،  
أبحرتُ فيه وما حرثُ في أي الشواطئ أرسو. جعلهم الله نوراً لي في ليلٍ أحسبه ظلماً

إلى كل من دعمني ووقف إلى جانبي، أقول له: إذا ملئ القلبُ فاض اللسانُ.  
أشكركم جميعاً.....

الباحث

طایل فتحي الملاحمه

## الشكر والتقدير

قال الله تعالى:

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ (سورة النمل، 19)  
صدق الله العظيم.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على منارة الإسلام والدين وأشرف الخلق وإمام المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين.  
أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان إلى من سعدت بالتلمذ على يديه معلمي الدكتور عصام ناجح أبو شهاب الذي أشرف على هذا العمل، الذي لم يبخل عليّ بعلم، وكان نعم الأخ والأب والمشرف، ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير مما كان له الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقبول مناقشة رسالتي هذه، والذين سيكون لأرائهم عظيم الاهتمام والتقدير، فبارك الله فيهم جميعاً وجزاهم الله خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أفراد عينة الدراسة (أكاديمية المهارات/Skills Academy) الذين لم يترددوا لحظة واحدة عن بذل الجهد والعمل بكل جد وتقان في تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي، لهم كل الشكر والتقدير لدورهم البارز في إتمام هذه الدراسة، وإضفاء الصبغة العلمية عليها.

كما وأتقدم بالشكر إلى كل من وقف إلى جانبي وساندني وقدم لي العون في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع.

لكم كل الشكر والاحترام والتقدير لصبركم وتحملكم من أجلي

الباحث

طايل فتحي الملاحمه

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الملاحق
ز	الملخص باللغة العربية
ح	الملخص باللغة الإنجليزية
1	<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها</b>
1	1.1 مقدمة الدراسة
5	2.1 مشكلة الدراسة
6	3.1 أهمية الدراسة
6	4.1 هدف الدراسة
7	5.1 فرضيات الدراسة
7	6.1 محددات الدراسة
8	7.1 مصطلحات الدراسة
9	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
9	1.2 الإطار النظري
26	2.2 الدراسات السابقة
34	3.2 التعليق على الدراسات السابقة:
37	<b>الفصل الثالث: المنهجية والتصميم</b>
37	3.1 منهجية الدراسة
37	3.2 مجتمع الدراسة
37	3.3 عينة الدراسة
39	4.3 الدراسة الاستطلاعية

الصفحة	المحتوى
40	5.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
41	6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة
44	7.3 متغيرات الدراسة
45	8.3 المعالجات الإحصائية
46	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات</b>
46	1.4 عرض النتائج ومناقشتها
60	2.4 الاستنتاجات
61	3.4 التوصيات
62	المراجع
69	الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوانه	الصفحة
1	اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقيق من تكافؤ المجموعات في التطبيق القبلي لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8_10) سنوات	38
2	اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقيق من تكافؤ المجموعات وفقا لمتغير (العمر، الوزن ، الطول )	39
3	معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات الدراسة	40
4	الأدوات والأجهزة المستخدمة	41
5	اختبار(ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الألعاب الصغيرة	47
6	اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الألعاب الصغيرة	48
7	اختبار(ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الاعتيادي	52
8	اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريب الاعتيادي	53
9	اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروقات بين المجموعات في التطبيق البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم	56
10	اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروقات في القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية وفقا لمتغير المجموعة	57

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوانه	رمز الملحق
69	برنامج الألعاب الصغيرة	أ
130	البرنامج الاعتيادي المقترح	ب
150	الاختبارات التي تم عرضها على لجنة المحكمين.	ج
156	أسماء السادة محكمي اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.	د
158	استمارة تسجيل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.	هـ
161	وصف أداء اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.	و
167	تصنيف كوهين لحجم الأثر.	ز
169	أسماء فريق المساعدين.	ح
171	صور عينة الدراسة.	ط

## المخلص

أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات

الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات

طايل فتحي الملاحمه

جامعة مؤتة، 2022

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية من (34) لاعباً لفئة (8-10) سنة من لاعبي أكاديمية المهارات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (17) لاعباً في كل مجموعة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وتم استخدام اختبار(ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي، واختبار(ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان في التطبيق البعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي بين استخدام الألعاب الصغيرة والتدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح الألعاب الصغيرة، وأوصي الباحث بضرورة الاستفادة من برنامج الألعاب الصغيرة لتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

**الكلمات الافتتاحية:** الألعاب الصغيرة، عناصر اللياقة البدنية، المهارات الأساسية، البراعم، كرة القدم.

## **Abstract**

### **The impact of using small games on developing some elements of physical fitness and basic skills in football among the category (8-10) years old**

**Tayel Fatehi Al-Malahmeh  
Mutah University, 2022**

This study aimed at identifying the impact of using small games on developing some elements of physical fitness and basic skills in football among the category (8-10) years old. The study sample was chosen purposively and consisted of (34) players within the category (8-10) years old from the players of the skills academy, who were divided into two identical groups, with (17) players in each group. The study used the experimental approach due to its compatibility to the study nature and objectives. The researcher used (t-test) for dependent samples to identify the differences between the pre and post application, and (t-test) for independent samples to identify the differences between the individuals of the two groups in the post application. The results revealed that there are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the pre and post measurement for the impact of using small games on developing some elements of physical fitness and basic skills in football among the category (8-10) years old in favor to the post application. The results also revealed that there are statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the post application between using small games and usual training on developing some elements of physical fitness and basic skills in football among the category (8-10) years old in favor the small games.

In the light of the results, the study recommended the necessity of making advantage of the program of small games to develop the level of the elements of physical fitness and basic skills in.

Key words: small games, physical fitness elements, basic skills, juniors, football.

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

#### 1.1 المقدمة:

لقد دأب المهتمون ذوي الخبرة والاختصاص من الأكاديميين والفنيين على إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية التي تساعد المدربين في عملهم، وذلك من خلال البحوث التجريبية والدراسات العلمية التي قاموا بها لتطوير مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والخططية للعبة كرة القدم.

ويشير حسن (2012) أن كرة القدم اللعبة تعد الأكثر شعبية في العالم، واحتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار، ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح والنفس والاجتماع، والفسولوجي، والتدريب الرياضي وغيرها، وعلوم أخرى ساهمت في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعداداً جيداً خلال الفترة الاعدادية بقسميها العام والخاص، مما طور طرق تدريبها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ولم يتم هذا الا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف كادر ذو كفاءة عالية من العلم والاعداد.

ويشير أبو شهاب والعزام (2016) أن المكانة التي احتلتها كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال البراعم والناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الناشئين هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية.

والصفات البدنية من أهم المتطلبات للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ويعد الاعداد البدني فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات للاعب من جميع النواحي البدنية والتي تشمل على عناصر (القوة،

والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي) ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى كفاءته الرياضية (ابراهيم والياسري، 2015).

كما يؤكد محمود(2011) أن الاعداد المهاري يعد ركيزة اساسية ثابتة مكملة لكل الجوانب العلمية الرياضية لصناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية، واتقان المهارات وسبل تطويرها يؤدي الى حالة من التوازن والتكامل والانتقان تحت كل الظروف، مما يؤدي لتنمية الروح الابداعية في درجة التقدم والتعلم في مفردات الاداء بصورة الية في كل الجوانب التكنيكية والتكتيكية والوصول لأفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة.

ولا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقيه العام والخاص والاعداد المهاري كما أشار أبو عبدة (2002) لان اللاعب الذي يمتلك المقومات الاساسية والمستوى العالي من المهارات الاساسية بدون ان يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر العلاقة الايجابية بين اعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الاعداد واثاء المباريات، وايضاً استخدام الاعداد البدني الخاص يهدف الى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة اساسية للاعبي كرة القدم.

وإن زيادة الاهتمام بخصائص اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم يؤدي إلى زيادة المقدرة مهارية والقدرة لحركية لدى اللاعبين، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته المهارية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ، من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية المهارية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الاعداد وفترة المباريات (حسن، 2012).

وقد أصبح تحسين الاداء البدني والمهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الاداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا اصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم، وذلك

بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي مدروس واعدادهم اعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي الا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية (الشلبي، 2011).

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح فحياته المستقبلية، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات (الكلابي والكلابي، 2014).

وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الأكثر مناسبة لتعليم البراعم والناشئين، ومن هذا المنطلق يجب أن نولي اهتمامنا للعب البراعم والناشئين وأن نقدم لهم كل الخبرات الكافية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة.

ويرى شرف (2001) أن الألعاب الصغيرة أساسية وهامة عند التعامل مع الصغار لأنها تمثل إحدى الأساليب التي تتميز بالبساطة وسهولة التنظيم ويصاحبها البهجة والسرور بالإضافة إلى حب التنافس الشريف وبنفس الوقت لا تحمل في طياتها مهارات حركية معقدة كما أن القوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة.

وتعتبر الأنشطة الرياضية والألعاب الصغيرة من الألعاب التي تؤثر تأثيراً ايجابياً على نفسية الفرد فتعمل على تحسين نفسيته من خلال الشعور بالمرح والسرور والتسلية والراحة النفسية من ضغوطات الحياة والعمل، إضافة للشعور بالفخر لإنجاز عمل ما والتعاون بينهم وزيادة الثقة بالنفس لدى الفرد الممارس، وتتميز الألعاب الصغيرة الإرادة، الصبر والتحمل من خلال المواقف التنافسية التي يمر بها الفرد، وتعتبر فرصة للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، وهي مجال غني بالأنشطة التي تشبع الحاجة الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يُكتسب من خلال ممارستها

اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسولوجية والمهارية، إذ ان اللعب يزود بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية (الدليمي، 2010).

وتعتبر الألعاب الصغيرة والتمهيدية أحد طرق تعلم الألعاب الرياضية الكبيرة فمن خلالها يكتسب اللاعب المهارات بطريقة أسرع وأقصر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً، كما تعتبر عنصراً أساسياً في مجال التدريب الحديث حيث أنا تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب حيث تتفق وطبيعة المرحلة من حيث السهولة أو التعقيد، وتحقيق الغرض المطلوب.

كما تعد الألعاب الصغيرة العاباً منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الاداء ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، لذا تحتل الألعاب الصغيرة مكانه مرموقة بين الألعاب والانشطة الرياضية المختلفة ولها دور فعال وكبير في دروس التربية الرياضية، وتعمل البرامج الحركية للألعاب الصغيرة على بناء القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب ويصبح الفرد أنشط واقدر على أداء الافضل وأتم صحة، وان ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة مستمرة ولفترات زمنية، يزيد في النشاط العضلي ويوفر للقلب تغذية أفضل وللجسم كله، ويحتل اللعب مكانة حيوية في النمو البدني والحركي ويستمر تأثيره حتى عند الكبار (التكريتي، 2012).

والألعاب الصغيرة من الألعاب التي يسهل القيام بها وهي لا تحتاج الى جهد عالي، ويمارسها الكبار والصغار، ولا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، كما وانها تعمل على تحسين وتقوية اجهزة الجسم العضوية والحركية وتعمل على تحسين نفسية الفرد من خلال التعاون مع الاخرين والشعور بالسرور والمرح، وتزيد من الثقة بالنفس، وهكذا فهي ضمن قدرات الأطفال حيث يستطيعوا القيام بتمرينات الألعاب الصغيرة لسهولتها والتمتع بممارستها اضافة لقدرتها وعملها على تحسين قدراتهم الحركية والوظيفية في نفس الوقت وهذا ما دفع الباحث للقيام بدراستها للاستفادة من سمات هذه الألعاب في اعداد برنامج لرفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية لدى عينة من فئة (8-10) سنوات، من هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف على

أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

كما يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة الى ابراز أهمية الالعاب الصغيرة في التدريب الرياضي.

## 2.1 مشكلة الدراسة:

تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية، ومدخلاً جديداً لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنیان وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم وميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلاً عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها، سواء كانت هذه المتع معرفية (فكرية) أو بدنية ومهارية أو نفسية على إن يكون بشكل مخطط له يضمن استمرارته خلال الوحدات التعليمية-التدريبية ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء (العزاوي، 2009).

وتكمن مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحث وخبرته في مجال تدريب اكاديميات كرة القدم حيث كان لاعبا سابقاً ومدرباً حالياً في اكاديمية المهارات ( Skills Academy) ومدرس تربية الرياضية لاحظ أن طريقة تعليم وتدريب الفئات العمرية مازالت من خلال التدريبات التقليدية والمتعارف عليها، ويرى الباحث أن الالعاب الصغيرة ميزة للتسلية وخاصة لصغار السن في رياض الاطفال وفئة البراعم أو في بداية حصص التربية الرياضية أو ختامها بما تقدم التسلية والفائدة لدى الأطفال وكلها اجتمعت بالفائدة التي يؤمل ان تحققها الالعاب الصغيرة من خلال دمجها بالبرامج التعليمية أو التدريبية سواء البدنية أو المهارية وهي تحقيق الفائدة من الحركة مع كسر الملل، هذا مما دفع الباحث للتفكير بوضع برنامج تعليمي يعتمد على الألعاب الصغيرة لتنمية القدرات البدنية والمهارية لدى هذه الفئة والتي قد يكون الملل أو قلة الإرادة من أكبر الأسباب التي قد تدفع الأطفال في مثل هذا السن للابتعاد عن ممارسة الأنشطة الرياضية وخسارة الفائدة التي قد تحققها لهم في مثل هذا العمر، لذا جاءت هذه الدراسة لكشف على أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

### 3.1 أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. من الدراسات القليلة التي ربطت الألعاب الصغيرة بالعناصر البدنية والمهارات الأساسية مجتمعة معاً في البيئة الأردنية ولفئة البراعم من (8-10) سنوات.
2. تكتسب الدراسة أهميتها النظرية والعملية من أهمية الألعاب الصغيرة وكيفية العمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، كما تتجلى أهمية الدراسة بتوفير أدب نظري لإغناء المكتبة العربية بعامّة، والمكتبة الأردنية خاصة.
3. أنها تعد من الدراسات الجديدة - في حدود اطلاع الباحث- والتي تناولت بناء برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة لفئة (8-10) سنوات في الأردن، وبالتالي الإفادة من هذا البرنامج في تبني اجراءات من شأنها أن تساعد في الارتقاء في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين كرة القدم بشكل عام ولفئة (8-10) سنوات بشكل خاص، كذلك المتخصصين والمهتمين باللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم من مدربين لهذه الفئة.
4. من المؤمل أن تسهم نتائج هذه الدراسة في القاء الضوء على مستوى هذه الفئة وإحاطتها بالعناية الكاملة وفتح آفاق جديدة أمام الباحثين في إجراء دراسات مستقبلية في موضوع اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئات أخرى من خلال الاطلاع على نتائج وتوصيات هذه الدراسة.

### 4.1 هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

2. أثر استخدام التدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.
3. الفروق بين أثر استخدام الألعاب الصغيرة والتدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

### 5.1 فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي بين استخدام الألعاب الصغيرة والتدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح الألعاب الصغيرة.

### 6.1 محددات الدراسة:

1. المحدد الجغرافي: محافظة العاصمة- المملكة الأردنية الهاشمية.
2. المحدد المكاني: ملاعب أكاديمية المهارات (Skills Academy) / عمان.
3. المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال فترة 2/10 - 2022/4/21
4. المحدد البشري: جميع اللاعبين المشاركين في الاكاديمية لفئة (8-10) سنوات والبالغ عددهم (34) لاعباً.

5. المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة (الألعاب الصغيرة للعبة تجريبية)، (والبرنامج التدريبي الاعتيادي للعبة الضابطة)، ملحق (ب).

## 7.1 مصطلحات الدراسة:

1. **الألعاب الصغيرة:** هي النشاط، أو الألعاب، أو التمرينات، أو الحركات التي يديها الفرد أو أكثر وسميت بالصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعية ومن حيث الأدوات المستخدمة، وتدخل الشوق والحماس في دروس التربية الرياضية، فضلاً عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها (التكريتي، 2012).
2. **اللياقة البدنية في كرة القدم:** هي قدرة لاعب كرة القدم على انجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع قدرته على الشفاء السريع من آثار الاجهاد (حسن، 2012).
3. **المهارات الأساسية في كرة القدم:** هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء أكانت بالكرة أو بدون كرة (الأطرش، 2008).
4. **براعم كرة القدم:** هم مجموعة من المبتدئين الذين يمارسون لعبة كرة القدم في المرحلة السنوية ما بين (8-10) سنوات، ويتم تنظيم الممارسة لهم في ظل مواصفات وقوانين خاصة بمقاس الكرة والمرمى، زمن اللعب، ويتركز الهدف الرئيس للممارسة بتلك المرحلة في تعلم مهارات كرة القدم، واكتساب اللياقة البدنية العامة فق ظل مناخ تدريبي يتسم بالمتعة والإثارة والمنافسة القائمة على تحقيق أهداف التعلم والتدريب وليس الفوز (الفقيه، 2019).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري:

##### الالعاب الصغيرة:

تعد الألعاب الصغيرة أهم وأمتع نوع من مظاهر التربية الرياضية لأنها أقرب لطبيعة الإنسان ولميوله ورغباته فضلاً عن المتعة التي يكتسبها من مزاولته لها من الناحيتين الاجتماعية والنفسية، وهي عبارة عن حركات سهلة الأداء وبسيطة والتي لا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة، وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال المبادئ الأساسية للحركة كالسرعة وردة الفعل السريعة والنظام والطاعة وتتميز هذه الألعاب ببساطتها من حيث القوانين أو قواعد اللعب ومن حيث الأدوات المستخدمة فيها في مختلف المراحل والمساحة اللازمة لممارسته، ويمارس هذه الألعاب كلا الجنسين ذكور وناث الدراسية على ان يخصص لكل مرحلة نوع من الألعاب يناسبه من حيث السهولة والتعقيد وميول المشتركين ورغباتهم وحاجاتهم وقد أصبحت ضرورية لأي درس أو برنامج للتربية الرياضية (السايج، 2007).

والألعاب الصغيرة من أسبق الأسس التي اتخذتها التربية الحديثة، ومما لاشك فيه أن كل كائن حي يلعب، وظاهرة اللعب مشتركة بين الكائنات الحية ولكنها أكثر وضوحاً عند صغار الحيوان، وإن ميل الأطفال للعب طبيعي وتلقائي، ولذلك فقد أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية ويطغى على أغلب طرق التدريس للأطفال، ولهذا فان فهم اللعبة الصغيرة وغرضها في نمو وتنمية الأطفال أمر هام لتحديد المداخل المناسبة في البرامج الحركية للأطفال، ويعتبر لعب الأطفال الخطوة الأولى في عملية التنشيف، فعندما يكتشف الطفل البيئة يقوم بالتجريب ويبدأ في تنمية فهمه للدنيا (الصالحي، 2015).

ويمكن القول إنها تلك الألعاب التي تحتوي مهارات حركية أساسية وتتميز باحتياجها إلى أدوات بسيطة لإجرائها وساحة صغيرة وترجع سهولة تطبيقها إلى خلوها من التفاصيل والشرح الكثير إذ أنها تعتبر تمهيداً لتعلم ألعاب أكثر تعقيداً.

وتشكل الألعاب الصغيرة جزء هام من النشاط التعليمي والتدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي-تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم (العزب، 2017).

ويتفق كل من (السايح، 2007)، (أحمد، 2005) على أن الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة لتوعية النشء وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون فيها الدافع للعب مع زملائه فهي فرصة لإشباع العمل الطبيعي الحركي وتنمي جسمه تنمية متوازنة وتكسبه التناسق الشكلي لقوامه. كما أتما تمتاز بعنصر المنافسة بين الأطفال التي تحثهم على اللعب وتنمية القدرات الحركية المختلفة بالإضافة إلى المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب.

#### مميزات الألعاب الصغيرة:

تعد الألعاب الصغيرة أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية وهي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين، فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضفاء جواً من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب و أسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب فهي عبارة عن ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة، ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها، وتدخل الشوق و الحماس بالتدريب والدروس الرياضية (الدليمي، 2010).

كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة، لا يشترط فيها زمن أو عدد أفراد أو مساحة وحجم مكان اللعب ويمكن أن يمارسها الأطفال والشباب والكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب، بل انه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب (السايح ونجله، 2003).

كما يشير السايح ونجله (2003) الى مميزات الألعاب الصغيرة بالآتي:

1. لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.

2. من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلاءم والظروف الطبيعية والامكانات المادية، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة.

3. لا تتطلب مهارات حركية أو خططاً ثابتة لكل لعبة.

4. لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى

5. تشغل مساحة صغيرة من الأرض وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.

6. يستغرق أعدادها وأداؤها وقتاً قصيراً .

7. يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.

وتمارس الألعاب الصغيرة بوصفها نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة، شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وأن المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة .

وتأخذ الألعاب الصغيرة أشكالاً مختلفة تبعاً لمراحل النمو المختلفة وانتقال الطفل من مرحلة إلى أخرى، فالميل إلى لون من ألوان اللعب تبعاً لنمو الطفل ونضجه من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية يساعد على النمو والتوافق العضلي والعصبي، ولما كانت معرفتنا السابقة بأن اللعب ميل فطري لدى الأطفال يبدأ من اللحظة الأولى من الولادة حتى المراحل السنية المتأخرة، كانت أنواع النشاط الحركي

تختلف من حيث النوع والكمية باختلاف أعمار الأفراد الذين يمارسون هذا النوع من النشاط.

### أهداف الالعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة في مجالات متعددة منها في دروس التربية الرياضية أثناء الوحدات التعليمية بحيث تعوض عن الإحماء أو بديلا عن التمارين البدنية الشكلية على أن تحقق الأغراض والأهداف نفسها وتؤدي بصورة فردية أو مع زميل باستعمال الأدوات أو بدونها من اجل تطوير الفرد بدنياً، وحركياً، وفكرياً، واجتماعياً، على ان العمل يكون بشكل مخطط له ومنسق وبكفاءة وعلمية مدروسة بحيث لا يبعث على الملل وان تكون بمثابة العاب تمهيدية للألعاب الكبيرة، وتحقق الالعاب الصغيرة الاهداف الآتية (حمادي ويعقوبي، 2014):

1. النمو البدني.
2. النمو الحركي.
3. النمو العقلي.
4. نمو العلاقات الإنسانية.
5. نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.

### أهمية الألعاب الصغيرة:

تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية، ومدخلاً جديداً لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنين وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها، سواء كانت هذه المتع معرفية (فكرية) أو بدنية ومهارية أو نفسية على إن يكون بشكل مخطط له يضمن استمراريته خلال الوحدات التعليمية-التدريبية ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء (السايح، 2007).

وقد حدد الحايك والويسى (2009) فوائد الألعاب الصغيرة بالآتي:

1. تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم.
2. تساعد على نمو الجسم نمواً طبيعياً وسليماً.

3. تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.

4. تساهم في تنمية التوافق الحركي.

ويرى الباحث أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة ورئيسة في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئتها سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق افضل النتائج في عالم التدريب ،فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الادراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من اجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون والمحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الآخرين.

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، حيث يشعر بمتعتها اللاعب أو المشجع سواء أكان صغيراً أم كبيراً، فيحبها الرجال والنساء حتى الكتاب والقراء (محمود، 2009).

ويؤكد الخطيب (2010) أنه في الفترة الأخيرة لوحظ حجم التطور الحاصل في لعبة كرة القدم في شتى المجالات والتدريب الرياضي من حيث الأساليب والوسائل والطرق المتبعة وارتفاع المستوى الفني، والذي يعتبر نتاج للبحث العلمي في هذا المجال وهو مطلب كافة دول العالم مما ساهم في تطوير المدربين بهدف تحقيق الانجاز والوصول للعالمية.

ويشير المهشيش ( 2013 ) إلى أن المدرب المتميز المبتكر يستطيع أن يصمم التدريبات التي يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التدريبات داخل الوحدة التدريبية، وإذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط سوف يزيد من مثيرات التدريب لدى صغار الرياضيين فيستطيع أن يضيف كثيراً من الدافعية والاستمتاع وبذلك يكسر الملل.

## اللياقة البدنية

تمثل اللياقة البدنية القاعدة الأساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، مما جعلها تستحوذ على مكانة مميزة لدى المختصين، وعلى مر العصور لم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية والصحية للفرد، والتي أصبحت تشكل كماً هائلاً من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم.

### اللياقة البدنية في كرة القدم

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية، الأمر الذي ساعد على انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طول زمن اللعب، ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكي يحصل على الكرة من الخصم ويجري سريعاً للحاق بها قبل خصمه، وهو ما تحتمه طبيعة اللعبة (حمدان وسالم، 2001).

كما أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها، ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق الكبير، ولكن أيضاً يضاف إليه طول زمن المباراة، وكبر مساحة اللعب، كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة بدنية عالية وقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد وبذلك يتمكن اللاعب من مسايرة طابع اللعب الحديث (شربجي، 2013).

يمكن تعريف اللياقة في كرة القدم بأنها استعداد اللاعب للاستمرار في أداء المهارات الأساسية والخطط، ووجبات مراكز اللعب ومظاهر الحركات المختلفة طول زمن المباراة (البياتي والخفاف، 2013).

وهي عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطوية والإرادية للعبة كرة القدم (حسن، 2012).

## أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم:

تلعب اللياقة البدنية دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، ولقد اثبت نيوكلاس على أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، فلقد تأكد عملياً وعلمياً أن أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية و بتطوير طرق اللعب أيضاً، أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللعب البدنية والفنية إلى أعلى المستويات كما تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينهما، احد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة، ويعتبر وجود مستوى القدرات البدنية عاملاً مساعد لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم (كماش، 2002).

### عناصر اللياقة البدنية

#### السرعة:

يقصد بالسرعة قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلاً (الوقاد، 2003) كما أن السرعة في تنفيذ المهارات يساهم في نجاح الأداء الهجومي والدفاعي، فالتمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والمهاجمة بالكرة، تكون أكثر ايجابية، إذا ما أدت بسرعة، ويشير (أحمد، 2005) الى أقسام السرعة بالآتي:

1. السرعة الحركية: ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة الحركة معينة، في اقل زمن ممكن أثناء ركل الكرة أو تشتيتها.

2. السرعة الانتقالية: وهي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وانه يمكن القول إنها الانتقال لمسافة معينة عند أقص وقت ممكن.

3. سرعة الاستجابة: وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن أما في كرة القدم، فهي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافسة، أو الزميل، وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي و سلامة الحواس.

## أهمية السرعة في كرة القدم:

إن لاعب كرة القدم الذي يفتقد أي نوع من أنواع السرعة، يصبح لاعبا ناقصا، لا مكان له بالفرق الممتازة، لأن اللاعب الحديث يتطلب أن يسيطر على الكرة أثناء جريه، ويصوب من الحركة، وتنفيذ خطط هجومية من أجل التغلب على الخصم، كلها مهارات صفتها الأساسية السرعة (الجبالي، 2003).

ويرى الباحث أن سرعة تمرير اللاعبين والسرعة في التصويب على المرمى في لمحة من البصر بمجرد أن تمنح الفرصة للاعب، ولو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد الفرصة.

## الرشاقة:

تحتل الرشاقة مكانتها الهامة بين الصفات البدنية، وتعرف بأنها: " قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم، أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة (أبو عبدة، 2008).

وعرفها (Shepperd and Yong,2006) أنها المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي رو تطويره وتحسينه، وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات بدقة وسرعة وفق متطلبات الموقف المتغيرة بسرعة وبدقة المقدرة على إعادة تشكيل لأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة".

## أنواع الرشاقة:

يمكن تقسيم الرشاقة إلى نوعين هما (محمود، 2011):

1. الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

2. الرشاقة الخاصة: وهي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوازن وتوافق ودقة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس.

## أهمية الرشاقة في كرة القدم:

تعد الرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيرا ما تتطلب منه ظروف المباراة كما هو في تغيير حيوي من الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع

الجسم من اتجاه لأخر أثناء المحاورة بالكرة، أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط، كما أنها تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، والرشاقة صفة أساسية كحارس المرمى بدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته في الأداء السليم لا في المواقف الصعبة بل والسهلة أيضاً (Matlák, and Jozef and Levente,2016).

### المرونة:

حتى تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن نأخذ مفاصل الجسم الزوايا الصحيحة ولن يأتي هذا إلا إذا كانت هذه المفاصل مرنة بالقدر الذي يسمح لها بالتحرك بسهولة، والمرونة تجعل العضلات تمتد خلال العداد المهارات وتتقبض بقوة عند أداء المهارة (شحاتة، 2006).

والمرونة في كرة القدم أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة القدم، حيث إن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة أو بدونها) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطاطية العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف، عامل أمان يجنب اللاعب الكثير من الإصابات في الملاعب كالتمزق العضلي وأربطة المفاصل بأنواعها (شفتي، 2014).

### أنواع المرونة:

وقد قسم (محمود وحسن 2013) المرونة الى:

1. المرونة العامة: هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، وتكون المرونة عامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف، مثل العمود الفقري.

2. المرونة الخاصة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات في اتجاه والمدى المحدد والمطلوب، كما يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الاتجاهات المعينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

### أهمية المرونة في كرة القدم:

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة والرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباراة، وتظهر حالياً في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة

والسيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر، ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب والتمرير وخاصة أثناء الجري، فضلا على أهمية المرونة في تأثيرها على مستوى العناصر البدنية الأخرى، إذ أن عدم توافرها يحدد مدى الحركة يعوق تدريبات العناصر الأخرى (عبد الوهاب، 2017).

### الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان، والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن إن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة. فهناك العديد من الحركات الضرورية التي يجب إن يتعلمها اللاعب وعليه محاولة رفع مستوى تلك المهارات لأقصى درجة ممكنة فمعظمها يجب إن يتعلمها اللاعب وان يتقنها لكيلا يصبح هناك تفاوت كبير في المستوى بين أفراد الفريق (المولي، 2010).

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية بكل صفتها الأساسية والثانوية هي القاعدة التي يرتكز عليها البناء البدني للاعب كرة القدم من خلال التدريبات المنتظمة والمبينة على أسس علمية من جهة المنافسات الودية والرسمية التي تمد للاعب الخبرات الميدانية من حسن التصرف والتحكم في مجريات المباراة وكيفية استغلال الفرص لأجل تدعيم القدرات المكتسبة "الوظيفية" "البدنية" واستثمارها بالشكل السليم.

### المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة (كشك، 2004) وتعرف بأنها تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء أكانت بالكرة أو بدون كرة (الأطرش، 2008).

كما تعرف بأنها نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا

على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء (الوقاد، 2003).

إن الهدف من تدريب المهارات الأساسية هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات، (وأن الهدف الأعلى من الناحية الفنية للأداء (التكنيك) يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب)، فضلا عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقييم المستمر للأداء بوساطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية، إذ لا بد من إتقان المهارات الأساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة إلى هدف الفريق الخصم عن طريق التميرات المتقنة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بنظر الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لا بد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخططية وتحقيق الفوز، وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة، وكرة القدم بصورة خاصة، إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور والتقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع وصياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب (محمود، 2011).

وفي السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا وكان هذا التطور متمثلا بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع أو الهجوم، ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانية والقدرة على اللعب بكفاءة عالية ويستطيع

مجاراة المباراة، إذ لم يكن بمقدور الفريق تنفيذ خطط اللعب إلا إذا جمع اللاعبون بين اللياقة البدنية المتميزة والمهارات الأساسية المتقنة والروح المعنوية العالية. وبسبب هذا التطور وتعدد أساليب اللعب زاد من حماس وإصرار المدربين والمهتمين باللعبة إلى بذل الجهود الكبيرة في التدريب من أجل الارتقاء بمستوى فرقهم، إن تكامل نمو الفرد مرتبط ومعتد على لياقة اللاعب البدنية، ويرتبط تكامل اللياقة البدنية بالتوافق العضلي العصبي المطلوب لأداء المهارة الحركية (أبو عبدة، 2015).

### أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة (كامل، 2012).

ويشير (الأطرش وأبو شهاب 2018) إلى أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم وهي:

#### 1. المهارات الأساسية بدون كرة:

وتسمى أيضا المهارات الأساسية البدنية وهذه المهارات هي:

أ. الجري وتغيير الاتجاه.

ب. الوثب.

ج. الخداع والتمويه.

د. المراكز الدفاعية.

#### 2. المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهي:

أ. ركلات الكرة بالقدم.

ب. السيطرة على الكرة.

- ج. الجري بالكرة.
- د. ضرب الكرة بالرأس.
- هـ. خداع بالكرة.
- و. المهاجمة.
- ز. رمية التماس.
- ح. حراسة المرمى.

تعتبر المهارات الاساسية من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الاساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي وتتميز كرة القدم بالتنوع والتميز في مهاراتها الاساسية ومن لملاحظ ارتفاع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تتماشي مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة علي الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحبب للجماهير. والمهارات الأساسية لكرة القدم وهي (الهيئي، 2014):

- أ- التمريرات (الركلات).
- ب- الجري بالكرة.
- ج- ضرب الكرة بالرأس.
- د- السيطرة على الكرة.
- هـ- المراوغة.
- و- المهاجمة.
- ز- رمية التماس.

#### اهداف تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم:

- يشير (النقار، 2006) الى اهداف تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم بالآتي:
- 1- اكساب اللاعب المعلومات الخاصة بلعبة كرة القدم.
- 2- توجيه اللاعب الي المركز الذي يتماشى مع قدراته.
- 3- تثقيف اللاعب بحيث يتعرف على اسرار اللعبة من حيث الخصائص والاداء.
- 4- مساعدة الطفل الموهوب في تنمية موهبته.

5- تنمية القدرات الحركية للناشئ وزيادة التحكم في الحركة لديه.

6- إتقان اللاعب للمهارات.

7- تجهيز اللاعب للوصول به الي اعلي المستويات الرياضية.

### مراحل تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم:

يحتل تعليم المهارات الاساسية مكانة خاصة عند تدريب اللاعبين اذ يهدف تعليم المهارات الاساسية الي الفعالية والاتقان التام للمهارات في كرة القدم بحيث يتمكن اللاعب من الوصول للمستويات الرياضية العليا فمهما بلغت الصفات البدنية والاخلاقية لن يحقق الهدف المرجو من تعلمه الا بإتقان المهارات الاساسية ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل وهي (محمود، 2009) و(أبو عبدة، 2015):

#### 1- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية: -

تعتبر هذه المرحلة هي حجر الاساس لتعليم المهارات الحركية وإتقانها ومن جانب اخر يتميز التوافق الاولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب حيث يستطيع الفرد في بعض الاحيان القيام بها وفي احيان اخري لا يؤديها بشكل صحيح ومن الملاحظ في هذه المرحلة ان اللاعب:

أ- يبذل الكثير من الجهد.

ب- يشعر سريعاً بالتعب.

ج- لا يؤدي المهارة الحركية بالدقة المطلوبة.

د- تتصف المهارة الحركية بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب.

هـ- سرعة الاداء وفجائية الحركة التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة.

#### 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:-

ان قيام اللاعب بتكرار المهارة ومحاولة الفهم وحذف الاخطاء في التعليم يساعد اللاعب على الارتقاء بمستوي ادائه وتصبح حركة اللاعب في هذه المرحلة حركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد.

### 3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة: -

يلاحظ ان اللاعب في هذه المرحلة يكتسب الالية في اداء المهارة بحيث يقوم بأداء المهارة بصورة أفضل مع الدقة والسرعة في الاداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء اثناء التدريب او في المباريات.

#### بعض المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة:

عندما نتحدث عن المهارات الأساسية بكرة القدم فان نتحدث عن نوعية خاصة من المهارات العالية والتميزة بكرة القدم ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية تصبح أمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشقين (الدفاعي والهجومى) وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم هي مهارات كرة القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء ألا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما. (كشك، 2004).

كما أشار (كامل، 2012) "ألا انه من المعروف أن المهارة في كرة القدم هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره.

#### مهارة التمرير

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (زبير، 2005). وللتمرير عدة تعريفات فقد عرفها (غنام، 2016) أن التمريرة السليمة يمكن وصفها بأنها "التمريرة التي تضرب للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب ليستقبلها في المكان المناسب، وأن عصب كرة القدم هو التمريرات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة باتجاه الفريق المنافس بأسرع وقت واللعب الجماعي هو تقويم حقيقي لقدرة الفريق على لعبة كرة القدم والتي تتطلب الأداء العالي أثناء المباراة وإتقان التمريرات". (شعلان، وعفيفي، 2001).

ويرى الباحث أهمية هذه المهارة كونها أكثر المهارات استخداماً في اللعب ولا يحقق اللعب الجيد أكثر من التمريرات الجيدة التي يقوم بها الفريق وذلك لأن التمريرات الجيدة والدقيقة وفي الوقت المناسب بين لاعبات الفريق في نقل الكرة في أرجاء الملعب ستؤدي حتماً لتحقيق الهدف في إيصال تمريره جيدة لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.

### مهارة الاستلام:

يقصد بالاستلام تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة (مختار، 2008) ويطلق على مهارة الاستلام اسم (كتم أو إيقاف أو امتصاص الكرة) للسيطرة عليها ووضعها في اللعب للقيام بالدرجة أو التمريرة أو التهديف وهي من المهارات التي لها أهمية فائقة في لعبة كرة القدم ومن المهم على اللاعب أن يتبع إخماد الكرة مع تغير الاتجاه أي أن يتحرك مع الكرة. (benhahhou,1998).

كما يعني استلام الكرة هو استلامها والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب بما يتطلبه الموقف من المباراة، إن الفشل في استلام الكرة والسيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها، وربما أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة في الأداء يتطلب هذا من اللاعب أن يكون ذا إمكانية عالية في الاستلام (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

وقد ذكر (حسن، 2012) أنواع الاستلام كالآتي:

1. الاستلام بالجزء الداخلي من القدم. 5. الاستلام بالفخذ.
2. الاستلام بالجزء الخارجي من القدم. 6. الاستلام بالصدر.
3. الاستلام بأسفل القدم. 7. الاستلام بالرأس.
4. الاستلام بوجه القدم.

ويشير (غنام، 2016) إلى مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه باستلام الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ونجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

أ. أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استلام الكرة.

- ب. التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- ج. الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- د. أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- هـ. ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- و. يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- ز. يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- ح. عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.
- وتعد المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم لأنها تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم الذي يساعد على فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز، ومن أهمها الاستلام والتمرير والسرعة في الأداء.

كما أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات، وبدون أن يتقن البراعم أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع البراعم تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة، كما أنه يتطلب من البراعم الإجتهد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات (أبو عبدة، 2015).

ان تدريب البراعم في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب البراعم بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن (الدليمي، 2010).

ويمكن القول إن استخدام الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل، بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

## 2.2 الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، مقسمة حسب حداثة الدراسات إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية وهي:

### أولاً: الدراسات العربية:

قام (علالي، 2021) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لتلاميذ السنة الأولى ثانوي، ولتحقيق ذلك استعمل المنهج التجريبي ملاءمته لهذه الدراسة. وتكونت عينة البحث من (60) تلميذ بأعمار

(16-17) سنة وزعوا بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وعولجت البيانات إحصائياً باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (ت) للعينات المرتبطة. واختبار (ت) للعينات المستقلة. وكان من أهم النتائج المتحصل عليها أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات (الاستلام والتسليم، التمرير، التتطيط، والتصويب)، وكانت للألعاب الصغيرة دوراً فعالاً وكبيراً في تعلم المهارات المدروسة مما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وكانت لصالح الاختبارات البعدية. وهذا للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أجرى (محمد وحيدر ومصيلحي، 2020) دراسة هدف التعرف على تأثير أسلوب التدريب باستخدام أكثر من كرة والألعاب الصغيرة على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (70) لاعباً وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين الملتزمين والمنتظمين في التدريبات، وأظهرت النتائج أن الانتظام في التدريب وإجراء الاختبارات المقننة يؤدي إلى تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم وان برنامج التدريب بأسلوب (بأكثر من كرة-الألعاب الصغيرة) أدى إلى تحسن كبير وواضح في مستوى أفراد العينة في المتغيرات البدنية.

قام (الفقيه، 2019) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (8-10) سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة (25) برعم، وتم تطبيق برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح على براعم المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج أن برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال 30 ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، كما

أدى برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

قام (كريم، 2019) بدراسة هدفت الكشف عن التعرف إلى الألعاب الصغيرة التنافسية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بأعمار (12-13) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية، واستخدم المنهج شبه التجريبي طبق على عينة مكونة من (20) لاعباً، تم تقسيمها على مجموعتين بطريقة عشوائية (10) لاعبين في كل مجموعة، وشملت مهارات كرة القدم (الجري بالكرة، التمرير، والتهديف)، وأظهرت النتائج وجود أثر إيجابياً لتمرينات (الألعاب الصغيرة التنافسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بأعمار (12-13) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية.

أجري (دلفي، وايدير، 2019) دراسة هدفت التعرف على أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى المرحلة العمرية من (9-12) لاعبي كرة القدم. واستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة تكونت عينة الدراسة من (30) طفل من المرحلة العمرية من (9-12) مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لمدة (9) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع لمدة (45) دقيقة للوحدة الواحدة، وأظهرت النتائج وجود تحسين وأثر إيجابي للبرنامج التدريبي بالألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

قام (بوبر، 2018) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال اقل من (17) سنة ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي، واختيرت عينة الدراسة بطريقة عمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة (أشبال الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم بالمسيلة)، حيث اشتملت العينة على (18) لاعب تم

تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج أن لتمرينات الالعاب الصغيرة المقترحة اثرت ايجابياً علي تطور بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة، وأن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنويع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي إلى المستويات العليا. أجرى (قصير ونواري، 2017) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة العضلية، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي من (9-12) خلال درس التربية البدنية والرياضة، واستخدم المنهج التجريبي على عينة تكونت من (40) تلميذ في مدرستي (حنيشي الشمالية، حنيشي الجنوبية)، واستمر تطبيق البرنامج لمدة (6 أسابيع)، ساعتين في الأسبوع وبشكل متفرق، وأظهرت النتائج تقارب مستويات الصفات البدنية المستهدفة بالدراسة بين المجموعتين مع تحسن بدرجة أكبر لدى العينة التجريبية.

قام (العزب 2017) بدراسة هدفت الى معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار (9-10) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعة الواحدة القياس القبلي والبعدي طبق على عينة من التلاميذ قوامها (20) تلميذاً اختيروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن الأنشطة الحركية المستخدمة في درس التربية الرياضية على شكل العاب صغيرة لها تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات البدنية (المرونة، الرشاقة، الوثب الطويل، قوة القبضة، السرعة)، والقياسات الفسيولوجية (وزن الجسم، نسبة الشحوم، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).

وأجرى (بوتشاده، 2016) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس (6-9 سنوات)، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة مكونة من (33) لاعباً من فئة المدارس (6-9 سنوات) مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين (15) لاعب يمثل العينة التجريبية، و(15) لاعب يمثل العينة الضابطة، كما اعتمد الباحث على الاختبارات المهارية التالية:

اختبار تمرير الكرة، اختبار تصويب الكرة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس.

وقام (الكلابي، والكلابي، 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات، استخدم المنهج التجريبي على عينة تكونت من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي في مدرسة الهدف الابتدائية للبنين مركز محافظة بابل بلغ عددهم (60) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوصلت النتائج إلى أن الألعاب الصغيرة المستخدمة حققت الأهداف التي وضعت من أجلها وذلك بتطوير القدرات البدنية والحركية للطلاب بعمر (8-9) سنوات.

