



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

أثر التفكير الخططي السليم على لاعبي كرة القدم
لفئة أقل من 19 سنة

دراسة ميدانية أجريت على فريقي ترجي مستغانم و وداد مستغانم لكرة القدم فئة (أقل من 19 سنة)

إشراف الأستاذ : د. عامر عامر حسين

من إعداد الطالب : كياس طه عبد الرحمان

السنة الدراسية : 1443/1442 - 2022/2021

مُلخَص الدراسة

أثر التفكير الخططي السليم على أداء لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريقي ترجي مستغانم و وداد مستغانم

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التفكير الخططي السليم على أداء لاعبي كرة القدم. أما فرضيات الدراسة فكانت الفرضية العامة أثر التفكير الخططي السليم على أداء لاعبي كرة القدم جيد. أما الفرضية الجزئية ففرض الطالب الباحث أن للتفكير الخططي السليم أثر جيد على أداء لاعبي كرة القدم. وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي فريق ترجي مستغانم و وداد مستغانم وكان عدد أفراد العينة 40 لاعبا بطريقة مقصودة، أما مجال الدراسة فكان المجال المكاني في ديوان المركب الرياضي متعدد الرياضات الرائد فراج (الملعب الكبير) بمستغانم، أما المجال الزمني فقمنا بإجراء دراستنا ما بين فيفري إلى مارس، أما المجال البشري فتمثل في فئة تحت 19 سنة، واعتمدنا المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة البحث الذي نريد القيام به، فيما يخص الأدوات المستعملة في الدراسة كانت مقياس التفكير الخططي نظرا لتوافقه مع الموضوع.

النتائج المتوصل إليها أثر التفكير الخططي السليم على اللاعبين متوسط سواء في المواقف الدفاعية أو الهجومية كما أنه لا يوجد اختلاف في مستوى التفكير الخططي بين المواقف الدفاعية والهجومية. أوصى الطالب الباحث ب: الاهتمام بمعرفة اللاعبين وتفكيرهم الخططي الميداني والعمل على تطويره ، إضافة إلى ضرورة إمام المدربين بالجانب الخططي والذهني بالإضافة إلى تطوير البرامج التدريبية وتكييفها مع التفكير الخططي الحديث.

الكلمات المفتاحية: التفكير الخططي – كرة القدم.

المُلخَص باللغة الإنجليزية

The effect of sound tactical thinking on the performance of football players

Abstract :

This study aimed to identify the impact of sound tactical thinking on the performance of football players.

As for the hypotheses of the study, the general hypothesis was the effect of sound tactical thinking on the performance of football players.

As for the partial hypothesis, the researcher hypothesized that sound tactical thinking has a good impact on the performance of football players.

The sample of the study was represented by the players of the E.S Mostaganem and Wedad Mostaganem team, and the number of the sample members was 40 players in an intentional way. March. As for the human field, it was represented in the category of under 19 years old, and we adopted the descriptive survey method for its suitability to the nature of the research we want to do. With regard to the tools used in the study, the scale of planning thinking was due to its compatibility with the subject.

Findings: The effect of sound tactical thinking on players is average, whether in defensive or offensive situations, and there is no difference in the level of tactical thinking between defensive and offensive situations.

The student researcher recommended: Paying attention to the knowledge of the players and their field planning thinking and working to develop it.

In addition to the need for trainers to be familiar with the tactical and mental aspect, in addition to developing training programs and adapting them to modern tactical thinking.

Keywords: tactical thinking – football.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وله الحمد أن وفقنا لهذا و لم نكن لنصل لهذا لولا فضل الله علينا.

كما نتقدم بشكرنا إلى الأستاذ المشرف : عامر عامر حسين على إشرافه ومتابعته لهذه المذكرة وعلى توجيهاته القيمة ونصائحه الهادفة.

كما نتقدم بالشكر إلى الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة .

ولا ننسى كذلك من قدم لنا يد المساعدة من الأساتذة على رأسهم الأستاذ الدكتور بن سي قدور الحبيب والأستاذ الدكتور بن قلاوز أحمد تواتي وكل من ساهم من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد.

كما نتقدم بالشكر للاعبين فريقي مستغانم ووداد مستغانم وإلى المدربين. فألف شكر للجميع.

لكم منّا فائق الإحترام والتقدير .

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة ونصح الأمة و جاهد في الله حق جهاده حتى أتاه اليقين نبي الرحمة وإمام الأنبياء وسيد الثقلين نبينا محمد عليه وعلى آله صلوات الله.

إلى من وقفت معي طوال فترات حياتي وساندتني وكانت لي عوناً في كل صغيرة وكبيرة ، وسهرت علي الليالي ، إلى من منحني الحب والحنان والعطف والأمان إلى من كان دعاؤها سر نجاحي أمي الغالية .

إلى من وقف معي في فترات حياتي وكان حريصاً على رعايتنا ، إلى من كان يدعو لنا بالتوفيق ، إلى من شق لنا درب الحياة ، إلى من كان همه نجاحنا أبي العزيز .
إلى أخي العزيز .

إلى المدربين المشرفين وكل من ساهم في هذا العمل .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	المواقف الخطئية الهجومية	1
47	تحليل المواقف الهجومية	2
48	المواقف الخطئية الدفاعية	3
50	تحليل المواقف الدفاعية	4
51	نتائج أثر التفكير الخططي السليم على اللاعبين عن طريق المواقف الدفاعية والهجومية	5

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
45	النسبة المئوية للمواقف الدفاعية الصحيحة	1
46	النسبة المئوية للمواقف الدفاعية الفاشلة	2
49	النسبة المئوية للمواقف الهجومية الصحيحة	3
49	النسبة المئوية للمواقف الهجومية الفاشلة	4

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
الإهداء	ب
قائمة الجداول	ت
قائمة الأشكال	ث

الفهرس

الصفحة	الموضوع
الباب الأول: التعريف بالبحث	
13	مقدمة
14	مشكلة البحث
14	التساؤلات
15	الفرضيات
15	أهداف البحث
15	أهمية البحث
15	مصطلحات البحث
17	الدراسات السابقة
22	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
23	نقد الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الثاني: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التفكير الخططي في كرة القدم	
25	تمهيد
25	1-1- مفهوم التفكير الخططي
25	1-2- مفهوم الإعداد الخططي
26	1-3- أهمية الإعداد الخططي
26	1-3-1- رياضات ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي
26	1-3-2- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي

26	4-1- أهمية الإعداد الخططي
27	5-1 - أقسام الإعداد الخططي
27	1-5-1 - الإعداد الخططي العام
27	2-5-1 - الإعداد الخططي الخاص
27	6-1 - مفهوم خطط اللعب
28	7-1 - أنواع خطط اللعب
28	1-7-1 - خطط اللعب الهجومية
28	2-7-1 - خطط اللعب الدفاعية
28	3-7-1 - خطط تسجيل الأرقام
29	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي كرة القدم	
31	تمهيد
32	2-1- تعريف كرة القدم
32	2-1-1- التعريف اللغوي
32	2-1-2- التعريف الإصطلاحي
32	2-1-3- التعريف الإجرائي
33	2-2- المكونات الأساسية للتدريب الرياضي في كرة القدم
33	2-2-1- الإعداد البدني في كرة القدم
33	2-2-1-1- الإعداد البدني العام
33	2-2-1-2- الإعداد البدني الخاص
34	2-2-2- الإعداد المهاري في كرة القدم
34	2-2-3- الإعداد الخططي في كرة القدم
35	2-2-4- الإعداد النفسي في كرة القدم
35	2-2-5- الإعداد المعرفي في كرة القدم
36	الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
38	تمهيد
39	3-1- منهج البحث
39	3-2- مجتمع الدراسة

39	3-3- عينة الدراسة
39	3-4- متغيرات البحث
33	3-4-1 المتغير المستقل
39	3-4-2- المتغير التابع
39	3-5- مجالات الدراسة
39	3-5-1- المجال الزمني
39	3-5-2- المجال المكاني
39	3-5-3- المجال البشري
40	3-6- أدوات الدراسة
40	3-6-1- اختبار التفكير الخططي
40	3-6-1-1- المواقف الهجومية
40	3-6-1-2- المواقف الدفاعية
41	3-7- الأساليب الإحصائية
42	خلاصة
الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج	
44	تمهيد
45	4-1- عرض نتائج الفرضية الرئيسية
45	4-1-1- عرض نتائج الإختبار للمواقف الهجومية على اللاعبين
46	4-1-1-1- تحليل الجدول رقم 01
46	4-1-1-2- تحليل المواقف الهجومية
47	4-1-2- عرض نتائج الإختبار للمواقف الدفاعية على اللاعبين
50	4-1-2-1- تحليل الجدول رقم 03
51	4-1-2-2- تحليل المواقف الدفاعية
51	4-1-3- عرض نتائج الإختبارات الدفاعية والهجومية على اللاعبين
52	4-1-3-1- تحليل الجدول رقم 05
53	خلاصة
54	الاستنتاج العام
55	خاتمة
55	التوصيات والاقتراحات
56	المراجع
59	الملاحق

59	الملحق رقم 01
69	الملحق رقم 02
80	الملحق رقم 03
81	الملحق رقم 04
82	الملحق رقم 05
83	الملحق رقم 06

الباب الأول

التعريف بالبحث

1 - مقدمة :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم حيث تتميز هذه اللعبة بالطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلافهم.