قام (ذيابات، 2014) دراسة هدفت التعرف إلى اثر التدريس استخدام الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب الصف الثاني الابتدائي في المدرسة النموذجية بجامعة اليرموك بحيث تم اختيار وإجراء خمس اختبارات حركية (اختبار العدو لمسافة 50 من الوثب من الثبات، الرمي على هدف ثابت، مهارة الاتزان الثابت، مهارة رمي كرة تنس لأبعد مسافة) وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا بحيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) إحداها مجموعة ضابطة ودرست بالأسلوب التقليدي ودرست المجموعة الثانية التجريبية بأسلوب الألعاب الصغيرة، وتم تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع (2) حصتين في الأسبوع ، بحيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة عن أهمية وفعالية التدريس بأسلوب الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية وأن هناك اثر إيجابي وفاعل عند الطلبة وأظهرت النتائج كذلك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تدريسها باستخدام الألعاب الصغيرة.

وقامت (مياس، 2010) التي هدفت التعرف إلى أثر برنامج للألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي (التوازن، السرعة، الرشاقة، والقدرة العضلية) لدى طلبة المرحلة الأساسية الدنيا، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الصفوف الأولى والبالغ عددهم (75 طالب وطالبة)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية (التوازن، والسرعة، والرشاقة، والقدرة العضلية) لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

قام (جليل، 2009) دراسة هدفت إلى وضع منهج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة ومعرفة تأثيره في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حارس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وأشملت العينة على (20) لاعبا حارس المرمى من الأشبال بعمر 14 سنة في المركز التدريبي ببغداد، وقد اعتمدت على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات للبحث، وأسفرت النتائج أن المنهج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة حقق تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فيما عدا اختبار المرونة، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

قام (عبد الرزاق، 2009) بدراسة هدفت إلى إعداد ألعاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات، والتعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية. أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ مدرسة المضرية الابتدائية للبنين في محافظة بابل، واستخدم المنهج التجريبي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة، وأظهرت النتائج أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث، وأوصت بضرورة

اعتماد الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (7-8) والاهتمام بتدريب (الرشاقة، والتوافق، والدقة الحركية) لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية.

قام (عبد العزيز، 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة في كرة اليد وهي (سرعة الرمي واللقف ودقة الرمي، القدرة على الرمي بيد واحدة والجري بأنواعه)، وذلك للصفين الثاني والثالث واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وكان عددها (200) تلميذ وتلميذة من الصفين الثاني والثالث في مرحلة التعليم الأساسي بمدرسة القرضابية بمدينة سبها، ثم تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج الألعاب الصغيرة كنشاط تربوي ضمن فقرات درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي أدى إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة في كرة اليد وأن ممارسة الألعاب الصغيرة ضمن فقرات درس التربية أدخلت لدى الطلاب البهجة والسرور.

### الدراسات باللغة الانجليزية

أجرى (Karahana,2022) دراسة هدفت الى التعرف الى فعالية برنامج تدريبي قائم على المهارات (SBT) بأقصى كثافة مقابل الألعاب الصغيرة (SSG) وأثرها على خصائص الأداء البدني للاعبين كرة القدم الشباب في تركيا، وقد استخدم المنهج التجريبي، طبقت على عينة مكونة من (22) لاعباً من لاعبي كرة القدم تحت سن (15) سنة اختيروا بشكل عشوائي، وطبق البرنامج التدريبي المطور لمدة ثمانية اسابيع، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً وأظهر تحسناً ملموساً في جميع الاختبارات لصالح البرنامج التدريبي. كما أظهرت النتائج عند مقارنة النتائج في متغيرات الأداء الفيزيائي لكلا المجموعتين، أن مجموعة SBT قد حققت تحسناً أكبر من مجموعة SSG في الطاقة اللاهوائية، والقوة الانفجارية، والقفز العمودي، مما يشير الى أن SBT قد تكون أكثر فاعلية من SSG في تحسين خصائص الأداء البدني للاعبين كرة القدم الشباب.

وأجرت (Aremu & Ekine, 2012) دراسة هدفت التعرف الى أثر الألعاب المحلية التراثية الصغيرة في تطوير المهارات الاجتماعية والحركية لدى أطفال المدارس في نيجيريا، واستخدم المنهج شبه التجريبي طبق على عينة تكونت من (60) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين (تجريبية، وضابطة) قامت المجموعة التجريبية بتطبيق برنامجاً تدريبياً اشتمل على عشر ألعاب خاصة باللقف والركض والاختبار والقفز واللعب بألعاب وادوات صغيرة، بينما بقيت المجموعة الضابطة في نطاق حصة الرياضة التقليدية، كما تم عقد اختبار رياضي حركي واستخدام قائمة شطب، وتمت مقابلة (10) أطفال من المجموعة التجريبية لمعرفة رأيهم بالبرنامج، وأظهرت النتائج أن البرنامج كان فعّالاً في تحسين مهارات الدقة الحركية والتجاوب مع المدرب لدى الأطفال في المجموعة التجريبية.

وأجرى (Tober & Mariene 2005) دراسة بعنوان أثر استخدام الألعاب الجماعية على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول الابتدائي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بحيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج أدى إلى تحسين المهارات الحركية أدى إلى تحسين الأداء بصورة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولم يكن هناك فروق بين المجموعتين في بعض المهارات الأخرى.

### 3.2 التعليق على الدراسات السابقة

استهدفت الدراسات السابقة العربية والأجنبية في مجملها اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، إلا أنها اختلفت في تحديد عناصر اللياقة البدنية وكذلك المهارات الأساسية في كرة القدم، وكذلك البرامج التدريبية المستخدمة، ومدى تأثيرها على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

من خلال العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية يمكن إيضاح النقاط

الآتية:

أ. **الأهداف:** هدفت بعض الدراسات التعرف إلى أثر الألعاب الصغيرة على عناصر اللياقة البدنية مثل دراسة محمد وآخرون، (2020)، (ديلفي، وايدير، 2019)، و(العزب، 2017)، وبعضها هدف التعرف إلى أثر الألعاب الصغيرة على المهارات الأساسية في كرة القدم مثل دراسة (كريم، 2019) ودراسة (بوبكر، 2018)، وبعضها جمع ما بين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم مثل دراسة (الفقيه، 2019).

ب. **المنهجية:** استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة مثل دراسة (علالي، 2021)، (محمد وآخرون، 2020).

ج. **الأدوات:** استخدمت بعض الدراسات السابقة الاختبارات البدنية مثل دراسة (قصير ونواري، 2017)، (العزب، 2017)، وبعض الدراسات استخدمت اختبارات مهارية مثل دراسة (كريم، 2019)، (بوتشادة، 2016)، وبعض الدراسات استخدمت اختبارات الحركية مثل دراسة (الكلابي، الكلابي، 2014)، (عبد الرزاق، 2009).

د. **العينات:** تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الفئات العمرية، بعض الدراسات طبقت على فئة البراعم مثل دراسة (محمد وآخرون، 2020)، (دلفي، وايدير، 2019)، (الفقيه، 2019)، وبعضها طبق على فئة الناشئين (علالي، 2021)، (بوبكر، 2018).

هـ. **الفترة الزمنية:** يتبين من الدراسات السابقة ذات الصلة أن جميع هذه الدراسات طبقت خلال الفترة الزمنية (1997-2021).

و. **المعالجة الإحصائية:** تنوعت المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة ذات الصلة مما وضع للباحث استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

ز. **النتائج:** من خلال العرض السابق للدراسات السابقة ذات الصلة فقد توصلت جميع الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة.

وبعد هذا العرض للدراسات السابقة لا بد من الإشارة إلى موقع هذه الدراسة من تلك الدراسات السابقة، حيث أن هذه الدراسة تشابهت مع الدراسات السابقة في البحث عن أثر الألعاب الصغيرة والبرامج التدريبية وأثرها بشكل عام في اللياقة البدنية ولمهارات الاسية في كرة القدم، واستخدامها للمنهج التجريبي لقياس الأثر. هذا وقد استفاد الباحث من خلال مراجعة الدراسات السابقة ما يلي:

- أ. صياغة موضوع الدراسة وضبط المتغيرات.
- ب. الاستفادة من قاعدة المعلومات المستخدمة في الدراسات السابقة.
- ج. صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية.
- د. تحديد نوعية وحجم أفراد العينة.
- هـ. تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- و. تحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة.
- ز. تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية سليمة.
- ح. اختيار الأساليب للمعالجة الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة.
- ط. مناقشة وتفسير النتائج.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالآتي:

- أ. بناء برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة وتصميمه لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.
- ب. اختيار فئة عمرية مهمة جداً لفئة البراعم من (8-10) سنوات.
- ج. تحديد عناصر اللياقة البدنية والتي تتناسب مع هذه الفئة العمرية.
- د. تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة في هذه المرحلة العمرية.
- هـ. رفد عدد كبير من الألعاب الصغيرة الخاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم للمكتبة العربية.

## الفصل الثالث المنهجية والتصميم

### 1.3 منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة وقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

### 2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي اكااديمية المهارات ( Skills Academy)/عمان لفئة (8-10) سنوات والبالغ عددهم (45) لاعباً حسب سجلات الأكااديمية لموسم الرياضي 2021/2022.

### 3.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت العينة من (34) لاعباً، وبنسبة مئوية بلغت (75.5%) من مجتمع الدراسة المكون من لاعبي اكااديمية المهارات (Skills Academy) / عمان لفئة (8-10) سنوات لموسم الرياضي 2021/2022.

### تكافؤ مجموعات الدراسة

للتحقق من تكافؤ المجموعات (الضابطة، والتجريبية) قبل البدء بعملية التطبيق، فقد تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Statistics) وذلك للكشف عن التكافؤ في القياس القبلي لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم وفقاً لمتغير المجموعة، والجدول رقم (1) يوضح نتائج ذلك.

## جدول (1)

اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعات في التطبيق القبلي لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ن=34

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة																																																																																																																															
ركل الكرة	المسافة/م	التجريبية	10.85	0.88	32	0.21	0.83																																																																																																																															
		الضابطة	10.91	0.61				التطيط بالكرة	التكرار	التجريبية	7.59	0.51	32	0.48	0.63	الضابطة	7.47	0.87	الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	التجريبية	7.65	0.70	32	1.56	0.13	الضابطة	7.24	0.83	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	التجريبية	4.24	0.44	32	1.79	0.09	الضابطة	4.53	0.51	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	18.00	0.71	32	0.84	0.40	الضابطة	17.76	0.90	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43	الضابطة	2.12	0.49	اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32
التطيط بالكرة	التكرار	التجريبية	7.59	0.51	32	0.48	0.63																																																																																																																															
		الضابطة	7.47	0.87				الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	التجريبية	7.65	0.70	32	1.56	0.13	الضابطة	7.24	0.83	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	التجريبية	4.24	0.44	32	1.79	0.09	الضابطة	4.53	0.51	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	18.00	0.71	32	0.84	0.40	الضابطة	17.76	0.90	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43	الضابطة	2.12	0.49	اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78						
الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	التجريبية	7.65	0.70	32	1.56	0.13																																																																																																																															
		الضابطة	7.24	0.83				رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	التجريبية	4.24	0.44	32	1.79	0.09	الضابطة	4.53	0.51	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	18.00	0.71	32	0.84	0.40	الضابطة	17.76	0.90	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43	الضابطة	2.12	0.49	اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																	
رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	التجريبية	4.24	0.44	32	1.79	0.09																																																																																																																															
		الضابطة	4.53	0.51				الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	18.00	0.71	32	0.84	0.40	الضابطة	17.76	0.90	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43	الضابطة	2.12	0.49	اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																												
الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	18.00	0.71	32	0.84	0.40																																																																																																																															
		الضابطة	17.76	0.90				تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43	الضابطة	2.12	0.49	اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																							
تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.80	0.43																																																																																																																															
		الضابطة	2.12	0.49				اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72	الضابطة	2.06	0.56	القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																		
اختبار دقة التمير (3) اقماع	درجة	التجريبية	2.00	0.35	32	0.36	0.72																																																																																																																															
		الضابطة	2.06	0.56				القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74	الضابطة	2.88	0.49	القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																													
القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	التجريبية	2.82	0.53	32	0.33	0.74																																																																																																																															
		الضابطة	2.88	0.49				القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73	الضابطة	1.12	0.33	السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																																								
القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	التجريبية	1.18	0.64	32	0.34	0.73																																																																																																																															
		الضابطة	1.12	0.33				السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64	الضابطة	4.94	0.90	الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																																																			
السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	التجريبية	4.82	0.53	32	0.46	0.64																																																																																																																															
		الضابطة	4.94	0.90				الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61	الضابطة	12.53	0.62	المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																																																														
الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	التجريبية	12.41	0.71	32	0.51	0.61																																																																																																																															
		الضابطة	12.53	0.62				المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88	الضابطة	21.82	1.13	التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																																																																									
المرونة ثني الجذع	سم	التجريبية	21.76	1.15	32	0.15	0.88																																																																																																																															
		الضابطة	21.82	1.13				التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82	الضابطة	4.88	0.78																																																																																																																				
التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	التجريبية	4.94	0.75	32	0.22	0.82																																																																																																																															
		الضابطة	4.88	0.78																																																																																																																																		

تظهر البيانات في الجدول (1) عدم وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس القبلي لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات وفقاً لمتغير المجموعة مما يشير الى تكافؤ افراد المجموعتين قبل البدء بعملية التطبيق.

كما تمت عملية التحقق من تكافؤ افراد المجموعتين في كل من المتغيرات (العمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي) والجدول رقم (2) يوضح نتائج ذلك

## جدول (2)

اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعات وفقاً لمتغير (العمر، الوزن، الطول)

ن=34

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	46.9	0.46	32	3870.	7680.
	الضابطة	23.9	0.41			
الوزن	التجريبية	60.28	4.36	32	12.2	2340.
	الضابطة	.4028	3.11			
الطول	التجريبية	30.133	4.61	32	6700.	5300.
	الضابطة	.40133	4.03			

تظهر البيانات في الجدول (2) عدم وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) وفقاً لمتغير المجموعة مما يشير الى تكافؤ افراد المجموعتين.

### 4.3 الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية على (4) لاعبين من أكاديمية المهارات من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها تم اختيارهم بالطريقة القصدية، حيث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية أيام الخميس والجمعة والسبت الموافق (10-2022/2/12) وبحضور فريق من المساعدين، وبمتابعة الدكتور المشرف على الدراسة، حيث تم إخضاعهم للاختبارات المختارة لموضوع الدراسة، والملحق (ح) يوضح اسماء الفريق المساعد.

### الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من صلاحية ملعب الأكاديمية وجاهزيته.
- 2- التأكد من صلاحية وتوفر الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء الدراسة.
- 3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد العينة.
- 4- التأكد من مدى تنفيذ وتطبيق الاختبارات على ارض الواقع.
- 5- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث والفريق المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات، وذلك من اجل تقاؤها عن تنفيذ الاختبارات الفعلية (القبالية).

6- التعرف على الفترة الزمنية الحقيقية التي يستغرقها كل اختبار.

### 5.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

أولاً: صدق الاختبارات:

قام الباحث بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص، حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لقياس متغيرات الدراسة حيث قام الباحث بعد تفريغ إجابات المحكمين واعتماد الاختبارات التي تم الإجماع عليها من اغلب المحكمين بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمين وبنسبة لا تقل عن (90%) من اجابة المحكمين، والملحق (د) يبين أسماء المحكمين والخبراء وتخصصاتهم العلمية وأماكن عملهم.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغ عددها (4) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تمت اعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (3) أيام من زمن التطبيق الاول ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على الثبات والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك.

#### جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات	الاختبارات	معامل الثبات
اختبار ركل الكرة	0.85	القوة الانفجارية للذراعين	0.89
التتطيط بالكرة	0.88	القوة الانفجارية للقدمين	0.88
الجري بالكرة 20 م	0.86	السرعة الانتقالية جري 20م	0.87
رمي الكرة بطريقة القانونية	0.89	الرشاقة الجري المتعرج	0.85
الجري المتعرج 25م	0.87	المرونة ثني الجذع	0.90
تصويب الكرة من 3 اقسام	0.81	التوافق الدوائر المرقمة	0.82
اختبار دقة التميرير 3 اقسام	0.80		

تظهر البيانات في الجدول (3) الى ان معاملات ثبات الاختبارات قد تراوحت بين (0.80 – 0.90)، وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

### 6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة:

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة:

#### جدول (4)

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة

الغرض من الأداة	العدد	اسم الأداة
	30	كرات قدم
	2x50	أقمار بلاستيكية مختلف الأحجام والأشكال
تطبيق تمارين البرنامج التدريبي	5	كرات ناعمة
والاختبارات	4	الأهداف الصغيرة
	3	ساعة توقيت (100×1)
	8	شير لون اسود واحمر
	3	شريط قياس
قياس الوزن	2	ميزان طبي
قياس الطول	2	جهاز الرستاميتير
تفريغ نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة	30	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات
التأكد من معلومات أفراد العينة	30	استمارة معلومات العينة
بدء الاختبارات والتمرينات	4	صافرة

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

أولاً: الاختبارات القبليّة لعناصر اللياقة البدنيّة والمهارات الأساسيّة في كرة القدم:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة، حيث تم إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعيّة والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، حيث تم إجراؤها في الفترة الواقعة ما بين (14-16/2/2022)، حيث تم تقسيم الاختبارات كالآتي:

اليوم الأول: الاختبارات المهارية.

اليوم الثاني: الاختبارات البدنيّة.

ثانياً: تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة،  
والبرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة:

بعد التأكد من تكافؤ العينة في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، وتكافؤ متغيرات العمر والطول والوزن، تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على أفراد عينة الدراسة التجريبية، والبرنامج الاعتيادي أيضاً من اعداد الباحث للمجموعة الضابطة، حيث أعد الباحث برنامجاً تعليمياً مستخدماً الألعاب الصغيرة معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعينا بأراء المختصين بمجال التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج الخاصة بالألعاب الصغيرة في كرة القدم، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة على هذه الفئة العمرية من (8-10) سنوات والذي كان هدفه الأساسي هو تعليم المهارات الأساسية وتنمية العناصر البدنية لهذه الفئة، قُسم البرنامج سواء للمجموعة التجريبية أو للمجموعة الضابطة إلى (27) وحدة زمن كل منها (60) دقيقة حسب هدف كل وحدة تعليمية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية (9) أسابيع وبواقع (3) حصص تعليمية أسبوعياً (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وذلك في الملعب الخاص لأكاديمية المهارات، حيث تم بدأ تطبيق البرنامج التعليمي خلال الفترة الواقعة من 20/2- 21/4/2022.

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية، والبرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة:

1. مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية (8-10 سنوات).
2. الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التعليمية.
3. الحرص على التنوع واستخدام أحدث الألعاب الصغيرة والتشكلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع بالإضافة إلى شبكة الإنترنت.
4. عدم التسرع في الانتقال من مهارة لمهارة أخرى والصبر على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع احترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة.
5. مراعاة الاستمرارية في تطبيق البرنامج دون انقطاع.

6. الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم والرجوع إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف والإطالة العضلية، والحركات التنفسية.

7. تم تقنين البرنامج مع مراعاة المرونة وصلاحيه البرنامج للتطبيق.

8. تم مراعاة توفير عوامل الإثارة والتشويق والبهجة والمنافسة كشروط لتنفيذ الألعاب المصغرة مع المرحلة السنوية قيد البحث.

ب- بناء البرنامج للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة، والبرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة:

(أولاً): تحديد الأهداف:

1. الهدف العام:

تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لفئة (8-10 سنوات) من خلال اللعب.

2. الهدف الخاص:

أ. تطوير عناصر اللياقة البدنية التالية: (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، السرعة الانتقالية جري (20م)، الرشاقة، المرونة، التوافق).

ب. تطوير المهارات الأساسية: (ركل الكرة، التنطيط بالكرة، الجري بالكرة 20م، رمي الكرة بطريقة القانونية، الجري المتعرج 25م، تصويب الكرة على (5) أقسام، اختبار دقة التمرير (3) أقماع).

(ثانياً): تحديد محتوى البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والضابطة:

أ. مدة تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين (9 أسابيع).

ب. العدد الكلي للوحدات التدريبية (27) وحدة تدريبية، حيث تتدرب المجموعة بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

ج. زمن الوحدة التدريبية (60 د) بما فيها المرحلة التمهيديّة والختامية.

د. يتراوح زمن تنفيذ الألعاب الصغيرة والتمرينات في القسم الرئيسي من (45) دقيقة.

هـ. الجزء التمهيدي بحيث تتخذ عدة إجراءات في هذا الجزء منها، أخذ الحضور والغياب وبسرعة والإحماء العام والذي يهدف إلى تهيئة الجسم لاستقبال النشاطات الحركية ومدة هذا الجزء تتراوح تقريباً من (8-10 د).  
و. الجزء الرئيسي يحتوي هذا الجزء على عدة نشاطات حركية مقدمة للطلبة على شكل ألعاب صغيرة ويهدف هذا الجزء إلى تعليم الطلبة بعض المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة. ومدة هذا الجزء تتراوح تقريباً بين (40-45 د).

ز. الجزء الختامي لا يحتوي هذا الجزء على أي نشاط حركي وإنما يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم للعودة للوضع الطبيعي وبشكل تدريجي وإعادة وجمع الأدوات المستخدمة وبأخذ هذا الجزء ما مدته (5-8 د).

**ثالثاً: الاختبارات البعدية لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم:**  
وبعد تطبيق البرنامجين على أفراد العينة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة، والذي كانت مدتهما (9) أسابيع، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (24-26/4/2022) بإجراء الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبار القبلية وبنفس ترتيب الأيام.

### 7.3 متغيرات الدراسة:

#### أولاً: المتغير المستقل:

أ. البرنامج باستخدام الألعاب الصغيرة.

ب. البرنامج الاعتيادي.

#### ثانياً: المتغير التابع:

أ. نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية المعدة لهذه الدراسة.

ب. نتائج اختبارات عناصر المهارات الأساسية لكرة القدم المعدة لهذه الدراسة.

### 8.3 المعالجة الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

1. معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة.
2. استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان في التطبيق البعدي وكذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات في التطبيق القبلي، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى الاداء وفقا لكل مجموعة.
3. اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي لاختبارات الدراسة، ووفقا لكل مجموعة من مجموعات الدراسة، ومعامل الالتواء للتحقق من اعتدالية التوزيع لبيانات افراد المجموعتين، ومربع آيتا لحساب حجم الاثر لاختبار صحة فرضيات الدراسة.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

تضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء فرضياتها المطروحة التي هدفت للكشف عن أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها وفقاً لتسلسل فرضياتها على النحو الآتي: -

#### 1.4 عرض النتائج ومناقشتها:

##### الفرض الأول والذي نصه:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق اختبارات العناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية على أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الألعاب الصغيرة ثم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples) للكشف عن وجود فروق بين التطبيق القبلي والبعدي وذلك بعد أن تم التحقق من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distributions) باحتساب معامل الالتواء (Skewness) مراعيين أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذا كانت قيمة معامل الالتواء تقترب من (0)، ولقد تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (-0.06-0.121)، وجميعها تقترب من الصفر مما يؤكد على ملائمة البيانات لإجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة والجداول رقم (5) (6) توضح نتائج ذلك.

## جدول (5)

اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدى للمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الألعاب الصغيرة

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر																																																																		
ركل الكرة	المسافة/م	القبلي	10.91	0.61	16	14.06	0.00*	%46.77																																																																		
		البعدى	13.41	0.62					التطبيق بالكرة	التكرار	القبلي	7.47	0.87	16	28.8	0.00*	%64.29	البعدى	18.00	1.46	الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.24	0.83	16	8.23	0.00*	%33.97	البعدى	5.65	0.70	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.53	0.51	16	19.13	0.00*	%54.45	البعدى	6.35	0.61	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	17.76	0.90	16	16.00	0.00*	%50.00	البعدى	15.88	1.05	تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93	البعدى	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16
التطبيق بالكرة	التكرار	القبلي	7.47	0.87	16	28.8	0.00*	%64.29																																																																		
		البعدى	18.00	1.46					الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.24	0.83	16	8.23	0.00*	%33.97	البعدى	5.65	0.70	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.53	0.51	16	19.13	0.00*	%54.45	البعدى	6.35	0.61	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	17.76	0.90	16	16.00	0.00*	%50.00	البعدى	15.88	1.05	تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93	البعدى	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06	البعدى	4.71	0.69						
الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.24	0.83	16	8.23	0.00*	%33.97																																																																		
		البعدى	5.65	0.70					رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.53	0.51	16	19.13	0.00*	%54.45	البعدى	6.35	0.61	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	17.76	0.90	16	16.00	0.00*	%50.00	البعدى	15.88	1.05	تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93	البعدى	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06	البعدى	4.71	0.69																		
رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.53	0.51	16	19.13	0.00*	%54.45																																																																		
		البعدى	6.35	0.61					الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	17.76	0.90	16	16.00	0.00*	%50.00	البعدى	15.88	1.05	تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93	البعدى	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06	البعدى	4.71	0.69																														
الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	17.76	0.90	16	16.00	0.00*	%50.00																																																																		
		البعدى	15.88	1.05					تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93	البعدى	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06	البعدى	4.71	0.69																																										
تصويب الكرة من (3) أقسام	درجة	القبلي	2.12	0.49	16	29.62	0.00*	%64.93																																																																		
		البعدى	4.94	0.56					اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06	البعدى	4.71	0.69																																																						
اختبار دقة التمرير (3) أقسام	درجة	القبلي	2.06	0.56	16	22.15	0.00*	%58.06																																																																		
		البعدى	4.71	0.69																																																																						

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر البيانات في الجدول (5) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات المهارات الأساسية والمتمثلة بـ(ركل الكرة، الجري بالكرة (20م)، ورمي الكرة بطريقة قانونية، الجري المتعرج (25م)، وتصويب الكرة على (3) أقسام، واختبار دقة التمرير على (3) أقسام) لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الألعاب الصغيرة بدلالة قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين (33.97%- 64.29%) مما يدل وبحسب تصنيف كوهين على وجود اثر كبير لاستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

## جدول (6)

اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الالعاب الصغيرة

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الاثر
القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	القبلي البعدي	5.31 6.44	0.33 0.51	14	65.7	*0.00	%80.70
القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	القبلي البعدي	2.39 2.71	0.19 0.13	14	.5614	*0.00	%93.81
السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	القبلي البعدي	6.53 5.63	0.24 0.24	14	05.13	*0.00	%92.40
الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي البعدي	12.53 10.59	0.62 0.62	16	14.40	0.00*	%47.37
المرونة ثني الجذع	سم	القبلي البعدي	4.88 4.47	0.78 0.80	16	3.34	0.00*	%17.27
التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	القبلي البعدي	21.82 34.29	1.13 1.72	16	25.27	0.00*	%61.23

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر البيانات في الجدول (6) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية والمتمثلة بـ(القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والسرعة الانتقالية (20م)، الرشاقة، المرونة، والتوافق لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الالعاب الصغيرة بدلاله قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، كما يؤكد حجم الاثر المحسوب لهذه الاختبارات والذي تراوحت قيمها بين (17.27% - 61.23%)، مما يشير وبحسب تصنيف كوهين إلى وجود أثر لاستخدام الالعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

## ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة أولاً: مناقشة الفرض الأول:

تظهر البيانات في الجدول (5، 6) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب لعناصر اللياقة البدنية والذي تراوحت قيمه بين (17.27%- 61.23%)، وكما يؤكد حجم الأثر المحسوب للمهارات الأساسية والذي تراوحت قيمه بين (33.97%- 64.29%) على وجود أثر كبير لاستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج باستخدام الألعاب الصغيرة وتأديتها بشكل منظم بما يتوافق ومتطلبات المرحلة العمرية (8-10) سنوات، وتنوع التدريبات والتي تخدم المواقف الحقيقية داخل المباراة، وتعمل هذه الألعاب الصغيرة على تنمية النواحي البدنية والمهارية بشكل غير مباشر وبطريقة ممتعة ومشوقة وبوجود تنافس كبير بين البراعم لتحقيق الفوز من خلال الألعاب والمسابقات، ومن جهة أخرى التدرج الصحيح وفق الأسس العلمية والتي تتناسب مع هذه الفئة العمرية، إضافة إلى الالتزام التام بمفردات الألعاب الصغيرة والتوزيع الجيد لمكونات الحمل البدني والمهاري والذي انعكس إيجابياً على تطوير هذه المهارات بشكل جيد، وكذلك أدائها تحت ظروف متنوعة وبتكرارات صحيحة وبأكثر من طريقة والتوازن بين الأداء الفردي للاعبين للمهارة والنماذج التدريبية المعدة من خلال الألعاب الصغيرة والتي تؤدي تحت شروط اللعبة والمواقف التنافسية المشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط لاعبي الفريق المنافس، وإعطاء الوقت الكافي لأداء المهارة بشكل منفرد ثم ربطها بالأداء الجماعي، ويرى الباحث أن الألعاب الصغيرة والتي تم اختيارها بعناية كبيرة تشابه تدريبات المواقف الحقيقية أثناء المباريات الفعلية وترفع من مستوى التعليم الموجه لتطوير وتنشيط المهارات الأساسية في كرة القدم، ويشير (الكلابي، الكلابي، 2014) أن الألعاب الصغيرة تهتم بتطوير الفرد خلال مراحل نموه وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وقدراته، فضلاً عن إشباع حاجاته الأساسية البدنية والحركية

والعقلية والنفسية)، كما تعد هذه الألعاب نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وإن المعيار الحقيقي للحكم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة، وإن هذه الأغراض هي (النمو البدني والحركي والعقلي والعلاقات الإنسانية والصحة الجسمية والنفسية)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (علالي، 2021) والتي أشارت إلى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت للألعاب الصغيرة دوراً فعالاً وكبيراً في تعلم المهارات المدروسة مما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وكانت لصالح الاختبارات البعديّة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محمد، وآخرون، 2020) والتي أشارت إلى أن الألعاب الصغيرة أثرت إيجابياً على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية لدى براعم كرة القدم ولصالح القياس البعدي، واتفقت مع دراسة (كريم، 2019) والتي أشارت إلى وجود أثراً إيجابياً لتمارين الألعاب الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، والتهديف) بكرة القدم بأعمار (12-13) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية ولصالح القياس البعدي، كما اتفقت مع دراسة (دلفي، وايدير، 2019) والتي أشارت إلى وجود تحسن وأثر إيجابي برنامج الألعاب الصغيرة على عنصر الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياس البعدي للفئة العمرية من (9-12)، واتفقت مع دراسة (الفيهي، 2019) والتي أشارت أن برنامج ألعاب المصغرة المقترح في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال 30 ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، لبراعم كرة القدم (8-10) سنوات، واتفقت مع دراسة (بو بكر، 2018) والتي أظهرت أن تمارين الألعاب الصغيرة المقترحة أثرت إيجابياً علي تطور بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، والتسديد) لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة ولصالح القياس البعدي، كما اتفقت مع دراسة (قصير، ونواري، 2017) والتي أكدت أن برنامج الألعاب الصغيرة أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة العضلية، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور

الابتدائي من (9-12) ولصالح القياس البعدي، وأكدت دراسة (العزب، 2017) أن الأنشطة الحركية المستخدمة على شكل ألعاب صغيرة لها تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات البدنية (المرونة، الرشاقة، الوثب الطويل، قوة القبضة، السرعة) ولصالح القياس البعدي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار (9-10) سنوات، واتفقت مع دراسة (بوتشادة، 2016) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس (6-9 سنوات) ولصالح القياس البعدي، واتفقت مع دراسة (جليل، 2009) والتي أكدت أن منهج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابياً في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حارس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح القياس البعدي.

**الفرض الثاني والذي نصه:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية على أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الاعتيادي، ثم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples) للكشف عن وجود فروق بين التطبيق القبلي والبعدي وذلك بعد ان تم التحقق من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distributions) باحتساب معامل الالتواء (Skewness) مراعين أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذا كانت قيمة معامل الالتواء تقترب من (0)، ولقد تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (0.09-0.17)، وجميعها تقترب من الصفر مما يؤكد على ملائمة البيانات لإجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة والجدول رقم (7) (8) توضح نتائج ذلك.

## جدول (7)

اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الاعتيادي

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الاثر																																																																		
ركل الكرة	المسافة/م	القبلي	10.85	0.88	16	4.49	0.00*	21.91%																																																																		
		البعدي	11.70	0.77					التنطيط بالكرة	التكرار	القبلي	7.59	0.51	16	18.30	0.00*	53.35%	البعدي	14.24	1.56	الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.65	0.70	16	9.41	0.00*	37.03%	البعدي	6.24	0.75	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.24	0.44	16	10.95	0.00*	40.63%	البعدي	5.12	0.60	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	18.00	0.71	16	7.21	0.00*	31.06%	البعدي	17.24	0.83	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%	البعدي	4.00	0.40	اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16
التنطيط بالكرة	التكرار	القبلي	7.59	0.51	16	18.30	0.00*	53.35%																																																																		
		البعدي	14.24	1.56					الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.65	0.70	16	9.41	0.00*	37.03%	البعدي	6.24	0.75	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.24	0.44	16	10.95	0.00*	40.63%	البعدي	5.12	0.60	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	18.00	0.71	16	7.21	0.00*	31.06%	البعدي	17.24	0.83	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%	البعدي	4.00	0.40	اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%	البعدي	3.00	0.27						
الجري بالكرة (20م)	الزمن/ث	القبلي	7.65	0.70	16	9.41	0.00*	37.03%																																																																		
		البعدي	6.24	0.75					رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.24	0.44	16	10.95	0.00*	40.63%	البعدي	5.12	0.60	الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	18.00	0.71	16	7.21	0.00*	31.06%	البعدي	17.24	0.83	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%	البعدي	4.00	0.40	اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%	البعدي	3.00	0.27																		
رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	القبلي	4.24	0.44	16	10.95	0.00*	40.63%																																																																		
		البعدي	5.12	0.60					الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	18.00	0.71	16	7.21	0.00*	31.06%	البعدي	17.24	0.83	تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%	البعدي	4.00	0.40	اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%	البعدي	3.00	0.27																														
الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي	18.00	0.71	16	7.21	0.00*	31.06%																																																																		
		البعدي	17.24	0.83					تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%	البعدي	4.00	0.40	اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%	البعدي	3.00	0.27																																										
تصويب الكرة من (3) اقسام	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	23.32	0.00*	59.31%																																																																		
		البعدي	4.00	0.40					اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%	البعدي	3.00	0.27																																																						
اختبار دقة التمرير (3) اقماع	درجة	القبلي	2.00	0.35	16	11.66	0.00*	42.15%																																																																		
		البعدي	3.00	0.27																																																																						

\*دالة احصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر البيانات في الجدول (7) وجود فروقات دالة احصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريب الاعتيادي بدلاله قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، كما كما يؤكد حجم الاثر المحسوب لهذه الاختبارات والذي تراوحت قيمها بين (21.91%-59.31%) مما يدل وبحسب تصنيف كوهين على وجود اثر للطريقة الاعتيادية على تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

## جدول (8)

اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريب الاعتيادي

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الاثر
القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	القبلي البعدي	1.18 1.47	0.64 0.51	16	1.76	0.09	-
القوة الانفجارية للرجلين	المسافة/م	القبلي البعدي	2.82 3.00	0.53 0.61	16	1.85	0.08	-
السرعة الانتقالية جري (20م)	الزمن/ث	القبلي البعدي	4.82 4.47	0.53 0.62	16	2.95	0.00*	15.57%
الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي البعدي	12.41 11.71	0.71 0.77	16	4.95	0.00*	23.63%
المرونة ثني الجذع	سم	القبلي البعدي	21.76 27.29	1.15 1.05	16	13.71	0.00*	46.15%
التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	القبلي البعدي	4.94 4.76	0.75 0.83	16	1.85	0.08	-

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر البيانات في الجدول (8) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريب الاعتيادي بدلاله قيمة (ت) ومستوى الدلالة المرافقة لها، والمتمثلة بـ(السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة) بدلالة مستوى الدلالة وحجم الأثر الذي تراوحت قيمه بين (15.57%-46.15%) في حين لم تظهر النتائج وجود فروقات دالة احصائياً للاختبارات المتمثلة بـ(القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، التوافق).

### ثانياً: مناقشة الفرض الثاني:

تظهر البيانات في الجدول (7، 8) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين القياسين القبلي والبعدي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب لعناصر اللياقة البدنية والذي تراوحت قيمه بين (15.57%-46.15%)، وكما يؤكد حجم الأثر المحسوب للمهارات الأساسية والذي تراوحت قيمه بين (21.91%-59.31%)، على وجود أثر لاستخدام البرنامج الاعتيادي على تنمية

بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، ويعزو الباحث أن فترة تطبيق البرنامج الاعتيادي لمدة (9) أسابيع كانت كافية وجيدة لفئة البراعم بالإضافة إلي استخدام مجموعة من التمرينات والتدريبات والأدوات الحديثة، بالإضافة إلى ملائمة البرنامج للفئة العمرية من حيث الشدة والتكرارات والراحة البيئية بين التمارين والراحة بين المجموعات، ويؤكد الباحث بأنه نتيجة مواظبة عينة اللاعبين وعدم التغيب عن التمرينات، وبسبب الأسلوب التدريبي العلمي الشيق والمتنوع واطاحة الفرصة لجميع اللاعبين بالتدرب معاً، وبسبب ملائمة البرنامج لهذه الفئة من حيث التدريبات والتمرينات وتنوعها وتدرجها وادخال عنصر التشويق والمنافسة بين اللاعبين، واستخدام الوسائل والأدوات في كل وحدة تدريبية تختلف عن الأخرى مما أدخل عنصر التحدي والمنافسة بين الجميع، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الأثر المحسوب والتي تدل حسب تصنيف كوهين (Cohen) على وجود تأثير للبرنامج التدريبي الاعتيادي، وبالتالي أدت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة (علالي، 2021) والتي أشارت إلى أن المجموعة الضابطة حققت تطوراً في متغيرات البحث مما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وكانت لصالح الاختبارات البعدية، واتفقت مع دراسة (كريم، 2019) والتي أشارت إلى وجود أثراً إيجابياً للبرنامج الاعتيادي في تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمير، والتهديف) بكرة القدم بأعمار (12-13) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية ولصالح القياس البعدي، كما اتفقت مع دراسة (دلفي، وايدير، 2019) والتي أشارت إلى وجود تحسن في البرنامج الاعتيادي على عنصر الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياس البعدي للفئة العمرية من (9-12)، واتفقت مع دراسة (الفقيه، 2019) والتي أشارت أن برنامج الاعتيادي في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمير بباطن القدم خلال 30 ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد

مسافة)، لبراعم كرة القدم (8-10) سنوات، واتفقت مع دراسة (بو بكر، 2018) والتي أظهرت أن تمارين الاعتيادية المقترحة اثرت ايجابياً علي تطور بعض المهارات الاساسية (الجري بالكرة، والتسديد) لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة ولصالح القياس البعدي، كما اتفقت مع دراسة (قصير، ونواري، 2017) والتي أكدت أن البرنامج الاعتيادي أثر ايجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة العضلية، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي من (9-12) ولصالح القياس البعدي، واتفقت مع دراسة (بوتشادة، 2016) والتي أشارت إلى أن البرنامج الاعتيادي المقترح له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس (6-9 سنوات) ولصالح القياس البعدي.

### لاختبار صحة الفرض الثالث والذي نصه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي بين استخدام الالعب الصغيرة والتدريب الاعتيادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات ولصالح الالعب الصغيرة.

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق الاختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية على أفراد المجموعتان وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وللكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان فقد قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة بعد ان تم التحقق من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distributions) باحتساب معامل الالتواء (Skewness) مراعين أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذا كانت قيمة معامل الالتواء تقترب من (0)، ولقد تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (0.01 - 0.06)، وجميعها تقترب من الصفر مما يؤكد على ملائمة البيانات لإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول رقم (9) (10) يوضح نتائج ذلك وعلى النحو الآتي.

## جدول (9)

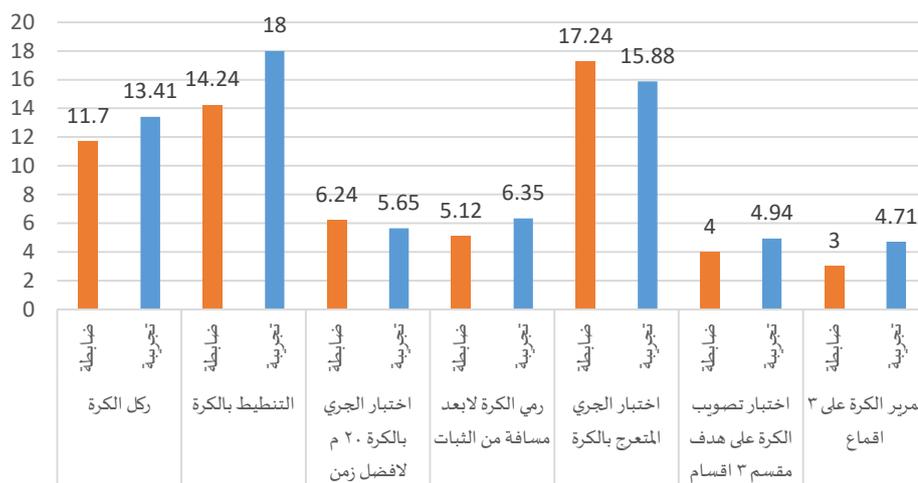
اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروقات بين المجموعات في التطبيق البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الاثر																																																																		
اختبار ركل الكرة	المسافة/م	تجريبية	11.70	0.77	32	7.15	0.00*	61.51%																																																																		
		ضابطة	13.41	0.62					التنظيف بالكرة	التكرار	تجريبية	14.24	1.56	32	7.26	0.00*	62.25%	ضابطة	18.00	1.46	الجري بالكرة 20 م	الزمن/ث	تجريبية	6.24	0.75	32	2.35	0.03*	14.79%	ضابطة	5.65	0.70	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	تجريبية	5.12	0.60	32	5.97	0.00*	52.69%	ضابطة	6.35	0.61	الجري المتعرج 25م	الزمن/ث	تجريبية	17.24	0.83	32	4.15	0.00*	35.06%	ضابطة	15.88	1.05	تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%	ضابطة	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32
التنظيف بالكرة	التكرار	تجريبية	14.24	1.56	32	7.26	0.00*	62.25%																																																																		
		ضابطة	18.00	1.46					الجري بالكرة 20 م	الزمن/ث	تجريبية	6.24	0.75	32	2.35	0.03*	14.79%	ضابطة	5.65	0.70	رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	تجريبية	5.12	0.60	32	5.97	0.00*	52.69%	ضابطة	6.35	0.61	الجري المتعرج 25م	الزمن/ث	تجريبية	17.24	0.83	32	4.15	0.00*	35.06%	ضابطة	15.88	1.05	تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%	ضابطة	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%	ضابطة	4.71	0.69						
الجري بالكرة 20 م	الزمن/ث	تجريبية	6.24	0.75	32	2.35	0.03*	14.79%																																																																		
		ضابطة	5.65	0.70					رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	تجريبية	5.12	0.60	32	5.97	0.00*	52.69%	ضابطة	6.35	0.61	الجري المتعرج 25م	الزمن/ث	تجريبية	17.24	0.83	32	4.15	0.00*	35.06%	ضابطة	15.88	1.05	تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%	ضابطة	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%	ضابطة	4.71	0.69																		
رمي الكرة بطريقة القانونية	الزمن/ث	تجريبية	5.12	0.60	32	5.97	0.00*	52.69%																																																																		
		ضابطة	6.35	0.61					الجري المتعرج 25م	الزمن/ث	تجريبية	17.24	0.83	32	4.15	0.00*	35.06%	ضابطة	15.88	1.05	تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%	ضابطة	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%	ضابطة	4.71	0.69																														
الجري المتعرج 25م	الزمن/ث	تجريبية	17.24	0.83	32	4.15	0.00*	35.06%																																																																		
		ضابطة	15.88	1.05					تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%	ضابطة	4.94	0.56	اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%	ضابطة	4.71	0.69																																										
تصويب الكرة من 3 اقسام	درجة	تجريبية	4.00	0.35	32	5.89	0.00*	52.03%																																																																		
		ضابطة	4.94	0.56					اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%	ضابطة	4.71	0.69																																																						
اختبار دقة التمرير 3 اقسام	درجة	تجريبية	3.00	0.35	32	9.11	0.00*	72.19%																																																																		
		ضابطة	4.71	0.69																																																																						

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتان في التطبيق البعدي لكل من المهارات الأساسية ، وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ إن متوسطات أداء افراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة لكل اختبار من هذه الاختبارات، مما يشير إلى أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، كما يؤكد حجم الاثر المحسوب لهذه الاختبارات والذي تراوحت قيمها بين (14.79%-72.19%)، والتي تدل وبحسب تصنيف كوهين على وجود أثر كبير لاستخدام الالعاب الصغيرة لدى أفراد المجموعة التجريبية على تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

والشكل رقم (1) يوضح التفاوت بين المجموعتين في القياس البعدي للمهارات الأساسية.



شكل رقم (1)

التفاوت بين المجموعتين في القياس البعدي للمهارات الأساسية.

جدول (10)

اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروقات في القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية وفقاً لمتغير المجموعة

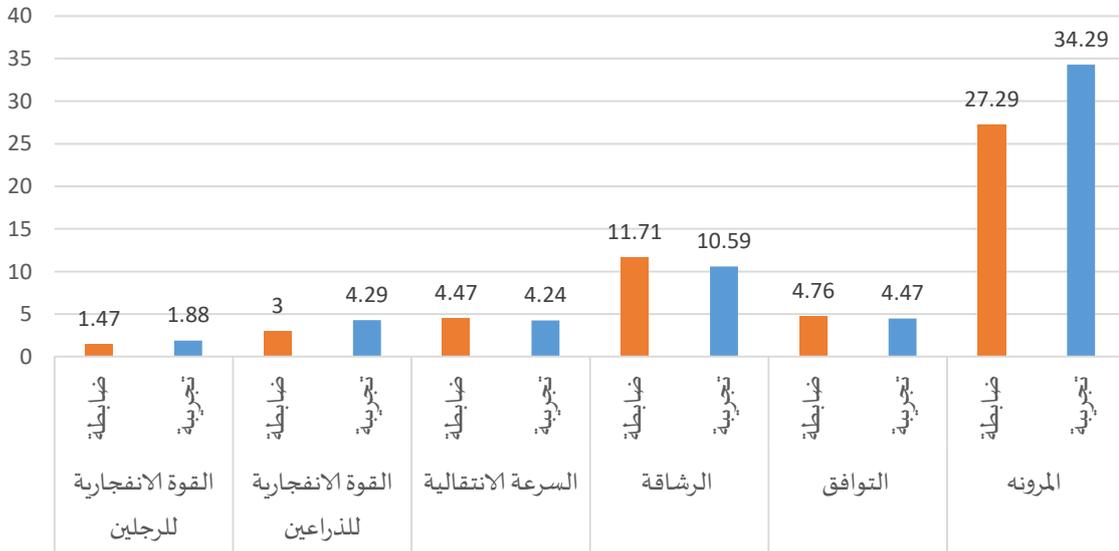
الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الاثر
القوة الانفجارية للذراعين	المسافة/م	تجريبية	6.44	0.51	32	0.30	0.76	-
القوة الانفجارية للقدمين	المسافة/م	تجريبية	2.71	0.13	32	4.90	0.00*	46.02%
السرعة الانتقالية جري 30م	الزمن/ث	تجريبية	5.63	0.24	32	4.24	0.00*	39.20%
الرشاقة الجري المتعرج (25م)	الزمن/ث	القبلي البعدي	11.71	0.77	32	4.66	0.00*	40.43%
المرونة ثني الجذع	سم	القبلي البعدي	27.29	1.05	32	14.31	0.00*	86.49%
التوافق الدوائر المرقمة	الزمن/ث	القبلي البعدي	4.76	0.83	32	1.05	0.301	-
			4.47	0.80				

\*دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتان في التطبيق البعدي لكل من الاختبارات البدنية المتمثلة بـ(القوة الانفجارية للرجلين، القوة

الانفجارية للذراعين، الرشاقة، المرونة)، وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ إن متوسطات أداء افراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة لكل اختبار من هذه الاختبارات، مما يشير إلى أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تنمية المهارات البدنية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات، كما يؤكد حجم الاثر المحسوب لهذه الاختبارات والذي تراوحت قيمها بين (19.37%- 86.49%)، والتي تدل وبحسب تصنيف كوهين على وجود أثر كبير لاستخدام الالعاب الصغيرة لدى أفراد المجموعة التجريبية على تنمية العناصر اللياقة البدنية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات مقارنة بالمجموعة الضابطة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين لكل من الاختبارات (السرعة الانتقالية، التوافق).

والشكل رقم (2) يوضح التفاوت بين المجموعتين في القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية.



شكل رقم (2)

التفاوت بين المجموعتين في القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية.

### ثالثاً: مناقشة الفرض الثالث:

وتظهر البيانات في الجدول (9، 10) وجود فروقات دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المجموعات في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب لعناصر اللياقة البدنية والذي تراوحت قيمه بين (19.37% - 86.49%)، وكما يؤكد حجم الأثر المحسوب للمهارات الأساسية والذي تراوحت قيمه بين (14.79% - 72.19%)، والتي تدل وبحسب تصنيف كوهين على وجود أثر كبير لاستخدام الألعاب الصغيرة لدى أفراد المجموعة التجريبية على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات مقارنة بالمجموعة الضابطة، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروقات داله احصائياً بين المجموعتين وفقاً لكل من (السرعة الانتقالية، التوافق).

ويعزو الباحث إلى أن وجود الفروق في الاختبارات البدنية والمهارية يعود إلى أفضلية البرنامج المستخدم من خلال تصميم تمارين وفق أسلوب الألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبشكل أفضل مقارنة مع البرنامج الاعتيادي المستخدم من قبل المدرب والمطبق على افراد المجموعة الضابطة، إذ إن هذه التمارين التي تطبق داخل منطقة محددة وبعدد معين من اللاعبين تعد من الأساليب الهامة في تطوير تلك المهارات وهي ضرورية لفريق كرة القدم مما يعطي اللاعبين القدرة الثقة بالنفس، وإذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد مثيرات التدريب لدى براعم كرة القدم فيستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءاً من التدريب لأداء التدريبات المتنوعة، ويضيف الباحث أن التطور الذي طرأ على مجموعة الألعاب الصغيرة يعود على أن هذا الأسلوب المتبع أتاح الفرصة للطلبة فرصة ممارسة اللعب واكتساب المهارات الحركية من خلال اللعب حيث يعتبر هذا الأسلوب مشوقاً ومحبيب عند الطلبة الصغار لأن الأطفال في هذه الرحلة يحبون التعلم من خلال الممارسة ولا يحبون تلقي التعليمات والشرح من مدرسيهم وهذا ما أكده (الحايك، والويس، 2009) إلى أن الأطفال في المرحلة الأساسية الدنيا يفضلون برامج الألعاب الصغيرة لأنها تتيح الفرصة للطلبة لاكتساب المهارات الحركية الأساسية باستخدام أساليب متنوعة غير

الأساليب التقليدية المتبعة في المدارس، وأن تفوق أفراد مجموعة الألعاب الصغيرة يعود أيضاً إلى أن هذا الأسلوب وما احتواه من تنوع في الأدوات المستخدمة للكرات والتمرينات سواء بالأدوات أو بدون كأن له أثر إيجابي في إمداد الطلبة بمتغيرات حركية متنوعة وأن تنوع هذه الخبرات من شأنه أن يزيد من دافعية الطالب وهبة لممارسة البرنامج والتي تبعث في نفسه المتعة والتشويق والرغبة والدافعية وإظهار قدراته وبشكل حر دون قيود وهذا كان له كبير الأثر في تحسين أداء اللاعبين وتطور مستواهم البدني والمهاري والحركي، وهذا يتفق مع دراسة (شرف، 2001) حيث أشار إلى أن استخدام الأدوات المناسبة والمتنوعة تعمل على بناء قدرة عريضة من المهارات الحركية حيث إن الإمكانيات المتاحة لها دور أساسي في تطوير القدرات الحركية عند الطلبة وتزيد من دافعتهم للإقبال على ممارسة الرياضة وبشكل منظم. ويعزو الباحث عدم وجود فروقات داله احصائياً بين المجموعتين وفقاً لكل من (السرعة الانتقالية، التوافق) وذلك بسبب عدم اكتمال الجهاز العصبي والعضلي لهذه الفئة العمرية سواء كانوا في المجموعة الضابطة أو المجموعة التجريبية، واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (علالي، 2021 ; محمد وآخرون، 2020; كريم، 2019; دلفي، وأندير، 2019; الفقيه، 2019; بو بكر، 2018; بوتشادة، 2016; ذيابات، 2014; مياس، 2010; 2012; Aremu&Ekine, 2012; Tober&Mariene, 2003) والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي بين استخدام الألعاب الصغيرة والتدريب الاعتيادي ولصالح استخدام الألعاب الصغيرة.

#### 2.4 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة لمدة (9) أسابيع له تأثير ايجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

2. البرنامج الاعتيادي لفئة (8-10) سنوات أثر ايجابياً، ولكن بدرجة أقل على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات.

3. جميع المهارات الأساسية في كرة القدم كانت الأفضلية للمجموعة الألعاب الصغيرة وجاءت بالمرتبة الأولى مهارة التمير، وثانياً مهارة الإحساس بالكرة، وثالثاً ركل الكرة، ورابعاً رمية التماس، وخامساً التسديد، وأخيراً الجري بالكرة.

4. بعض عناصر اللياقة البدنية أظهرت تحسناً ايجابياً باستخدام الألعاب الصغيرة الجانبية المصغرة، وجاءت بالمرتبة الأولى عنصر المرونة، وثانياً عنصر القوة العضلية للذراعين، وثالثاً عنصر الرشاقة، ورابعاً عنصر القوة العضلية للرجلين.

#### 3.4 التوصيات:

بناء على ما تم عرضه من نتائج واستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

1. امكانية الاستفادة من برنامج الألعاب الصغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لفئة (8-10) سنوات.

2. عمل دورات وورشات عمل من قبل الجهات المختصة مثل الاتحاد الأردني لكرة القدم والجامعات الأردنية ووزارة التربية والتعليم للمدرسين والمعلمين من أجل الاستفادة من الألعاب الصغيرة وكيفية دمجها وتعليمها في المناهج والبرامج التعليمية والتدريبية.

3. وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم في مختلف المحافظات وخاصة محافظة الكرك للاستعانة بها لتطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم وخاصة الفئات العمرية وللذكور والإناث.

4. إجراء مزيد من الدراسات على فئات عمرية مختلفة.

## المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم، مروان والياسري، محمد.(2015). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. عمان: الوراق للنشر والتوزيع.
- أبو شهاب، عصام والعزام، اشرف.(2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أدوات مساعدة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة الكرك. المؤتمر الدولي الثامن " الاستراتيجيات التطبيقية في التربية البدنية وعلوم الرياضة، 4-6/10/2016، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن.
- أبو عبدة، حسن السيد. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- أبو عبدة، حسن السيد.(2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم. ط1، الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
- أبو عبدة، حسن السيد.(2015). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: دار ماهي.
- أحمد، عبد الله محمد (2005). مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة والنشر، الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- الأطرش، محمود وأبو شهاب، عصام.(2018). أسس تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم. نابلس: دار النشر الشامل.
- الأطرش، محمود.(2008). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح الوطنية(العلوم الانسانية) 22(5)، 1625-1652.
- بوتشادة، ياسين. (2016). تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس (60-09 سنوات). مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة، (11)، 254-262.

البياتي، عثمان والخفاف، نغم.(2013). تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات. مجلة علوم التربية الرياضية جامعة الموصل، 6(1)، 153-171.

التكريتي، وديع ياسين. (2012). المرشد في الالعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة.

الجبالي، عويس.(2003). التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق. القاهرة: جامعة حلوان.

جليل، قحطاني (2009)، أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حارس المرمى بكرة القدم بعمر 14 سنة، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، جامعة ديالى بغداد.

الحايك، صادق خالد، الويسي، نزار فالح.(2009). اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا. المؤتمر العلمي الرياضي السادس(الرياضة والتنمية)، الجامعة الأردنية، الأردن.

حسن، هاشم ياسر. (2012) التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم. ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

حمادي، جمال ويعقوبي، فاتح. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر الصفات البدنية ( المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي. مجلة الإبداع الرياضي. جامعة محمد بوضياف. الجزائر. (14). 242-250.

حمدان، ساري وسالم، نورما.(2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

الخطيب، مازن. (2010). أثر البرامج القائمة على المقاومة اليدوية بالاوزان في تطوير القوة العضلية والمستوى لدى لاعبي كرة القدم للناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.

الداود، راتب (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث، 25(11)، 74-95.

دلفي، تقي الدين وابدير، حسان. (2019). أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى أطفال المرحلة العمرية 9-12 سنة لنادي كرة القدم بدائرة عين البيضاء مجلة التحدي 12(1)، 74-88.

الدليمي، ناهده (2010). تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، 4(3)، 142-167.

ذيابات، محمد خلف (2014)، أثر التدريس باستخدام الأسلوب التقليدي والألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية لدى طلاب المدرسة النموذجية بجامعة اليرموك، مجلة مؤتمة للبحوث والدراسات، 29(5)، 11-38.

زبير، عماد. (2005) التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم. بغداد: شركة السندباد للطباعة.

السايح، مصطفى (2007). موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

السايح، مصطفى. (2007). موسوعة الألعاب الصغيرة. ط1، عمان: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الأردن.

السايح، مصطفى، نجله، مراد. (2003). الألعاب الصغيرة بين النظرية والتطبيق، ط1، الاسكندرية: مكتبة الإشعاع.

شحاتة، محمد ابراهيم. (2006). اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.

شربجي، محمد. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

- شرف، عبد الحميد حمد (2001). التربية الرياضية والحركية للأطفال والأسوياء، مركز الكتاب القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- شعلان، ابراهيم، والعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين الحديث في الاعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شغاتي، عامر فاخر. (2014). علم التدريب الرياضي- نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- الشلبي، خليفة. (2011). الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الصالح، حيدر كاظم (2015) أثير بعض الالعب الصغيرة على التوازن الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى تلامذة معهد الامل للصم والبكم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 15(2)، 77 - 84.
- عبد الرزاق، أسعد حسين. (2009). تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية بعمر (7-8) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل. 2 (2). 167-192.
- عبد العزيز، أحمد أشرف (2006). تأثير الألعاب الصغيرة وجمباز المواقع على تنمية بعض الحركات الأساسية في كرة اليد لمرحلة التعليم الأساسي، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة السابغ من إبريل، الجماهيرية الليبية، (15-30).
- عبد الوهاب، لشقر. (2017). علاقة اللياقة البدنية الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم - حكام ولاية ام البواقي. جامعة العربيين مهدي ام البواقي، الجزائر.
- العزاوي، قحطان. (2009). اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، (1)، 365-393.
- العزب، محمود سليمان. (2017). تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية لدى عينة من

تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار (9-10) سنوات. مجلة جامعة الأقصى.  
جامعة فلسطين التقنية. فلسطين. 21 (1). 527-558.

علالي، طالب، (2021)، دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد على تلاميذ المرحلة الثانوية 15-16 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات، 12(2)، 428-441.

غنام، عبدالله. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الفيهي، المستور على (2019)، تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (8-10) سنوات مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية جامعة الملك سعود، الرياض، 3 (3)، 20-3.

قصير، أحمد ونواري، عيسى. (2017). اثر برنامج مقترح في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي من (9-12) خلال درس التربية البدنية والرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور الجفلة، الجزائر.

كامل، وميض. (2012). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات الحركة بكرة قدم الصالات. اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بغداد، العراق.

كريم، إدريس أحمد، (2019)، تأثير الألعاب الصغيرة التنافسية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بأعمار (12-13) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، 12(2)، 282 - 303.

كشك، هارون. (2004). كرة القدم الخماسية. القاهرة: مكتبة الجزيرة.

الكلابي، أسعد حسين عبد الرزاق، الكلابي، ميثم محسن عبد الكاظم.(2014). تأثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ بعمر (8- 9) سنوات، مجلة مركز دراسات الكوفة، جامعة الكوفة - مركز دراسات الكوفة، 9(33)، 297 - 330.

كماش، يوسف.(2002). اللياقة البدنية للعبين كرة القدم. جامعة الناصر. ليبيا. محمد، رفعت وحيدر، أحمد ومصيلحي، محمد.(2020). تأثير أسلوب التدريب "بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة" على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة 25 (1)، 1-28

محمود، غازي صالح.(2011). كرة القدم المفاهيم - التدريب. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

محمود، غازي وحسن، هاشم.(2013). كرة القدم التدريب البدني. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.

محمود، موفق.(2009). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان: دار دجلة.

مختار، حنفي.(2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

المهشيش، فتحي يوسف. (2013). التوجيه والانتقاء الفني في كرة القدم. بنغازي: دار الكتب الوطنية.

المولي، موفق مجيد.(2010). مناهج التدريب البدنية في كرة القدم. العين: دار الكتاب الجامعي.

مياس، سمير نواف. (2010). تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا (6-9). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

النقار، عمر.(2006). علاقة بعض القياس الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الاساسية للاعبات خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة كوية، العراق.

الهيثي، موفق أسعد.(2014). **التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم**. عمان: دار  
دجلة.

الوقاد، محمد رضا.(2003). **التخطيط الحديث في كرة القدم**. القاهرة: دار الفكر العربي.

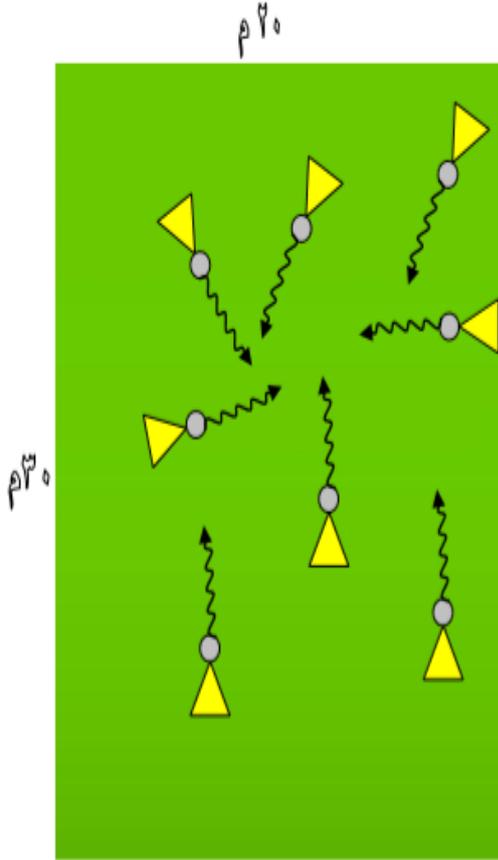
#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aremu, A. &Ekine, A (2012). Development of mental, social and motor skills through some local Nigerian games and toys. **Journal of Educational Research and Review**, 1(6), 112-117.
- Benhahhou, Nadir (1998): **Guide pour entraineur de football edition**, Baghdadi, Algeria.
- Karahan, Mustafa (2022). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. **Biology of Sport**, 37(3): 305–312.
- Matlák, János 1, JózsefTihanyi, LeventeRácz (2016): Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Amateur Soccer PlayersJ **Strength Cond Res.** ;30(6):1547-52.
- Sheppard JM, Young WB (2006): Agility literature review: Classifications, training and testing. **Journal of sports sciences.**;24(9):919-32.
- Tober & Mariene (2005). Using Active Group games Basic Life **Skills**, **Journal Young Children**, 60. (1).

ملحق (أ)  
برنامج الألعاب الصغيرة

## الألعاب الصغيرة

### 1- إشارات المرور



\* - الهدف: الإعداد الذهني -  
استكشاف الملعب - سرعة رد  
الفعل.

\* - الملعب والأدوات: مساحة  
(30×20) م - أقماع -كرات.

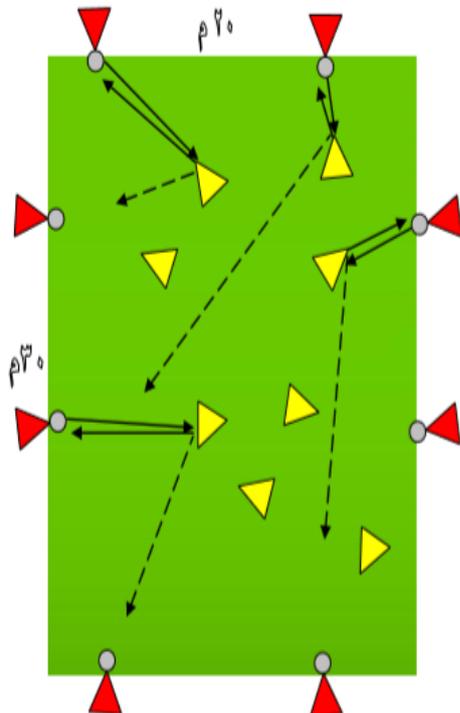
\* - طريقة اللعب وشروطه:  
يجري كل لاعب بالكرة ويعطي  
المدرّب أوامر ويقوم اللاعبون  
بالنظر إلى المدرّب في كل لحظة  
لتنفيذ الأوامر، ومن أمثلتها:

1. عند رفع المدرّب "القمع الأحمر"  
يعني توقف عن الجري  
بالكرة.

2. عند رفع المدرّب "القمع الأصفر" يعني غير اتجاه الجري بالكرة.

3. عند رفع المدرّب "القمع الأخضر" يعني زيادة سرعة الجري بالكرة.

\* - تحديد الفائز: اللاعب الذي يستجيب  
بالخطأ يخرج من اللعبة أو تحتسب عليه خطأ،  
الفائز أقل للاعب أخطاء.



### 2- استلام وتسليم الرسالة

\* - الهدف: التمرير والاستلام - التحرك بدون  
كرة.

\* - الملعب والأدوات: مساحة (30×20) م -  
أقماع - كرات.

- \* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين في فريقين.
- \* - طريقة اللعب وشروطه: يقف فريق خارج المساحة (أ) كل لاعب معه كرة ، ويكون الفريق الآخر (ب) داخل المساحة بحيث يجري لاعبيه إلى أي لاعب من الفريق (أ) لاستلام وتسليمه الكرة ثم يجري لأي لاعب آخر لاستلام وتسليمه الكرة وهكذا .
- \* - تحديد الفائز: اللاعب الذي يستلم ويسلم الكرة بأكبر عدد من المرات.
- \* - تطوير اللعب: - يستلم اللاعب الكرة ثم يجري مسافة ويعمل حركة مراوغة ثم يسلمها لنفس اللاعب.
- يستلم اللاعب الكرة من لاعب فريق (أ) ثم يجري بها ويسلمها لأي لاعب فاضي آخر من نفس الفريق (أ).
- لاعبين متلازمين يجري أحدهما ليستلم ويسلم الكرة للاعب والآخر يجري خلفه ثم العكس.

### 3- لمس ركبة الزميل:



- \* - الهدف: الإحماء
- الترويح - المرونة
- والرشاقة - سرعة رد الفعل.

\* الملعب والأدوات:

مساحة (20×20) م.

\* - عدد المشاركين:

عدد من 5: 8 لاعبين.

\* -طريقة اللعب

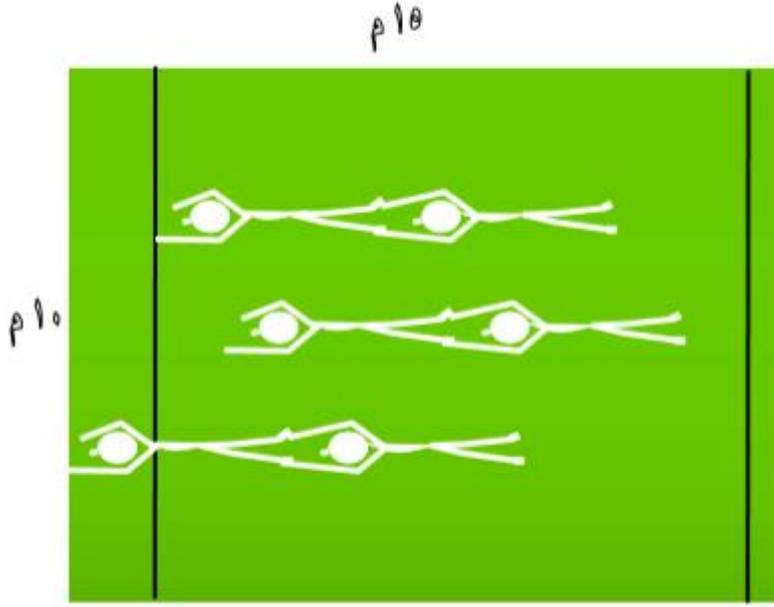
وشروطه: يحاول كل

لاعب من اللاعبين لمس ركبه زميله ومن يتم لمس ركبته يقوم بأداء مجموعة من التمرينات يصممها المدرب وعلى اللاعبين عدم تغطية الركبة باليدين لتجنب لمسها.

\* - تطوير اللعب: - لمس سمانة الزميل بدلا من الركبة.

- تحديد لاعب واحد يتم لمسه وظهره لزملائه ويحدد من فعل هذا أو يلمسه.

#### 4- سباق الثعابين:

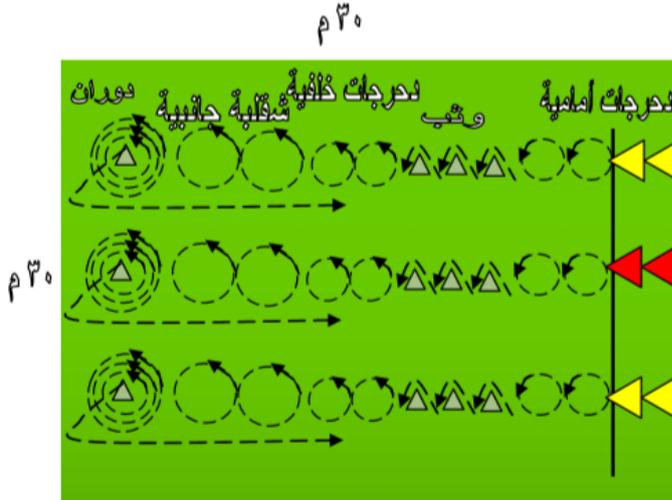


- \* - الهدف: الإحماء -
- القوة العضلية - التوافق.
- \* - الملعب والأدوات:
- خطان بداية ونهاية
- المسافة بينهما من 10:
- 15م.
- \* - عدد المشاركين: فرق
- من اللاعبين كل فريق
- مكون من لاعبين .
- \* طريقة اللعب وشروطه:

يقوم اللاعبان بالانبطاح لاجب خلف الآخر ويمسك اللاعب الخلفي قدمي اللاعب الأمامي بحيث يشكلون ثعبانا. تبدأ اللعبة بأن يقوم كل فريق بالزحف حتى خط النهاية.

- \* - تحديد الفائز: الفريق الذي يصل أولاً إلى خط النهاية.
- \*- تطوير اللعب: وضع مجموعة من الكرات عند خط البداية وعلى كل فريق توصيلها إلى خط النهاية ويفوز الفريق الذي ينجز هذا العمل أولاً.

#### 5- الجمباز المتنوع:



- \* - الهدف: الإحماء -
- المرونة .
- \* - الملعب والأدوات: مربع
- (30×30) - أقماع.
- \* - عدد المشاركين:
- مجموعتين إلى أربع مجموعات
- كل مجموعته تتكون من أربع
- لاعبين.

- \* - طريقة اللعب وشروطه: يجري أول لاعب من كل مجموعة بأداء درجات أمامية ثم الوثب من فوق الأقماع بالرجلين، ثم درجات خلفية ثم شقلبات جانبية، ثم عمل 10 دورات حول القمع والرجوع بسرعة للمس الزميل التالي.
- \* - تحديد الفائز: المجموعة التي تنتهي أولاً.

## 6- سباق الدودة

\* الهدف: المرونة - الإحماء

- القوة .

\* - الملعب والأدوات: ملعب

مساحته من 15-20م.

\* - عدد المشاركين: جميع

اللاعبين.

\* - طريقة اللعب وشروطه:

يصطف جميع اللاعبين عند

خط البداية في وضع الوقوف

على أربع وعند الإشارة يبدأ اللاعبون في التسابق كالدودة (المشي باليدين مع تثبيت القدمين، ثم تثبيت اليدين والمشي بالقدمين) وذلك حتى خط النهاية .

\* - تحديد الفائز: اللاعب الذي يصل أولاً إلى خط النهاية.

\* - تطوير اللعب: مسك كرة بين الرجلين أثناء السباق.

## 7- قطار الانبطاح

\* الهدف: الإحماء - تقوية الجزء

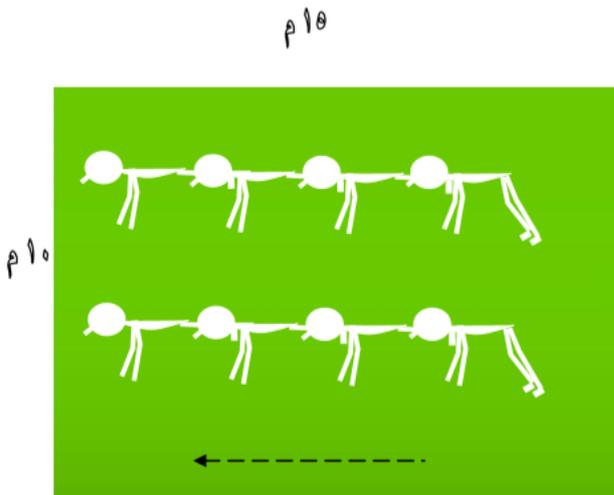
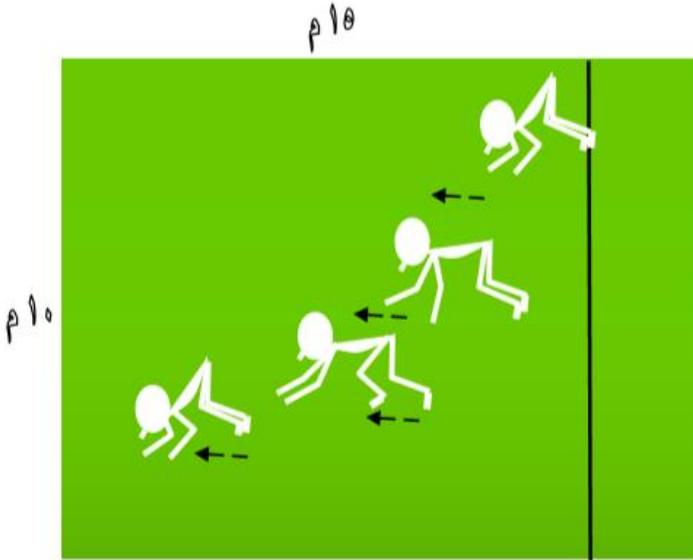
العلوي من الجسم.

\* الملعب والأدوات: ملعب

مساحته (15×10) م.

\* - عدد المشاركين: فريقان كل

فريق مكون من 4 لاعبين.



- \* - طريقة اللعب وشروطه: يكون الفريق قطارا من وضع الانبطاح بحيث يضع كل لاعب قدميه على اللاعب الذي خلفه وتبدأ القطارات بالتحرك للأمام حتى خط النهاية.
- \* - تحديد الفائز: الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولا.
- \* - تطوير اللعب: - بأن يوضع عند خط النهاية كرة بحيث يكون على قطار إحضارها والرجوع بها مرة ثانية إلى خط البداية.
- أن يحاول كل قطار عمل أكبر عدد من ثني الذراعين (الضغط) في مكانه والفريق الفائز صاحب أكبر عدد.

### 8- كرة القدم الطائرة

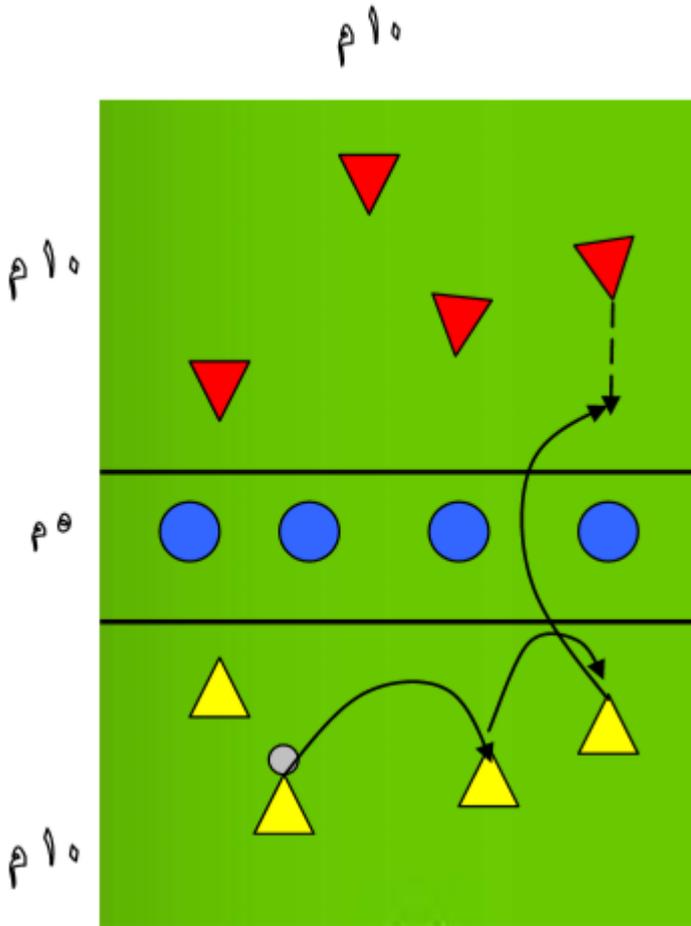
- \* - الهدف: الإحماء.

تنمية مهارة استقبال وركل الكرة الطائرة بأي جزء من الجسم وكذلك التحرك الصحيح تجاه الكرة وسرعة رد الفعل.

- \* - الملعب والأدوات: مساحة (25×10) م - كرة قدم - أقماع.

- \* - عدد المشاركين: ثلاث فرق كل فريق 4 لاعبين.

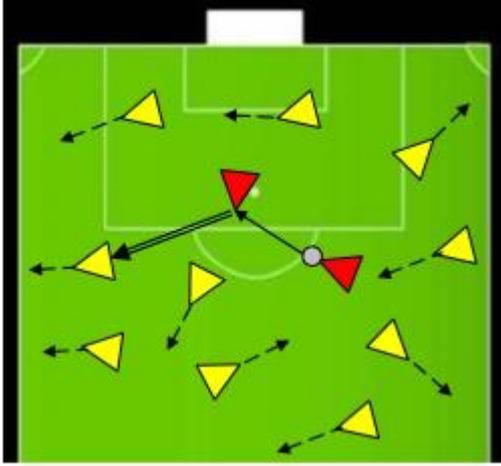
- \* - طريقة اللعب وشروطه: تداول الفريقين الكرة من على الفريق



- المدافع في منطقة ال 5 متر بحيث يقوم الفريق المدافع بقطع الكرة الممررة بين الفريقين الآخرين بعد مدة تتبادل الفرق أماكنها، وكل لاعب له لمسة واحدة.
- \* - تحديد الفائز: الفريق الذي يجمع أكثر فوزا.

\* - تطوير اللعب: أن يكون لكل فريق ثلاث لمسات فقط ثم إرسال الكرة إلى نصف ملعب الفريق الآخر.

### 9- المطاردة



\* الهدف: تنمية التحرك بدون كرة. دقة التصويب والإحماء.

\* - الملعب والأدوات: نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم.

\* - عدد المشاركين: من 10-20 لاعباً.

\* - طريقة اللعب و شروطه: كل اللاعبين يرتدون فانيلات ماعدا لاعبان فقط (أحمر)،

يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي اللاعبين واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فانيلته والانضمام إلى فريق العراة (الأحمر) إلى أن يتمكن فريق العراة من إصابة جميع اللاعبين.

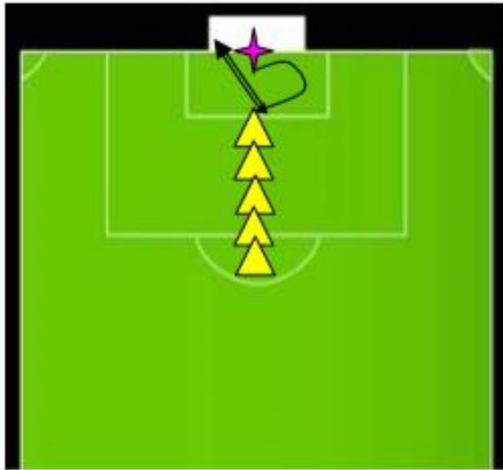
### 10- الدقة

\* - الهدف: تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس والإحماء.

\* - الملعب والأدوات: منطقة ال 18-مرمى كرة قدم - كرة قدم.

\* - عدد المشاركين: حارس مرمى من 10-15 لاعبا.

\* - طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون على شكل قطار أمام المرمى يقوم حارس



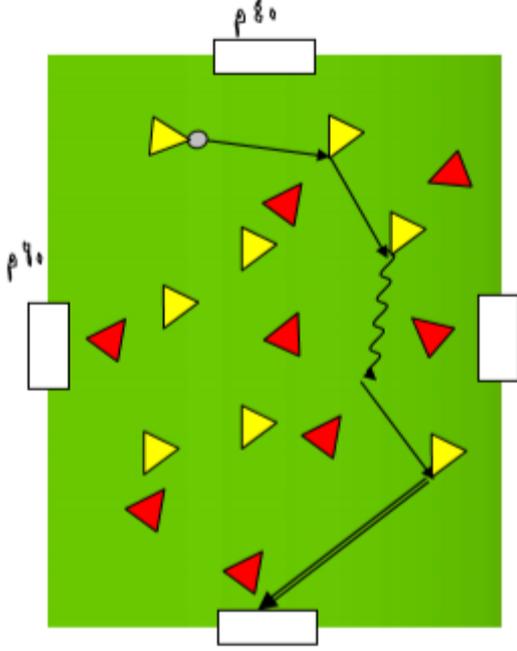
م ٤٠

المرمى برفع الكرة عاليا في القطار لكي يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى وهكذا مع باقي اللاعبين.

\* - تحديد الفائز: اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

\* تطوير اللعب: عمل قطاران بهما كل لاعبين متجاورين يشكلان فريق يقوم احدهما بتهيئة الكرة لزميله الذي يقوم هو بالتصويب على المرمى.

### 11- الحراسة الصعبة



\* - الهدف: تنمية اللعب الجماعي، تبادل المراكز. زيادة اتساع الرؤية - الدفاع المتوازن.

\* - الملعب والأدوات: ملعب مساحته (60×40) م به 4 مرامي كرة قدم.

\* - عدد المشاركين: فريقان كل فريق مكون من 8 لاعبين.

\* - طريقة اللعب وشروطه: تقام مباراة بين الفريقين بحيث يكون لكل فريق مرميين كما بالشكل الفريق الأسود يكون

مرميا المظللين باللون الأسود وهكذا الفريق الأبيض ويحاول الفريق التسجيل في أي مرمى من المرميين.

\* - تحديد الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

\* - تطوير اللعب: أن يكون إحراز الهدف من خلف المرمى وليس من الأمام.

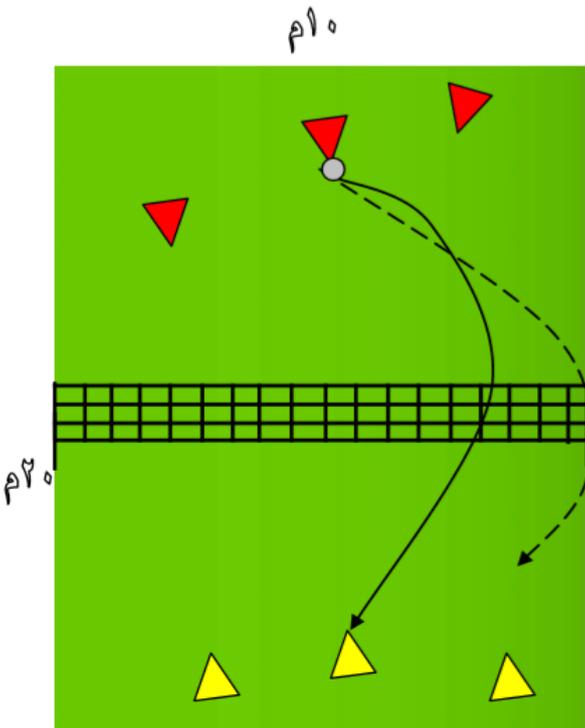
### 12- التمرير بين أعضاء الفريق

\* - الهدف: الإحماء.

\* - الملعب والأدوات: منطقة الجراء - مجموعة كرات.

\* - عدد المشاركين: فريقان من 5: 8 لاعبين.

\* - طريقة اللعب وشروطه: يكون لكل فريق كرة خاصة وفي حالة التمرير الخاطئ من أحد



أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من النقطة الحادث فيها الخطأ. كما انه يمكن أن يفقد الفريق نقطة في حالة تمرير أحد اللاعبين الكرة لأجل اللاعب الذي مررها له دون أن يلمسها اللاعب ثالث ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقاط الخاصة بكل فريق.

\* - تطوير اللعب: تحديد اللمسات للاعب - أمر التمرير المباشر بدون إيقاف الكرة .

### 13- تنس الفريق

\* - الهدف: الإحماء.

\* - الملعب والأدوات: (10×20) م مع وجود

شبكة في منتصف المساحة - كرة قدم .

\* - عدد المشاركين: 7 بحد أقصى.

\* - طريقة اللعب وشروطه: تركز الكرة بارتفاع

تسمح بتخطي الشبكة ويحاول كل لاعب

الوصول إلى الكرة وإعادتها بأي طريقه إلى

منتصف الملعب الآخر في اتجاه لا يمكن

للمنافس من اللحاق بها وعند خروج الكرة خارج

الملعب تحسب نقطة على آخر فريق لمس الكرة

. يقف اللاعبون على الخط الخلفي كل في

ملعبه يقوم أحد اللاعبين بركل الكرة بقدمه أو

بركبته فوق الشبكة ويجري في اتجاه عقارب

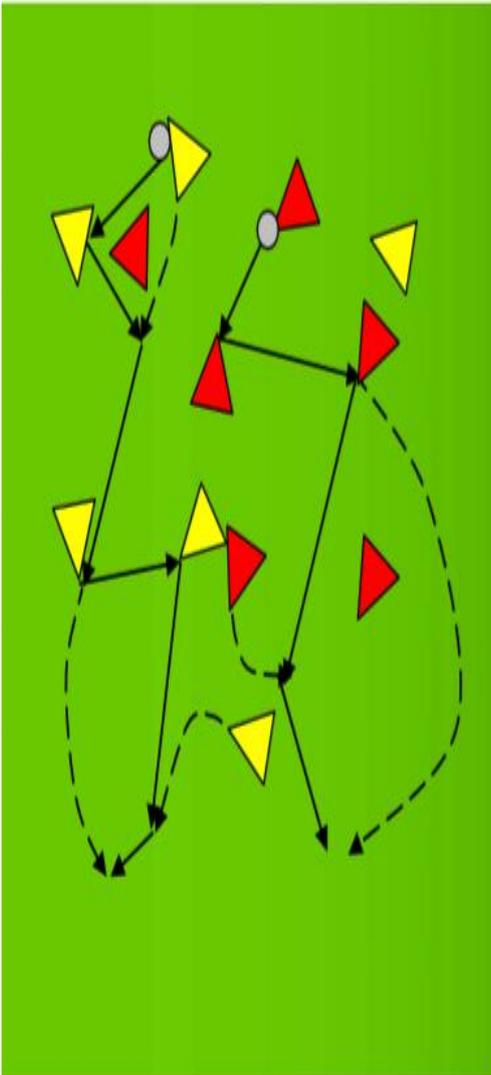
الساعة حول مساحة اللعب ويأخذ مكان اللاعب

المغادر النقطة إلى نصف الملعب الآخر والكرة

التي لعبها قد عادت وبعد أن ترتد يقوم اللاعب

التالي بلعبها ويجري إلى نهاية الملعب الآخر وأي لاعب لا يستطيع الوصول للكرة أو

يقوم بركلها.