وقد أدت زيادة الاهتمام بهذه الرياضة على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي مما أدى إلى ظهور الضغوط على اللاعبين ، وإلى وجود مجموعة من المشاكل المرتبطة بتطوير مستوى الأداء وأصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب العقلي تقابل هذه الاحتياجات وتعمل على التغلب على الظروف الضاغطة ومساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج (محمد العربي شمعون، 1996).

كما تلعب القدرات العقلية في تحقيق الانجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يؤدي إلى الإضرار بأداء الرياضيين ، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك النواحي المهارية والخططية وأن ننظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى لباقي جوانب إعداد اللاعب بحيث أن كلا منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (البساطي م.، 2001)

ويعتمد التفكير الخططي على التصور العقلي للاعب حيث أن في وسع الرياضي أن يستحضر في عقله صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بموقف معين (محمد العربي شمعون، 1996).

فلا بد من استخدام الجانب العقلي الذي يمثل دورا هاما في إعداد اللاعبين ، فهو يلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء، فهو شأنه شأن الجانب البدني والمهاري من حيث الأهمية والفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

2 - مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي شهدت تطورا هائلا في عدة جوانب، والتي من بينها الجانب الخططي.

يعتبر التكتيك الخططي في مصطلح كرة القدم هو الانضباط والتقييد بالواجبات التكتيكية داخل الملعب وهو أحد العناصر الأساسية في لعبة كرة القدم، حيث يتميز هذا الجانب بالصرامة ويتطلب دقة الأداء وحسن التركيز (تامر محسن، 1988).

أصبح الجانب الخططي اليوم جزءا أساسيا في العديد من البرامج التدريبية، والخُطط بشكل عام في كرة القدم تعني: " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي " (مفتي إبراهيم حماد، 1994)، كما أن خطط اللعب تعتبر الركيزة والأساس الذي يدفعنا للتقدم والتطور باللعبة، هذا وأشار حسن علاوي إلى أن مصطلح الخطة يعرف في لغة الحروب أنه: " فن الحرب خلال المعركة في حين يُعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباريات (علاوي، 1992)، أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية"، أما التفكير الخططي فيري وجيه محجوب أنه: " تحقيق لهدف أو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء وبعد التفكير الخططي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في رياضة كرة القدم، إذ أن اللاعب يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة مع معرفة العمليات العقلية، أي توقع مسبق للحركة والتصرف على أساسها " (وجيه محجوب، 2000)، كما أن التحضير العقلي يبقى المفتاح الوحيد للوصول إلى المستويات العالية من الأداء في هذه اللعبة المعقدة والتي تتطلب مزيج متناغم من الموهبة و الجاهزية في التدريب (أسامة كامل راتب، 1997)، كما أن الهدف الإستراتيجي لأي فريق، هو الفوز دائما والفوز لن يتحقق إلا من خلال تفكير خططي سليم.

وهذا ما يدفع الطالب إلى طرح التساؤل العام:

3- التساؤل العام :

ما أثر التفكير الخططي السليم على أداء لاعبي كرة القدم؟

4- التساؤل الفرعي :

- هل للتفكير الخططي السليم أثر جيد على أداء لاعبي كرة القدم؟

5 - الفرضية الرئيسية :

أثر التفكير الخططي السليم على أداء لاعبي كرة القدم جيد.

6 - الفرضية الفرعية :

- للتفكير الخططي السليم أثر جيد على أداء لاعبي كرة القدم.

7 - أهداف البحث :

- التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.
- الوصول إلى معرفة أثر التفكير الخططي على أداء لاعبي كرة القدم

8 - أهمية البحث :

- دراسة أهمية التفكير الخططي في تطوير مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- أهمية دراسة هذا الموضوع خاصة أنه يشهد تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة.

9 - مصطلحات البحث :

- التفكير الخططي (التعريف الاصطلاحي) : هو نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي أثناء المنافسات الرياضية، والذي تتأسس في ضوءه الاستجابة المتعددة للرياضي (عنان محمود، 1998).

- التفكير الخططي (التعريف الاجرائي) : هو طريقة تطبيق اللاعب لمفهوم الخطة في الميدان أو هو نقل الجانب النظري للمدرب إلى تطبيق في الميدان.
- خطط اللعب (التعريف الاصطلاحي) : تعني الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة التفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية (مفتي إبراهيم حماد، 2001).
- خطط اللعب (التعريف الاجرائي) : هو نوع من التفكير الذي يقوم به لاعب كرة القدم أثناء تعرضه لموقف من مواقف اللعب يتطلب حل سريع وفعال لذلك الموقف من خلال استجابة مناسبة وناجحة.
- كرة القدم (التعريف الاصطلاحي) : هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس ، كما أشار رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (رومي جميل، 1986) .
- كرة القدم (التعريف الاجرائي) : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة طولها 120 متر وعرضها 90 متر، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة تنقسم إلى شوطين مدتهما 45 دقيقة، بحيث يتخلل الشوطين فترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مباريات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين مدة كل منهما 15

دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يذهب الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين لمعرفة الفائز بالمباراة (أمر الله البساطي، 2001).

10 - الدراسات السابقة والمثابفة :

1- دراسة بن لكل منصور 2005:

الدراسة كانت بعنوان : " تقويم مستوى التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم ، بحث مسحي على لاعبي كرة القدم أواسط ".

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الخططي عند اللاعب الناشئ بناء على تحركاته ومدى تطبيقه لوسائل تنفيذ خطط اللعب التي يتعرض لها خلال المباراة والتي تستدعي تنفيذ واتخاذ القرارات.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي في دراسته لملائمته طبيعة الدراسة . وقد اشتملت عينة الدراسة على 105 لاعب من 8 أندية من الغرب الجزائري والمتمثلة في : وداد تلمسان، مولودية وهران، سريع غليزان، مولودية سعيدة، شبيبة تيارت، وداد مستغانم، ترجي مستغانم، وداد تيسمسيلت، كما استخدم الباحث استمارة لقياس التفكير الخططي، قسم خاص بالتحركات الفعالة، وقسم خاص بالاستخدام الأمثل لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (ر) لكارل بيرسون.

وقد افترض الباحث الفرضيات التالية :

1- التحركات العشوائية للاعب الناشئ داخل الميدان راجع إلى نقص مستوى التفكير الخططي.

2- عدم استخدام اللاعب الناشئ وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الاستخدام الأمثل راجع إلى نقص مستوى التفكير الخططي.

ومن النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته :

1- معظم الإجابات الخاصة باختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بالتحركات الهجومية كانت ضعيفة.

2- معظم الإجابات الخاصة باختبار المواقف الخططية لقياس التفكير الخططي الخاصة بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية، كانت محصورة بين الضعيف ودون المتوسط.

3- انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تحركات اللاعبين في الهجوم.

4- انخفاض مستوى التفكير الخططي أثناء تنفيذ اللاعبين لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

5- انخفاض مستوى التفكير الخططي للاعبين الناشئين (أواسط) لكرة القدم (بن لكحل منصور، 2005).