\* تطوير اللعب: يمكن الوثب من فوق الشبكة أثناء الجري للملعب الآخر. ويمكن إدخال بعض التدريبات مثل انبطاح مائل ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود عند

تغيير نهايات اللاعبين.

#### 14 - الجري بالكرة

مع مهام إضافية

\* - الهدف: الإحماء ، جري بالكرة ، سرعة رد الفعل .

\* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م كرات - أقماع.

\* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين.

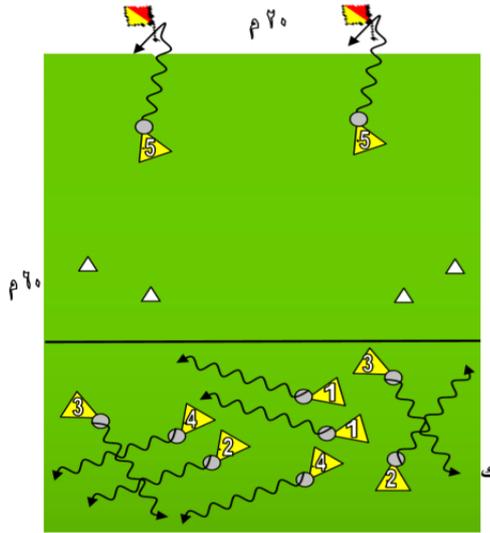
\* - طريقة اللعب وشروطه:

الجري بالكرة داخل المساحة وعند الإشارة

من المدرب يجلس كل لاعب بسرعة على كرته ثم يقوم بسرعة ويواصل الجري بالكرة ويقوم اللاعبون بإخراج الكرة من أمام بعضهم خارج المساحة المحددة، وكل لاعب يحاول بقدر الإمكان أن يحمي كرته بجسمه.

\* - تطوير اللعب:

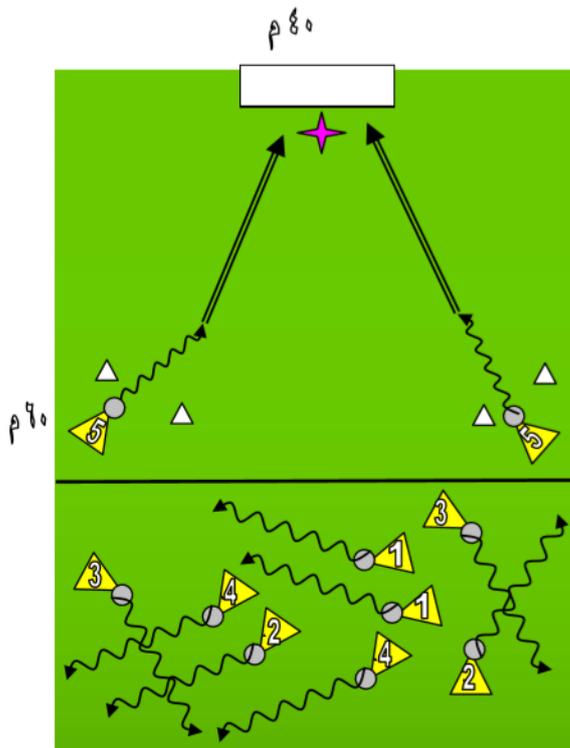
- عند الصافرة يأمر المدرب بأي أمر ويقوم اللاعب بالتنفيذ بسرعة مثل: ( رقود - انبطاح - الدوران حول الكرة - جري عكس الاتجاه - دحرجات أمامية بالكرة - كل مجموعة تكون عدد معين ... الخ.



### 15 - سباق الجري بالكرة

- \* - الهدف: الإحماء، جري بالكرة ، سرعة رد الفعل .
- \* | الملعب والأدوات: مساحة (60×20) م كرات - أقماع- أعلام.
- \* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين.
- \* - طريقة اللعب وشروطه:
- كل اللاعبين يتحركون كلا بكرته داخل مربع

- محدد بالأقماع، يرقم اللاعبون بحيث يحصل كل لاعب على نفس الرقم، عند النداء على الرقم يجري اللاعبان صاحبا الرقم في سباق جري الكرة.
- اللاعب الفائز هو الذي يعود بسرعة قبل الآخر إلى المربع.
- \* - تعديلات وإضافات:



- على اللاعبين الجري بالكرة بين المرميين من الأقماع البلاستيك قبل العودة مرة أخرى إلى المربع المحدد.

### 16- سباق التصويب

- \* الهدف: الإحماء - جري بالكرة - التصويب.
- \* - الملعب والأدوات: مساحة (60×40) م كرات - أقماع.
- \* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين.
- \* - طريقة اللعب وشروطه:

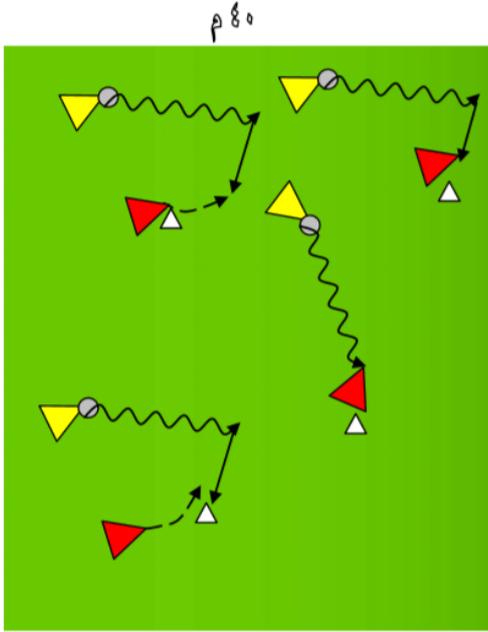
كل لاعب معه الكرة يتحرك بها كل اللاعبين بالكرة داخل بعضهم البعض في مربع صغير محدد بالأقماع.

يتم ترقيم اللاعبين بالأرقام بحيث يحمل كل لاعب رقم، في المسافة بين المربع والمرمى الكبير يوضع على الجانبين مرميين صغيرين من الأقماع ( مرمى في كل جانب ) .

- عند النداء على الرقم يقوم اللاعب صاحب الرقم بالجري بالكرة بين الأقماع ثم التصويب على المرمى الكبير.

\* - تعديلات وإضافات:

- التصويب على المرمى مع وجود الحارس. - التصويب على المرمى مع وجود حارسين.



### 17- اللعب على خمسة مرامي

\* - الهدف: الإحماء - دقة التمرير - المساعدة.

\* - الملعب والأدوات: مساحة (60×40) م كرات - أقماع.

\* - عدد المشاركين: فريقين من اللاعبين.

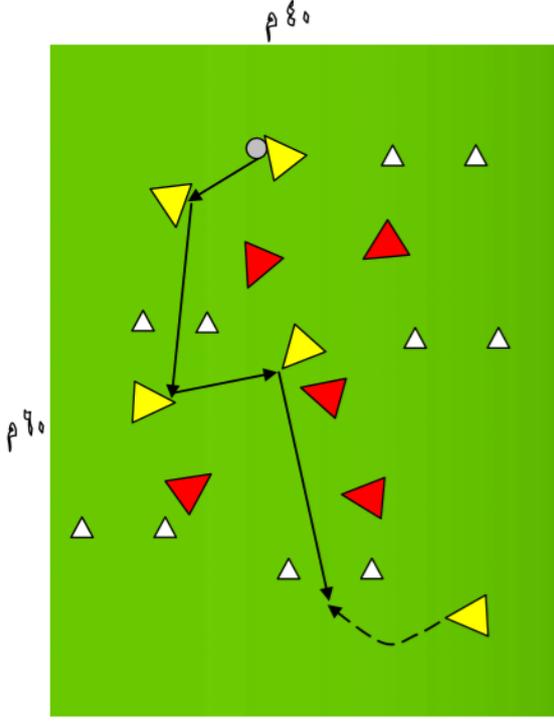
\* - طريقة اللعب وشروطه:

يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق أن يسجل أهداف في كل المرامي الخمسة،

بشرط بعد تمرير الكرة بين الأقماع يستقبلها لاعب من نفس الفريق خلف الأقماع .

الفريق الذي يحرز هدف في أي من المرامي الخمسة يحصل على نقطة واحدة.

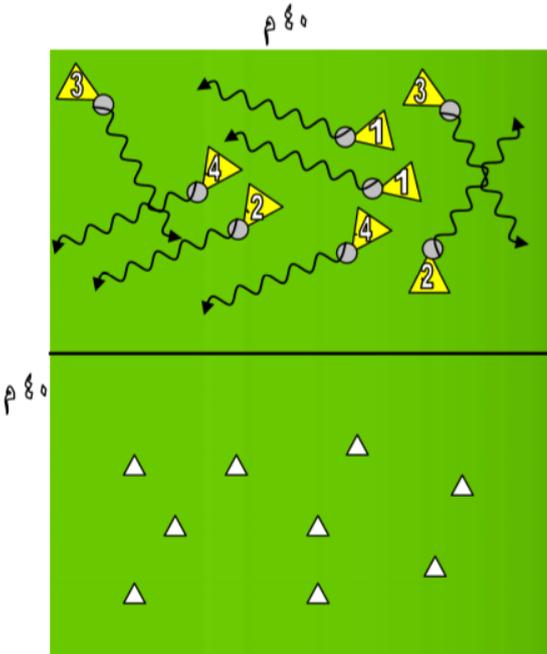
## 18- 1 ضد 1 على قمع



- \* الهدف: المراوغة - دقة التصويب
- دفاع (1 ضد 1).
- \* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م كرات - أقماع.
- \* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين، كل لاعبين مع بعض.
- \* - طريقة اللعب وشروطه:
- كل لاعبين مع بعض بكرة واحدة، يتم وضع الأقماع في الملعب وكل لاعبين يلعبان على المرمى مكون من قمع واحد.

- اللاعب الذي معه الكرة مهاجم ويحاول إحراز هدف بان يلعب الكرة في القمع.  
- اللاعب الآخر المدافع عليه أن يمنع ذلك ويحاول الحصول والاستحواذ على الكرة ليتحول إلى لاعب مهاجم ويحاول هو ان يحرز الهدف بان يلعب الكرة لتصطدم بالقمع.

- اللاعب الذي يتمكن من إحراز 3 أهداف قبل اللاعب الآخر يكون هو الفائز.  
\* تعديلات:



- مجموعتين، مجموعة من المهاجمين ومجموعة مدافعين وعلى كل مدافع ان يدافع عن قمعه.
- المدافع الذي يضرب قمعه يخرج من اللعبة.
- المهاجم الذي تخرج عنه الكرة خارج المساحة يخرج من اللعبة أيضا.

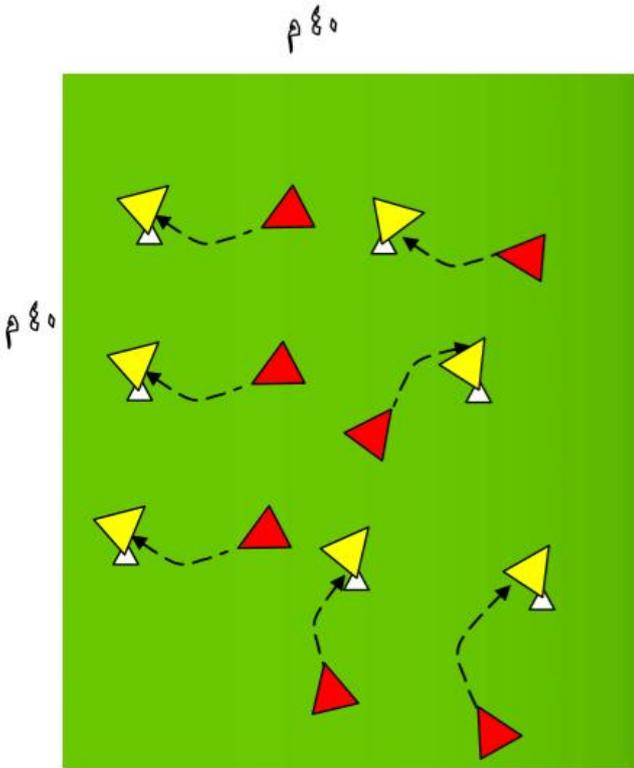
## 19- سباق زوجي أو ثنائي

- \* - الهدف: الإحماء - سرعة الجري.

- \* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م كرات - أقماع.
- \* - عدد المشاركين: يقسم اللاعبون إلى مجموعات ثنائية بحيث يكون كل لاعب معا وكل لاعبين لهما رقم.
- \* - طريقة اللعب وشروطه:
- الجري بالكرة وعند النداء على الرقم يجري اللاعبان أصحاب الرقم في سباق مع بعضهما للمس خمسة أقماع.
- اللاعب الفائز الذي يقوم بلمس ه أقماع قبل زميله.
- \* تعديلات وإضافات:
- يتم وضع مرمى يقف به حارس مرمى وتوضع كرة أمام المرمى، وعند نهاية السباق يسمح للاعب الفائز بالتسديد على المرمى ويحصل على نقطة إضافية إذا أحرز هدف.

- نفس السباق، ولكن المجموعة تتكون من " لاعبين بدلا من لاعبين.

## 20- صيد ذيول الفئران



- \* - الهدف: الإحماء - سرعة الجري - سرعة رد الفعل.
- \* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م كرات - أقماع.
- \* عدد المشاركين: يقسم اللاعبون إلى فريقين.
- \* - طريقة اللعب وشروطه:
- كل لاعب من المجموعة أو الفريق A يضع شريط أو يحمل قمع أو قميص داخل الشورت ويترك جزء منه معلق وظاهر للخارج.

-لاعبي الفريق B يحاولوا داخل حدود الملعب المحدد بسرعة وبقدر الإمكان نشل كل الأشرطة أو القمصان من الفريق A.

- تبادل الفريقين لمهامهم وواجباتهم.

- الفريق الفائز هو الذي يحتاج إلى زمن قليل لانتشال كل القمصان.

\* - تعديلات وإضافات: - توسيع أو تضيق الملعب. - داخل حدود الملعب يتم

م ٤٥

وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية.

## 21- كرة الصيد

\* - الهدف: الإحماء - سرعة الجري - سرعة رد

الفعل.

\* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م

كرات - أقماع.

\* عدد المشاركين: يقسم اللاعبون إلى فريقين.

\* - طريقة اللعب وشروطه:

- يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين في العدد

والقوة.

- كل لاعب من الفريق A معه كرة في الشوط الأول.

- لاعبي الفريق A يحاولون من خلال التحرك والمشى بالكرة بقدر الإمكان وبسرعة

تصيد كل لاعبي الفريق B (أرانب).

- التصويب يكون فقط على أقدام اللاعبين.

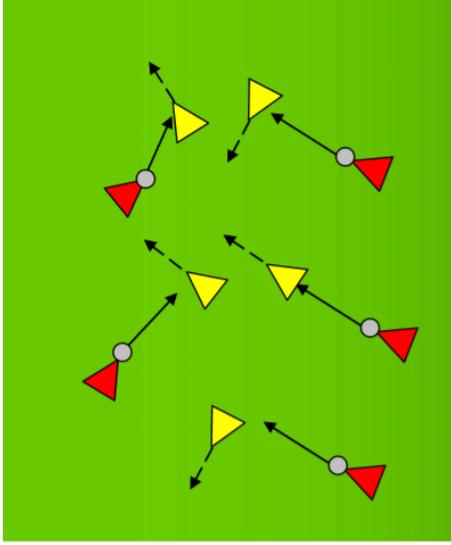
- تغيير الفريقين لواجباتهما.

- أي الفريقين يكون أسرع في صيد لاعبي الفريق الآخر يكون هو الفائز.

\* - تعديلات وإضافات:

- يتم داخل حدود الملعب وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية

والاختباء.



## 22- إتباع القائد

\* الهدف: الإحماء

\* - الملعب والأدوات: مربع

مساحته 20×20 م.

\* - عدد المشاركين: من 8:

10 لاعبين.

\* - طريقة اللعب وشروطه:

يعين قائد المجموعة ويقوم هذا

القائد بالجري في اتجاهات

مختلفة لعمل دوائر ومنحنيات

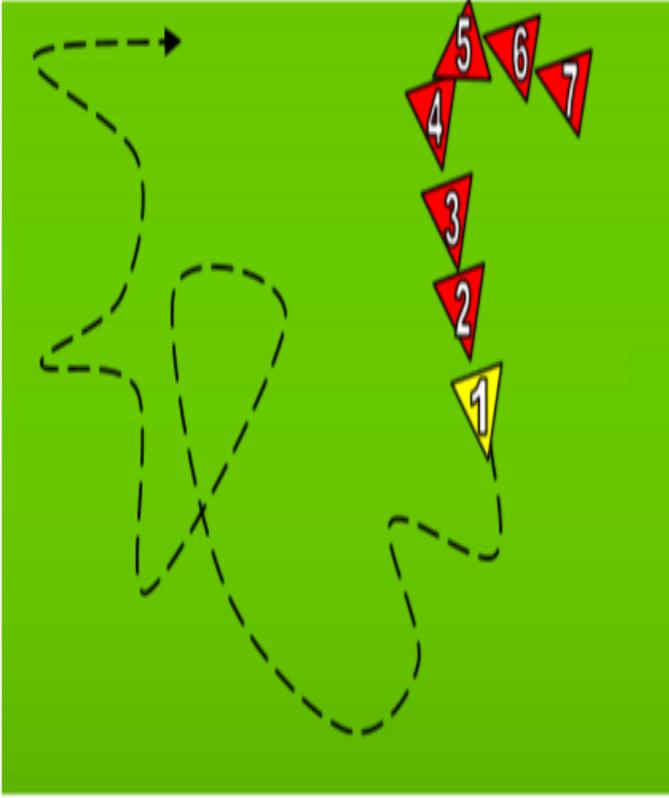
وعلى باقي قطاع اللاعبين

إتباعه في القطار.

\* تطوير اللعب: يعطي لكل

لاعب رقم ويبدأ الجري وعند

النداء على الرقم مثلا 7 باللغة



الإنجليزية يقوم اللاعب صاحب هذا الرقم بالقيام بدور القائد وعلى باقي اللاعبين

إتباعه لتشكل هذا الرقم أثناء الجري. ويقيد المدرب الأرقام من خلال النداء.

### 23- تخطي الموانع

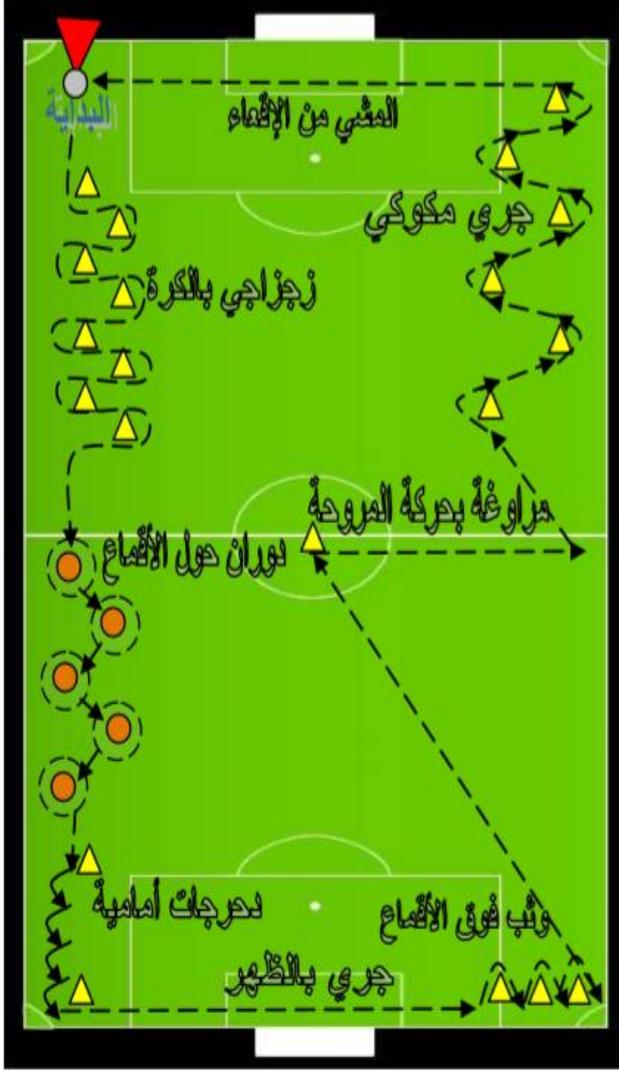
- الهدف: الإحماء - القوة العضلية
- التوافق تحمل دوري تنفسي.
- \* - الملعب والأدوات: أقماع - صافرة - كرات
- \* - عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين.

: طريقة اللعب وشروطه

من خط البداية جري زقزاق بالكرة من بين الأقماع ، ثم الجري والدوران حول الأقماع ثم الجري وعمل دحرجات أمامية مع مسك الكرة باليد، ثم بعرض الملعب جري بالكرة بالظهر ثم الوثب من فوق الأقماع والكرة في اليد ، ثم جري تعجيل بقطر الملعب إلى دائرة المنتصف، ثم أداء مراوغة بحركة

المروحة ، ثم جري مكوكي للأمام وللخلف، ومن ثم حمل الكرة باليدين أماما من وضع الإقعاء والمشي للأمام حتى نهاية الخط .

- \* - تحديد الفائز: اللاعب صاحب أكبر عدد أكبر من الأداء دون أن يلمس الأداة أو يخطئ .



## الألعاب الصغيرة بهدف

### خططي (تكتيكي)

#### 1- كرة القدم اليدوية

\* الهدف: تطوير اللعب الجماعي - تحسين القدرة على اتخاذ المكان المناسب لاستقبال الكرة .

\* - الملعب والأدوات: مساحة (40×40) م  
- كرة قدم - أقماع.

\* - عدد المشاركين: فريقان كرة قدم.

\* - طريقة اللعب وشروطه: يقوم الحكم برفع الكرة لأعلى يقوم لاعب من أي فريق أن يمرر الكرة بينهم باليدين حتى يصل إلى مرمى المنافس، وتحرز الأهداف بالرأس، من يخرج الكرة من الملعب يأخذها الفريق المنافس .

\* - تحديد الفائز: يفوز الفريق الأكثر أهداف.

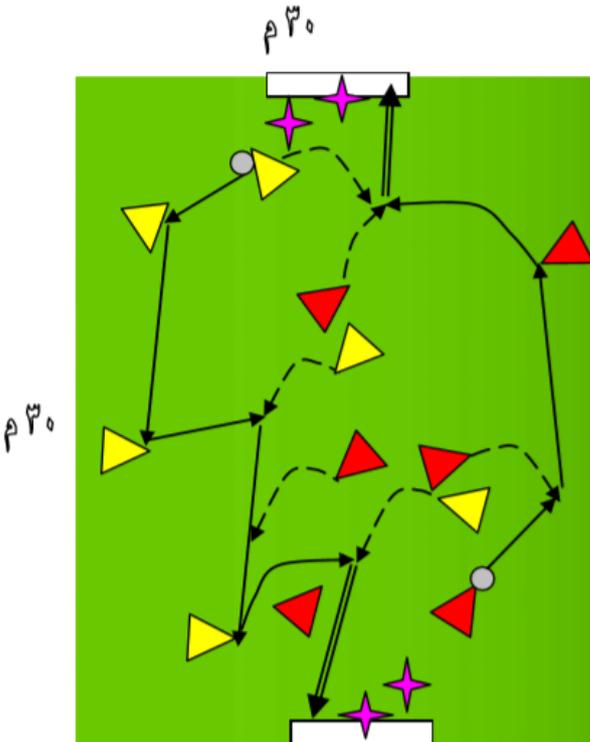
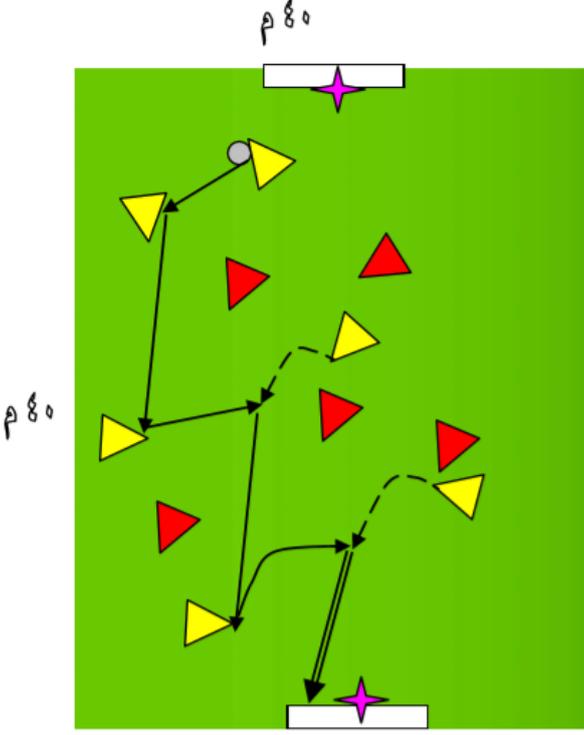
\* - تطوير اللعب: استخدام أكثر من كرة - قلة عدد الفريق

المستحوذ عن المدافع والعكس - تحديد عدد تمريرات - تحديد شروط أخرى مثل الجري بعد التمرير للمس مكان محدد.

#### 2- المولد

\* - الهدف: تنمية التفكير التكتيكي - التركيز - اتخاذ القرار - سرعة التصرف.

\* - الملعب والأدوات: ملعب من (30×30) م  
- كرتان قدم - أقماع.



- \* - عدد المشاركين: فريقان - كل فريق من (6-11) لاعبا.
- \* - طريقة اللعب وشروطه: يعطي كل فريق كرة ويقوم كل منهما بالهجوم على مرمى الفريق الآخر محاولا تسجيل هدف وإذا تمكن أحد الفريقين من الاستحواذ على كرة الفريق المنافس فإنه يهاجم بكلتا الكرتين على مرمى الخصم - يقوم اللاعبون باتخاذ المراكز الطبيعية في نصف ملعبهم وتبدأ ضربة البداية من نصف ملعب كل فريق ويحرس حارسان للمرمى المرميين ولا تطبق في هذه اللعبة قاعدة التسلل وتحسب الضربات الركنية وعند تسجيل هدف يبدأ حارس المرمى اللعب مرة أخرى ويقوم حكامان بتحكيم هذه اللعبة ، مع ملاحظة أن الكرة تلعب باليد أولا ثم بالقدم .
- \* - تحديد الفائز: الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.
- \* - تطوير اللعب: تحديد نوع المركز - زيادة عدد الكرات للضعف - تحديد مسافة الجري بالكرة.

### 3- السلم الموسيقي

- \* الهدف: تطوير اللعب الجماعي
- ذو الأداء السريع.

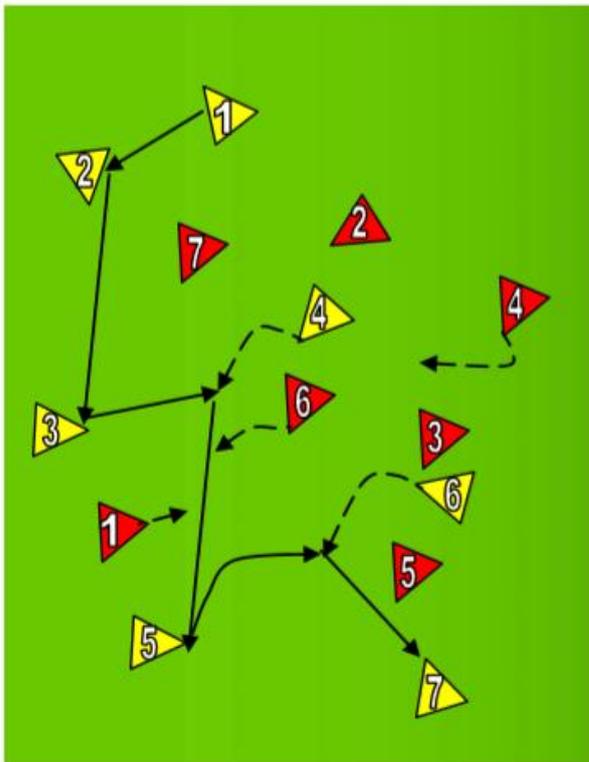
- \* - الملعب والأدوات: نصف ملعب قانوني بدون مرمى - كرة قدم - أقماع.

- \* - عدد المشاركين: فريقان كل فريق يتكون من 4-7 لاعبين.

- \* - طريقة اللعب وشروطه:

يلعب الفريقان في ترتيب رقمي في محاولة لتسجيل النقاط، يلعب كل فريق بفانيلات مختلفة ومرقمة ترقميا متسلسلا يبدأ أحد الفريقين اللعب بدءا من اللاعب رقم (1)

وينجح الفريق رفي إحراز نقطة في



حالة نجاح أفرادها في تمرير الكرة بينهما بالترتيب الصحيح دون أن يتمكن الفريق الآخر من قطعها ويتسلم الفريق المنافس الكرة عندما ينتهي التمرير بالتسلسل أو إذا تمكن من قطع الكرة أو في حالة ارتكاب خطأ أو خروج الكرة خارج المساحة.

- \* - تحديد الفائز: الفريق الفائز هو صاحب أكبر عدد من النقاط في زمن محدد.
- \* تطوير اللعب: زيادة عدد أفراد الفريق - زيادة عدد الفريق المستحوذ والعكس.

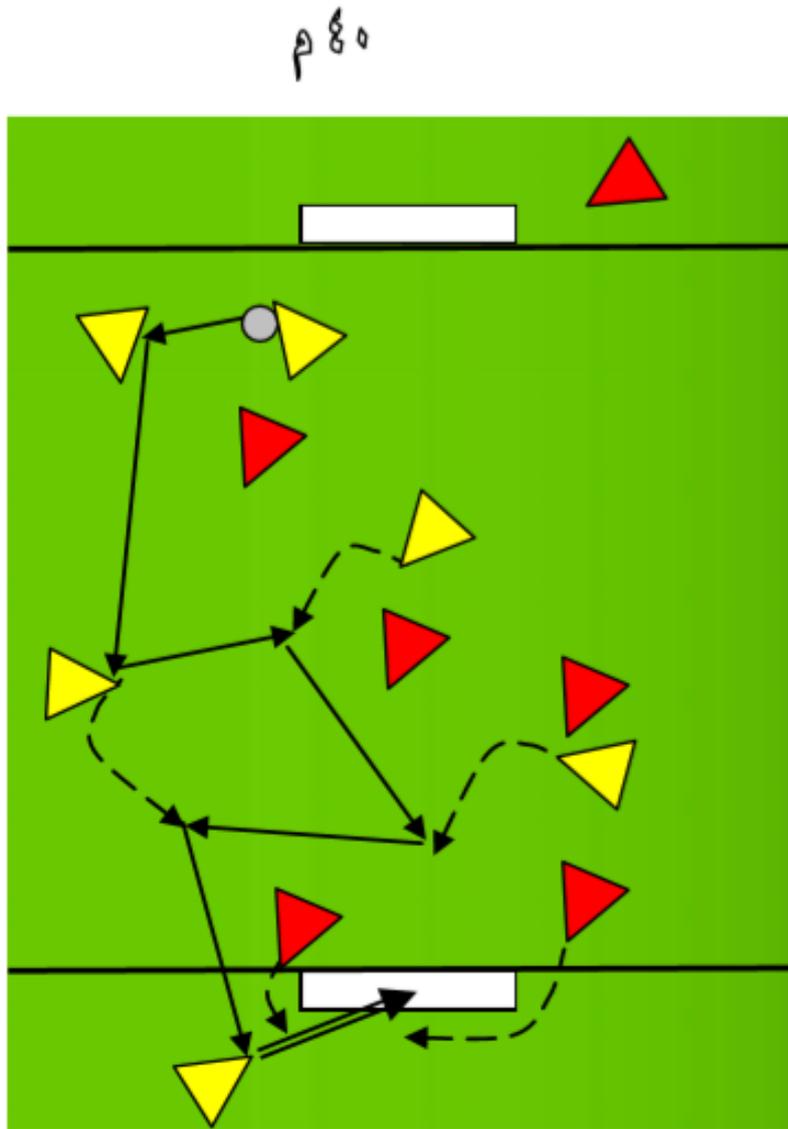
#### 4- خلف الهدف

\* - الهدف: زيادة زاوية الرؤية - التحول السريع من مركز إلى مركز - اللعب المباشر.

\* - الملعب والأدوات: ملعب مساحته (40×40) أو أكثر - مرميان مقلوبان للخارج يبعدان 3م عن نهاية الملعب.

\* - عدد المشاركين: 1+5×1+5 حسب الاحتياج والمساحة والعدد.

\* - طريقة اللعب وشروطه: يتم تبادل

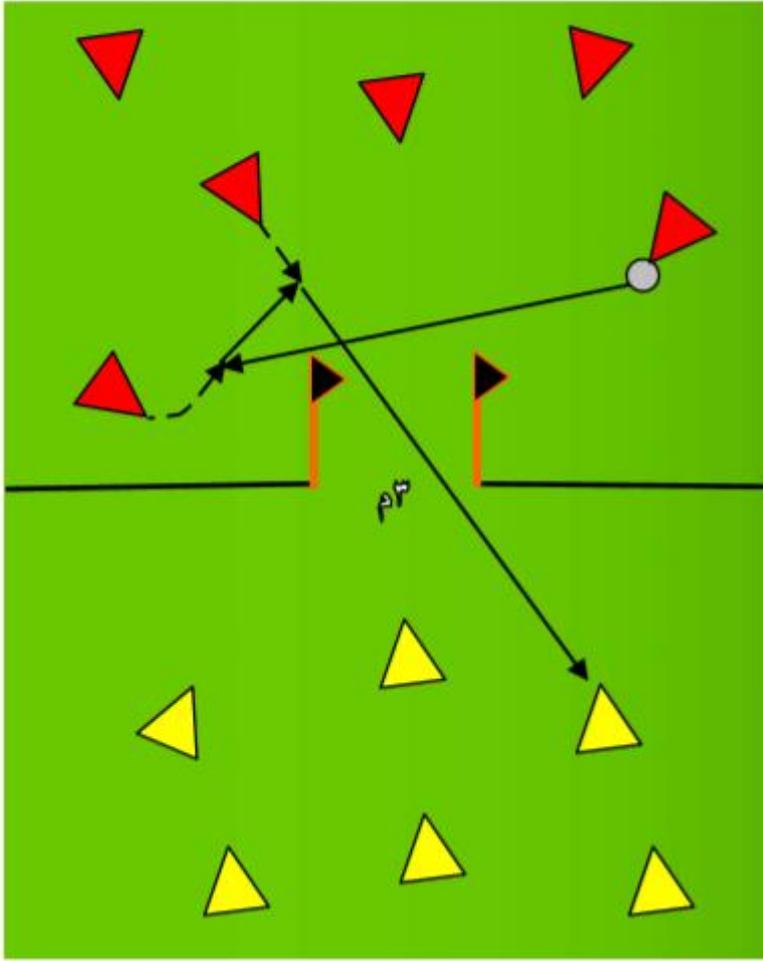


الكرة بين الفريقين داخل الملعب وبعد 5 لمسات يسمح للفريق بلعب الكرة للزميل خارج نفس وقت التمرير للزميل في الخارج يسمح بان يخرج لاعبان خصوم لمنعه من تسجيل الهدف.

- \* - تحديد الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في المباراة هو الفائز.
- \* - تطوير اللعب: - وجود مرميان أو أكثر. - زيادة عدد اللعب المباشر أو بعد لمسة واحدة. - تحديد لاعب بعينه يخرج للدفاع عن المرمى.

### 5- الدوامة

م ١٥



- \* - الهدف: تنمية لعب

3-1 ( الدوامة ) تنمية

وتطوير التفكير التكتيكي .

- \* - الملعب والأدوات:

مستطيل (3×15)م مقسم

إلى ملعبين بخط منتصف

عليه مرمى يحدد برائتين

المسافة بينهما 3م.

- \* - عدد المشاركين: 6 أو

8 لاعبين في فريقين.

- \* - طريقة اللعب

وشروطه: تبدأ المباراة بأحد

اللاعبين ضربة إرساله من

(3) في الفريق الأول مثلا

إلى الفريق العكسي يمررها

الفريق ثلاث تمريرات سريعة

من لمسة واحدة وآخر لاعب بعد التمريرة الثالثة يردها من خلال المرمى بين العلمين

إلى الملعب الآخر ليكرر العمل بشرط.

- لابد من أداء ثلاث تمريرات بلمسة واحدة.

- لا يجوز تمرير الكرة بين زميلين أكثر من مرة.

- لا يجوز إيقاف الكرة.

\* - احتساب النقاط: تحتسب النقطة على الفريق الذي يخطئ في التمرير أو في عدم دخول الكرة بين العلمين أو أي شرط آخر.

\* - تطوير اللعب: بتحديد عدد اللمسات - بتحديد ارتفاع للتمرير بوضع - بتحديد لاعب يستلم مقعد بين العلمين - بوضع مدافع بشرط أن يلعبها أو من يلمسها.

## 6- الموجات المتتالية

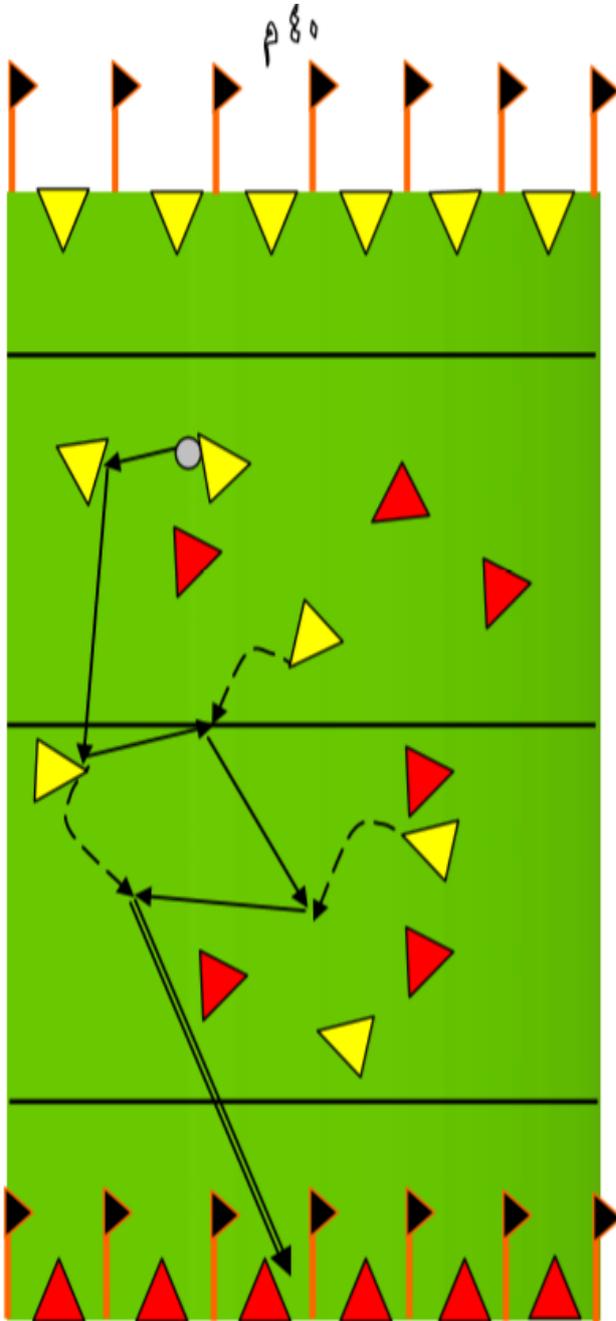
\* - الهدف: التحول السريع للهجوم  
- الضغط الدفاعي - تنمية مهارات التمرير - التصويب.

\* - الملعب والأدوات: ملعب مستطيل (60×40) م مقسم كما هو موضح بالشكل إلى نصفين وعلى بعد 10م من خطى النهاية يرسم خطان آخران ويوضع على خط النهاية رايات على خط بينهما 5 م بين كل راية وأخرى + كرة واحدة.

\* - عدد المشاركين: فريقان كل منهما من: 12-14 لاعبين 6 في الملعب و 6 احتياطي.

\* - طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون الستة من كل فريق عند الرايات كحراس مرمى ويتبارى 6:6 في الملعب بين التمرير والتحرك بشرط عدم الدخول في منطقة ال 10م ويحاول كل فريق إيجاد فرصة للتصويب وفي حالة التصويب من

اللاعبين في الملعب على أي فريق يستحوذ الحراس على الكرة ويجري اللاعبون في



الملعب للخارج في اتجاه الجانب ليخلو مكان الحراس ويتقابل الحراس في الملعب ليؤدي نفس الدور وهكذا.

\* - تحديد الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

## 7- من يفوز

\* الهدف : دفاع 1 ضد 1  
هجوم (1 ضد 1) - المراوغة -  
دقة التصويب .

\* - الملعب والأدوات: كما هو  
موضح بالرسم ملعب مستطيل  
الشكل مقسم به مجموعة من  
المرامي تقابله مساحة كل  
مستطيل مصغر 20×10 كرة  
- أقماع - أعلام.

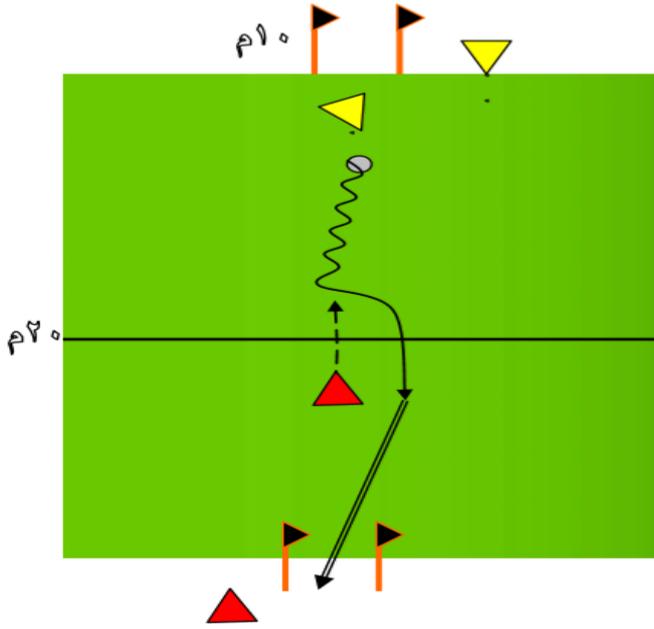
\* - عدد المشاركين: عدد

زوجي في فريقين.

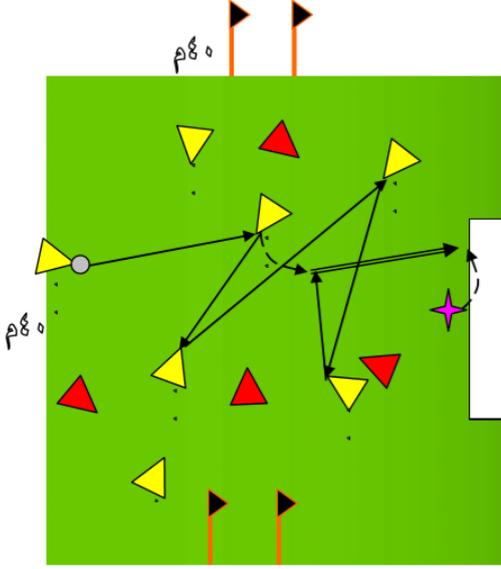
\* - طريقة اللعب وشروطه: يبدأ اللعب يتبارى كل لاعبين في مستطيل في محاولة إحراز أكبر عدد من الأهداف، علما بأن لكل لاعبين في كل مستطيل زميلين بالخارج، يؤدي اللاعبان داخل المستطيل. دقيقتان ويتم التبادل.

\* - تحديد الفائز: يفوز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف لكل لاعبيه.

\* - تطوير اللعب: يحاول كل زميل من الخارج مساعدة اللاعب داخل الملعب من خارج الملعب دون الدخول في المستطيل.



## 8- المرمى المتعددة



\* الهدف: التحرك السريع في المساحات الصغيرة -  
تغير اتجاهات اللعب زيادة مساحات الرؤيا  
الهروب من الرقابة.

\* الملعب والأدوات: ملعب مربع الشكل طول ضلعه  
40م على مرميين مصغرين برائتين بينهما 1.5 م.

\* - عدد المشاركين: فريقان (7×7) أو (8×8) .

\* - طريقة اللعب وشروطه: يجوز لكل فريق إحراز

أي هدف بعد خمس تمريرات وفي أي مرمى وتكون  
ضربه البداية من الخط الخالي من المرمى بعد كل هدف.

\* - تحديد الفائز: من يحرز عدد أكبر من الأهداف.

\* - تطوير اللعب : تؤدي اللعبة بالأيدي و الأهداف بالرجل والرأس .

- يخرج لاعبان يساعدان من الخارج  
ويتحركان حول الملعب.

## 9- بيسبول كرة القدم

\* - الهدف: تحسين عنصر السرعة  
التصويب من مسافات مختلفة وبسرعة  
تحسين الركل لمسافة بعيدة تحسين الرؤية  
- الانتشار الجيد وسرعة التمرير.

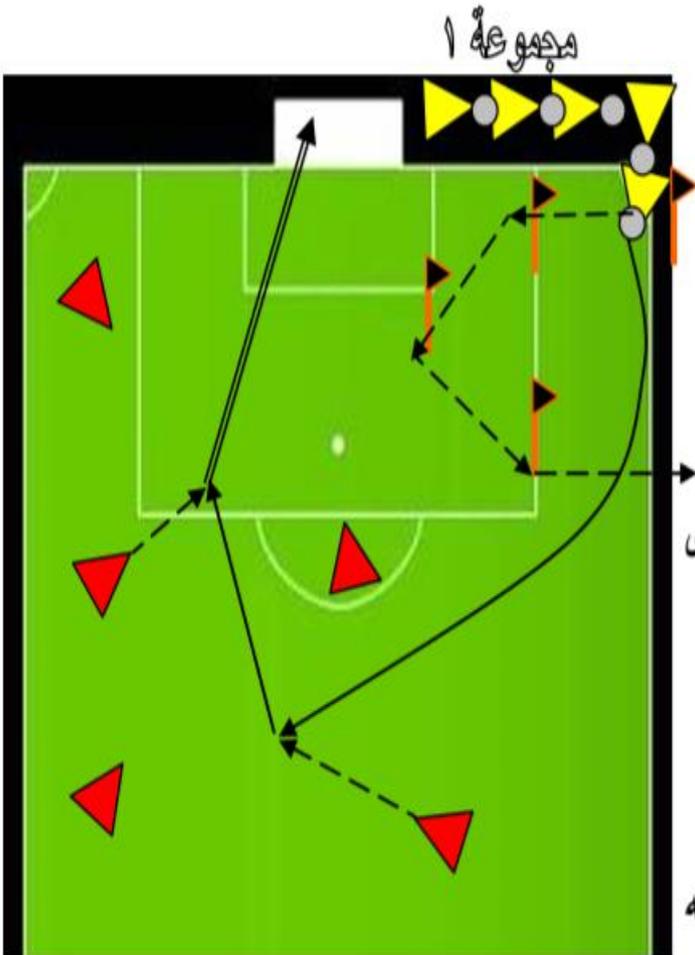
\* - الملعب والأدوات: نصف ملعب  
قانوني.

\* - عدد المشتركين: من 5: 8 ضد نفس  
العدد.

\* - طريقة اللعب وشروطه: تقف

المجموعة (1) خلف راية الكورنر في اتجاه

الملعب ويمسك كل لاعب كرة، وينتشر



الفريق الآخر في نصف الملعب، يلعب اللاعب الأول في المجموعة (1) الكرة محاولاً أن تركز في مكان خال وبأقصى قوة و ينطلق ليجري مسرعاً حول الكونزات الأربعة الموضحة بالشكل ويعود ليخرج من الملعب في نفس الوقت الذي يحاول فيه الفريق الآخر إحراز الكرة في المرمى قبل خروج اللاعب الخصم من الملعب.

\* - تحديد الفائز: في حالة خروج اللاعب من المجموعة (1) خارج الملعب قبل إحراز الكرة في المرمى من المجموعة (2) تحتسب نقطة للفريق (1) ، والعكس إذا دخلت المرمى قبل خروجه أكبر عدد من النقاط.

\* تطوير اللعب: يحدد المدرب المباراة من عدد من النقاط أو بالوقت .

- يمكن وضع حارس مرمى على خط ال 6 متر.

- يمكن أن تضرب الكرة في اللاعب الخصم بدلاً من التصويب.

## 10- لعبة التبة

\* - الهدف: تحسين الرؤية

العمق والانتشار الجيد - تبادل

المراكز - سرعة اتخاذ القرار .

\* - الملعب والأدوات: نصف

ملعب قانوني.

\* - عدد المشتركين: أي عدد

من اللاعبين (فريقين).

\* - طريقة اللعب وشروطه:

فريق (أ) داخل دائرة البداية،

ولاعب من الفريق (ب) بجانب

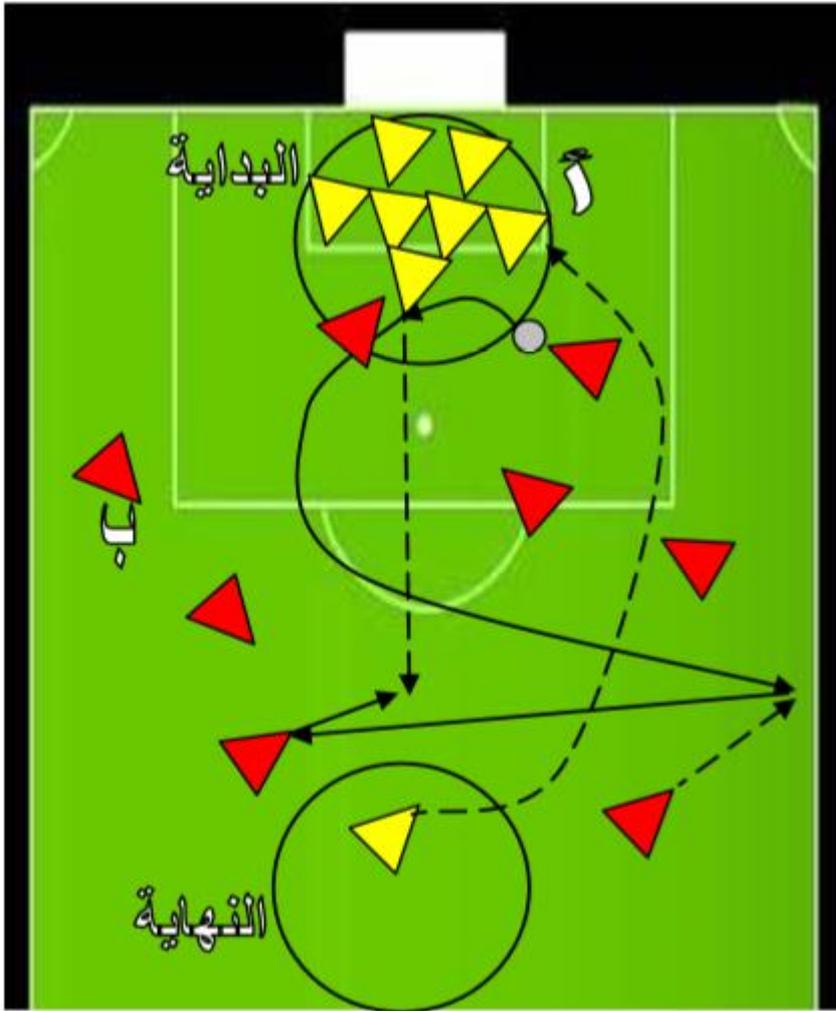
دائرة البداية يقوم بإسقاط الكرة

للفريق (أ) ، والفريق (ب)

منتشر في المساحة، يبدأ اللعب

بكرة إسقاط من اللاعب من

الفريق (ب) ليضربها اللاعب



من فريق (أ) طويلة لأي مساحة خالية من اللاعبين ثم يجري ويرجع من دائرة البداية إلى دائرة النهاية ثم يرجع للبداية دون أن تصيبه الكرة من الفريق (ب)، يمكن أن ينطلق أكثر من لاعب من فريق (أ) في نفس الوقت.

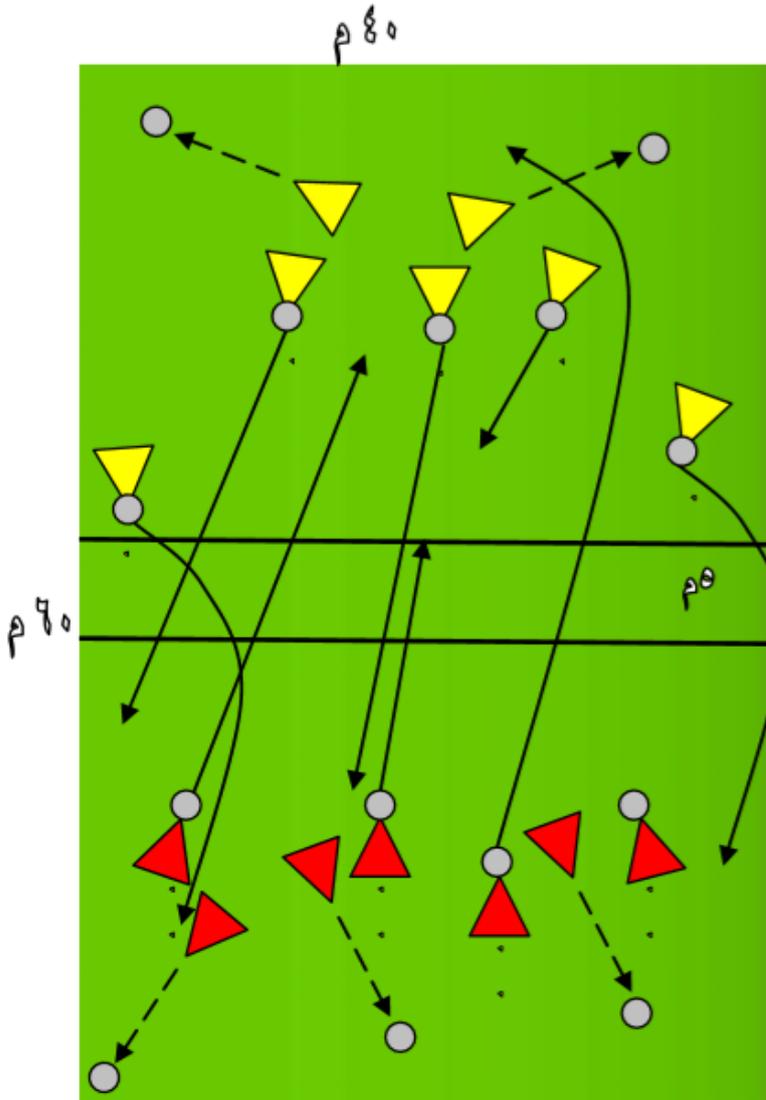
- يشترط للاعب بضرب الكرة في الهواء دون سقوطها على الأرض، وإذا سقطت يبذل اللاعب وتحسب نقطة للفريق الآخر.

\* - تحديد الفائز: الفريق الذي يجري لاعبه من دائرة البداية إلى النهاية ثم يرجع إلى البداية تحتسب نقطة للفريق، وإذا أصابته الكرة تحتسب نقطة للفريق الآخر ويخرج من اللعبة.

### 11- التخلص من الكرة

- \* - الهدف: سرعة توجيه الكرة - الرشاقة تحمل الأداء - الانتشار .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (40×60) م - مقسم نصفين بخط كرة لكل لاعب بينهما منطقة محايدة هم لا يسمح بدخول فيها - أقماع .
- \* - عدد المشاركين: فريقان أي عدد من اللاعبين.

- \* - طريقة اللعب وشروطه: عند الصافرة يحاول كل فريق أن يضع كل الكرات أو أكثرها في منطقة المنافس وذلك بالتمرير ومسئولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون أن يتركها تخرج خارج الملعب لمدة 3 دقائق.
- \* - تحديد الفائز: عند صافرة



النهاية يقف كل فريق ساكن، يعد الكرات في كل نصف ملعب الأقل عددا في الكرات يكون الفائز.

\* - تطوير اللعب: - اللعب مدة 5 دقائق.

- زيادة المساحة.

## 12- الهدف الكبير

\* - الهدف: الأوضاع الدفاعية -

الانتشار - التحرك السريع.

\* - الملعب والأدوات: مساحة

(40×60) م - مقسم نصفين بخط

كرة لكل لاعب بينهما منطقة

محايدة هم لا يسمح بدخول فيها -

أقماع - قوائم.

\* - عدد المشاركين: فريقان أي

عدد من اللاعبين.

\* - طريقة اللعب وشروطه: عند

الصارفة يحاول كل فريق التصويب

بين القوائم ويحاول كل فريق

بالتصدي للتصويبات بأي جزء من

الجسم عدا اليدين، أي كرة تمر من

بين القوائم تحتسب هدف لمدة 3

دقائق .

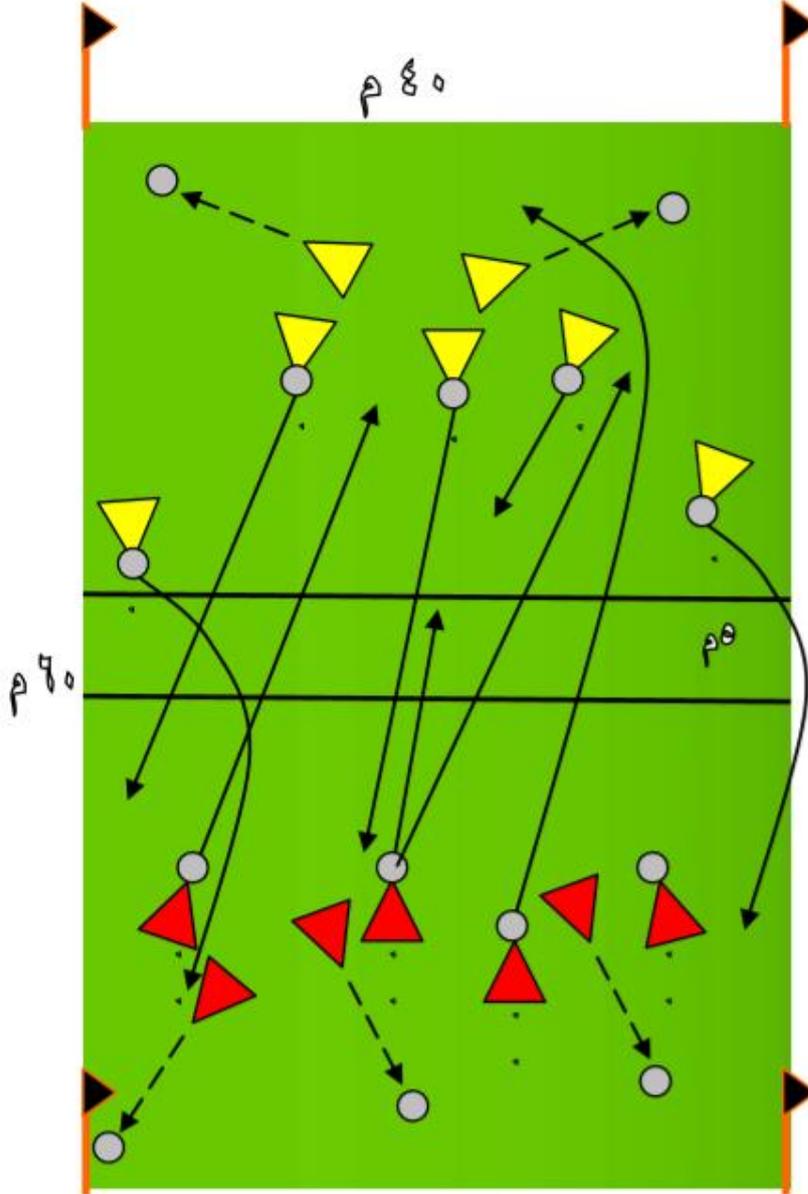
\* - تحديد الفائز: الفريق الذي

يحرز أكثر عدد من الأهداف.

\* - تطوير اللعب: - اللعب مدة 5 دقائق.

- زيادة المساحة.

- تضيق المساحة بين القائمين.



## الألعاب الصغيرة بهدف مهاري (تكتيكي)

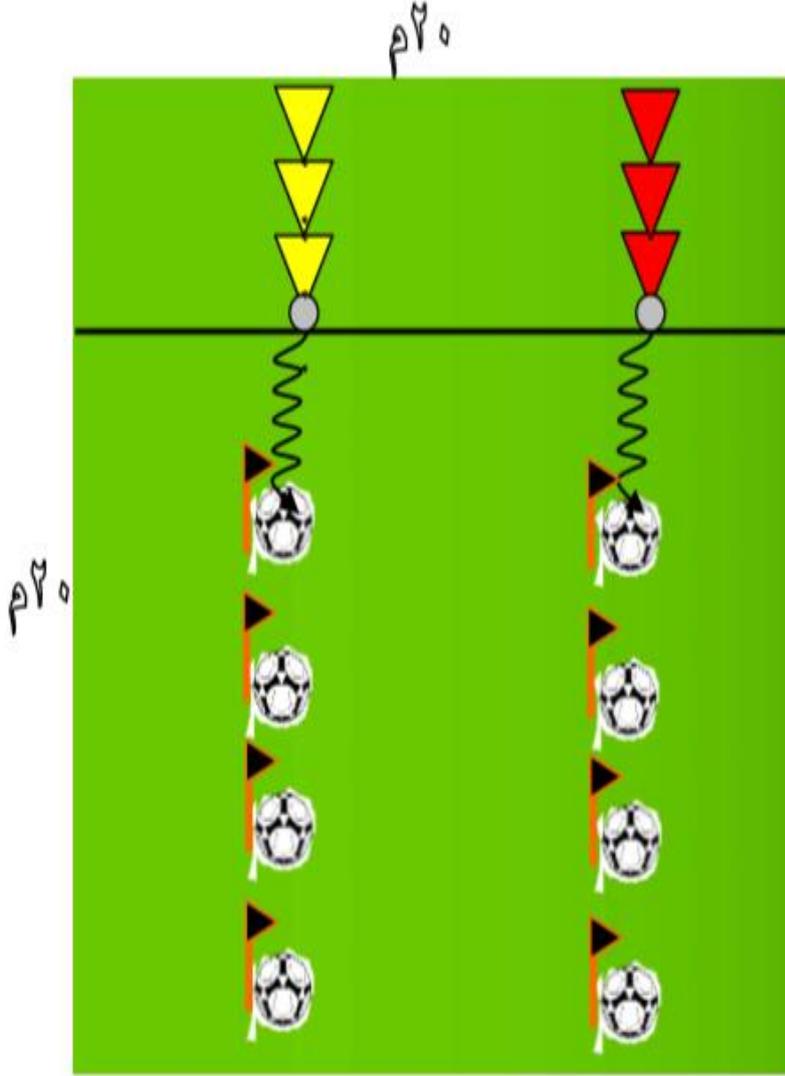
### 1- جمع الكرات

\* - الهدف : تنمية  
سرعة الأداء لمهارة  
الجري بالكرة .

\* - الملعب والأدوات :  
8 أقماع أو 8 رايات .  
8 كرات طبية 1ك، 2  
كرة قدم .

\* - المساحة :  
مربع (20×20)م.

\* - طريقة اللعب  
وشروطه : يقف  
اللاعبون في قطارين  
خلف الأقماع ومع كل  
لاعب في مقدمة  
القطارين كرة قدم ويقف  
الجميع خلف خط البداية



يبدأ اللاعبون الأوائل في كل قطار عند سماع إشارة المدرب بالجري بالكرتين وعند أول قمع يوقف الكرة ويحمل الكرة الطبية ويعود ليضعها عند خط البداية وهو يجري بالكرة ويكرر ذلك حتى القمع الرابع ثم يعود ليوقف الكرة أمام زميله الثاني الذي يحمل الكرة الطبية بين يديه ليعيد توزيع واحدة بعد واحدة والفريق الفائز هو من ينهي اللعبة مبكرا باستنفاد كل لاعبيه .

\* - تطوير اللعب: يمكن تغيير عدد الأقماع ويكتف المدرب حسب مستوى البراعم والناشئين بقمع أو أكثر يتم تغيير الكرات الطبية بأي أداة أخرى - يمكن أداء اللعبة بدون كرة قدم .

## 2- الكرة في الهواء

\*- الهدف : تنمية

القدرة على التحكم في الكرة والاستقبال .

\* - الملعب والأدوات :

مساحة (10×10) م -

أقماع - كرة قدم .

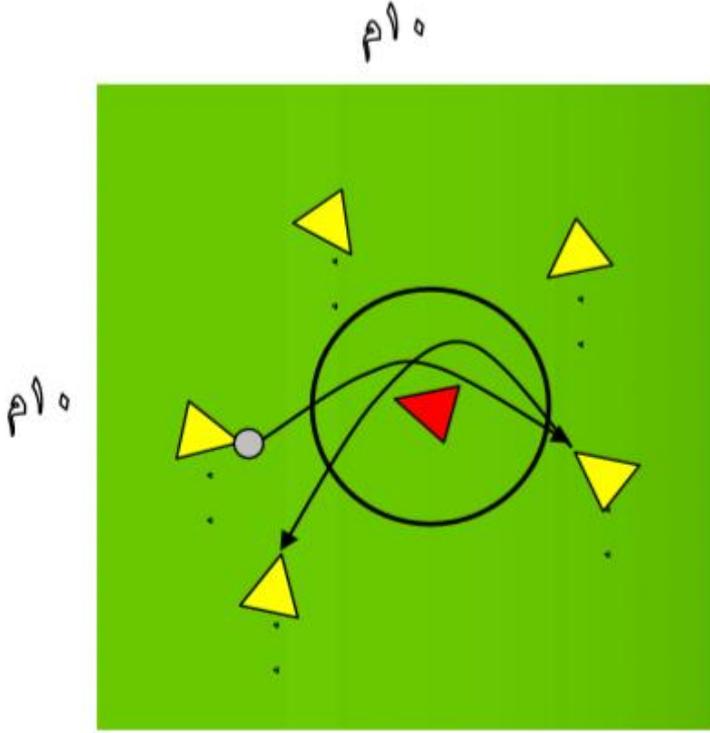
\* - عدد المشاركين :

6 لاعبين .

\* - طريقة اللعب

وشروطه : يقف 5

لاعبين منتشرين داخل



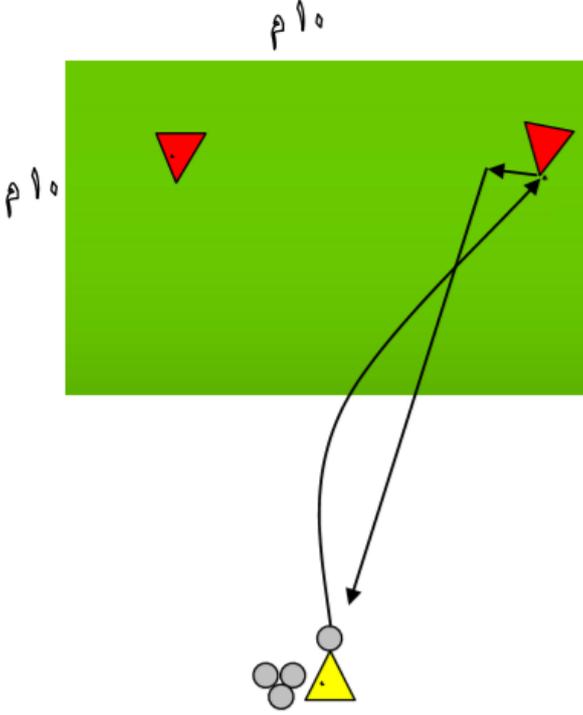
المساحة بينهم لاعب ، تبدأ اللعبة بأن يمرر اللاعبون الخمسة الكرة عاليا دون سقوط فيما بينهم ، ويحاول اللاعب الحائر لمس أو قطع الكرة بشرط ألا يخرج من الدائرة وألا تلعب أي كرة بين الزملاء إلا بشرط أن تمر داخل هذه الدائرة ، ويحسب أقل لاعب يستمر داخل الدائرة على أن يتم تبديل الزملاء من تقع منه الكرة يدخل الدائرة أو بالترتيب .

\* - تطوير اللعب: زيادة مساحة الدائرة - اللعب للزملاء بأرقام محددة - اللعب الحر

- تغيير عدد اللمسات .

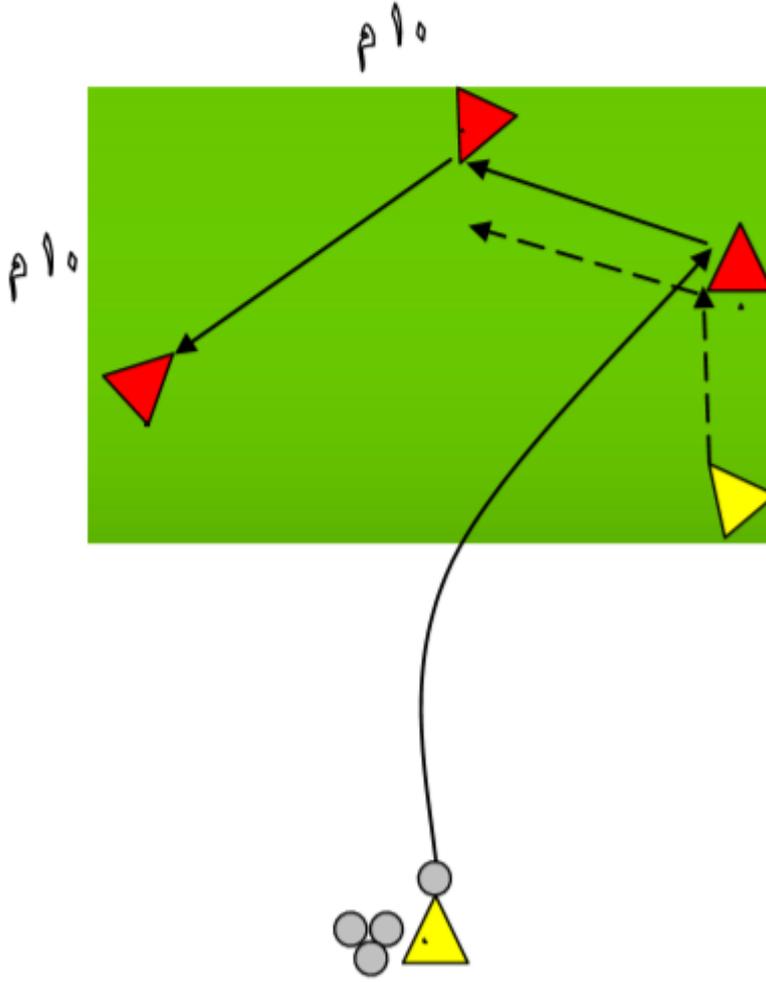
### 3- تحدي استلام الكرة

- \* - الهدف : استلام الكرة وتوجيه الكرة .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (10×10) م - كرات - أقماع .
- عدد المشاركين : 3 لاعبين .



- \* - طريقة اللعب وشروطه : يقف لاعبين في المساحة ، ويقف لاعب خارج المساحة معه كور . يقوم اللاعب بتمرير الكرة بالتبادل للاعبين ، بحيث يقوم كل لاعب باستلام وتوجيه الكرة بصورة صحيحة .
- \* - تحديد الفائز : تحسب عدد المحاولات الصحيحة للاعبين .
- \* - تطوير اللعب: وضع مدافع سلبي - ايجابي لتشتيت الانتباه .

#### 4- الاستلام تحت الضغط



\*- الهدف : استلام

الكرة تحت ضغط -

التمرير والمساندة .

\* - الملعب والأدوات

: مساحة (10×10)

م - كرات - أقماع.

\* - عدد المشاركين

: 5 لاعبين (3 ضد

10) ، لاعب مرر.

\* - طريقة اللعب

وشروطه : يقف داخل

المساحة (3 ضد 1)

ويقف لاعب خارج

المساحة بمسافة 10

متر، بحيث يقوم

بتمريرات متنوعة (طويلة - عالية-ساقطة ... الخ ) للاعبين الثلاثة ، ويقوم اللاعبون

باستلام وتوجيه الكرة والتمرير فيما بينهم في الأقل 3 تمريرات ثم توصيل الكرة مرة

أخرى للاعب الممرر، وفي لحظة استلام أحد اللاعبين للكرة يقوم المدافع باكرة

الضغط عليه واستخلاص الكرة منهم .

\* - تحديد الفائز : للمهاجمين : توصيل الكرة للاعب الممرر أكثر من قطع المدافع

للكرة .

المدافع : قطع الكرة أكثر من توصيل المهاجمين الكرة للممرر .

\* - تطوير اللعب: زيادة المساحة مع زيادة عدد المهاجمين المدافعين .

## 5- التمرير بكرة الطائرة

\* - الهدف : دقة التمرير - المساندة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة (30×10)

م - كرة - أقماع - أعلام .

\* - عدد المشاركين : 6 مهاجمين - 2 مدافعين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يقف (3

لاعبين ضد مدافع ) في مربع وكذلك في

المربع الآخر، ويوضع علمين بينهما مسافة

1.5 متر في المربع الأوسط، يبدأ اللعب

بالتمرير بين لاعبين الفريق 3 تمريرات على

الأقل دون أن تقطع من المدافع ثم التمرير

للفريق الآخر من بين العلمين .

\* - تحديد الفائز : في كل محاولة توصيل

الكرة للفريق الآخر من العلمين ومن دون أن تقطع تحسب ( نقطه ) للفريق .

- وإذا قطع المدافع الكرة تحتسب نقطة للفريق الآخر .

\* - تطوير اللعب : - تضيق مسافة العلمين إلى 1 متر .

- زيادة المساحة وعدد المهاجمين

والمدافعين .

## 6- تحدي ند تنطيط الكرة

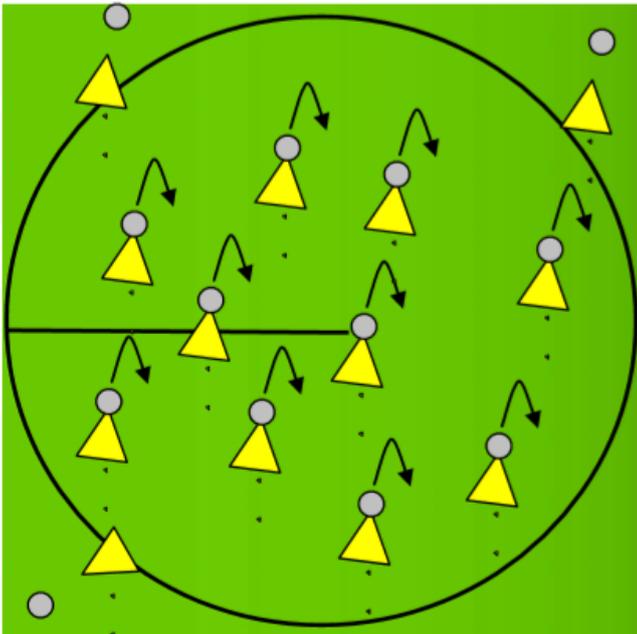
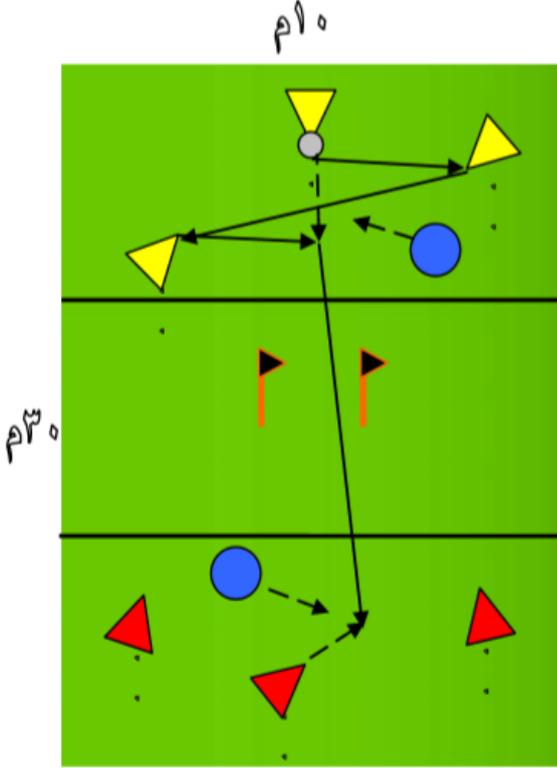
\* - الهدف : تنمية الإحساس بالكرة .

\* - الملعب والأدوات : دائرة نصف

قطرها 10م كور قدم .

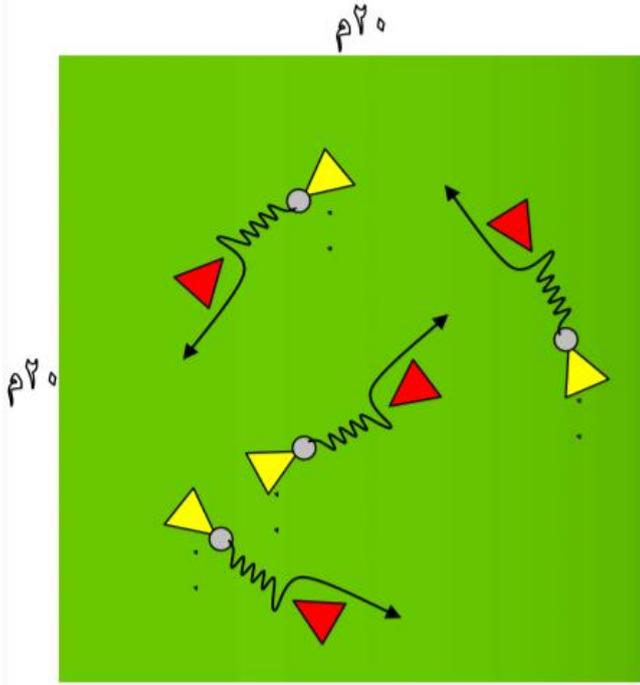
\* - عدد المشاركين : من 10-20

لاعب.

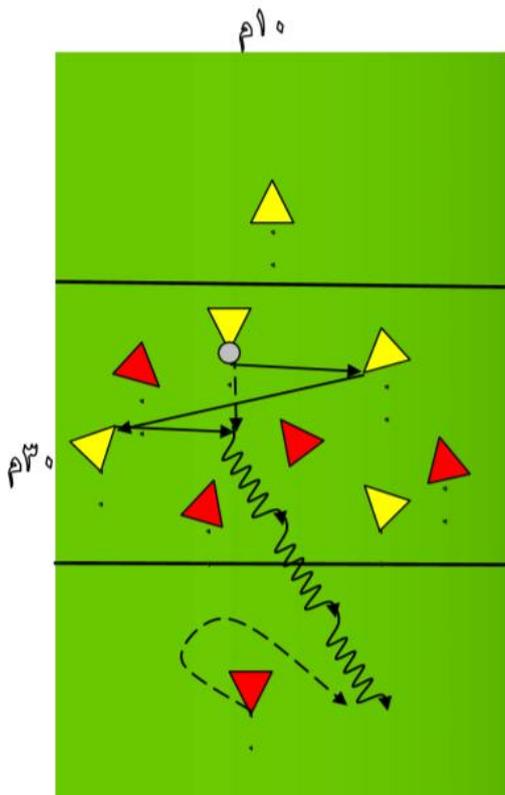


- \* - طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون داخل الدائرة بتنطيط الكرة على جميع أجزاء الجسم، وفي حالة وقوعها منه يخرج خارج الدائرة وهكذا حتى يبقى لاعبا واحدا .
- \* - تحديد الفائز : آخر لاعب يكون الفائز .
- \* - تطوير اللعب : - احتساب عدد مرات التنطيط لمدة معينة ويسمح بسقوط الكرة على الأرض .

### 7- المحاورة



- \* - الهدف : تطوير مهارة الخداع دفاع (1 ضد 1) - هجوم (1 ضد 1) .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (20×20) متر - كرة كل لاعبين .
- \* - عدد المشاركين : 8 لاعبين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : يقوم كل لاعبين بالمحاورة والدفاع، في مدة دقيقة . في حدود المساحة .
- \* - تحديد الفائز : اللاعب الذي يستحوذ على الكرة آخر المدة .



- \* - تطوير اللعب : يحتسب كم مرة استحوذ اللاعب أو شئت الكرة .

### 8- ممنوع الاقتراب

- \* - الهدف : تنمية مهارة الجري بالكرة .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (30×10) م يقسم 3 أقسام كرة قدم .
- \* - عدد المشاركين : فريقان كل فريق من 3-6 لاعبين .

- \* - طريقة اللعب وشروطه : يوجد بالملعب منطقة وسطى للتمرير ومنطقتين خلفيتين للجري

بالكرة يتم التمرير بالكرة في منطقة الوسط بين أعضاء الفريق المستحوذ معلى الفريق الآخر اقتناص الكرة . يحاول المستحوذ دخول منطقة ال10 متر الخلفية للخصم بالكرة ثم الجري بها حتى نهاية الملعب دون أن يلمسه احد من المنافسين باليد ( اللمس فقط على الظهر ) إذا نجح تحتسب له نقطة وإذا فشل تنقل الكرة للفريق الآخر . على أن يكون في المنطقة الأخيرة لكل فريق لاعبا واحد فقط في وضع الرقود على الظهر .

\* - تحديد الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط .

\* - تطوير اللعب: زيادة مساحة الملعب - تغيير وضع اللاعب الحر .

### 9- اختطاف الكرة

\* الهدف : تنمية مهارة الخداع -

السرعة الضغط على الخصم.

\* - الملعب والأدوات : مساحة

(10×30) م - أقماع - كرة .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من

اللاعبين في فريقين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يصطف

كل فريق على خط بدايته، يرقم

اللاعبون وعندما ينادي حكم الوسط

على رقم ما مثلا (2) يخرج اللاعب

رقم (2) من كلا الفريقين جريا اتجاه

الكرة عند منتصف الملعب ويحاول

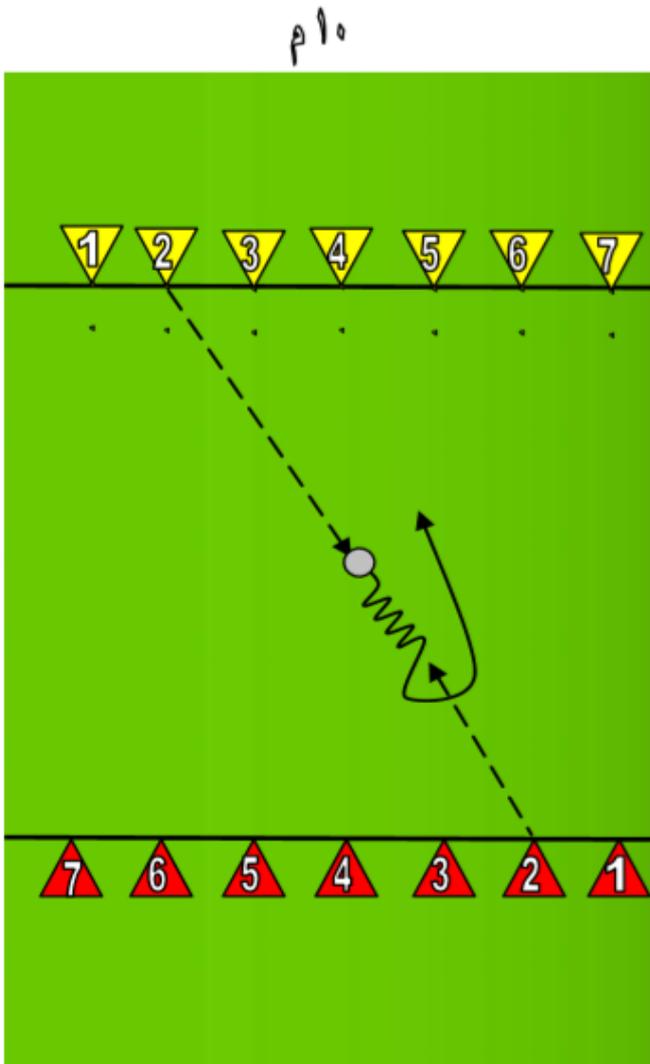
كلاهما اختطاف الكرة بالقدم قبل

الآخر أو عن طريق الخداع والمراوغة

ثم يرجع إلى منطقته واللاعب الآخر

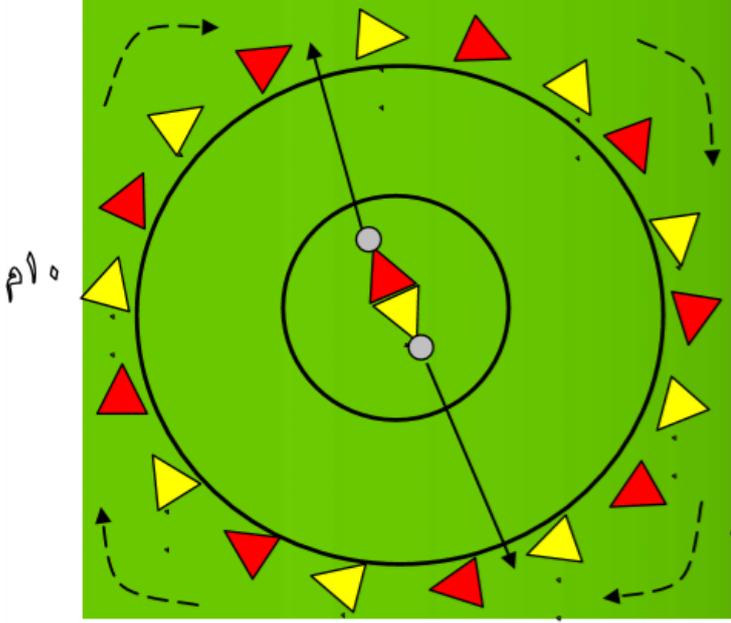
يحاول الاستحواذ على الكرة، اللاعب الذي يصل بالكرة إلى منطقته يحصل على نقطة.

\* - تحديد الفائز : الفريق الحائز على أكثر نقاط .



- \* - تطوير اللعب: تغيير وضع البدء للجلوس طولا - الانبطاح على البطن - الرقود على الظهر - الجري حول الرايتان أولا ثم نحو الكرة .

## 10- الساعة



- \* - الهدف : تطوير مهارة التمرير .
- \* - الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها 10 متر - كرتان قدم - أقماع .
- \* - عدد المشاركين : من 5-10 لاعبين على فريقين كل فريق لون معين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون على هيئة دائرة ( فريقان )

أحدهما أخضر والآخر أحمر يقفون بتداخل على المحيط ( أحمر - أخضر - أحمر ... ) في داخل الدائرة يقف مندوب عن كل فريق مع كل منهما كرة، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعبون على المحيط تجاه عقارب الساعة وفي نفس الوقت يمرر كل لاعب من الوسط الكرة لأعضاء فريقه على المحيط أثناء الحركة مع تغيير أنواع التمرير على تحديد المسابقة مسبقا . إذا أخطأ أحد الفريقين في تمرير واستلام الكرة تحسب نقطة للفريق الآخر .