2 - دراسة مؤيد عبد الرزاق حسو 2010:

الدراسة كانت بعنوان : " المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم "

تمثل هدف الدراسة في التعرف على :

- المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة العراقية بكرة القدم.

- العلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

واشتملت عينة الدراسة على 54 لاعبا من أندية (دهوك، بيرس، كركوك) لكرة القدم بعد استبعاد حراس المرمى، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس المهارات العقلية للرياضيين والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعة البحث. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط، معادلة الانحدار (التكريري والعيدي، 1994، ص 101 و 304)، معادلة سييرمان براون (أبو حطب وآخرون، 1993، ص 116) وقد افترض الباحث الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
 - توجد نسب إسهام فعالة للمهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- أما النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة فتمثلت في :
- يمتلك لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم مستويات جيدة ولاسيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.
 - وجود تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط (مؤيد عبد الرزاق حسو، 2010).

3 - دراسة عبد الرحمان علاء محمد الوتد 2011 (مذكرة تخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجيستر):

هذه الدراسة كانت تحت عنوان " مستوى التفكير الخططي (التكتيكي) لدى لاعبي
أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية (فلسطين) " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الخططي (التكتيكي) لدى لاعبي
أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى
اختلاف التفكير التكتيكي لدى اللاعبين بين المواقف الهجومية والدفاعية، بالإضافة
التعرف على مستوى اختلاف التفكير التكتيكي تبعاً لمتغيرات الدراسة (مراكز اللعب
المختلفة و سنوات الخبرة).

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 48 لاعباً تم اختيارهم من أربع أندية في دوري
المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية وهي: هلال القدس، مركز بلاطة، ثقافي
طولكرم، مركز طولكرم.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استخدام أداة لقياس مستوى التفكير
التكتيكي (الخططي) وتكونت من 10 مواقف هجومية و 10 مواقف دفاعية ، وتم
إجراء معامل الصدق والثبات لها.

كما استعمل الباحث الوسائل الإحصائية والمتمثلة في : المتوسط الحسابي، الانحراف
المعياري، اختبار (ت) للعينات المستقلة، تحليل التباين الأحادي (ANOVA)،
معامل الارتباط (بيرسون).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير التكتيكي (الخططي) لدى لاعبي أندية
المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة كما أشارت نتائج الدراسة
إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى
التفكير التكتيكي (الخططي) لدى لاعبي أندية المحترفين بالضفة الغربية لكرة القدم
بين المواقف الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير

التكتيكي تعزى لمتغيرات الدراسة، سنوات الخبرة ومراكز اللعب المختلفة (عبد الرحمان علاء الوتد، 2011).

4 - دراسة نبيل منصورى، عبد الرحمان سيد علي ولوناس عبد الله 2017 :
كانت الدراسة بعنوان " المهارات الخططية وعلاقتها بمستوى التفكير الخططى لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة ".
هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الخططية بمستوى التفكير الخططى لدى لاعبي كرة القدم.
تكونت عينة الدراسة من 75 لاعبا من 3 أندية لكرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة، حيث اختيروا بطريقة عشوائية، وطبق عليهم مقياسي المهارات الخططية والتفكير الخططى حيث استخدم الباحثون اختبار التفكير الخططى .
كما استخدموا المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة طبيعة البحث.
وعلى ضوء هذه الدراسة توصل الباحثون إلى النتائج، والتي تمثلت في :
وجود علاقة موجبة قوية بين المهارات الخططية ومستوى التفكير الخططى (نبيل منصورى، عبد الرحمان سيد علي، لوناس عبد الله، 2017).

5- دراسة قرين وليد 2020 (أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه):
الدراسة كانت بعنوان " مستوى التفكير الخططى فى الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الأساسية فى كرة القدم ، دراسة على بعض أندية ولاية بسكرة تحت 19 سنة ".
هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الخططى العام فى الهجوم، وكذا التعرف على العلاقة بين مستوى التفكير الخططى فى الهجوم وبعض المهارات الأساسية فى كرة القدم.
وقد كانت عينة الدراسة تتمثل فى 42 لاعب لولاية بسكرة فئة تحت 19 سنة.

وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي لملائمته طبيعة البحث، كما اعتمد على مقياس التفكير الخططي الهجومي والاختبارات المهارية المناسبة للمهارات المدروسة. كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، النسبة المئوية.

وقد استنتج الباحث إلى أن مستوى التفكير الخططي العام في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم عينة الدراسة كان متوسط، كما أن هناك علاقة دالة إحصائية بين كل من التفكير الخططي في الهجوم والمهارات الأساسية كل على حدة (قرين وليد، 2020).

11 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة والمشابهة وباختلاف متغيراتها وأماكن إجرائها، ساهمت مساهمة فعالة في إثراء موضوع البحث الذي نحن بصدد انجازه، فلقد استفاد الباحث من هذه الدراسات انطلاقاً من صياغة موضوع الدراسة وضبط المتغيرات، وتحديد الأهداف والفروض الخاصة بالدراسة، وكذا تحديد نوع وحجم العينة، واختيار المنهج المناسب وضبط الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة، والتعرف على أهم الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، كما كان هناك تشابه كبير مع معظم الدراسات حيث أن أغلب الدراسات تناولت متغير التفكير الخططي لدى لاعبي القدم، كما أن جل الدراسات هدفت لمعرفة مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، كما أن كل الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي، وقد اختلفت في نوع الأسلوب المستعمل بين الأسلوب المسحي والارتباطي والتحليلي، كما اختلف حجم العينة في الدراسات، حيث تراوح حجم العينة في هذه الدراسات بين (42 إلى 105 لاعب)، كما أن جل الدراسات التي عُرِضت قد استخدمت مقياسي التفكير الخططي المهارات الخططية، أما الوسائل الإحصائية التي كانت شائعة في

الدراسات فهي : المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط (بيرسون)،
النسبة المئوية ، معامل الالتواء (بيرسون).

12 - نقد الدراسات السابقة :

إن كثيرا من الدراسات على المستوى الجامعي تركز على جانب الإعداد البدني
والمهاري والنفسي ولم تتطرق إلى الجانب الخططي وأثره وأهميته.
وقد استفدنا نحن كباحثين من الدراسات السابقة باعتبار الدراسة الحالية امتداد للدراسات
السابقة من حيث كيفية تناول مشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب إتباعها، وكيفية
اختيار العينة وتحديدها وطرق عرض الجداول الإحصائية إضافة إلى تفسير هذه
الجداول، دون نسيان الاستفادة من المقاييس والاستبيانات والتعرف على الأساليب
الإحصائية وتحديد الوسائل المستخدمة.

الباب الثاني

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول: التفكير الخططي في كرة القدم

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم مهمة وشاملة للكثير من وسائل القياس والتخطيط والتكتيك الرياضي، ولأنها اليوم تحتل مكانة متميزة في العالم أجمع، فهي في تطور مستمر (موفق أسعد محمود، 2016).

إن التفكير الخططي في كرة القدم له دور مهم وفعال في الوصول باللاعبين إلى المستوى العالي، كما أنه يساهم في رفع اللياقة البدنية، إذ يعد الجانب الخططي من أهم المتطلبات التي يحتاجها الرياضي من أجل الإرتقاء بمستوى الأداء (مفتي إبراهيم حماد، 2001). لذا فإن أهمية دراسة الجانب الخططي يكمن في كونه من الموضوعات الهامة التي تتطلبها لعبة كرة القدم، حيث تناول الطالب الباحث في بحثه أثر التفكير الخططي السليم على اللاعبين، منطلقاً من كون أن هذا الجانب يساهم مع بقية الصفات البدنية والنواحي المهارية والنفسية في الارتقاء بمستوى هذه الرياضة.

1-1 - مفهوم التفكير:

إن التفكير هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحد أو أكثر من الحواس الخمسة ويلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباراة، فعن طريقه يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباريات ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف (حنفي، 1977).

2-1 - مفهوم الإعداد الخططي:

هو إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها اللاعب خلال إدراكه للعلاقات المختلفة المؤثرة في الموقف الخططي (حماد، 1994).

نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي أثناء المنافسات الرياضية، والذي تتأسس في ضوءه الاستجابات المتعددة. (أمين الخولي، 1999) (محمود عنان، 1999).