- \* - تحديد الفائز : يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط.
- \* - تطوير اللعب: استخدام كرتين لكل فريق مع زيادة لاعبي الوسط لكل فريق .
- تحديد نوع التمريرة - تغيير اتجاه الجري ( بالظهر مثلا) - زيادة المساحة مع زيادة عدد اللاعبين لكل فريق .

## 11- بيت جحا

\*- الهدف : تنمية مهارة المراوغة والجري بالكرة - الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات : كما هو موضح بالرسم . فريقين متقابلين يقفون أمام متقاطعين من الأقماع المسافة بينهما 5 متر - أقماع - كور .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في فريقين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يقف كل

فريق عند علامة البداية وعند سماع إشارة المدرب يجري أول لاعب من كل فريق من خلال الأقماع يجري إلى مركز الأقماع ثم الاتجاه لليمين والرجوع للمركز ثم للأمام ثم للمركز ثم ليسار ثم إلى المركز والرجوع إلى خط البداية ثم تسليم الكرة للزميل التالي وهكذا .

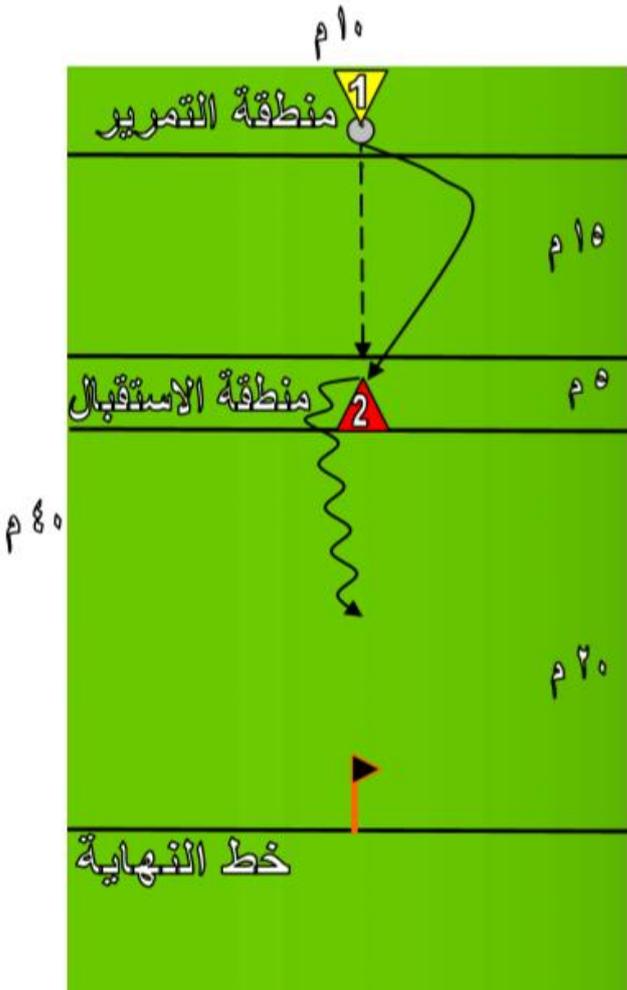
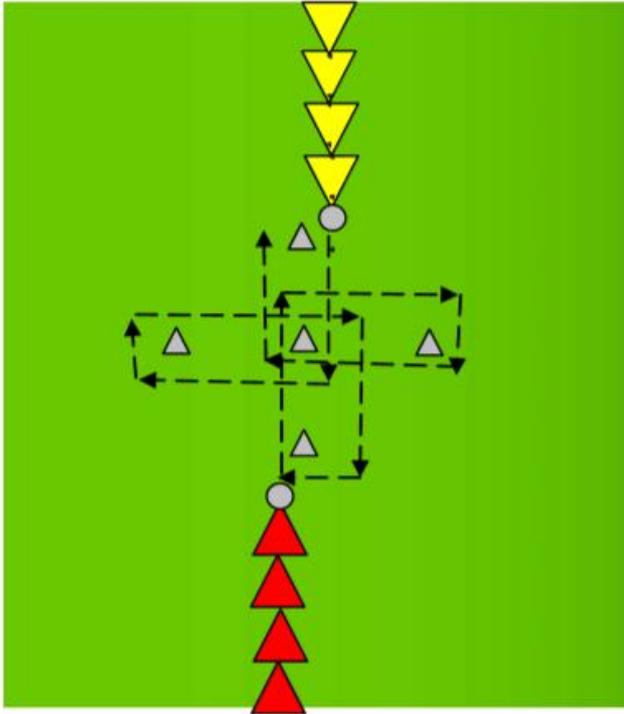
\* - تحديد الفائز : يحتسب الفريق الفائز في حالة إنهاء لاعبيه السباق أولاً .

\* - تطوير اللعب: - تؤدي اللعبة بكرة و بدون كرة .

- تؤدي اللعبة بالكرة محمولة أو بالتنطيط .

## 12- مرر وأمسك

\*- الهدف : تنمية سرعة التحرك بعد التمير - دقة التمير - أهمية اللمسة الأولى والدوران السريع - سرعة رد الفعل .



\* - الملعب والأدوات : مساحة (10×40)م \_أقماع كرة - تقسم المساحة إلى منطقة التمرير ومنطقة استقبال الكرة وخط النهاية.

\* - عدد المشاركين : (2) لاعبين .

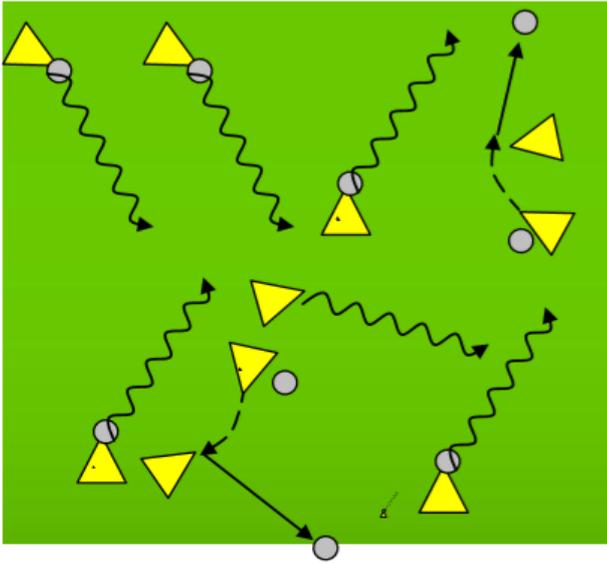
\* - طريقة اللعب وشروطه : يمرر (1) تمريرة طويلة داخل منطقة التمرير ليستلمها اللاعب (2) في منطقة الاستقبال ويستدير للجري إلى خط النهاية في نفس الوقت يجري اللاعب (1) للحاق باللاعب (2) للاستحواذ على الكرة قبل وصوله إلى خط النهاية .

\* - تحديد الفائز : اللاعب الفائز الأول إذا استطاع الاستحواذ على الكرة قبل وصولها لخط النهاية ، واللاعب (2) إذا وصل لخط النهاية بالكرة دون أن يفقدها .

\* - تطوير اللعب:- يمكن وضع هدف مكان خط النهاية .

- يمكن أن يؤدي اللاعب (1) رمية تماس .

### 13- اضرب واهرب



\*- الهدف : تنمية القدرة على الاستحواذ على الكرة - تحسين الرؤية - الرشاقة .

\* الملعب والأدوات : مساحة تتناسب مع عدد اللاعبين - كرات - أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : تبدأ اللعبة بأن يجري كل لاعب بكرته محاولاً الاحتفاظ بها واللجوء للمساحات الخالية وفي نفس الوقت يحاول إخراج كرة زميله .

\* - تحديد الفائز : اللاعب الذي يبقى آخر واحد في الدائرة .

\* - تطوير اللعب: تنطيط الكرة أو ضرب الكرة بالرأس بدلاً من الجري بالكرة .

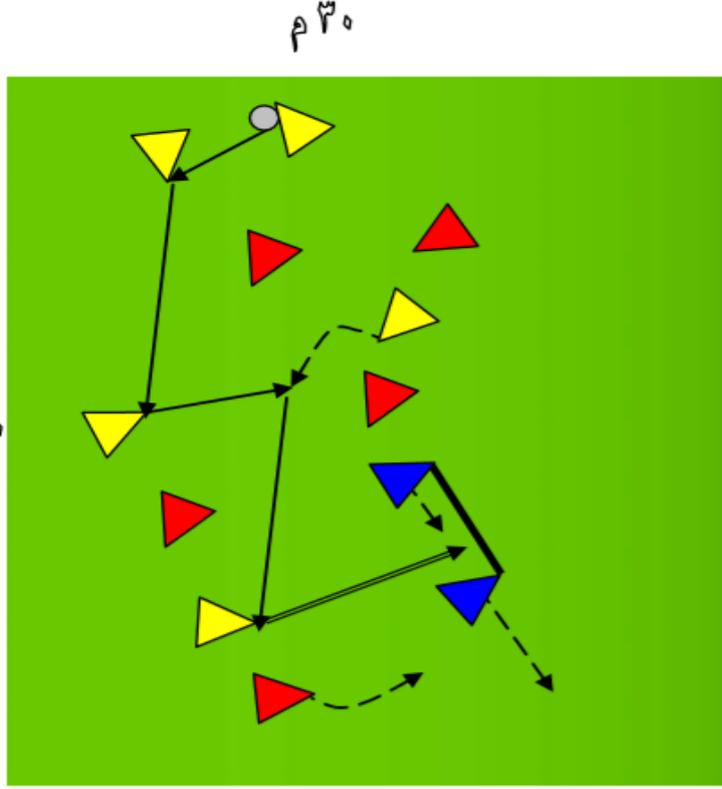
## 14- المرمى المتنقل

\*- الهدف : تنمية التحرك  
بالكرة وبدون كرة - دقة  
التصويب .

\* - الملعب والأدوات :  
مساحة (30×30) م -  
عصا طويلة كرمى متحرك  
- كرة قدم .

\* - عدد المشاركين :  
فريقان - كل فريق مكون  
من 5 لاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه  
: يكلف لاعبان بحمل



العصا الخشبية واستخدامها كرمى متحرك . بينما يحاول اللاعبون تسجيل الأهداف  
أثناء تحرك المرمى.

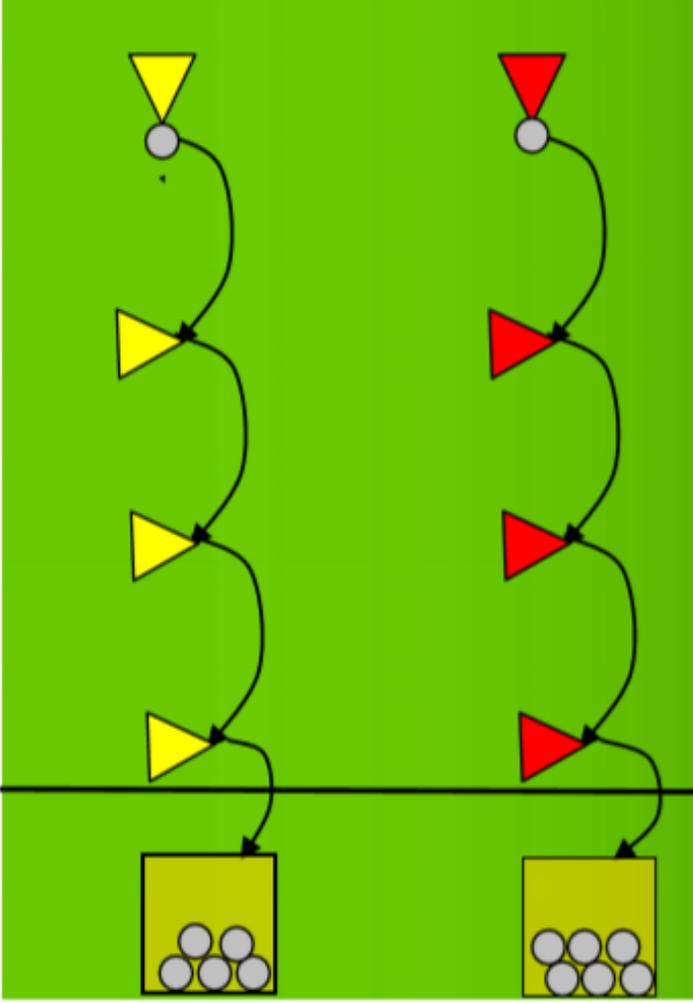
- \* - تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- \* - تطوير اللعب : - حمل المرمى في اليد بدلا من الأهداف .
- مصاحبة الحارس للمرمى المتحرك .
- تسجيل الهدف بالرأس .

## 15- تتابع التنظيط

- \*- الهدف : تنمية الإحساس بالكرة - دقة التمرير - الاستقبال .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (10×30) م كرات - أقماع - صندوقين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : يبدأ اللعب بأن ينظط اللاعب الأول الكرة من كل فريق الذي يستقبلها زميله التالي وهكذا حتى آخر لاعب ثم يمررها داخل الصندوق دون سقوط الكرة على الأرض ، وإذا سقطت الكرة على الأرض يعاد

المحاولة مرة أخرى ، تستمر اللعبة لمدة 3 دقائق.

- \* - تحديد الفائز : الفريق الفائز الذي يجمع أكثر عدد من الكرات داخل الصندوق .
- \* - تطوير اللعب: تحديد عدد اللمسات - تحديد جزء معين من الجسم لنقل الكرة .



## 16- تحريك الكرة

\* - الهدف : دقة التمرير - دقة التصويب .

\* - الملعب والأدوات : مساحة (30×20) م - أقماع - كرات كرة طبية، تقسم المساحة إلى 3 أقسام .

\* - عدد المشاركين : فريقان كل فريق عدد مساوي من الكرات .

\* - طريقة اللعب وشروطه : عند إشارة المدرب يقوم كل فريق بضرب الكرة الطبية بالكرات لتحريكها نحو منطقة الفريق الآخر لمدة 5 دقائق .

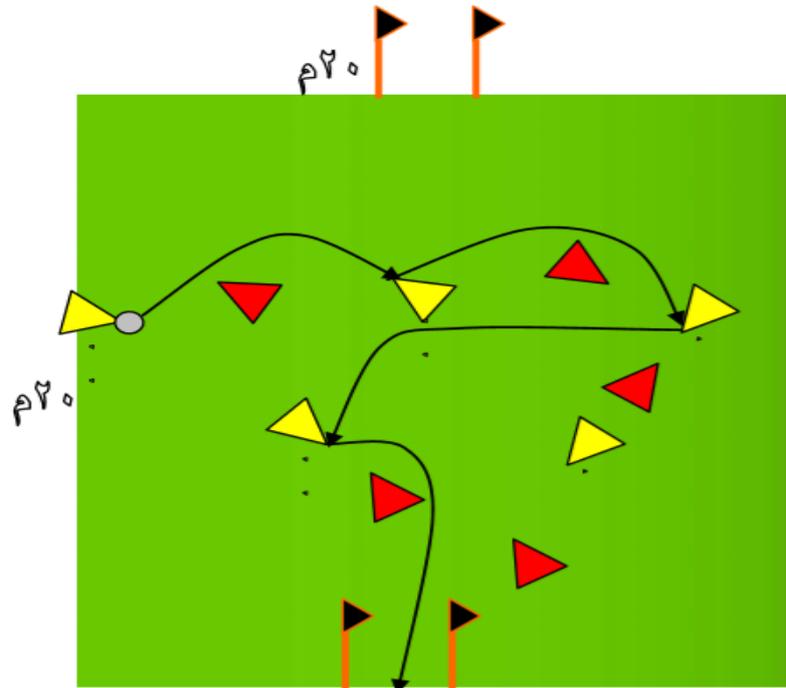
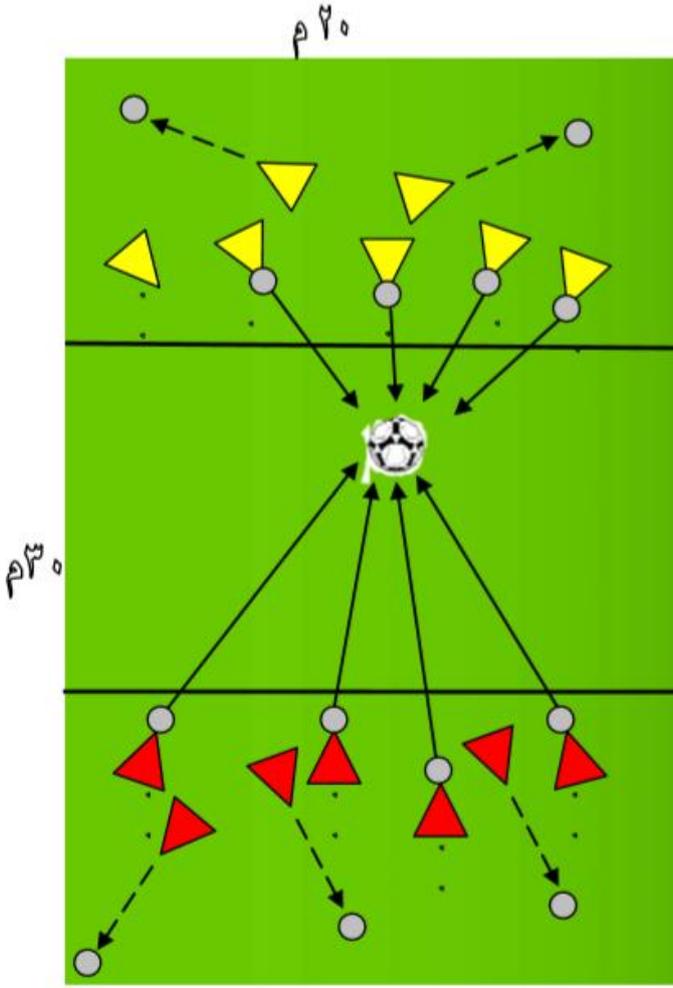
\* - تحديد الفائز : عند نهاية الوقت يرى المدرب أين توجد الكرة والفريق الأبعد عنها هو الفائز .

\* - تطوير اللعب: أي كرة تخرج من الفريق لا تدخل مرة أخرى.

## 17- رمية التماس

\* الهدف : الدقة في أداء رمية التماس - رؤية الملعب - تنمية سرعة التحرك بدون كرة .

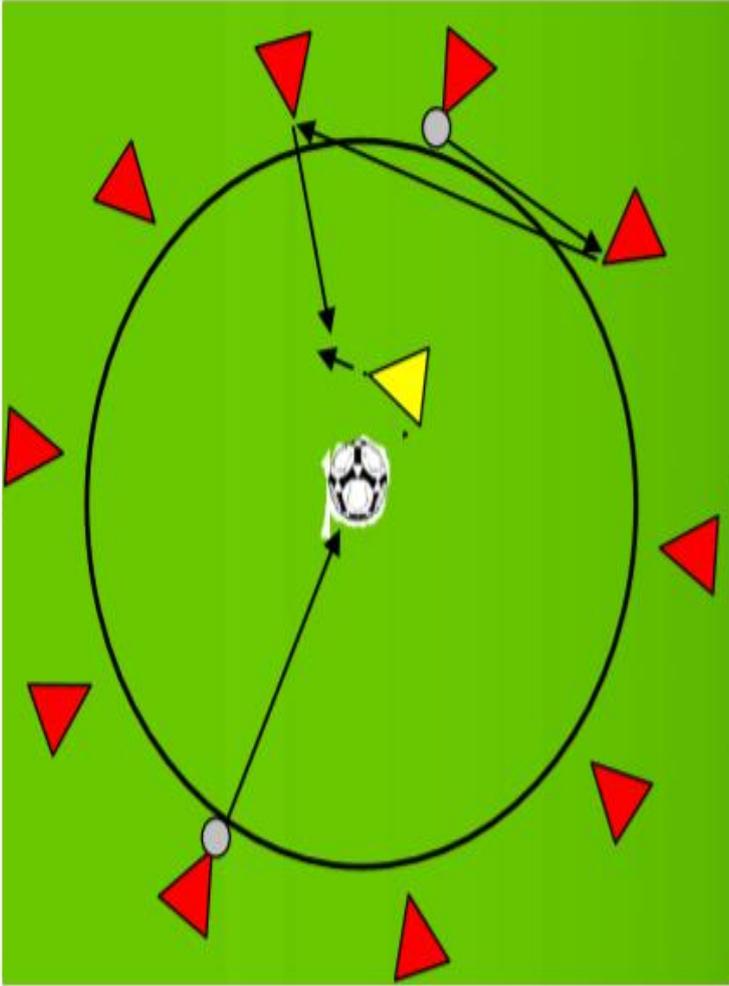
\* - الملعب والأدوات : مساحة (20×20) م - أعلام أقماع كرة قدم .



- \* - عدد المشتركين : فريقان ، كل فريق 5 لاعبين .
- \* - طريقة اللاعب وشروطه : يتبادل لاعبو الفريقين رميات التماس لمحاولة : تسجيل هدف في مرمى الفريق الآخر .
- \* - تحديد الفائز : الفريق الذي يسجل لاعبه أكبر عدد من الأهداف .
- \* - تطوير اللعب : أن يتم تبادل تمرير الكرة عن طريق رمية التماس . أما تسجيل الهدف فيكون عن طريق صرب الكرة بالرأس .

### 18- الحماية

- \* الهدف : دقة التمرير .
- \* - الملعب والأدوات :  
دائرتان نصف قطرهما 10 متر - كرتان طبييتان - 4 كور قدم - أقماع .
- \* - عدد المشاركين : فريقان  
مكون من 8-10 لاعبين -  
ممثل كل فريق .
- \* - طريقة اللعب وشروطه :  
يقف كل فريق خلف محيط الدائرة ، يتبادل تمرير الكرتين محاولا ضرب الكرة الطبية ليحتسب له بذلك هدف . ويقوم ممثل الفريق المنافس بحماية هذه الكرة ونفس الأمر في الفريق الآخر لمدة 3 دقائق .

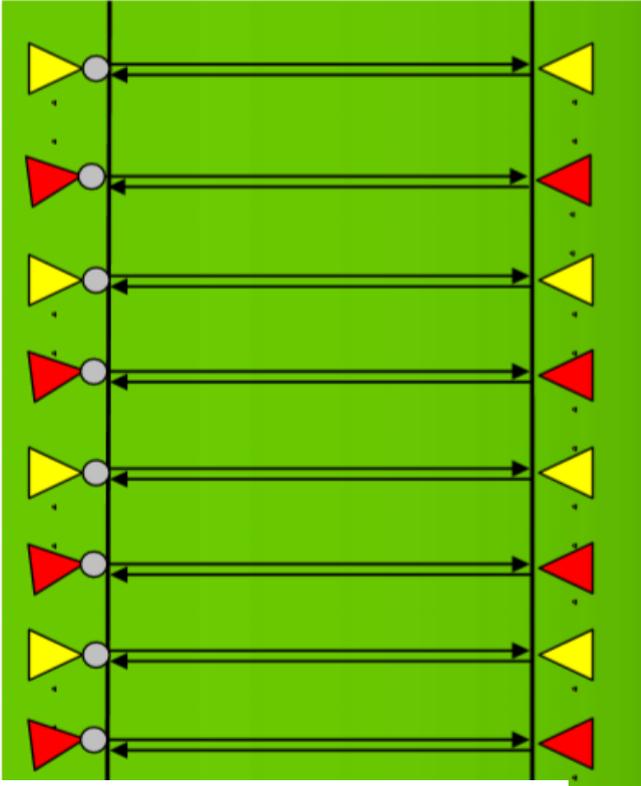


- \* - تحديد الفائز : من يركل الكرة الطبية من خلال كرة القدم أكبر عدد من المرات دون دخوله الدائرة .

\* تطوير اللعب : - تحديد دائرة صغيرة نصف قطرهما مترا .

- لعب الكرة بالأيدي .
- وضع قمع بدل من كرة طبية .

### 19- سباق التمير



١٥م

\* - الهدف : تنمية سرعة الأداء في تمير الكرة .

\* - الملعب والأدوات : خطان متوازيان مسافة 10 متر - كرة كل لاعبين - أقماع .

\* - عدد المشاركين : عدد زوجي من اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون متقابلين مسافة 10 متر، وعند الصافرة يبدأ التمير بأقصى سرعة لمدة دقيقة، وعند النهاية يتم معرفة كم تميرة بين كل لاعبين.

\* - تحديد الفائز : اللاعبان صاحبا أكبر عدد من التميرات .

\* - تطوير اللعب: - التمير عالي .

- تحديد جزء معين من القدم .

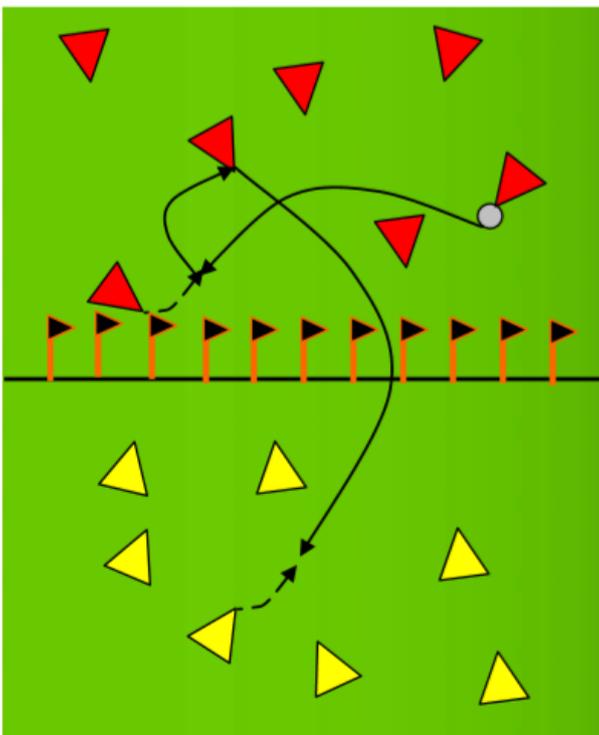
- التمير بالرأس .

### 20- تنس كرة قدم

\* - الهدف : تنمية دقة التمير - استلام الكرات الهوائية .

\* - الملعب والأدوات : مساحة (30×15) م

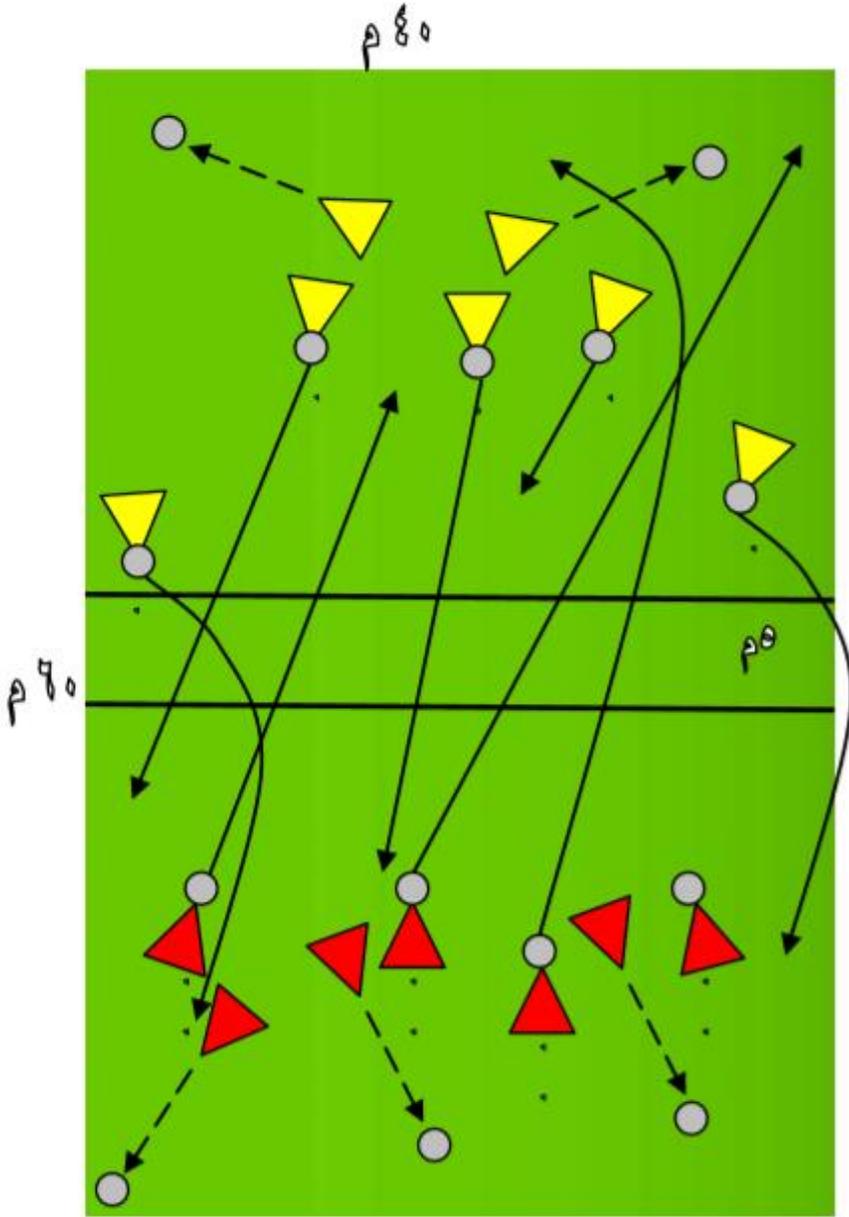
- أعلام - أقماع - كرة قدم .



٣٥م

- \* - عدد المشاركين : فريقان كل منهما (6-8) لاعبين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : تداول الكرة من فوق الأعلام أو القوائم دون سقوط الكرة على الأرض بأي جزء من الجسم عدا اليدين ، ولكل فريق له 3 لمسات . يطبق قانون كرة الطائرة في احتساب النقاط.
- \* - تحديد الفائز : الفريق أكثر عدد من النقاط .
- \* - تطوير اللعب: اللعب برأس فقط .

## 21- التخلص من الكرة

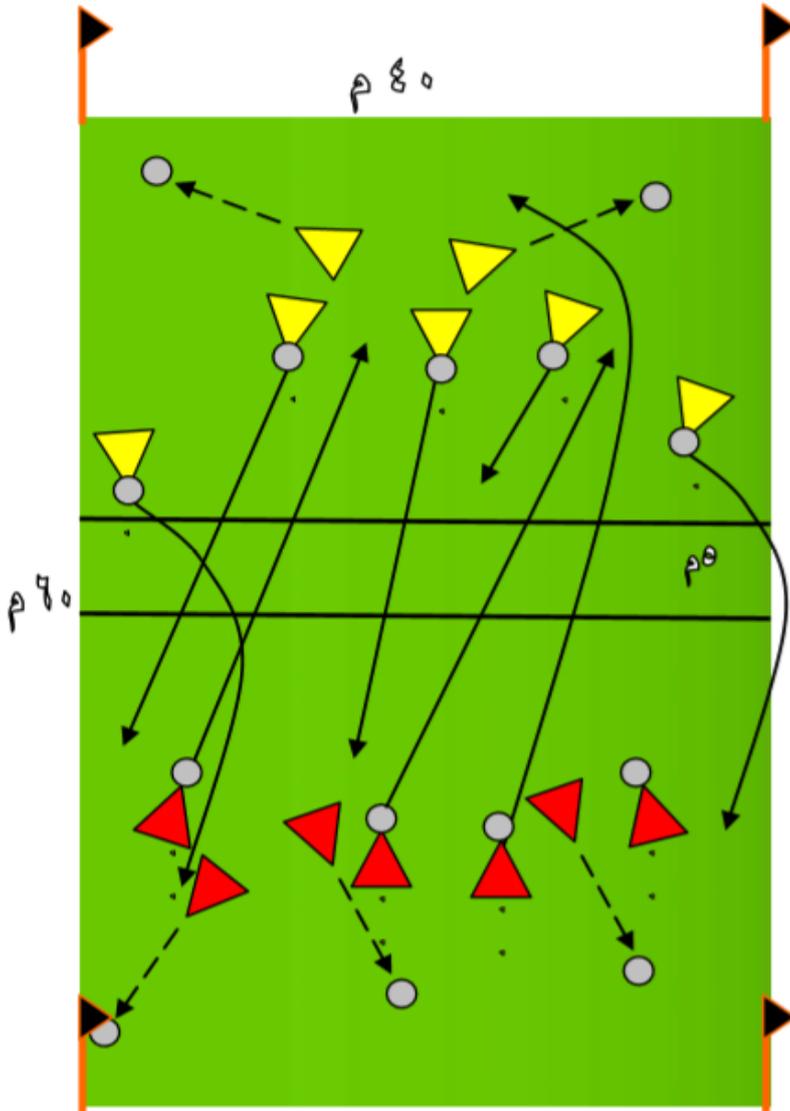


- \* الهدف : تنمية دقة التمريرات الطويلة و العالية - الاستقبال والسيطرة .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (40×60) م - مقسم نصفين بخط كرة لكل لاعب بينهما منطقة محايدة هم لا يسمح بدخول فيها - أقماع .
- \* - عدد المشاركين : فريقان أي عدد من اللاعبين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : عند الصافرة يحاول كل فريق أن يضع كل الكرات أو أكثرها في منطقة المنافس وذلك

بالتمرير ومسئولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون أن يتركها تخرج خارج الملعب لمدة 3 دقائق .

- \* - تحديد الفائز : عند صافرة النهاية يقف كل فريق ساكن، يعد الكرات في كل نصف ملعب الأقل عددا في الكرات يكون الفائز .
- \* - تطوير اللعب:- اللعب مدة 5 دقائق .
- زيادة المساحة .

## 22- الهدف الكبير



- \*- الهدف : تنمية دقة التمريرات الطويلة والعالية - الاستقبال والسيطرة - التصويب .

- \* - الملعب والأدوات : مساحة (40×60) م - مقسم نصفين بخط كرة لكل لاعب بينهما منطقة محايدة هم لا يسمح بدخول فيها - أقماع - قوائم .

- \* - عدد المشاركين : فريقان أي عدد من اللاعبين .

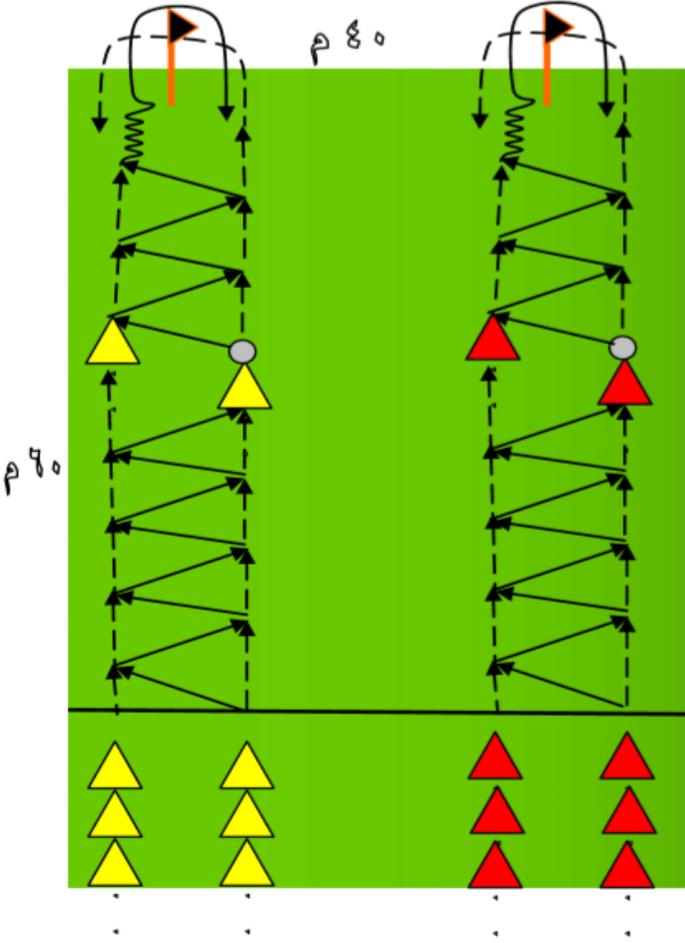
- \* - طريقة اللعب وشروطه : عند الصافرة يحاول كل فريق التصويب بين القوائم ويحاول كل فريق بالتصدي للتصويبات بأي جزء من الجسم عدا

اليدين ، أي كرة تمر من بين القوائم تحتسب هدف لمدة 3 دقائق.

- \* - تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف .

- \* - تطوير اللعب:- اللعب مدة 5 دقائق .
- زيادة المساحة .
- تضيق المساحة بين القائمين .

### 23- سباق التمرير



- \* - الهدف : سرعة التمرير أثناء الجري
- تحمل أداء - تنمية التمريرة الحائطية .
- \* - الملعب والأدوات : مساحة (30×20) م - رايتان على بعد 30 متر - كرتان - أقماع.
- \* - عدد المشاركين : فريقان كل فريق عدد زوجي من اللاعبين .
- \* - طريقة اللعب وشروطه : يقف كل فريق في قاطرتين متجاورتين بينهما مسافة 3م، تبدأ المسابقة بحيث يجري أول لاعبين من كل فريق بالتمرير بينهما مع الجري للأمام حتى الراية

- فيدوران من حولها ويعودان ليسلما الكرة لزميليهما التاليين .
- \* - تحديد الفائز : الفريق الذي ينتهي أولاً .
- \* - تطوير اللعب: زيادة المساحة بين القاطرتين .

## 24- المواجهة

\*-الهدف:- دفاع 2 ضد 2 - هجوم (2 ضد 2)

- المراوغة: - دقة التصويب - الاحتفاظ بالكرة .

\* - الملعب والأدوات : كما هو موضح بالرسم

ملعب مستطيل الشكل مقسم به مجموعة من

المرامي تقابله مساحة كل مستطيل مصغر

20×10م- كرة- أقماع - أعلام .

\* - عدد المشاركين : عدد زوجي في فريقين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يبدأ اللعب يتبارى (2

ضد 2) في مستطيل في محاولة إحراز أكبر عدد

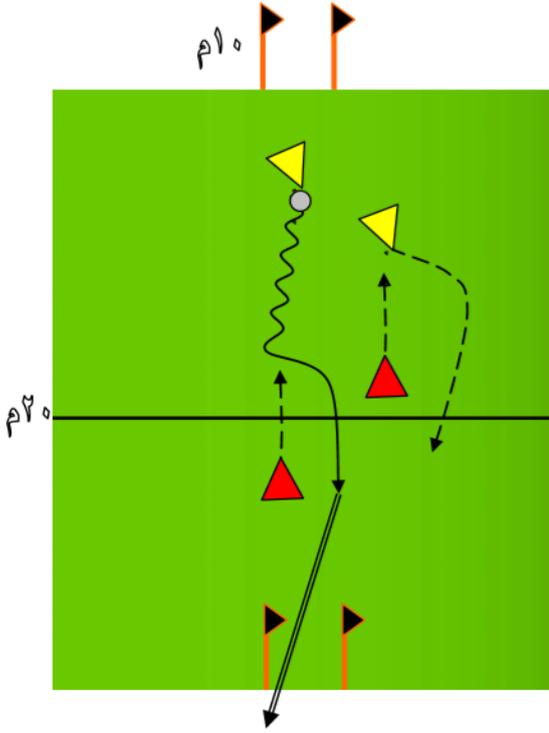
من الأهداف، دقيقتان.

\*- تحديد الفائز : يفوز الفريق صاحب أكبر عدد

من الأهداف لكل لاعبيه .

\*- تطوير اللعب : يحاول كل زميل من الخارج مساعدة اللاعب داخل الملعب من

خارج الملعب دون الدخول في المستطيل.



## الألعاب الترويحية بهدف

### بدني

#### 1- بر - بحر

\* - الهدف : تنمية سرعة رد الفعل - السرعة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة (30×20) م - أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في فريقين .

\* - طريقة اللعب وشروطه :

يجلس اللاعبون جلوس طويل ظهر لظهر مسافة بينهما 3 متر

ويسمى فريق ببر والآخر بحر، يبدأ المدرب بمناداة أحد الفريقين (

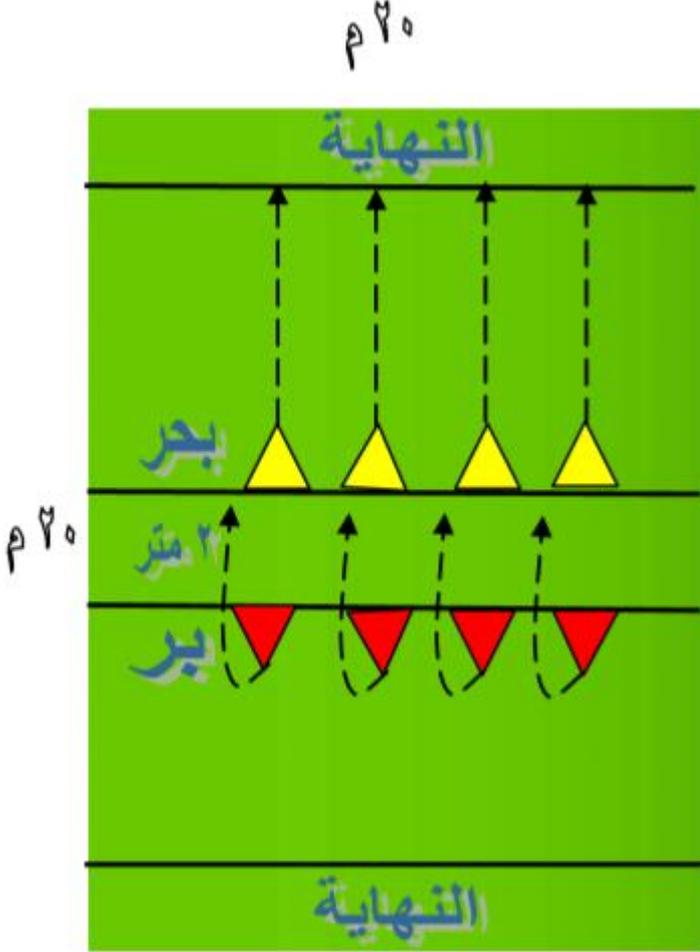
بر أو بحر ) الفريق الذي ينادى عليه يقوم باللاحاق بالفريق الآخر

والإمساك به وفي نفس الوقت يقوم الفريق الثاني بالجري حتى خط

النهاية دون أن يمسكهم أحد من الفريق المنادى .

\* - تحديد الفائز : يحتسب عن كل لاعب ممسوك نقطة ، ثم يحتسب مجموع النقاط في نهاية السباق .

\* - تطوير اللعب: يمكن أن تؤدي بالكرات للفريقين ، وخطي النهاية بمرميين .



## 2- الراعي والذئب

\* - الهدف : تنمية عنصر الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة القدم .

\* - عدد المشاركين : من 8-12 لاعب .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يتم اختيار لاعب

ليكون الذئب وباقي اللاعبين يكونوا قاطرة واحدة

ويتشابك كل لاعب بمن أمامه من وسطه بيديه

مكونين (أرانب) ، اللاعب الأول في القاطرة

يعتبر الراعي يحاول الذئب مسك آخر لاعب في القاطرة بينما تتحرك القاطرة دائما

بحيث يكون الراعي في مواجهة الذئب بالالتواء والدوران واللف حول الراعي وعندما

ينجح الذئب في مسك أحد اللاعبين يقف هو خلف الراعي ويكون المخطوف ذئبا

وهكذا .

\* - تحديد الفائز : اللاعب صاحب أقل زمن كذئب .

\* - تطوير اللعب: زيادة عدد المطاردين عن واحد .

## 3- الكراسي الموسيقية بالكرات

\* - الهدف : تطوير عنصر السرعة .

\* الملعب والأدوات : دائرة مساحتها

نصف قطرها 20 متر - كرات أقل من

عدد اللاعبين - أقماع .

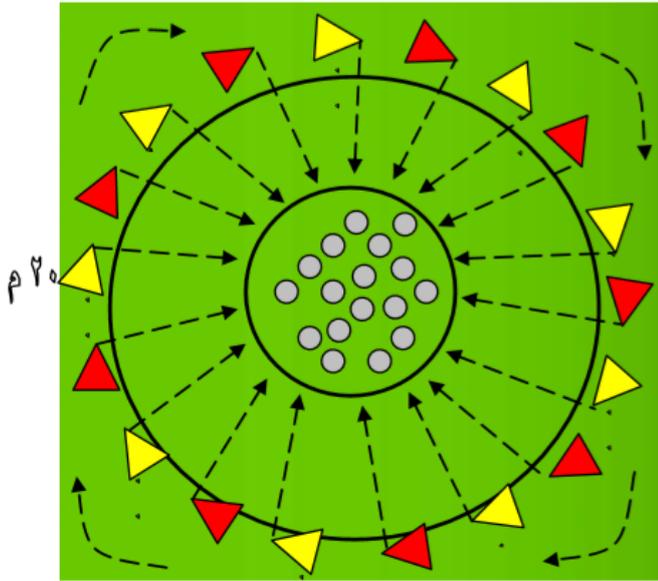
\* - عدد المشاركين : أي عدد من

اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يجري

اللاعبون في دائرة حول الكرات يقل

عدها واحدة عن عدد اللاعبين ، عند



الإشارة يجلس كل لاعب على الكرة . يبقى لاعب واحد يخرج من اللعبة حتى يبقى لاعب واحد .

- \* - تحديد الفائز : آخر لاعب يبقى في الدائرة .
- \* - تطوير اللعب: -البدء من وضع الجلوس طولا، الرقود، الانبطاح .
- يمكن استخدام أطواق أو أقماع بدلا من الكرات.

#### 4- سباق الحيات

\*- الهدف : تنمية قوة الذراعين  
- التوازن .

\* - الملعب والأدوات : مساحة  
(10×10) م كرة لكل قاطرة  
أقماع أعلام (قوائم) .

\* - عدد المشاركين :  
مجموعات كل مجموعة من 7-  
9 لاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه :  
يقسم اللاعبون إلى قاطرات ، كل  
لاعب أول قاطرة انبطاح مائل  
ويديه على الكرة ، عند الصافرة  
يحاول التحرك للأمام من هذا  
الوضع واليدين على الكرة دون

سقوطها على الأرض لمسافة 5 متر إلى العلم ثم العودة بنفس الأداء حتى يصل إلى  
الزميل التالي ويترك له الكرة ويقف خلف القاطرة ليكرر الزميل نفس الأداء حتى آخر  
لاعب في المجموعة اللاعب الذي تسقط يده على الأرض تخصم منه نقطة .

\* - تحديد الفائز : المجموعة التي تنهي عملها أولا بأقل أخطاء .

\* تطوير اللعب: العمل من وضع المائل العميق بمساندة الزميل .

## 5- مباراة الضفادع

\* - الهدف : تنمية عنصر القوة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة

(10×10) - كرة قدم - أقماع - 4

قوائم ( مرميين ) .

\* - طريقة اللعب وشروطه : في

ملعب صغير تدار مباراة بين فريقين

كل أعضاء الفريقين في وضع جلوس

القرفصاء، والتحرك بنفس الطريقة

باستخدام الذراعين والتمرير بالقدم، دون

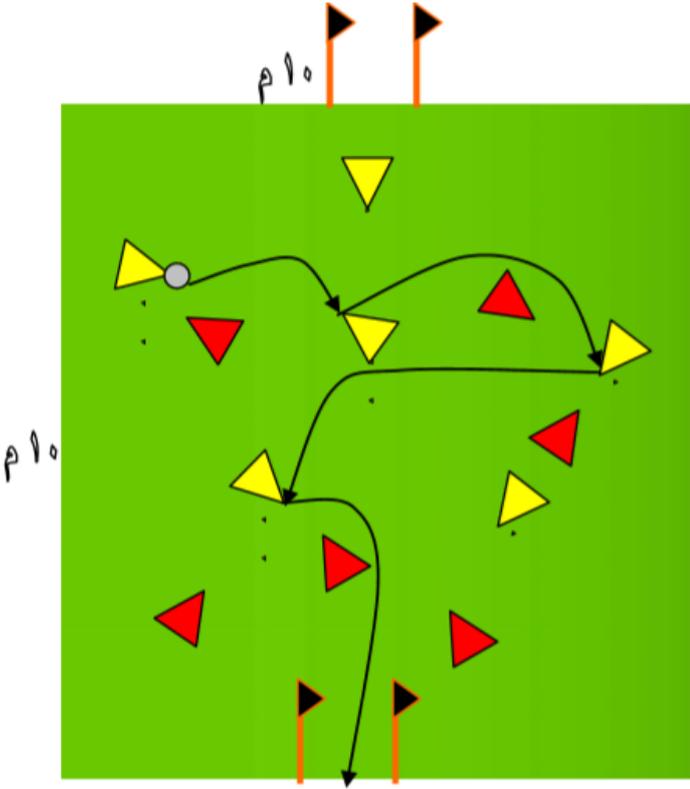
لمس الكرة باليدين ، والتصويب في

المرمى من دون حارس.

\* - تحديد الفائز : الفريق صاحب

أكبر عدد من الأهداف .

\* تطوير اللعب: التمرير باليدين والتصويب بالرأس.



## 6- البيضة والصيد

\*- الهدف : تنمية تحمل

السرعة - دقة التصويب -

الرشاقة - سرعة رد الفعل .

\* - الملعب والأدوات :

دائرة نصف قطرها 10

متر - كرتين - أقماع .

\* - طريقة اللعب وشروطه

: تقف مجموعة على محيط

الدائرة ومجموعة داخل

الدائرة ، تقوم المجموعة

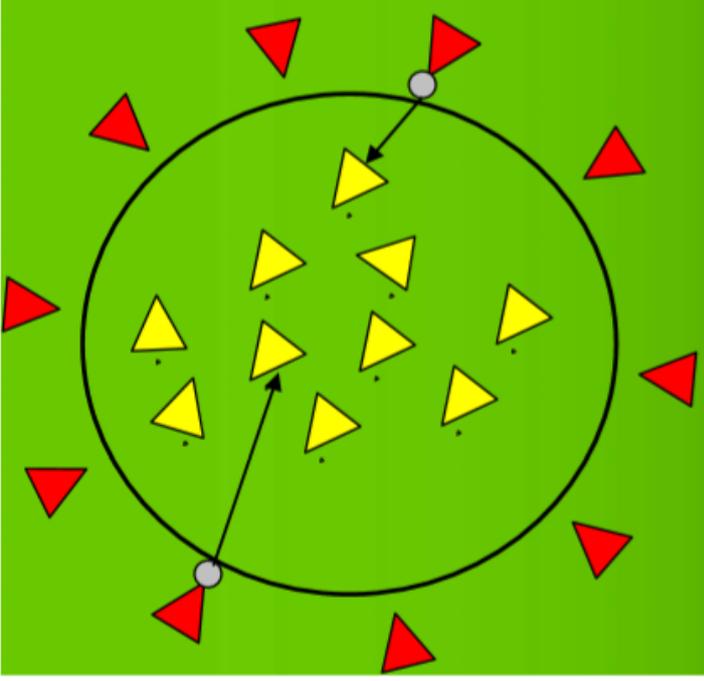
الأولى باصطياد المجموعة

الأخرى بالكرتين ، اللاعب

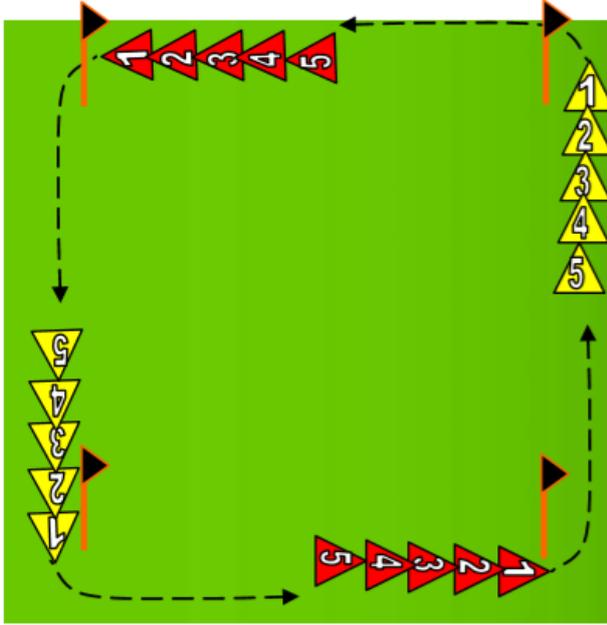
الذي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة .

\* - تحديد الفائز : الفريق الأقل زمن في اصطياد الفريق الآخر .

\* - تطوير اللعب: - زيادة عدد الكرات .



## 7- سباق القمة

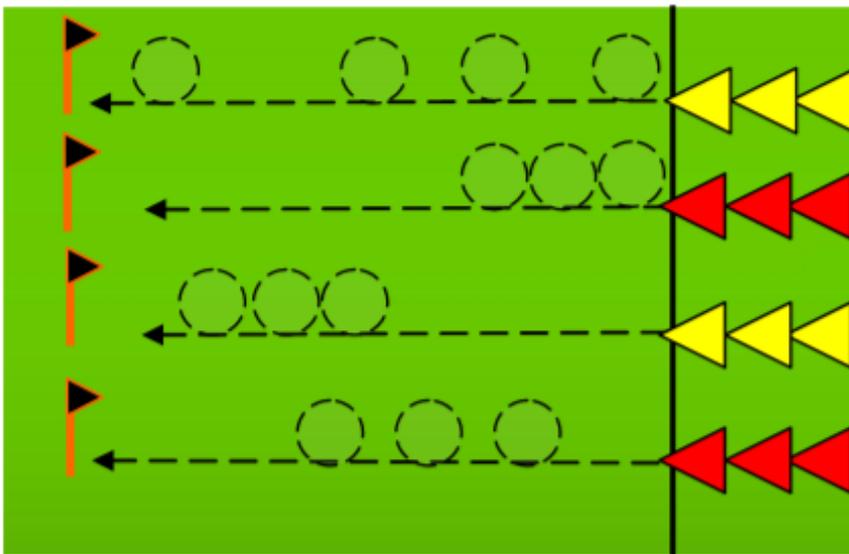


- \* الهدف : تحسين عناصر سرعة رد الفعل - والسرعة الانتقالية - وتحمل السرعة .
- \* الملعب والأدوات : مساحة (20×20) م - أقماع .
- \* عدد المشاركين : 4 مجموعات، كل مجموعة مكونه من 5 لاعبين .
- \* طريقة اللعب وشروطه : تقف كل مجموعة على ركن المساحة وعند الصافرة يجري أول لاعب من كل

مجموعة حول محيط المساحة حتى يصل إلى مكانه ثم يجري اللاعب التالية حتى آخر لاعب .

- \* تحديد الفائز : المجموعة التي ينتهي لاعبيه أولاً .
- \* تطوير اللعب :- في كل محاولة تحسب نقاط للفائز ثم ينادي المدرب رقم معين .

## 8- السباق



- \* الهدف : تحسين عنصرى السرعة و الرشاقة .
- \* الملعب والأدوات : مساحة (10×30) م - أقماع - أعلام .
- \* عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في قاطرات.
- \* طريقة اللعب

وشروطه : عند الصافرة يجري أول لاعب من القاطرة بأقصى سرعة إلى العلم والدوران من حوله والرجوع للزميل التالي ، ويشترط أداء 5 درجات أمامية متتالية في أي مكان من السباق .

- \* - تحديد الفائز : القاطرة التي ينتهي لاعبيه أولاً .
- \* - تطوير اللعب: أداء مهام أخرى في السباق .

### 9- لعبة السلسلة

\*- الهدف : تنمية التحمل العضلي -

الرشاقة - سرعة رد الفعل.

\* - الملعب والأدوات : مساحة

(40×40) م - أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من

اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : ينتشر

اللاعبين في المساحة ويعيد في البداية

لاعبين متماسكين بالأيدي، يحاولوا

اصطياد اللاعبين أي لاعب يتم اصطياده

يكون في الثعبان حتى يتم كل اللاعبين .

\* - تحديد الفائز : اللاعب الذي يبقى آخر واحد .

\* - تطوير اللعب: كل لاعب معه كرة .

### 10- سباق قفز الأرنب

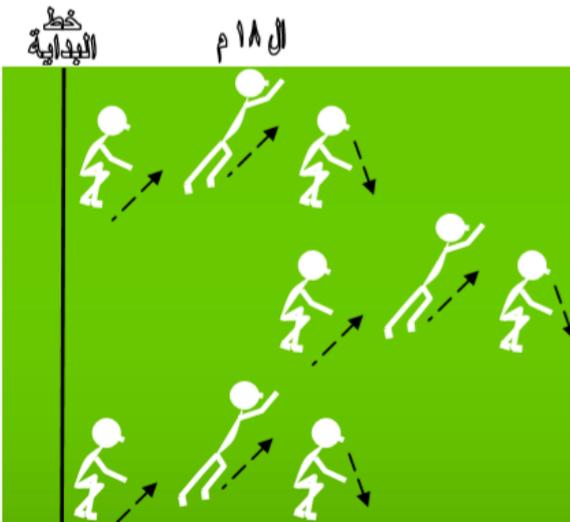
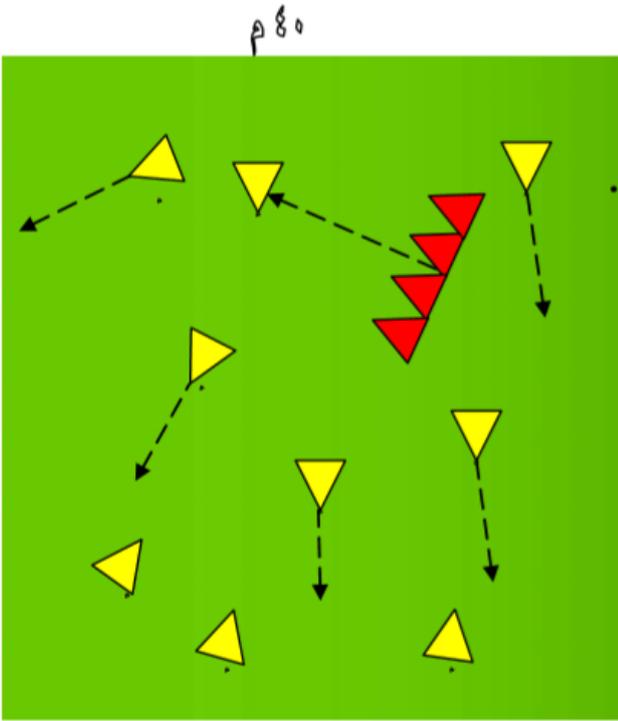
\*- الهدف : تنمية قوة عضلات الفخذين .

\* - الملعب والأدوات : منطقة ال 18 متر

- أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من

اللاعبين .

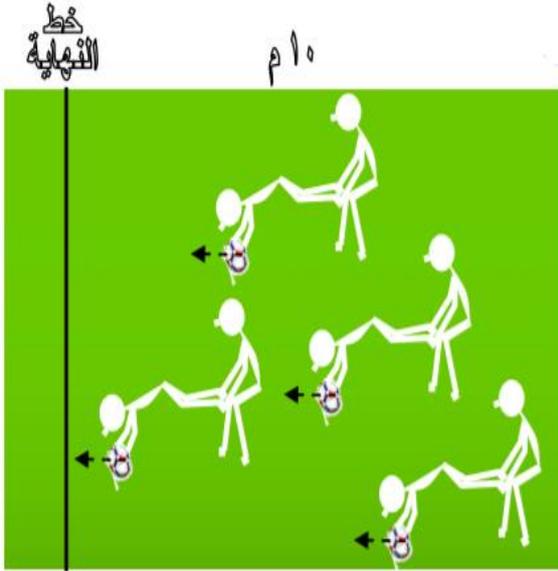


\* - طريقة اللعب وشروطه : الجلوس إقعاء مع ضم الركبتين والذراعين خارج الرجلين ، توضع اليدين خارج على الأرض ويتم القفز للأمام بمرجحه اليدين للأمام ولأعلى، حتى خط النهاية .

\* - تحديد الفائز : أول المتسابقين وصولاً لخط النهاية .  
\* تطوير اللعب: زيادة المسافة - عكس اتجاه الجري.

## 11- سباق العربات

\*- الهدف : تقوية عضلات الحزام الكتفي .



\* - الملعب والأدوات : مسافة 10 متر - كرة لكل لاعبين - أقماع.  
\* - عدد المشاركين : أي عدد زوجي من اللاعبين .

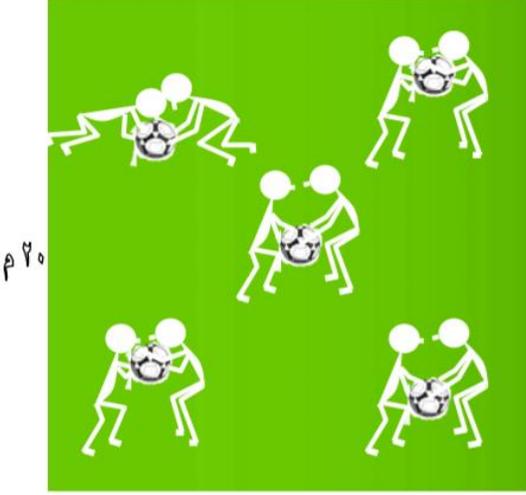
\* - طريقة اللعب وشروطه : يبدأ كل المتسابقين بأن ينبطح وعند سماع الصافرة يبدأ المتسابق على الأرض (المنبطح) بالتحرك للأمام معتمدا على

ذراعيه مع مساعدة الزميل على أن يدحرج الكرة أمامه ، حتى خط النهاية ثم يبدل مع زميله ونفس الأداء حتى يصل خط البداية .

\* تحديد الفائز : الفريق الذي يصل أولاً لخط البداية .  
\* - تطوير اللعب: - نفس اللعبة بدون زميل .  
- نفس اللعبة مع تبديل الزميل عند خط البداية .

## 12- الصراع على الكرة

٢٥ م



\* - الهدف : تنمية القوة العضلية للذراعين -  
تقوية مبدأ الاحتكاك المؤثر والثبات فيه .

\* - الملعب والأدوات : مساحة (20×20) م - 5  
كرات طبية - أقماع .

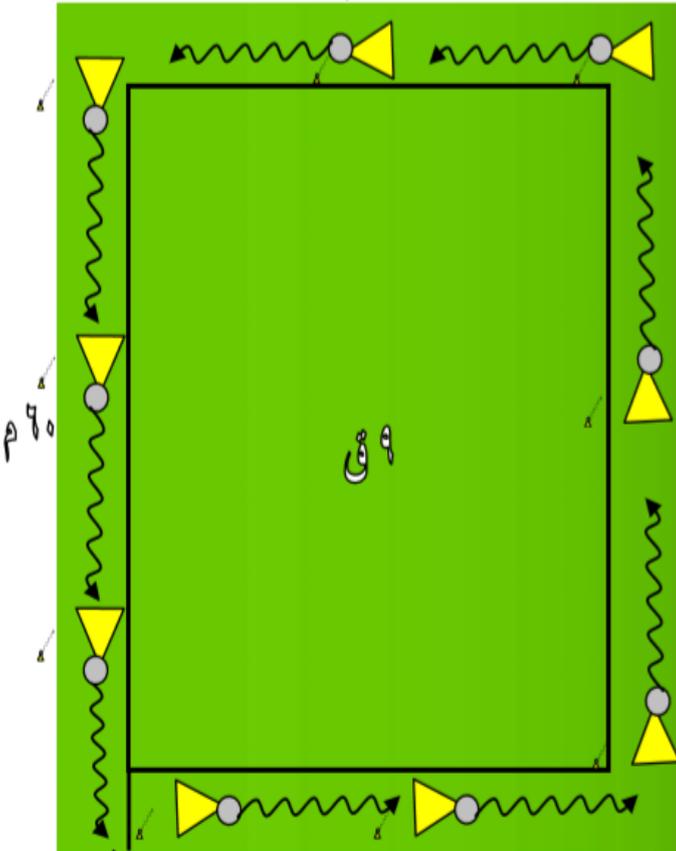
\* - عدد المشاركين : فريقان كل منهما  
لاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يبدأ الفريقان  
بالوقوف حول المربع عند سماع الصافرة يجري

الفريقان لداخل المربع محاولين إخراج أكبر عدد من الكرات ووضعها في مكان الفريق  
وفي نفس الوقت يحاول الفريق الآخر منع الفريق من الخروج بالكرات .

\* - تحديد الفائز : في خلال دقيقة يحتسب عدد الكرات خارج المربع لكل فريق العدد  
الأكبر للفريق الفائز .

٤٥ م



\* - تطوير اللعب: كل لاعبين ممسكا  
كرة طبية داخل المساحة وعند الصافرة  
يحاول اللاعب أخذ الكرة الطبية منافسة  
والخروج بها خارج المربع .

## 13- سباق المسافات الطويلة

\* - الهدف : تنمية التحمل - الجري  
بالكرة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة  
(60×40) م ( نصف ملعب ) - أقماع  
كرة لكل لاعب .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من  
اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يجري اللاعبون بالكرة حول المساحة دون الدخول فيها لمدة 9 دقائق .

\* - تحديد الفائز : اللاعب الذي يجري أكبر مسافة .

\* - تطوير اللعب: - الجري في مسافة متعرجة .

#### 14- الكرات المتدحرجة

\* - الهدف : تنمية القوة العضلية

- المرونة - التوافق .

\* - الملعب والأدوات : مساحة

(40×40) م - ثلاث كرات طبية

- أقماع .

\* - عدد المشاركين : فريقان (10

ضد 10).

\* - طريقة اللعب وشروطه : يبدأ

اللعب بأن يقف الفريقان خارج

الملعب وتوضع الكرات الطبية

داخل المساحة ، عند الصافرة

يدخل الفريقان ويحاولان الاحتفاظ

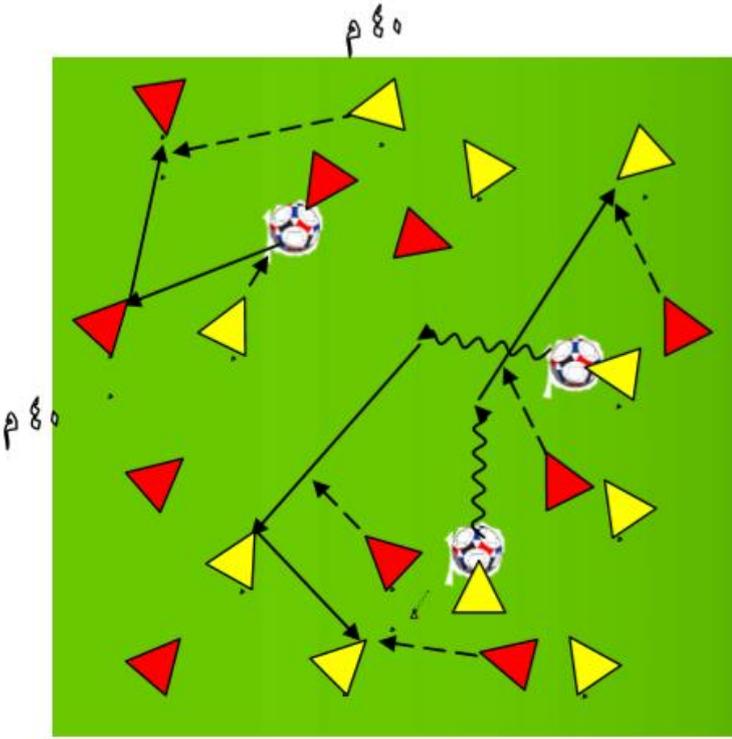
بالكرات الثلاث مع ملاحظة تمريرها بدحرجتها على الأرض لمدة ثلاث دقائق ويحتسب

نصيب كل فريق من الكرات .

\* - تحديد الفائز : الفريق الأكثر نصيبا من الكرات الطبية عند نهاية اللعبة .

\* تطوير اللعب: - تمرير الكرات في أي مستوى .

- تمرير الكرات بالقدم .



## 15- أجري معي

\*- الهدف : سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية .

\* - الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها 10 متر ودائرة أخرى نصف قطرها 10 متر - أقماع .

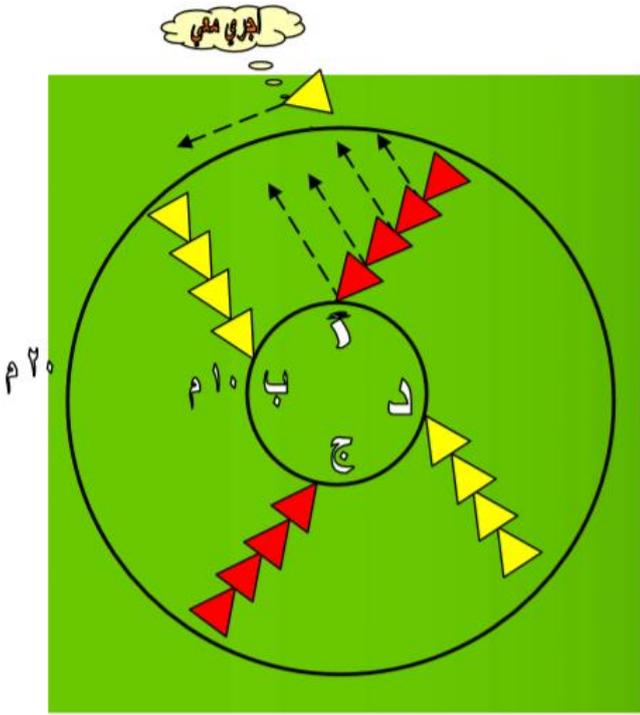
\* - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في مجموعات .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يقسم اللاعبون في مجموعات حول محيط الدائرة الأولى في وضع الجلوس ، ويقف لاعب حر حول الدائرة الثانية ، يبدأ

اللعب بجري اللاعب الحر حول دائرة ال 20 متر ، ثم يقول للمجموعة التي يمر بجوارها (اجري معي) ويجري كل اللاعبين في المجموعة المناداة ومحاولة مسك اللاعب الحر قبل وصوله لمكان المجموعة لكي تحسب نقطة للمجموعة. آخر لاعب في المجموعة يكون هو اللاعب الحر مرة أخرى.

\* - تحديد الفائز : المجموعة التي لها أكثر عدد من النقاط .

\* - تطوير اللعب: - لكل لاعب كرة والجري بها لمطاردة اللاعب الحر .



## 16- مقاومة الشد

\* - الهدف : تنمية عنصري القوة و الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة مفتوحة . وخط فاصل بين اللاعبين .

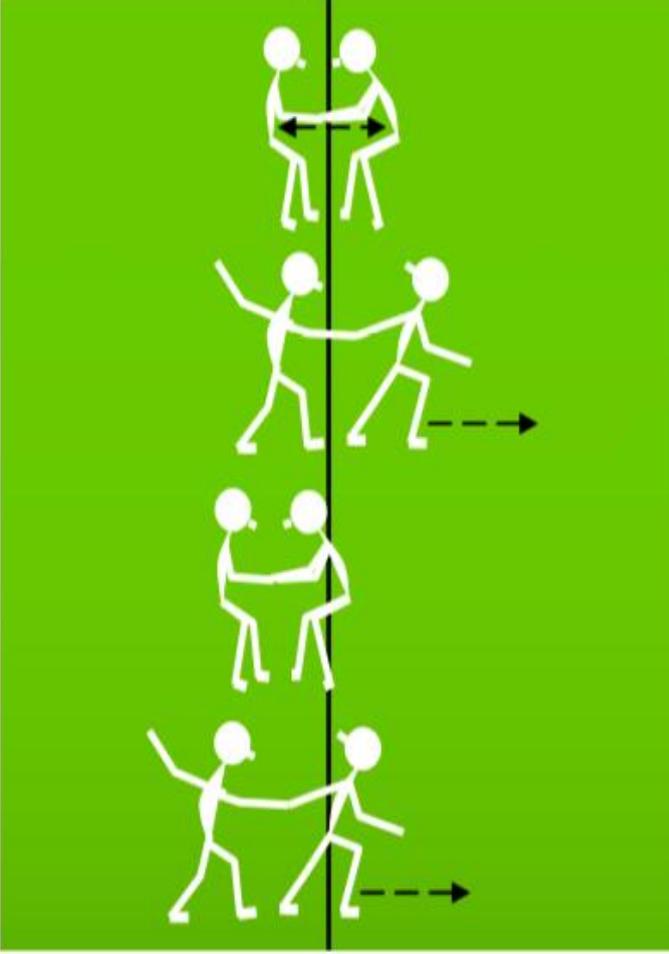
\* - عدد المشاركين : أي عدد زوجي من اللاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : يقسم اللاعبون إلى صفتين متواجهتين، يقوم كل لاعب متواجهين بتشبيك الأيدي ، وعند سماع الصافرة يحاول كل لاعب بشد أو جذب منافسه لإجباره على عبور الخط الفاصل بينهما بكلتا قدميه .

\* - تحديد الفائز : تحسب نقطة لكل مجموعة ينجح أفرادها من جذب أحد أفراد المجموعة الأخرى، والفريق الفائز الذي يجمع أكثر عدد من النقاط .

\* - تطوير اللعب: - وضع خطين يبعد كل منهما عن خط المنتصف حوالي 2 متر ويحاول كل لاعب على إجبار منافسه على عبور الخط الثاني .

الخط  
الفاصل



## 17- مقاومة الدفع بالظهر

\*- الهدف : تنمية عنصري القوة و الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات : مساحة مفتوحة - خط فاصل - أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في مجموعتين .

\* - طريقة اللعب وشروطه : تقف

المجموعتين بين الخط الفاصل ظهر

لظهر مع تشبيك يدي كل لاعب مع

اللاعبين المجاورين في نفس

المجموعة، عند الصافرة تقوم كل

مجموعة بدفع المجموعة الأخرى

بالظهر حتى تجتاز الخط الفاصل.

\* - تحديد الفائز : المجموعة التي تجتاز الخط الفاصل .

\* - تطوير اللعب : - رسم خط خلف كل مجموعة مسافة 2 متر وإجبار المجموعة

الأخرى بتعدية الخط الخلفي .

## 18- بطل الدائرة

\*- الهدف : تنمية عنصري القوة و الرشاقة .

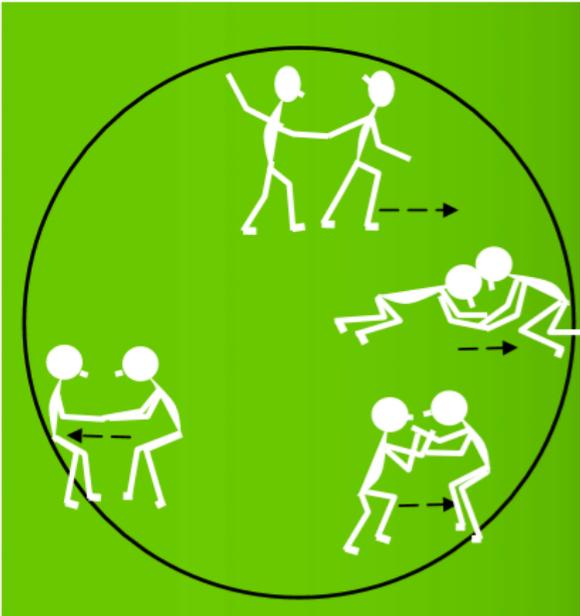
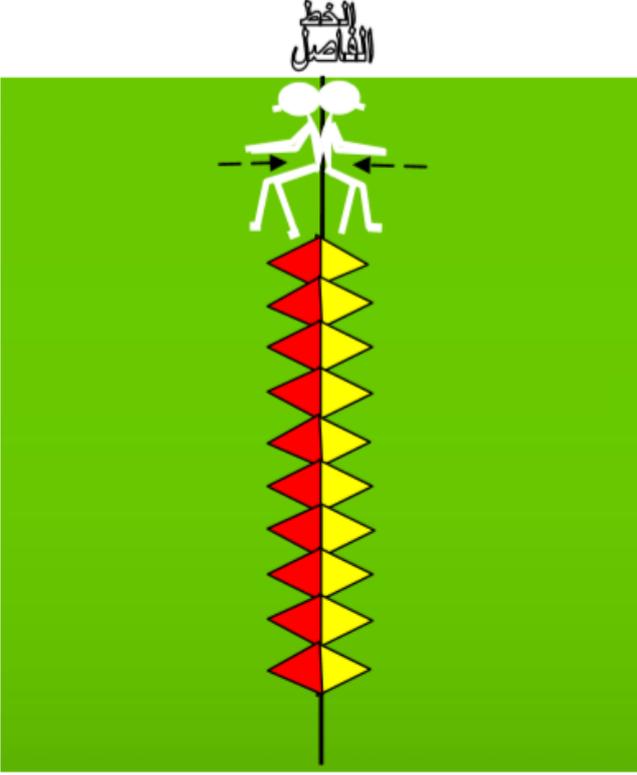
\* - الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها 5 متر- أقماع .

\* - عدد المشاركين : عدد زوجي من

اللاعبين (6-8) لاعبين.

\* طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون

داخل الدائرة عند الصافرة يقوم كل اللاعب



بإخراج لاعب آخر ، حتى يبقى آخر لاعب في الدائرة .

\* - تحديد الفائز : اللاعب الذي يبقى آخرًا .

\* - تطوير اللعب: - يقف اللاعبون خارج الدائرة ويقوم كل لاعب بإجبار لاعب آخر بالدخول في الدائرة .

- منافسة بين فريقين ، يحاول كل فريق بإخراج لاعبي الفريق الآخر .

## 19- صراع الديكة

\*- الهدف : تنمية

عنصري القوة و الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات :

مساحة تتناسب مع عدد اللاعبين - أقماع .

\* - عدد المشاركين : أي

عدد من اللاعبين .

\* - طريقة اللعب

وشروطه : يقسم اللاعبون

إلى مجموعات مواجهة

على هيئة صفوف وتقوم

كل مجموعة بتشبيك

الأيدي والوقوف على قدم

واحدة، عند سماع الصافرة

يحاول كل فرد من أفراد

كل مجموعة الوثب على قدم واحدة ومحاولة دفع المنافس المواجه من المجموعة

الأخرى لإجباره على أن يلمس الأرض بقدمه المرفوعة، ويراعي عند التكرار تغيير

القدم المرفوعة .

\* - تحديد الفائز : المجموعة الأكثر ثبات .

\* تطوير اللعب: تحديد مساحة وإخراج أفراد المجموعة الأخرى



## 20- الدفاع عن الكنز

\* - الهدف : تنمية عنصري

القوة و الرشاقة .

\* - الملعب والأدوات :

دائرة نصف قطرها من 5-6

متر - كرة طبية .

\* - عدد المشاركين : 8-

10 لاعبين .

\* - طريقة اللعب وشروطه

: يقسم اللاعبون إلى فريقين

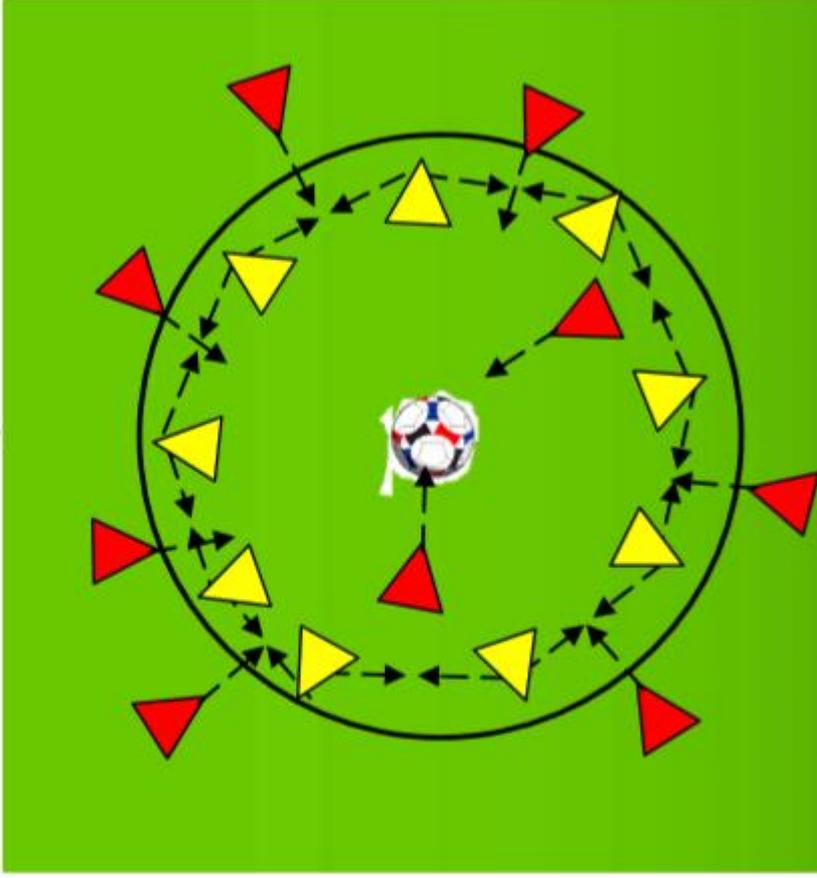
متساويين احدهما مدافع

والآخر مهاجم، يحاول

الفريق المهاجم الذي يقف

خارج الدائرة الحصول على

الكرة الطبية الموجودة في



منتصف الدائرة ( الحصول على الكنز ) والخروج من الدائرة، مع ملاحظة عدم تمرير

الكرة بطريقة الرمي بل يجب حملها والجري بها أو تسليمها للزميل يدا بيد . ويحاول

الفريق المدافع منعهم من الاستحواذ على الكنز ، وعند نجاح الفريق المهاجم في

الحصول على الكنز والخروج من الدائرة تكرر اللعبة مع تغيير دور كل فريق .

\* - تحديد الفائز : الفريق الفائز هو الذي ينجح في الدفاع على الكنز لفترة تزيد عن

الفريق الآخر . أو الفريق يحصل على الكنز في أسرع وقت .

\* - تطوير اللعب: زيادة عدد الكرات الطبية .

ملحق (ب)  
البرنامج الاعتيادي المقترح

## البرنامج الاعتيادي المقترح

الهدف	الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة البيئية بين التمارين	التكرار	المحتوي التعليمي	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية	الأيام	الأسبوع
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعدادا للجزء الرئيسي تنمية المرونة.	(2-1) د	30ث 20ث 10ث	1 1 2	احماء عام : - جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. * تبادل نقل الكرة بين القدمين لأخذ إحساس جيد بالكرة . احماء خاص : - تمارينات إطالة لجميع عضلات الجسم * (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا بالتبادل. * (وقوف) . الذراعان أماما ( تبادل رفع الرجلين أماما عاليا لملامسة كفي الذراعين . * (وقوف) . ثبات الوسط) تبادل الحجل أماما .	10-8د	التمهيدي	الأحد	الاسبوع الأول + الأسبوع الثاني
الاحساس والسيطرة على الكرة+ والجري بالكرة	(3-2) د	25ث 20ث 15ث	2 2 2 2 4	الخطوات التعليمية السيطرة والاحساس بالكرة. * يشير رجل الارتكاز إلى اتجاه قدوم الكرة . * تنتهي قدم الرجل الثابتة ، ويسحب ثقل الجسم ليقع عليه . * يتحرك الرجل والقدم الذي سيلعب بالكرة نحو الكرة ، وقيل أن يلمس القدم الكرة يسحب القدم إلى الخلف فيسيطر عليها الطالب. الجزء التطبيقي: _ الجري مع زيادة السرعة عند نداء المدرب. _ الجري السريع لمسافة 30 متر . - الجري الخفيف بالكرة بخط مستقيم. * عمل قاطرات متقابلة يقوم اللاعب بأرسال الكرة باليدين للاعب المقابل	45-40 د	الرئيسي		

		15ث		الذي يستقبل الكرة بالقدم ويسيطر عليها . * عمل قاطرات متقابلة يقوم اللاعب بأرسال الكرة باليدين للاعب المقابل التي يستقبل الكرة بالفخذ ويسيطر عليها. * وثب اللاعب فوق الاقماع ثم الجري بين الاقماع للوصول الى الدائرة التي تقف فيها اللاعب ويقوم المدرب بأرسال له ويستقبلها اللاعب بالقدم / الفخذ . * عمل دائرة ووضع قمع بالمنتصف ويقوم اللاعب بتطيط الكرة بالقدم / الفخذ حتى الوصول للقمع بالمنتصف الدائرة ، وترسل الكرة للاعب الأخر . * تطيط الكرة بالقدم اليسار والقدم اليمنى بالتبادل . * تطيط الكرة بين ثلاثة لاعبين لمدة دقيقة، يسمح لكل لاعب لمس الكرة من 3-5 مرات ومن ثم تحويلها إلى الزميل دون سقوطها . * كل لاعب معه كرة ينتشر اللاعبون في جميع ارجاء الملعب، يقف المدرب في منتصف الملعب. حيث يقوم اللاعبون بتطيط الكرة اثناء المشي عند سماع صافرة واحدة وعند سماع صافرتين متتاليتين يقومون بتطيط الكرة من الثبات.			
		10ث	4				
		10ث	4				
		10ث	5				
		10ث	4				
		10ث	5				
		30ث					
		25ث					
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.		-	5	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف وإداء تمارين استرخاء ومرونة.	5-8 د	الختامي	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة	(2-1) د	30ث	1	<b>الاحماء العام:</b> *جري حول الملعب ضمن قاطرات واثاء الجري - دوران الذراعين للأمام وللخلف - الجري الجانبي بالإتجاهين لليمين واليسار وبالتبادل. - الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة -والجري بالكرة وتمريها بين الأرجل وحول الملعب .	8-10د	التمهيدي	الثلاثاء
		30ث	1	<b>احماء خاص:</b> * (وقوف. الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل			
		30ث	1				
		20ث	1				
		10ث	1				
		20ث	1				
		10ث					

		10ث	1	الركبية. * (الوقوف،ثبات الوسط) الجري أماما خطوتين ثم الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين أسفل * (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل			
				<b>الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة.</b> * يكون القدم اللاعب للكرة للخارج قليلا وقدم الإرتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة وتكون الرجل منتثية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها * يكون الجذع مائلا قليلا للأمام وتكون الذراعان مرتفعة للجانب للمحافظة على التوازن * تكون رجل اللاعب مرتخية بشكل مناسب ليكون دفع الكرة للأمام بقوة مناسبة بحيث تكون الكرة قريبة من اللاعب * يكون نظر اللاعب نحو الكرة لحظة ملامسته ثم نحو الأعلى لملاحظة اللاعبين الآخرين في الملعب.			
				<b>الجزء التطبيقي:</b> - الجري المتعرج بين 8 اقماع والعودة بنفس الطريقة. - الجري بالكرة زجراج بين 10 اقماع. * عمل قاطرات متقابلة وجري اللاعب بالكرة للوصول للقاطرة المتقابلة وأعطاء الكرة للاعب الأخرى والرجوع للخلف . * عمل مربع ووقوف 4 لاعبين على كل زاوية من المربع حيث تقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة للاعب 2 والتي يقوم بالجري وتسليم الكرة للاعب 3 وهكذا حتى الوصول للاعب 4 لاكمال المربع . * جري اللاعب بالكرة بين وحول الاقماع ومن ثم تسليمها للاعب الآخر . * تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة بشكل قاطرة ويبدأ التمرين مع صافرة المدرب حيث يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة بوجه القدم الداخلي بأقصى سرعة ثم يعود إلى نقطة البداية،	40-45 د	الرئيسي	
		25ث	2				
		10ث	2				
		20ث	1				
		30ث	1				
		15ث	2				
		15ث	2				
الرشاقة - الجري بالكرة + ودقة التصويب	(3-2) د						

		30ث	2	ولحظة وصول اللاعب إلى نقطة البداية ينطلق زميله الآخر لتكرار نفس الأداء الذي قام به زميله ، وهكذا حتى تنتهي المجموعتين . * ثلاثة قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاثة دوائر المسافة بين الدوائر 1.50م حيث يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالجري بوجه القدم الداخلي ويقوم بالدوران حول الدوائر الثلاثة * كل لاعبين بكرة، لاعب في الامام معه كرة والأخر خلفه وعلى بعد متر واحد، يقوم الاول بالجري بوجه القدم الداخلي في اتجاهات مختلفة ويقوم اللاعب الخلفي بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعب الامامي على أن يتم الأداء بسرعة ودقة وثم يتم تبادل الأداء .				
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	3	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة.	5-8 د	الختامي		
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	(2-1) د	180ث 30ث	1 1	<b>احماء عام:</b> *-الجري لمسافة 500 م * لعبة صغيرة(صياد السمك) تتكون من فريقان على شكل دائرة، فريق بمحيط الدائرة وفريق في الوسط ويقوم الفريق الذي في محيط الدائرة بتبادل التميريرات ومحاولة إصابة أحد اللاعبين اللذين في الوسط				
		15ث 10ث 10ث 10ث	1 2 2 2	<b>احماء خاص:</b> - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم . *(وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع للجانبين بالتبادل . *(وقوف. الذراعان أماما) تبادل رفع الرجلين أماما لملامسة كفي الذراعين. * (وقوف) تبادل الطعن أماما، مع إسناد اليدين على الركبة .	10-8 د	التمهيدي	الخميس	
(ركل الكرة + التميرير)				<b>الخطوات التعليمية لمهارة تمرير الكرة.</b> * تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمرر لها .				