هو العملية العقلية التي يقوم بها المدرب أثناء انجاز خطة اللعب قبل وأثناء المباراة، أو العملية العقلية التي يقوم بها اللاعب مع زملائه خلال المباراة انفاذا لتوجيهات المدرب.

1-3- أهمية الإعداد الخططي:

يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها حيث تقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي (حماد، 1994):

1-3-1- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بكون عدد المتنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة وألعاب المضرب الزوجية.

1-3-2- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:

هي تلك الرياضات التي ينعقد خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس.

1-4- أهداف الإعداد الخططي :

- اتخاذ القرارات المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة.
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- التفاعل الإيجابي والتعايش مع مجريات التنافس. (البساطي م.، 2001)
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.

- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب. (علاوي، 1992)
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه خلال مجريات المباراة.

1-5- أقسام الإعداد الخططي:

ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين هما الإعداد الخططي العام والإعداد الخططي الخاص (البساطي م.، 2001) :

1-5-1- الإعداد الخططي العام:

الإعداد الخططي العام يعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومرتجة في الرياضة بشكل عام.

1-5-2- الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية.

1-6- مفهوم خطط اللعب:

إن فريق كرة القدم يلعب كوحدة واحدة داخل الملعب ولا بد أن يتحرك بعقلية واحدة تنسجم فيها جميع عقول الأحد عشر لاعبا، وصفة عامة نجد أن جميع القدرات الفردية والمواهب الخاصة يجب أن تنصب أولا وأخيرا لغرض واحد ولصالح الفريق (رومي جميل، 1986) .

- هو التنسيق الذي يكون بين اللاعبين أثناء المباراة ، من خلال توقع كل لاعب لتحركات زميله.

1-7-7- أنواع خطط اللعب: تقسم خطط اللعب إلى قسمين رئيسيين هما (موفق أسعد محمود، 2016):

- خطط اللعب الهجومية.
- خطط اللعب الدفاعية.
- خطط تسجيل الأرقام.

1-7-1- خطط اللعب الهجومية:

هي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حوزته، والتي إلى التعاون على تسجيل الهدف سواء من خلال اللعب الجماعي أو الفردي.

1-7-2- خطط اللعب الدفاعية:

هي الخطط التي تهدف إلى الدفاع عن المرمى والتعاون على عدم تقدم الخصم إلى منطقتي المرمى والجزاء وتعطيل أي نشاط له، وعدم تسجيل أي هدف.

1-7-3- خطط تسجيل الأرقام:

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين.

خلاصة:

إن التفكير الخططي يعتبر عاملا مهما وأساسيا في رياضة كرة القدم، فبدونه لا تتحقق النتائج المرجوة من الفريق، فهو العملية العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي من أجل الوصول إلى المستويات العليا، كما يساعد على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء المباريات ويرفع القدرة على الملاحظة والتركيز، ويساهم في تحقيق أعلى درجات الانتباه خلال المقابلات ، إضافة إلى أنه مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب المهاري، فبدون التقنيات الأساسية كرة القدم إذ أنهما مرتبطان ببعضهما البعض.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم ، حيث أنها تشكل أهمية بالغة عند الشعوب ، كما تتميز هذه اللعبة بالتنظيم والعمل الجماعي بين أفراد الفريق . حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى الجوانب اللازمة التي تتطلبها هذه الرياضة من إعدادات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية، إذ بدونها لا يكون اللاعب قادرا على الدخول في أجواء المنافسة والأداء بشكل جيّد .

2-1-1- تعريف كرة القدم:

2-1-1-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الرياضة الرياضة ما يسمى عندهم بالرغبي " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم الحديثة والتي سنتحدث عنها فتسمى سوكر " Soccer " .

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم في رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، وهي قبل كل شيء رياضة يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 1986).
كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2-1-3- التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة فوق ملعب مستطيل طوله 120 م وعرضه 90 مترا ، وفي نهاية كل طرف من طرفيه مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس خلال اللعبة، ولا يسمح إلا للحارس أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة والتي تُعرف بمنطقة الجزاء (رشيد فرحات، 1999).

يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمين تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة هو شوطين لكل شوط 45 دقيقة، بينهما فترة راحة تمتد 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مباراة الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين، مدة كل منهما 15 دقيقة، وفي حال التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الترجيح. (سالم مختار، 1988).

2-2- المكونات الأساسية للتدريب الرياضي في كرة القدم:

2-2-1- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

للإعداد البدني مرحلتين هما:

2-2-1-1- الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (حماد، 2001).

2-2-1-2- الإعداد البدني الخاص :

ويقصد تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها حيث يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة (عبد المقصود السيد، 2003) .

2-2-2- الإعداد المهاري للاعب كرة القدم :

إن الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب ، و القدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أداؤها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط (البساطي، 2001).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير أداء لاعبي كرة القدم إذ يعد وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب سواء البدنية أو التكتيكية من أجل الوصول إلى أعلى مستوى.

2-2-3- الإعداد الخططي في كرة القدم:

يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية و الفكرية و النفسية، و التطبيقية في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب ، و يعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية و المهارات الحركية و قدراته العقلية و استعداداته النفسية و تنسيقهما تبعا لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس و للاستفادة من نقاط ضعفه، و يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، 1994).

الإعداد الخططي له دور كبير في الإرتقاء بمستوى اللاعبين وأدائهم والوصول بهم إلى المستوى العالي المطلوب.

2-2-4- الإعداد النفسي:

هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات (أمر الله البساطي، 2001).

2-2-5- الإعداد المعرفي النظري:

ويقصد بها إلمام اللاعبين بالمعلومات والمعارف التي تتعلق برياضة كرة القدم.

خلاصة:

تعتبر لعبة كرة القدم الرياضة الأولى في العالم، وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم كما أن كرة القدم تتطلب عدة متطلبات من إعداد بدني ومهاري وخططي ومعرفي.

وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى الجوانب اللازمة التي تتطلبها هذه الرياضة من إعدادات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية ومعرفية، والتي بدونها لا يكون اللاعب قادرا على الدخول في أجواء المنافسة.

الباب الثالث

الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية والمتمثلة في منهج البحث وعينة الدراسة إضافة إلى متغيرات الدراسة ومجالاتها والأدوات والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها.

3-1- منهج البحث:

هناك العديد من المناهج المعتمدة في مجال البحث العلمي، تختلف هذه المناهج باختلاف أهداف الدراسات، حيث أن اختيار المنهج المناسب لحل المشكلة يعتمد أساساً على طبيعة مشكلة البحث، ومن خلال هذا المنطلق وإطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة فقد انتهى الطالب إلى استخدام المنهج الوصفي وهذا لملائمته طبيعة البحث.

3-2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية ترجي مستغانم ووداد مستغانم فئة تحت 19 سنة وعددهم 40 لاعبا.

3-3- عينة الدراسة:

اشتملت عينة بحثنا على 40 لاعبا تم اختيارها بشكل مقصود ، من فريقي ترجي ووداد مستغانم من فئة تحت 19 سنة U19 .

3-4- متغيرات البحث:

3-4-1- المتغير المستقل: التفكير الخططي.

3-4-2- المتغير التابع: كرة القدم.

3-5- مجالات الدراسة:

3-5-1- المجال الزمني: تم إجراء الاختبارات في الفترة الزمنية الممتدة بين 13 فيفري إلى 24 مارس 2022.

3-5-2- المجال المكاني: ديوان المركب الرياضي متعدد الرياضات الرائد فراج (الملعب الكبير) بمستغانم.

3-5-3- المجال البشري: لاعبي ترجي مستغانم ووداد مستغانم فئة أقل من 19 سنة.

3-6- أدوات البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية التفكير الخططي السليم لدى اللاعبين، وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الطالب في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الطالب الباحث الاعتماد على اختبار التفكير الخططي لعلاء عبد الرحمان الوتد (2011).