				<p>* يمال الجذع قليلاً إلى الأمام .</p> <p>* تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف .</p> <p>* تركز الكرة بباطن القدم نحو الهدف .</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* عمل قاطرات متقابلة وتمرير الكرة بين اللاعبين .</p> <p>* جري كل لاعبين بين الاقمام مع تمرير الكرة بينهما .</p> <p>* عدد من اللاعبين يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بباطن القدم من على حائط</p> <p>* قاطرتان المسافة بينهما 6-8 أمتار حيث يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بباطن القدم للاعب المقابل ثم يجري ليقف خلف القاطرة الأخرى للفريق الآخر مع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة .</p> <p>* ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وتمرير الكرة بباطن القدم فيما بينهم .</p> <p>* يقف اللاعب مواجه للحائط ثم يقوم بتمرير الكرة للحائط بباطن القدم ثم يلف خلف القمع البلاستيكي ويعود لمقابلة الكرة المرتدة من الحائط وتمريرها</p> <p>ثانياً</p> <p>- يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالأرض باليدين وعند ارتدادها عالياً قبل سقوطها يقوم بضربه بوجه القدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل . ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز على زيادة المسافة وزيادة القوة.</p> <p>- ركل الكرة إلى الزميل المقابل على بعد 20م.</p>	40-45 د	الرئيسي	
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	3	<p>- الجري الخفيف ثم الاستلقاء .</p> <p>- المشي الخفيف.</p> <p>- تمارين استرخاء ومرونة لجميع عضلات الجسم.</p>	5-8 د	الختامي	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	د (2-1)	45ث 45ث 15ث	1 1 1	<p><b>احماء عام:</b></p> <p>* جري خفيف الملعب</p> <p>* جري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين .</p>		الأحد	الأسبوع الثالث+ الاسبوع الرابع

				<p>-اداء تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.</p> <p><b>احماء خاص:</b></p> <p>* (وقوف نصفاً) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماماً</p> <p>* (جلوس طويل - الكرة بين القدمين ) ثني الركبتين على الصدر ثم مدّها</p> <p>لرسم دائرة بالكرة امام الجسم .</p> <p>* (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل</p> <p>- الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل.</p>	10-8د	التمهيدي	
		10ث 15ث	1 1				
		10ث 10ث	1 1				
				<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة</b></p> <p>* تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمرر لها .</p> <p>* يمال الجذع قليلا إلى الأمام .</p> <p>* تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف .</p> <p>* تركز الكرة بباطن القدم لأبعد مسافة .</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* يقوم اللاعب بركل الكرة من وضع الثبات بأقصى قوة لديه لأبعد مسافة.</p> <p>* يقوم اللاعب بالوثب فوق الاقماح ثم الجري بين الاقماح ثم دوران حول الاقماح ثم يقف اللاعب ليقوم بركل الكرة لأبعد مسافة .</p> <p>* ضرب الكرة للحائط او الزميل بالقدم . يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالأرض باليدين وعند ارتدادها عاليا قبل سقوطها يقوم بضربه بوجه القدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل . ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز على زيادة المسافة وزيادة القوة .</p> <p>* ركل الكرة الى اللاعب المقابل على بعد 20 م .</p> <p>* ركل الكرة الثابتة من الجري الى هدف مرسوم على الحائط</p> <p>* صنفين متقابلين على بعد مسافة 40 م . ركل الكرة بالتبادل بالقدم فيما بينهم</p>	40-45د	الرئيسي	
الاحساس والسيطرة والجري بالكرة وركل الكرة	(2-3) د	15ث 15ث 30ث	3 2 1				
		10ث					

		10ث 30ث	3 5 2	- الجري 50 متر . _ تدريب سرعه بين 4 شواخص المسافة بين كل شاخص والآخر 5 امتار بشكل متعرج. - يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ذهابا وايابا ويعدها يقوم لاعب او المدرب برفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب .			
		45ث 60ث 45ث 90ث	2 2 1				
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	2	- الجري الخفيف ثم المشي ثم واداء تمارين استرخاء ومرونة .	8-5 د	الختامي	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.		30ث 30ث 30ث 45ث 10ث	1 1 1 2 1	<b>الاحماء العام:</b> - الجري الخفيف حول الملعب بكاملة بخطوات قصيرة. - الجري وعند سماع الصافرة القفز . - كل لاعب معه كرة في منتصف الملعب عند سماع الاشارة يؤدي حركات اطالة ثم الجري بالكرة. <b>الاحماء الخاص:</b> - لاعبان المسافة بينهما 10 . 20متر ، يبدأ اللاعب الاول الجري بالكرة الى الامام باتجاه الزميل والدوران حول الزميل والعودة الى المكان الاصلي. _ تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.	10-8 د	التمهيدي	الثلاثاء
الرشاقة+ ودقة التصويب				<b>الخطوات التعليمية لمهارة التصويب.</b> * تؤدي المهارة من وضع وقفة الاستعداد . * يقترب اللاعب نحو الكرة بخط مستقيم من مسافة مناسبة . * توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة على بعد مسافة مناسبة منها . * توضع الرجل الضاربة إلى الخلف من مفصل الفخذ ، على ان تثني من مفصلي الفخذ والركبة ويمال الجذع إلى الخلف قليلا .	45-40 د		

				<p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* وقوف اللاعبين قاطرات يقوم اللاعب بالجري بين الاقماع ثم وثب فوق الاقماع ثم تقوم المدربة بإرسال الكرة للاعب التي تقوم اللاعب بتصويب الكرة نحو المرمى .</p> <p>* جري اللاعب بين الاقماع ثم دوران حول الاقماع ثم تصويب احد الكرات من وضع الثبات على المرمى .</p> <p>* وضع كرات ويقوم اللاعب بتصويب الكرات على الاقماع من وضع الثبات والاقماع تكون على مسافات مختلفة .</p> <p>* يقف اللاعبون في مجموعات متساوية وتوضع امام كل مجموعة 10 اقماع قرب منطقة الجزاء يمرر المدرب الكرة الى اللاعب فتقوم بالجري بالكرة بين الاقماع وتمرير الكرة الى المدرب ويعيدها اليه لتصويبها على المرمى .</p> <p>* ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لأبعد مسافة ممكنة حيث يتم السيطرة عليها من قبل الزميل الآخر الذي يعيدها بنفس الطريقة</p> <p>* التصويب الحر بوجه ( القدم الداخلي - الخارجي ) من (الثبات - الجري) على المرمى</p> <p>- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ويعدها يقوم بالقفز من فوق مقعد سويدي ويعدها يمررالى المدرب والذي بدوره يرفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب .</p>		الرئيسي	
	د (3-2)	30ث	3 3 3 2 3 3 2				
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	2	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية.	8-5 د	الختامي	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفه استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	د (2-1)	45ث 45ث 15ث	1 1 1	<p><b>احماء عام:</b></p> <p>* جري خفيف الملعب</p> <p>* جري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين .</p>			الخميس

				<p>-إداء تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.  <b>احماء خاص:</b>  * (وقوف نصفاً) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماماً  * (جلوس طويل - الكرة بين القدمين ) ثني الركبتين على الصدر ثم مدها  لرسم دائرة بالكرة امام الجسم .  * (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل  - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل.</p>	10-8د	التمهيدي	
		10ث 15ث 10ث 10ث	1 1 1 1				
				<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس.</b>  * تثبت القدمان على الأرض وهي متباعدتان أو متلاصقتان أو تكون  إحدهما متقدمة على الأخرى والركبتان مثنيتان  * تمسك الكرة باليدين مع انثناء الأصابع وعدم شدها حيث تمتد الذراعان  عاليا وتثنى خلف الرأس  * يأخذ الجذع وضع التقوس للخلف حيث يقوم اللاعب بحركة مفاجئة  وسريعة بمد الركبتان ودفع الجذع للأمام مع مرحة الذراعان بالكرة للأمام  ثم تندفع بالرسغ والأصابع بحيث يحصل النقل الحركي من القدمين إلى  الركبتين ثم الجذع فالذراعين ثم الكرة لتوجيهها إلى المكان المناسب مع  متابعة حركة الذراعان للكرة  * يتحرك الرأس بالاتجاه الذي ترمى إليه الكرة</p>	40-45 د	الرئيسي	
				<p><b>الجزء التطبيقي:</b>  * ترسم دوائر على الأرض قطرها (1م)(1.5م) ثم يرسم خطين على  بعد (7م)(10م) ويقوم اللاعب بأداء الرمية الجانبية بشكل صحيح بحيث  تسقط الكرة في هذه الدوائر ويضع المدرب بعض المحددات في تطبيق  التمرين</p>			
القوة ورمية التماس	(2-3) د	10ث 10ث	10 10				

		10ث	10	* يقف لاعبان متواجهان المسافة بينهما من 10م والكرة مع أحد اللاعبين، يقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء الرمية الجانبية إلى اللاعب الذي أمامه من الثبات. * يقف لاعبان متواجهان المسافة بينهما من 20م والكرة مع أحد اللاعبين، يقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء الرمية الجانبية إلى اللاعب الذي أمامه من الركض.				
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	2	- الجري الخفيف، المشي، الوقوف القدام مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام بارتخاء	5-8 د	الختامي		
<b>الهدف</b>	<b>الراحة بين أجزاء الوحدة</b>	<b>الراحة البينية بين التمارين</b>	<b>التكرار</b>	<b>المحتوي التعليمي</b>	<b>الزمن</b>	<b>أجزاء الوحدة التعليمية</b>	<b>الأيام</b>	<b>الأسبوع</b>
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	(2-1) د	30ث 20ث 10ث 20ث 10ث 10ث	1 1 2 1 1 1 1	<b>احماء عام :</b> - جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. * تبادل نقل الكرة بين القدمين لأخذ إحساس جيد بالكرة . <b>احماء خاص :</b> - تمارينات إطالة لجميع عضلات الجسم * (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا بالتبادل. * (وقوف . الذراعان أماما ) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا لملامسة كفي الذراعين . * (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الحجل أماما .	8-10د	التمهيدي	الأحد	الأسبوع الخامس+ والاسبوع السادس
				<b>الخطوات التعليمية السيطرة والاحساس بالكرة.</b> * يشير رجل الارتكاز إلى اتجاه قدوم الكرة . * تنتهي قدم الرجل الثابتة ، ويسحب ثقل الجسم ليقع عليه . * يتحرك الرجل والقدم الذي سيلعب بالكرة نحو الكرة ، وقيل أن يلمس القدم الكرة يسحب القدم إلى الخلف فيسيطر عليها الطالب.	40-45 د			

الاحساس والسيطرة على الكرة+ والجري بالكرة	د (2-3)	25ث 20ث 15ث 15ث 10ث 10ث 10ث 30ث 25ث	2 2 2 2 4 4 4 4 5 4 5	<p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>_ الجري مع زيادة السرعة عند نداء المدرب.</p> <p>_ الجري السريع لمسافة 30 متر.</p> <p>- الجري الخفيف بالكرة بخط مستقيم.</p> <p>* عمل قاطرات متقابلة يقوم اللاعب بأرسال الكرة باليدين للاعب المقابل الذي يستقبل الكرة بالقدم ويسيطر عليها .</p> <p>* عمل قاطرات متقابلة يقوم اللاعب بأرسال الكرة باليدين للاعب المقابل التي يستقبل الكرة بالفخذ ويسيطر عليها.</p> <p>* وثب اللاعب فوق الاقماع ثم الجري بين الاقماع للوصول الى الدائرة التي تقف فيها اللاعب ويقوم المدرب بأرسال له ويستقبلها اللاعب بالقدم / الفخذ .</p> <p>* عمل دائرة ووضع قمع بالمنتصف ويقوم اللاعب بتطيط الكرة بالقدم / الفخذ حتى الوصول للقمع بمنتصف الدائرة ، وترسل الكرة للاعب الآخر.</p> <p>* تطيط الكرة بالقدم اليسار والقدم اليمنى بالتبادل .</p> <p>* تطيط الكرة بين ثلاثة لاعبين لمدة دقيقة، يسمح لكل لاعب لمس الكرة من 3-5 مرات ومن ثم تحويلها إلى الزميل دون سقوطها .</p> <p>* كل لاعب معه كرة ينتشر اللاعبون في جميع ارجاء الملعب، يقف المدرب في منتصف الملعب. حيث يقوم اللاعبون بتطيط الكرة اثناء المشي عند سماع صافرة واحدة وعند سماع صافرتين متتاليتين يقومون بتطيط الكرة من الثبات.</p>		<b>الرئيسي</b>	
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	5	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة.	د 8-5	<b>الختامي</b>	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تمتية المرونة	د (1-2)	30ث 30ث	1 1	<p><b>الاحماء العام:</b></p> <p>* جري حول الملعب ضمن قاطرات واثاء الجري - دوران الذراعين للأمام وللخلف</p>			<b>الثلاثاء</b>

		20ث 10ث	1 1	<p>- الجري الجانبي بالإتجاهين لليمين واليسار وبالتبادل .</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة</p> <p>-الجري بالكرة وتميررها بين الأرجل وحول الملعب .</p> <p><b>احماء خاص:</b></p> <p>* (وقوف. الزراعين جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الركبة.</p> <p>* (الوقوف،ثبات الوسط) الجري أماما خطوتين ثم الدوران نصف لفة مع خفض الزراعين أسفل</p> <p>* (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل</p>	10-8د	التمهيدي	
		20ث 10ث 10ث	1 1 1				
		20ث 10ث 20ث 30ث	2 2 1 1	<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة.</b></p> <p>* يكون القدم اللاعب للكرة للخارج قليلا وقدم الإرتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة وتكون الرجل منثنية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها</p> <p>* يكون الجذع مائلا قليلا للأمام وتكون الزراعان مرتفعة للجانب للمحافظة على التوازن</p> <p>* تكون رجل اللاعب مرتخية بشكل مناسب ليكون دفع الكرة للأمام بقوة مناسبة بحيث تكون الكرة قريبة من اللاعب</p> <p>* يكون نظر اللاعب نحو الكرة لحظة ملامسته ثم نحو الأعلى لملاحظة اللاعبين الآخرين في الملعب.</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>- الجري المتعرج بين 8 اقماع والعودة بنفس الطريقة.</p> <p>- الجري بالكرة زجراج بين 10 اقماع.</p> <p>* عمل قاطرات متقابلة وجري اللاعب بالكرة للوصول للقاطرة المتقابلة وأعطاء الكرة للاعب الاخرى والرجوع للخلف .</p> <p>* عمل مربع ووقوف 4 لاعبين على كل زاوية من المربع حيث تقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة للاعب 2 والتي يقوم بالجري وتسليم الكرة</p>	45-40د	الرئيسي	
الرشاقة - الجري بالكرة + ودقة التصويب	(3-2) د						

		15ث	2	للاعب 3 وهكذا حتى الوصول للاعب 4 لاكمال المربع . *جري اللاعب بالكرة بين وحول الاقماع ومن ثم تسليمها للاعب الآخر . * تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة بشكل قاطرة ويبدأ التمرين مع صافرة المدرب حيث يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة بوجه القدم الداخلي بأقصى سرعة ثم يعود إلى نقطة البداية، ولحظة وصول اللاعب إلى نقطة البداية ينطلق زميله الآخر لتكرار نفس الأداء الذي قام به زميله ، وهكذا حتى تنتهي المجموعتين . * ثلاثة قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاثة دوائر المسافة بين الدوائر 1.50م حيث يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالجري بوجه القدم الداخلي ويقوم بالدوران حول الدوائر الثلاثة * كل لاعبين بكرة، لاعب في الامام معه كرة والآخر خلفه وعلى بعد متر واحد، يقوم الاول بالجري بوجه القدم الداخلي في اتجاهات مختلفة ويقوم اللاعب الخلفي بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعب الامامي على أن يتم الأداء بسرعة ودقة وثم يتم تبادل الأداء .				
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	3	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة.	5-8 د	الختامي		
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	(2-1) د	180ث 30ث	1 1	<b>احماء عام:</b> * -الجري لمسافة 500 م * لعبة صغيرة(صياد السمك) تتكون من فريقان على شكل دائرة، فريق بمحيط الدائرة وفريق في الوسط،ويقوم الفريق الذي في محيط الدائرة بتبادل التمريرات ومحاوله إصابة أحد اللاعبين اللذين في الوسط <b>احماء خاص:</b> - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم . * (وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع للجانبين بالتبادل . * (وقوف. الذراعان أماما) تبادل رفع الرجلين أماما لملامسة كفي الذراعين .	10-8 د	التمهيدي	الخميس	

				* (وقوف) تبادل الطعن أماما، مع إسناد اليدين على الركبة .			
(ركل الكرة + التمرير)	د (3-2)	15ث 25ث 10ث 30ث  15ث 30ث  45ث 5ث	2 2 5 2  5 4 2  5	<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة تمرير الكرة.</b></p> <p>* تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمرر لها .</p> <p>* يمال الجذع قليلا إلى الأمام .</p> <p>* تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف .</p> <p>* تركل الكرة بباطن القدم نحو الهدف .</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* عمل قاطرات متقابلة وتمرير الكرة بين اللاعبين .</p> <p>* جري كل لاعبين بين الاقماح مع تمرير الكرة بينهما .</p> <p>* عدد من اللاعبين يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بباطن القدم من على حائط</p> <p>* قاطرتان المسافة بينهم 6-8 أمتار حيث يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بباطن القدم للاعب المقابل ثم يجري ليقف خلف القاطرة الأخرى للفريق الآخر مع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة.</p> <p>* ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وتمرير الكرة بباطن القدم فيما بينهم .</p> <p>* يقف اللاعب مواجه للحائط ثم يقوم بتمرير الكرة للحائط بباطن القدم ثم يلف خلف القمع البلاستيكي ويعود لمقابلة الكرة المرتدة من الحائط وتمريرها ثانيا</p> <p>- يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالأرض باليدين وعند ارتدادها عاليا قبل سقوطها يقوم بضربه بوجه القدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل . ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز على زيادة المسافة وزيادة القوة.</p> <p>- ركل الكرة إلى الزميل المقابل على بعد 20م.</p>	40-45 د	الرئيسي	
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	3	<p>- الجري الخفيف ثم الاستلقاء .</p> <p>- المشي الخفيف .</p>	5-8 د	الختامي	

				-تمارين استرخاء ومرونة لجميع عضلات الجسم.				
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	(2-1) د	45ث 45ث 15ث 10ث 15ث 10ث 10ث	1 1 1 1 1 1 1	<p><b>احماء عام:</b></p> <p>* جري خفيف الملعب</p> <p>* جري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين .</p> <p>-اداء تمارينات اطالة لجميع عضلات الجسم.</p> <p><b>احماء خاص:</b></p> <p>* (وقوف نصفاً) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما</p> <p>* (جلوس طويل - الكرة بين القدمين ) ثني الركبتين على الصدر ثم مدها</p> <p>لرسم دائرة بالكرة امام الجسم .</p> <p>* (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل</p> <p>- الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل.</p>	10-8د	التمهيدي		
الاحساس والسيطرة والجري بالكرة وركل الكرة	(3-2) د	15ث 15ث 30ث	3 2 1	<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة</b></p> <p>* تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمرر لها .</p> <p>* يمال الجذع قليلا إلى الأمام .</p> <p>* تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف .</p> <p>* تركز الكرة بباطن القدم لأبعد مسافة .</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* يقوم اللاعب بركل الكرة من وضع الثبات بأقصى قوة لديه لأبعد مسافة .</p> <p>* يقوم اللاعب بالوثب فوق الاقماح ثم الجري بين الاقماح ثم دوران حول الاقماح ثم يقف اللاعب ليقوم بركل الكرة لأبعد مسافة .</p> <p>* ضرب الكرة للحائط او الزميل بالقدم. يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالأرض باليدين وعند ارتدادها عاليا قبل سقوطها يقوم بضربه بوجه القدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل . ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز على زيادة المسافة وزيادة القوة .</p>	45-40د	الرئيسي	الأسيوع السابع+ الأسيوع الثامن+ الأسيوع التاسع	الأحد

		10ث		* ركل الكرة الى اللاعب المقابل على بعد 20 م . * ركل الكرة الثابتة من الجري الى هدف مرسوم على الحائط * صفتين متقابلين على بعد مسافة 40 م .ركل الكرة بالتبادل بالقدم فيما بينهما - الجري 50 متر . _ تدريب سرعه بين 4 شواخص المسافة بين كل شاخص والآخر 5 امتار بشكل متعرج. - يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ذهابا وايابا ويعدها يقوم لاعب او المدرب برفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب .			
		10ث	3				
		30ث	5				
			2				
		45ث	2				
		60ث	2				
		45ث	1				
		90ث					
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	2	- الجري الخفيف ثم المشي ثم واداء تمارين استرخاء ومرونة .	5-8 د	الختامي	
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.		30ث	1	<b>الاحماء العام:</b> - الجري الخفيف حول الملعب بكاملة بخطوات قصيرة. - الجري وعند سماع الصافرة القفز . - كل لاعب معه كرة في منتصف الملعب عند سماع الاشارة يؤدي حركات اطالة ثم الجري بالكرة. <b>الاحماء الخاص:</b> - لاعبان المسافة بينهما 10 . 20متر ، يبدأ اللاعب الاول الجري بالكرة الى الامام باتجاه الزميل والدوران حول الزميل والعودة الى المكان الاصلي. _ تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.			الثلاثاء
		30ث	1				
		30ث	1				
		30ث	1				
		45ث	2				
		10ث	1				
					8-10د	التمهيدي	
الرشاقة+ ودقة التصويب				<b>الخطوات التعليمية لمهارة التصويب.</b> * تؤدي المهارة من وضع وقفة الاستعداد .			

				<p>* يقترب اللاعب نحو الكرة بخط مستقيم من مسافة مناسبة .</p> <p>* توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة على بعد مسافة مناسبة منها .</p> <p>* توضع الرجل الضاربة إلى الخلف من مفصل الفخذ ، على ان تنثنى من مفصلي الفخذ والركبة ويمال الجذع إلى الخلف قليلا .</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p> <p>* وقوف اللاعبين قاطرات يقوم اللاعب بالجري بين الاقماع ثم وثب فوق الاقماع ثم تقوم المدربة بإرسال الكرة للاعبة التي تقوم للاعبة بتصويب الكرة نحو المرمى .</p> <p>* جري اللاعب بين الاقماع ثم دوران حول الاقماع ثم تصويب احد الكرات من وضع الثبات على المرمى .</p> <p>* وضع كرات ويقوم اللاعب بتصويب الكرات على الاقماع من وضع الثبات والاقماع تكون على مسافات مختلفة .</p> <p>* يقف اللاعبون في مجموعات متساوية وتوضع امام كل مجموعة 10 اقماع قرب منطقة الجزاء يمرر المدرب الكرة الى اللاعب فتقوم بالجري بالكرة بين الاقماع وتمرير الكرة الى المدرب ويعيدها اليه لتصويبها على المرمى .</p> <p>* ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لأبعد مسافة ممكنة حيث يتم السيطرة عليها من قبل الزميل الآخر الذي يعيدها بنفس الطريقة</p> <p>* التصويب الحر بوجه ( القدم الداخلي - الخارجي ) من (الثبات - الجري) على المرمى</p> <p>- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ويعدها يقوم بالقفز من فوق مقعد سويدي ويعدها يمررالى المدرب والذي بدوره يرفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب .</p>	40-45 د	الرئيسي	
	(2-3) د	30ث	3				
		30ث	3				
		30ث	3				
		30ث	2				
		30ث	3				
		30ث	3				
		30ث	2				
إعادة أجهزة الجسم إلى	-	-	2	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى	5-8 د	الختامي	

حالتها الطبيعية.				ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية.			
تهيئة أجزاء الجسم المختلفة إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.	د (2-1)	45ث 45ث 15ث 10ث 15ث 10ث 10ث	1 1 1 1 1 1 1	<p><b>احماء عام:</b> * جري خفيف الملعب * جري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين . -اداء تمارينات اطالة لجميع عضلات الجسم.</p> <p><b>احماء خاص:</b> * (وقوف نصفاً) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما * (جلوس طويل – الكرة بين القدمين ) ثني الركبتين على الصدر ثم مدها لرسم دائرة بالكرة امام الجسم . * (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل.</p>	10-8د	التمهيدي	
القوة ورمية التماس	د (3-2)		10	<p><b>الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس.</b> * تثبت القدمان على الأرض وهي متباعدتان أو متلاصقتان أو تكون إحدهما متقدمة على الأخرى والركبتان مثببتان * تمسك الكرة باليدين مع انثناء الأصابع وعدم شدها حيث تمتد الذراعان عاليا وتثنى خلف الرأس * يأخذ الجذع وضع التقوس للخلف حيث يقوم اللاعب بحركة مفاجئة وسريعة بمد الركبتان ودفع الجذع للأمام مع مرجحة الذراعان بالكرة للأمام ثم تندفع بالرسغ والأصابع بحيث يحصل النقل الحركي من القدمين إلى الركبتين ثم الجذع فالذراعين ثم الكرة لتوجيهها إلى المكان المناسب مع متابعة حركة الذراعان للكرة * يتحرك الرأس بالاتجاه الذي ترمى إليه الكرة</p> <p><b>الجزء التطبيقي:</b></p>	45-40د	الرئيسي	الخميس

		10ث		*ترسم دوائر على الأرض قطرها (1م) (1.5م) ثم يرسم خطين على بعد (7م) (10م) ويقوم اللاعب بأداء الرمية الجانبية بشكل صحيح بحيث تسقط الكرة في هذه الدوائر ويضع المدرب بعض المحددات في تطبيق التمرين			
		10ث	10				
		10ث	10	* يقف لاعبان متواجهان المسافة بينهما من 10م والكرة مع أحد اللاعبين، يقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء الرمية الجانبية إلى اللاعب الذي أمامه من الثبات. * يقف لاعبان متواجهان المسافة بينهما من 20م والكرة مع أحد اللاعبين، يقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء الرمية الجانبية إلى اللاعب الذي أمامه من الركض.			
إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.	-	-	2	- الجري الخفيف، المشي، الوقوف القدامان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام بارتخاء	8-5 د	الختامي	

ملحق (ج)  
الاختبارات التي تم عرضها على لجنة المحكمين

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

حضرة الأستاذ / الدكتور: .....المحترم :

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بأجراء دراسة تجريبية بعنوان " أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة مؤتة. ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم واختيار العناصر المناسبة للدراسة وذلك بوضع الرقم المناسب داخل الحقل المرقم من (1-10)، علما إن الرقم كلما كان تصاعدياً يعنى زيادة أهمية عنصر اللياقة والمهارة الأساسية في كرة القدم.

ملاحظة: إذا كان هناك أي عنصر بدني أو مهاري لم تذكر، أرجو من حضرتكم التكرم بإضافتها واعطائها الدرجة المناسبة لأهميتها وتكون من (1-10).

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

طايل ملاحمه

البيانات الشخصية :

الجامعة..... الرتبة الأكاديمية .....التخصص العلمي .....

الدرجة حسب الأهمية (10 - 1)	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة في كرة القدم	الرقم
	القوة الانفجارية للرجلين	.1
	القوة الانفجارية للذراعين	.2
	القوة المميزة بالسرعة	.3
	القوة العظمى (القوى)	.4
	تحمل القوة	.5
	السرعة الانتقالية	.6
	سرعة رد الفعل	.7
	السرعة الحركية	.8
	تحمل سرعة	.9
	التحمل الدوري التنفسي	.10
	الرشاقة	.11
	التوازن	.12
	المرونة	.13
	التوافق	.14
	الدقة	.15

❖ المهارات الأساسية في كرة القدم

الدرجة حسب الأهمية (10 - 1)	المهارات الأساسية في كرة القدم	الرقم
	التحكم بالكرة	.1
	الجري بالكرة	.2
	الإخماد	.3
	ركل الكرة	.4
	التمرير	.5
	ضربة الرأس	.6
	رمية التماس	.7
	المراوغة	.8
	التصويب	.9

## بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

حضرة الأستاذ / الدكتور: .....المحترم :

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بأجراء دراسة تجريبية بعنوان " أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لفئة (8-10) سنوات "، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة مؤتة، ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع اختبارات لقياس المتغيرات التابعة، ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم الاختبارات المرفقة وذلك بوضع الرقم المناسب داخل الحقل المرقم من (1-10)، علما إن الرقم كلما كان تصاعديا يعنى زيادة أهمية الاختبار. ملاحظة: إذا كان هناك اختبار لم يذكر، أرجو إضافته واعطائه الدرجة المناسبة لأهميته وتكون من (1-10).

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

طایل الملاحمه

البيانات الشخصية:

○ الجامعة ..... الرتبة الأكاديمية ..... التخصص العلمي

.....

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية (1-10)	الهدف من الإختبار	الاختبارات	القدرات البدنية والحركية
		قياس قوة الذراعين والاكثاف	دفع الكرة الناعمة من الثبات من مستوى الصدر 1 كغم.	القوة الانفجارية للذراعين
			دفع الكرة الطبية من الثبات من مستوى الصدر وزن 2 كغم.	
			رمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة 1كغم.	
		قياس قوة عضلات الرجلين	الوثب العريض من الثبات.	القوة الانفجارية للرجلين
			الوثب العامودي من الثبات (سارجنت)	
			الوثب العمودي من الثبات المعدل (حزام ابلاكوف)	
		قياس السرعة الانتقالية	جري 20م	السرعة
			جري 30	
			جري 50م	
		قياس مرونة الجذع والعضلات فخذ الخلفية	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
			ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً	
			مرونة المنكبين	
		قياس الرشاقة	الجري المتعرج بين الشواخص (25)م	الرشاقة
			الجري المتعرج بين الشواخص (4) شواخص	
			الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م	
		قياس التوافق الحركي	الدوائر المرقمة	التوافق
			التوافق بين العين واليد والكرة	
			نط الحبل	

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية (1-10)	الهدف من الإختبار	الاختبارات	مهارات كرة القدم
		السيطرة على الكرة والتحكم بها	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن).	التحكم والسيطرة على الكرة
			تنطيط الكرة بالقدم لأكثر عدد مرات.	
			تنطيط الكرة بالقدم لأطول مسافة.	
		التحكم في الكرة أثناء الجري	الجري بالكرة 20م لأفضل الزمن.	الجري بالكرة
			الجري بالكرة 50م لأفضل زمن.	
			الجري بالكرة حول دائرة المنتصف (10م).	
		قوة الدقة والقوة للذراعين	قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة لاية مسافة في أي منطقة في الملعب.	رمية التماس
			رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات، بطريقة قانونية.	

			رمي الكرة لأبعد مسافة من الحركة. بطريقة قانونية	
		قياس الرشاقة مع الكرة	الجرى المتعرج بين 10 قوائم بارتفاع 150سم ذهاباً وإياباً.	المراوغة
			الجرى المتعرج 25 م بين الشواخص.	
			الجرى بالكرة حول أعلام موضوعة بشكل قوس.	
		قياس دقة التصويب نحو الهدف	تسديد الكرة على مرمى مقسم قسمين من مسافة 25م.	التصويب
			ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.	
			تصويب الكرة على مرمى مقسم إلى 5 أقسام.	
		قوة ركل الرجلين للكرة	ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة.	ركل الكرة
			ركل الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب.	
			ركل الكرة من الجري لأبعد مسافة .	
		دقة التمرير	تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة من مسافة 15م.	تمرير
			التمرير على دوائر مرسومة.	
			تمرير الكرة على (3) أقماع.	

## ملحق (د)

أسماء السادة محكمي اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية

أسماء السادة محكمي الاختبارات (البدنية والمهارية)

رقم	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	محمد باكير	أستاذ	كرة قدم	الجامعة الأردنية
2	راتب الداوود	أستاذ	كرة قدم	جامعة اليرموك
3	محمد المقابلة	استاذ مشارك	كرة قدم	جامعة اليرموك
4	بلال الضمور	استاذ مشارك	كرة قدم	جامعة مؤتة
5	حسن الخالدي	استاذ مشارك	كرة قدم	الجامعة الهاشمية
6	جمال بشارة	أستاذ مشارك	كرة قدم	جامعة خضوري
7	محمود الأطرش	أستاذ مشارك	كرة قدم	جامعة النجاح
8	محمد الكبيسي	استاذ مساعد	كرة قدم	جامعة الأنبار
9	هيا قطامي	محاضر	كرة قدم	الجامعة الهاشمية

## ملحق (هـ)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارية في كرة القدم

استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية في كرة القدم  
" أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى

ناشئي كرة القدم"

اسم اللاعب:	العمر:
الطول:	الوزن:
العمر التدريبي:	تاريخ الاختبار: _ وقت الاختبار:

الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الثاني : اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن) :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الثالث : اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع : رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات، بطريقة قانونية.:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الخامس : اختبار الجري المتعرج بالكرة (25متر) من بين الشواخص :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار السادس: اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 3 أقسام :

التصويب الأولى	التصويب الثانية	التصويب الثالثة	المجموع

الاختبار السابع: تمرير الكرة على (3) الأقماع:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبار الأول (القوة الانفجارية للذراعين): دفع الكرة الناعمة من الثبات من مستوى الصدر 1 كغم.

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الثاني (القوة الانفجارية للرجلين): الوثب العريض من الثبات.

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الثالث (السرعة الانتقالية): اختبار الجري 20م:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع (الرشاقة): الجري المتعرج بين الشواخص (25م)

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الخامس (التوافق): الدوائر المرقمة

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار السادس (المرونة): نثي الجذع للأمام من الجلوس طويلاً:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
سم	سم	سم

ملحق (و)

وصف أداء اختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارية

## ❖ وصف أداء اختبارات القدرات البدنية

### ✓ اختبار دفع الكرة الناعمة (1 كجم) لأبعد مسافة .

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراع والمنكب.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، كرة ناعمة، يرسم خط على الارض يحدد امام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة بينها 5 ياردة على ان يسمح قطاع الرمي بتسجيل اقصى مسافة ممكنة كما تحدد منطقة للرمي طولها 6 ياردة يقوم المختبر بالرمي من بينها.

أداء الاختبار: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة.  
طريقة القياس : تقاس المسافة عموديا من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الارض (النوايسة، 2015).

### ✓ اختبار الوثب العريض:

هدف الاختبار: قياس قوة الرجلين من خلال الوثب لأبعد مسافة من الثبات.

الادوات المستخدمة: يرسم خط على الارض يحدد امام هذا الخط قطاع للوثب يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة بينها 5 ياردة .

أداء الاختبار: يقف اللاعب بحيث تكون قدماه خلف خط الوثب مباشرة يثني اللاعب ركبتيه ويمرّج ذراعية خلفا ثم يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة وتقاس مسافة الوثب.

طريقة القياس: يسجل للاعب أفضل مسافة وثبها أماما، علما أن المسافة تحسب من خط البداية حتى أول جزء من جسم اللاعب لمس الأرض قريبا من خط الوثب.

(مختار، 1993)

## ✓ اختبار العدو 20م:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم ومسافة مؤشرة ب 20م محدد بخط بداية وخط نهاية، ساعة توقيت، صافرة.

أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدء العالي) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة الى ان يجتاز خط النهاية.

طريقة القياس: يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان يقطع اللاعب خط النهاية. (محمود، 2011)

## ✓ اختبار مرونة الجذع أماماً من الجلوس الطويل.

هدف الاختبار: قياس المرونة.

الأدوات المستخدمة: صندوق قياس المرونة.

أداء الاختبار: يجلس اللاعب على الأرض (جلوس طويل) والرجلين ممدودتين وباطني القدمين ملامستان الصندوق يثني اللاعب جذعه أماماً ويحرك يديه فوق المسطرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين نهائياً ويستمر اللاعب في ثني جذعه أماماً أسفل حتى الوضع الذي لا يستطيع ن يستمر في ثني الجذع ويثبت اللاعب في هذه الوضع ثانيتين.

طريقة القياس: تحسب للاعب المسافة التي تثبتت عندها على مسطرة القياس المثبتة على الصندوق (العمد، 2009)

## ✓ اختبار الجري المتعرج بين شواخص (25)م

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: 5 شواخص، ساعة توقيت، شريط قياس.

أداء الاختبار: يتم وضع الشواخص عدد (5) بشكل دقيق والمسافة بين الشواخص (2م)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري من خط البداية باتجاه الشاخص الاول، حتى الانتهاء من الشاخص الأخير ويقوم اللاعب بالعودة باتجاه خط البداية.

طريقة القياس: يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان يقطع اللاعب خط النهاية. (محمود، 2011)

### ✓ اختبار الدوائر المرقمة قياس توافق (العين والرجل)

هدف الاختبار : قياس توافق (العين والرجل) .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: يرسم على الأرض ثمان دوائر على إن يكون قطر كل منها (60 سم)

طريقة الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ومنها إلى الدائرة رقم (3) حتى الدائرة رقم (8) ويتم الأداء بأقصى سرعة.

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر .

### وصف أداء الاختبارات المهارية

#### ✓ اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن):

هدف الاختبار: قياس احساس اللاعب بالكرة ومقدرته على التحكم بها.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية - ساعة إيقاف، صافرة، (الملعب) دائرة نصف قطرها 1متر.

اداء الاختبار: يقف اللاعب في مركز الدائرة وأمامه الكرة، وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم برفع الكرة عن الأرض، ويقوم بنطيطها داخل حدود الدائرة.

طريقة القياس: يحسب أفضل عدد مرات لتنتطيط الكرة من لحظه إعطاء إشارة البدء حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروج الكرة أو اللاعب خارج الدائرة، وتسجل أفضل المحاولتين (الخولة، 1994)

#### ✓ اختبار الجري بالكرة 20 م لأفضل زمن:

هدف الاختبار: قياس مستوى أداء مهارة الجري بالكرة.

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف ، صافرة، (الملعب) يرسم خطين متوازيين بطول 30 م وتكون المسافة بينهم 150 سم . بالإضافة إلى خط بداية ونهاية بعرض 150 سم.

**أداء الاختبار:** توضع الكرة على خط البداية أمام اللاعب، يجري اللاعب بأقصى سرعة بالكرة عند سماع إشارة البدء حتى خط النهاية.  
**طريقة القياس:** يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان يقطع اللاعب خط النهاية. (الخولة، 1994)

#### ✓ اختبار الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص (25متر) :

**الغرض من الاختبار:** قياس التحكم بالكرة أثناء الجري والمراوغة.  
**الأدوات المستخدمة:** خمس شواخص، كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف، صافرة، شريط قياس، (الملعب) يتم رسم خط البداية بعرض 2 م وتوضع الاقمام على أطرافه، توضع الشواخص بمنتصف خط البداية بمسار مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص والأخر مسافة 2 متر ، ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 2.5 م .  
**أداء الاختبار:** عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بشكل متعرج بين الشواخص من خط البداية ويعود بنفس الطريقة إلى خط البداية الذي يعتبر خط النهاية أيضا.

**طريقة القياس:** يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان يعود اللاعب الى خط البداية. (عون، 2008)

#### ✓ اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 3 أقسام :

**هدف الاختبار:** قياس دقة التصويب على الهدف في جزء محدد.  
**الأدوات المستخدمة:** هدف مقسم، شريط ملون، شريط قياس، 6 كرات قدم قانونية، صافرة، (الملعب) مرمى مقسم إلى أجزاء متساوية.  
**أداء الاختبار:** توضع 6 كرات قدم مواجهة للهدف على خط 11 ياردة وتكون المسافة بين الكرة والأخرى 150 سم، يقف اللاعب خلف الكرة الأولى، وعندما تعطى إشارة البدء يصوب اللاعب الكرة على الهدف ثم يكرر التصويب حتى الكرة الخامسة على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي والمناسب لتصويب الكرات الخمس.

**طريقة القياس :** تعطى لكل محاولة صحيحة الدرجة المحددة في كل منطقة تدخل بها الكرة، وإذا ارتطمت الكرة بإحدى القوائم او العارضة لا تحتسب أي نقطة. ( خليفات، 2006)

## ✓ اختبار رمية التماس لأبعد مسافة:

هدف الاختبار: قياس مهارة رمية التماس لأبعد مسافة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، شريط قياس، ويرسم خطوط على بعد (15) متر، (35) متر للمساعدة في القياس.

أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ماسكا الكرة بيديه يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة.

طريقة القياس: تحسب المسافة بين خط التماس حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض. (مختار، 1993).

## ✓ اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة:

هدف الاختبار: قياس مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، شريط قياس، صافرة، (الملعب) ملعب كرة قدم، مجال للاختبار يبدأ بسافة 3م بين قمعين بشكل منفرج الى الامام وينتهي إلى ما بعد منتصف الملعب بمسافة 60 م طوليا ومسافة 30م عرضياً.

أداء الاختبار: توضع الكرة على خط منطقة المرمى . يقف اللاعب على خط المرمى . عند سماع الإشارة يجري اللاعب ويركل الكرة عاليا لتسقط في ابعد مسافة ممكنة ضمن مجال الرمي المحدد. طريقة القياس: تقاس المسافة من خط منطقة المرمى حتى نقطة سقوط الكرو على الأرض.

## ✓ اختبار التمرير على الأقماع.

هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة على ثلاث اقماع .

الأدوات المستخدمة : ثلاث كرات - شريط قياس - ثلاث اقماع - صافرة.

طريقة الأداء: يرسم خط بداية توضع ثلاث اقماع مقابل هذا الخط على أبعاد مختلفة يبعد القمع الاول مسافة (3م)، ويبعد القمع الثاني مسافة (6م)، ويبعد القمع الثالث مسافة (9م)، يقوم المختبر بتمرير الكرات باتجاه الأقماع لكي يصيبها.

● التسجيل: منح المختبر درجة واحدة عندما يلمس القمع الاول.

● منح المختبر درجتين عندما يلمس القمع الثاني.

● منح المختبر ثلاث درجات عندما يلمس القمع الثالث.

ملحق (ز)  
تصنيف كوهين لحجم الأثر

### تصنيف كوهين لحجم الأثر

حجم التأثير	النسبة بالمائة
ضئيل	6% فما دون
ضعيف ( معتدل )	من 6% . 14%
كبير	14% فما فوق

(بالنت، 2005)

ملحق ( ح )  
أسماء فريق المساعدين

أسماء فريق المساعدين

الاسم	العمل
إسراء المجالي	معلمة تربية رياضية
أمجد الكفاوين	لاعب كرة قدم

ملحق ( ط )  
صور العينة

## صور العينة





## المعلومات الشخصية

الاسم: طایل فتحي عبد اللطيف الملاحمه

التخصص: الماجستير في التربية الرياضية

الكلية: علوم الرياضة

سنة التخرج: 2022