3-6-1- اختبار التفكير الخططي:

يتكون هذا الاختبار من (10) حالة خططية، (5) حالات خططية دفاعية، و (5) حالات خططية هجومية هدفه التعرف على قابلية التفكير الخططي الميداني عند لاعبي كرة القدم حيث تحتوي كل حالة خططية على مجموعة مواقف تتطلب من اللاعب اتخاذ المواقف الصحيحة كلها والمواقف هي (علاء عبد الرحمن الوتد، 2011):

3-6-1-1- المواقف الهجومية:

- التمريرة الهجومية أو التهديف.
- تغيير المركز نحو الهجوم.
- الركض لاحتلال موقع مناسب.
- المراوغة أو التمريرة الهجومية.
- التغطية والحماية نحو مرمى الخصم.

3-6-1-2- المواقف الدفاعية:

- الحماية الصحيحة للمنطقة.
- المضايقة والكفاح من أجل الكرة.
- الركض لاحتلال موقع مناسب.
- التغطية والحماية.
- السيطرة على المنطقة الدفاعية.

ولأجل تفسير نتائج الدراسة وتحديد مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين تم اعتماد المعايير التالية (علاء عبد الرحمن الوتد، 2011):

- (80% فأكثر) يكون للتفكير الخططي السليم أثر جيد جدا.
- (70%-79.99%) يكون للتفكير الخططي السليم أثر جيد.
- (60%-69.99%) يكون للتفكير الخططي السليم أثر متوسط.

(50%-59.55%) يكون للتفكير الخططي السليم أثر متدني.
(أقل من 50%) يكون للتفكير الخططي السليم أثر ضعيف.

3-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

الوسائل الإحصائية التي استخدمت من طرف الباحث في هذه الدراسة هي: المتوسط الحسابي،
و النسبة المئوية.

خلاصة:

في هذا الفصل تم التطرق إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية والمتمثلة في منهج البحث
وعينة الدراسة إضافة إلى متغيرات الدراسة ومجالاتها والأدوات والوسائل الإحصائية التي تم
استخدامها.

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية من نسبة مئوية ومتوسط حسابي.

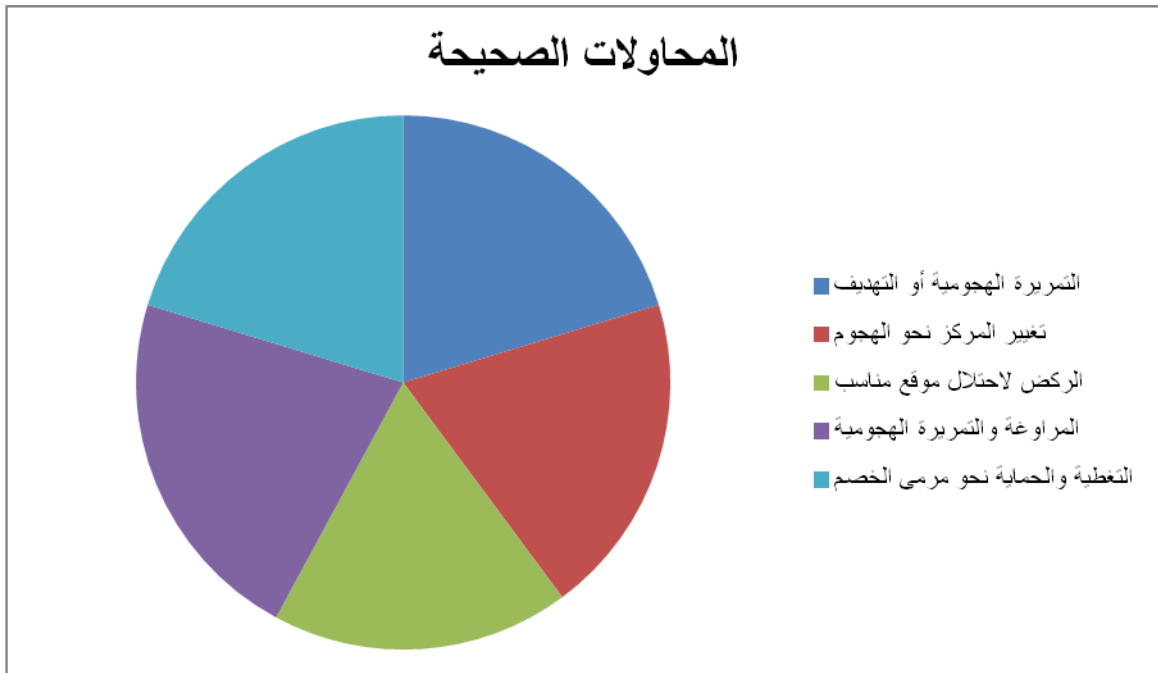
1-4- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

التفكير الخططي السليم له أثر جيّد لدى لاعبي كرة القدم.

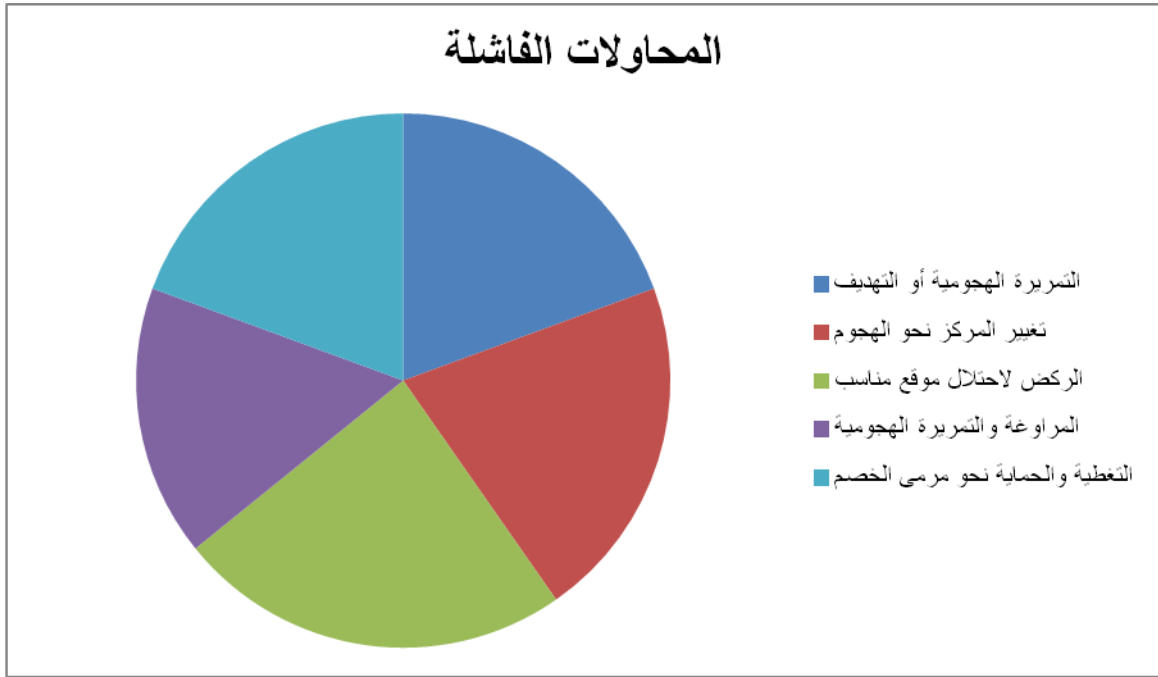
1-1-4- عرض نتائج الاختبار للحالات الهجومية على اللاعبين:

الجدول رقم (01) يمثل المواقف الخططية الهجومية:

الرقم	الحالات الخططية الهجومية	المحاولات الصحيحة	النسبة المئوية	المحاولات الفاشلة	النسبة المئوية
1	التمريرة الهجومية أو التهديف	27	% 67.5	13	%32.5
2	تغيير المركز نحو الهجوم	26	%65	14	%35
3	الركض لاحتلال موقع مناسب	24	%60	16	%40
4	المراوغة والتمريرة الهجومية	29	%72.5	11	%27.5
5	التغطية والحماية نحو مرمى الخصم	27	%67.5	13	%32.5



الشكل (1) : يمثل النسبة المئوية للمواقف الهجومية الصحيحة



الشكل (2) : يمثل النسبة المئوية للمواقف الهجومية الفاشلة

تحليل الجدول رقم 01:

من خلال النتائج المدونة في الجدول (1) أعلاه والممثل بواسطة دوائر النسب المئوية يمكن عرض النتائج على النحو التالي: حيث على مستوى الموقف (1) " التمريرة الهجومية أو التهديد " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 27 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 67.5%، بينما نجد 13 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 32.5%، بينما فيما يخص الموقف (2) " تغيير المركز نحو الهجوم " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 26 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 65% بينما نجد 16 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 35%، بينما فيما يخص الموقف (3) " الركض لاحتلال موقع مناسب " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر

ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 24 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 60% بينما نجد أن 13 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 40 % ، بينما في الموقف (4) " المراوغة والتمريرة الهجومية " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم جيدة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 29 منهم لهم محاولات صحيحة بنسبة 72.5% بينما نجد أن 11 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 27.5%، بينما في الموقف (5) والأخير والمتمثل في " التغطية والحماية نحو مرمى الخصم " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 27 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 67.5%، بينما نجد 13 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 32.5%. لاحظ الشكلين (1) و(2).

الجدول رقم (02) يمثل تحليل المواقف الهجومية:

الرقم	المواقف الهجومية	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
1	التمريرة الهجومية أو التهديف	22.45	67.5 %	متوسط
2	تغيير المركز نحو الهجوم	21.8	65%	متوسط
3	الركض لاحتلال موقع مناسب	20.8	60%	متوسط
4	المراوغة أو التمريرة الهجومية	24.05	72.5%	مرتفع
5	التغطية والحماية نحو مرمى الخصم	22.45	67.5%	متوسط
6	الدرجة الكلية	22.31	66.5%	متوسط

عرض نتائج الاختبار المواقف الهجومية لدى اللاعبين:

أ- تحليل المواقف الهجومية:

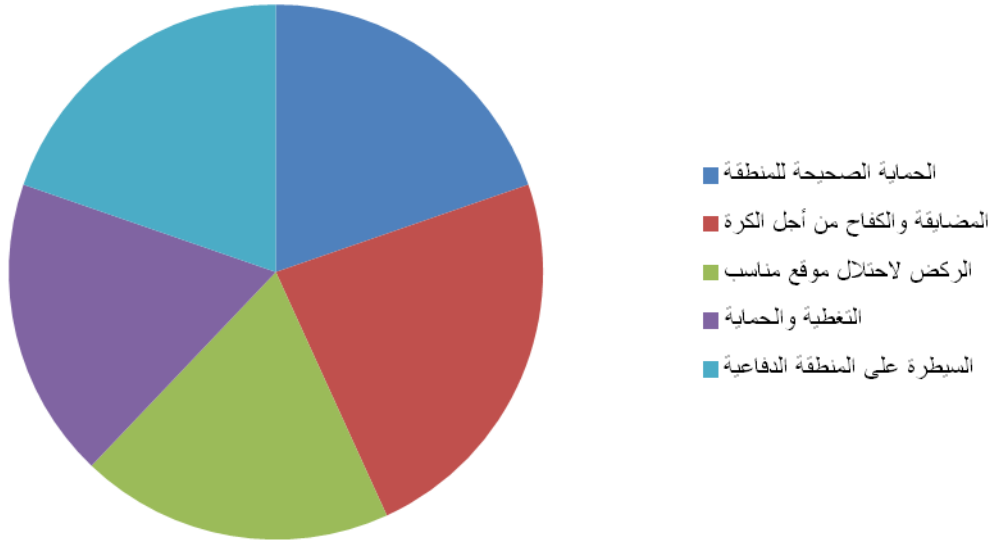
من خلال الجدول (2) الممثل أعلاه يمكن تحليل النتائج على النحو التالي: أن معظم المواقف الهجومية جاء تقييمها متوسطا حيث في الموقف (1) " التمريرة الهجومية أو التهديد " كان متوسطه الحسابي 22.45 وبنسبة مئوية تقدر ب 67.5 %، بينما الموقف (2) " تغيير المركز نحو الهجوم " كان متوسطه الحسابي 21.8 وبنسبة مئوية تقدر ب 65 %، بينما الموقف (3) " الركض لاحتلال موقع مناسب " كان متوسطه الحسابي 20.8 وبنسبة مئوية تقدر ب 65 %، بينما الموقف (5) " التغطية والحماية نحو مرمى الخصم " كان متوسطه الحسابي 22.45 وبنسبة مئوية تقدر ب 67.5 % بينما الموقف (4) والمتمثل في " المراوغة أو التمريرة الهجومية " ف جاء تقييمه مرتفعا بمتوسط حسابي يقدر ب 24.05 وبنسبة مئوية قدرت ب 72.5 %، أما الدرجة الكلية فكانت متوسطة بمتوسط الحسابي قدر ب 111.55 ونسبة مئوية تقدر ب 66.5 %.

4-1-2- عرض نتائج الاختبار للحالات الدفاعية على اللاعبين:

الجدول رقم (03) يمثل المواقف الخطئية الدفاعية:

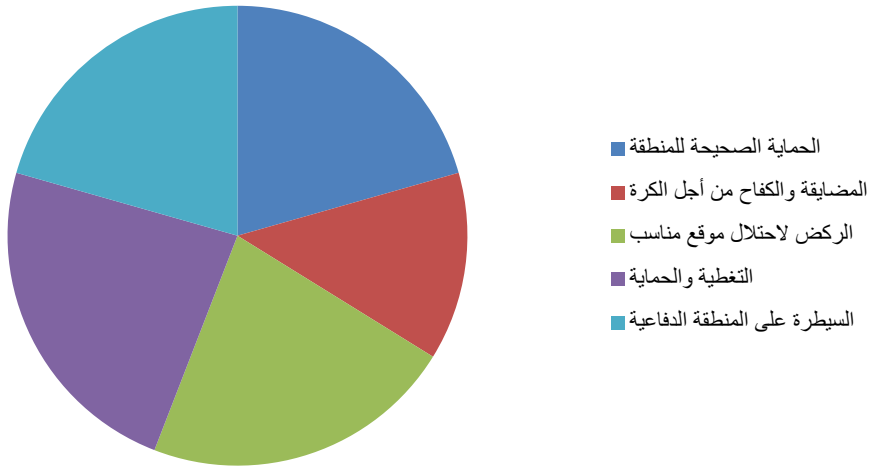
الرقم	المواقف الخطئية الدفاعية	المحاولات الصحيحة	النسبة المئوية	المحاولات الفاشلة	النسبة المئوية
1	الحماية الصحيحة للمنطقة	26	65%	14	35%
2	المضايقة والكفاح من أجل الكرة	31	77.5%	9	22.5%
3	الركض لاحتلال موقع مناسب	25	62.5%	15	37.5%
4	التغطية والحماية	24	60%	16	40%
5	السيطرة على المنطقة الدفاعية	26	65%	14	35%

المحاولات الصحيحة



الشكل (3) : يمثل النسبة المئوية للمواقف الدفاعية الصحيحة

المحاولات الفاشلة



الشكل (4) : يمثل النسبة المئوية للمواقف الدفاعية الفاشلة

تحليل الجدول رقم 03:

من خلال النتائج المدونة في الجدول (3) أعلاه والممثلة بواسطة دوائر النسب المئوية يمكن عرض النتائج على النحو التالي: حيث على مستوى الموقف (1) " الحماية الصحيحة للمنطقة " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 26 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 65%، بينما نجد 14 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 35%، بينما فيما يخص الموقف (2) " المضايقة والكفاح من أجل الكرة " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم جيدة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 31 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 77.5% بينما نجد 9 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 22.5%، بينما فيما يخص الموقف (3) " الركض لاحتلال موقع مناسب " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 25 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 62.5% بينما نجد أن 15 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 37.5% ، بينما في الموقف (4) " التغطية والحماية " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 24 منهم لهم محاولات صحيحة بنسبة 60% بينما نجد أن 16 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 40%، بينما في الموقف (5) " السيطرة على المنطقة الدفاعية " نجد أن معظم اللاعبين جاءت نتائجهم متوسطة ويظهر ذلك من خلال النسب المئوية حيث من 40 لاعبا نجد أن 26 منهم كانت لهم محاولات صحيحة بنسبة 65%، بينما نجد 14 منهم كانت لهم محاولات فاشلة بنسبة 35%. لاحظ الشكلين (3) و(4).

الجدول رقم (04) يمثل تحليل المواقف الدفاعية:

الرقم	المواقف الدفاعية	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
1	الحماية الصحيحة للمنطقة	21.8	65%	متوسط
2	المضايقة والكفاح من أجل الكرة	26.05	77.5%	مرتفع

3	الركض لاحتلال موقع مناسب	21.25	62.5%	متوسط
4	التغطية والحماية	20.8	60%	متوسط
5	السيطرة على المنطقة الدفاعية	21.8	65%	متوسط
6	الدرجة الكلية	22.34	66%	متوسط

ب- تحليل المواقف الدفاعية:

من خلال الجدول (2) الممثل أعلاه يمكن تحليل النتائج على النحو التالي: أن معظم المواقف الدفاعية جاء تقييمها متوسطا حيث في الموقف (1) " الحماية الصحيحة للمنطقة " كان متوسطه الحسابي 21.8 وبنسبة مئوية تقدر ب 65%، بينما الموقف (3) " الركض لاحتلال موقع مناسب " كان متوسطه الحسابي 21.25 وبنسبة مئوية تقدر ب 62.5% ، بينما الموقف (4) " التغطية والحماية " كان متوسطه الحسابي 20.8 وبنسبة مئوية تقدر ب 60%، بينما الموقف (5) " السيطرة على المنطقة الدفاعية " كان متوسطه الحسابي 21.8 وبنسبة مئوية تقدر ب 65% بينما الموقف (2) والمتمثل في " المضايقة والكفاح من أجل الكرة " ف جاء تقييمه مرتفعا بمتوسط حسابي يقدر ب 26.05 وبنسبة مئوي قدرت ب 77.5% ، أما الدرجة الكلية فكانت متوسطة بمتوسط الحسابي قدر ب 22.34 ونسبة مئوية تقدر ب 66%.

4-1-3- عرض نتائج الاختبارات للحالات الدفاعية والهجومية على اللاعبين:

الجدول رقم (05) يمثل نتائج أثر التفكير الخططي السليم على اللاعبين عن طريق المواقف الدفاعية والهجومية:

الرقم	المواقف	المتوسط الحسابي	النسبة	التقييم
1	المواقف الدفاعية	22.34	66%	متوسط
2	المواقف الهجومية	22.31	66.5%	متوسط
3	المجموع	22.325	66.25%	متوسط

- تحليل الجدول رقم (05):

من خلال الجدول (5) أعلاه يتبين لنا أن المواقف الدفاعية والهجومية جاء تقييمها متوسطا حيث أن المتوسط الحسابي للمواقف الدفاعية كان ب 22.34 ونسبة 66% بينما المتوسط الحسابي للمواقف الهجومية كان ب 22.34 ونسبة مئوية تقدر ب 66.5% ، ومنه كان مجموع المتوسط الحسابي للمواقف الدفاعية والهجومية ب 22.325 ونسبة مئوية تقدر ب 66.25%.

خلاصة:

تم في هذا الفصل التطرق إلى عرض تحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة حيث توصلت نتيجة الدراسة ومن خلال مقياس التفكير الخططي الذي تم تطبيقه على لاعبي أندية تربي مستغانم ووداد مستغانم لكرة القدم إلى أن أثر التفكير الخططي على أداء لاعبي القدم لفئة أقل من 19 سنة كان متوسطا.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع " أثر التفكير الخططي السليم على لاعبي كرة القدم " وقيامنا بالدراسة الميدانية التي أجريت للاعبي فريقي ووداد مستغانم فئة أقل من 19 سنة، وبعد قراءة الجداول والتحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى المعطيات التالية:

- أثر التفكير الخططي السليم على لاعبي كرة القدم متوسط سواء في المواقف الدفاعية أو الهجومية.

- لا يوجد اختلاف بمستوى التفكير الخططي بين المواقف الدفاعية والهجومية.

خاتمة:

من خلال الدراسة التي أجريناها عن أثر التفكير الخططي السليم على لاعبي كرة القدم لفريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم لفئة أقل من 19 سنة تبين لنا أن التفكير الخططي السليم لدى لاعبي كرة القدم متوسط.

التوصيات والاقتراحات:

- ✓ الاهتمام بمعرفة اللاعبين وتفكيرهم الخططي الميداني والعمل على تطويره.
- ✓ ضرورة إلمام المدربين بالجانب الخططي والذهني.
- ✓ تطوير البرامج التدريبية وتكييفها مع التفكير الخططي الحديث.

المراجع:

- إبراهيم علام (1960). كأس العالم لكرة القدم. الدار القومية للطباعة والنشر، مصر.
- إبراهيم شعلان عمرو أبو المجد (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة.
- إسماعيل طه (1993). مطابع الأهرام التجارية. القاهرة.
- أمر الله البساطي (1988)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. منشأة المعارف، مصر.
- أمين الخولي وعنان محمود (1999). المعرفة الرياضية الإطار، المفاهيم، المعرفة الرياضية أسس بنائها ونماذج كاملة. ط1، القاهرة. دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ص98.
- تامر محسن (1988). أصول التدريب في كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد: العراق.
- حسن السيد أبو عبده (2010). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط8، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- عويس الجبالي (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: جامعة حلوان، مصر.
- سامي الصفار (1997). كرة القدم. ج1 دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.
- رشيد فرحات، نهى حنا، موريس شربل (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية. ط2. دار نظير عبود، بيروت.
- رومي جميل (1986). فن كرة القدم. ط2. دار النفائس: بيروت، لبنان.
- سالم مختار (1988). كرة القدم لعبة الملايين. ط2. مكتبة المعارف: بيروت، لبنان.
- شمعون محمد العربي (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي (1991). الكيفيات التدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية، مطبعة الحكمة. العراق.
- عبد المقصود السيد (1997). نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عبيد، عفانة (2003). التفكير والمنهاج الدراسي. مكتبة الفلاح للنشر. العين: الإمارات.
- علي فهمي بك، عماد الدين أبو زيد (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر.
- عصام عبد الخالق (1981). التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر.
- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997)، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- قاسم لزام صبر (2016). جدولة التدريب والأداء الخططي لكرة القدم. دار المناهج للنشر والتوزيع. بغداد.
- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (2000). أسس الإعداد المهاري والخططي. ناشئين، كبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- محمد حسن علاوي (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط2. دار المعارف، القاهرة .
- محمد حسن علاوي (1992). علم التدريب الرياضي. دار المعارف، القاهرة.
- محمد رضا الوقاد (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة: مصر.
- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد (1994) أساسيات كرة القدم الفنية. دار العلم للمعرفة، مصر
- محمد عبده، مفتي إبراهيم حماد (1992). الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم. مطبعة دار الفكر العربي: القاهرة.
- محمد فاروق يوسف صالح (2011). فعالية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم. مؤسسة عالم الرياضة للنشر، مصر.
- محمود مختار حنفي (1977). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود مختار حنفي (1994). التطبيق العملي في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد ياسر، حسن دبور (1992). كرة القدم الحديثة. منشأة المعارف. القاهرة، مصر.
- مجيد موفق المولي (2001). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- مفتي إبراهيم حماد (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (2001). التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- ممدوح محمدي، محمد علي (1989). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجة (2005). مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- موفق أسعد محمود (2016)، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. دار دجلة، العراق.

- موفق عبد المولى (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان.
- وجيه محبوب (2000). التعلم وجدولة التدريب. مكتب العادل للطباعة الفنية: بغداد.

المقالات والمذكرات السابقة:

- بن لكحل منصور (2005). تقييم مستوى التفكير الخططي في الهجوم لدى لاعبي كرة القدم ، بحث مسحي على لاعبي كرة القدم أواسط.
- علاء عبد الرحمان محمد الوتد (2011). رسالة ماجستير بعنوان " مستوى التفكير الخططي (التكتيكي) لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية (فلسطين) " .
- مؤيد عبد الرزاق حسو (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.
- نبيل منصور، عبد الرحمان سيد علي، لونس عبد الله (2017) . المهارات الخططية وعلاقتها بمستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة.
- قرين وليد (2020). أطروحة دكتوراه بعنوان " مستوى التفكير الخططي في الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، دراسة على بعض أندية ولاية بسكرة تحت 19 سنة " .

المواقع الإلكترونية:

- www.wikipedia.org
- <https://mawdoo3.com>
- <https://midad.com>

المراجع بالأجنبية:

- Harvey Adrian (2005). Football the first hundred years, London : Routledge
- FIFA(2018). Lois de jeu, Zurich,Suisse.

الملاحق

النتائج الخام للمواقف الدفاعية

الموقف 1: الحماية الصحيحة للمنطقة

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
1	0	(26)
0	1	(27)
1	0	(28)
0	1	(29)
0	1	(30)
1	0	(31)
0	1	(32)
0	1	(33)
1	0	(34)
0	1	(35)
0	1	(36)
1	0	(37)
0	1	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
14	26	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
1	0	(1)
1	0	(2)
0	1	(3)
0	1	(4)
0	1	(5)
0	1	(6)
1	0	(7)
0	1	(8)
0	1	(9)
0	1	(10)
1	0	(11)
0	1	(12)
0	1	(13)
1	0	(14)
0	1	(15)
1	0	(16)
1	0	(17)
0	1	(18)
1	0	(19)
0	1	(20)
0	1	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
0	1	(24)
1	0	(25)

النتائج الخام للمواقف الدفاعية

الموقف 2: المضايقه والمفاج من أجل الشرة

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
0	1	(26)
1	0	(27)
0	1	(28)
0	1	(29)
1	0	(30)
0	1	(31)
0	1	(32)
0	1	(33)
1	0	(34)
0	1	(35)
1	0	(36)
0	1	(37)
0	1	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
9	31	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
0	1	(1)
1	0	(2)
0	1	(3)
0	1	(4)
0	1	(5)
0	1	(6)
1	0	(7)
0	1	(8)
0	1	(9)
0	1	(10)
0	1	(11)
1	0	(12)
0	1	(13)
0	1	(14)
0	1	(15)
0	1	(16)
0	1	(17)
1	0	(18)
1	0	(19)
0	1	(20)
0	1	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
0	1	(24)
0	1	(25)

النتائج الخام للمواقف الدفاعية

الموقف 3: الركض لاختلال موقع مناسب

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحججة	اللاعبين
1	0	(26)
0	1	(27)
1	0	(28)
0	1	(29)
0	1	(30)
1	0	(31)
0	1	(32)
0	1	(33)
0	1	(34)
1	0	(35)
0	1	(36)
1	0	(37)
0	1	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
15	25	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحججة	اللاعبين
1	0	(1)
0	1	(2)
0	1	(3)
1	0	(4)
1	0	(5)
1	0	(6)
0	1	(7)
1	0	(8)
0	1	(9)
1	0	(10)
0	1	(11)
0	1	(12)
0	1	(13)
0	1	(14)
0	1	(15)
1	0	(16)
0	1	(17)
0	1	(18)
1	0	(19)
0	1	(20)
1	0	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
1	0	(24)
0	1	(25)

النتائج الخام للموقف الدفاعية

الموقف 4: التخطيط والحماية

المحاولات الفاصلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
1	0	(26)
0	1	(27)
0	1	(28)
1	0	(29)
0	1	(30)
0	1	(31)
1	0	(32)
0	1	(33)
0	1	(34)
0	1	(35)
1	0	(36)
0	1	(37)
1	0	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
16	24	المجموع

المحاولات الفاصلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
0	1	(1)
0	1	(2)
1	0	(3)
0	1	(4)
0	1	(5)
1	0	(6)
1	0	(7)
0	1	(8)
1	0	(9)
0	1	(10)
1	0	(11)
1	0	(12)
0	1	(13)
1	0	(14)
1	0	(15)
1	0	(16)
0	1	(17)
1	0	(18)
0	1	(19)
0	1	(20)
0	1	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
0	1	(24)
1	0	25

النتائج الخام للمواقف الدفاعية

الموقف 5: السيطرة على المنطقة الدفاعية

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
0	1	(26)
1	0	(27)
0	1	(28)
0	1	(29)
0	1	(30)
1	0	(31)
0	1	(32)
1	0	(33)
0	1	(34)
0	1	(35)
1	0	(36)
1	0	(37)
1	0	(38)
1	0	(39)
0	1	(40)
14	26	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات الصحيحة	اللاعبين
0	1	(1)
1	0	(2)
1	0	(3)
0	1	(4)
0	1	(5)
0	1	(6)
0	1	(7)
0	1	(8)
0	1	(9)
0	1	(10)
0	1	(11)
0	1	(12)
1	0	(13)
0	1	(14)
1	0	(15)
1	0	(16)
0	1	(17)
0	1	(18)
0	1	(19)
0	1	(20)
1	0	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
1	0	(24)
0	1	(25)

النتائج الخام للمواقف الهجومية

الموقف 4 : التمهيرة الهجومية أو التهريف

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحيرة	اللاعبين
0	1	اللاعب (26)
0	1	اللاعب (27)
1	0	اللاعب (28)
0	1	اللاعب (29)
1	0	اللاعب (30)
0	1	اللاعب (31)
0	1	اللاعب (32)
0	1	اللاعب (33)
0	1	اللاعب (34)
1	0	اللاعب (35)
0	1	اللاعب (36)
0	1	اللاعب (37)
0	1	اللاعب (38)
1	0	اللاعب (39)
0	1	اللاعب (40)
13	27	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحيرة	اللاعبين
0	1	اللاعب (1)
0	1	اللاعب (2)
1	0	اللاعب (3)
0	1	اللاعب (4)
1	0	اللاعب (5)
1	0	اللاعب (6)
1	0	اللاعب (7)
0	1	اللاعب (8)
1	0	اللاعب (9)
0	1	اللاعب (10)
0	1	اللاعب (11)
0	1	اللاعب (12)
0	1	اللاعب (13)
1	0	اللاعب (14)
0	1	اللاعب (15)
0	1	اللاعب (16)
0	1	اللاعب (17)
0	1	اللاعب (18)
1	0	اللاعب (19)
0	1	اللاعب (20)
1	0	اللاعب (21)
0	1	اللاعب (22)
0	1	اللاعب (23)
0	1	اللاعب (24)
1	0	اللاعب (25)

النتائج الخام
المواقف الهجومية

الموقف 2: تغيير المركز نحو الهجوم

المحاولات الفاشلية	المحاولات المحجبة	اللاعبين
1	0	(26)
0	1	(27)
1	0	(28)
0	1	(29)
0	1	(30)
1	0	(31)
0	1	(32)
1	0	(33)
0	0	(34)
1	0	(35)
0	1	(36)
0	1	(37)
0	1	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
14	26	المجموع

المحاولات الفاشلية	المحاولات المحجبة	اللاعبين
1	0	اللاعب (1)
0	1	(2)
0	1	(3)
0	1	(4)
1	0	(5)
1	0	(6)
0	1	(7)
1	0	(8)
0	1	(9)
0	1	(10)
0	1	(11)
1	0	(12)
1	0	(13)
0	1	(14)
1	0	(15)
0	1	(16)
0	1	(17)
0	1	(18)
0	1	(19)
0	1	(20)
1	0	(21)
0	1	(22)
0	1	(23)
1	0	(24)
0	1	(25)

النتائج الخام للمواقف الهجومية

الموقف 3: الركفت لاختلال الموقع مناسب

المحاولات الناشلة	المحاولات المفجعة	اللاعبين
0	1	(26)
1	0	(27)
1	0	(28)
0	1	(29)
0	1	(30)
1	0	(31)
0	1	(32)
0	1	(33)
0	1	(34)
1	0	(35)
0	1	(36)
0	1	(37)
1	0	(38)
0	1	(39)
0	1	(40)
16	24	المجموع

المحاولات الناشلة	المحاولات المفجعة	اللاعبين
0	1	(اللاعب 1)
0	1	(2)
0	1	(3)
1	0	(4)
0	1	(5)
1	0	(6)
1	0	(7)
0	1	(8)
0	1	(9)
1	0	(10)
0	1	(11)
1	0	(12)
0	1	(13)
0	1	(14)
1	0	(15)
1	0	(16)
0	1	(17)
1	0	(18)
0	1	(19)
1	0	(20)
0	1	(21)
0	1	(22)
1	0	(23)
0	1	(24)
1	0	(25)

النتائج اذخام للمواقف الهجومية

الموقف 4: المراوغة والتفريغ الهجومية

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحجبة	اللاعبين
0	1	(26)
0	1	(27)
0	1	(28)
1	0	(29)
1	0	(30)
0	1	(31)
0	1	(32)
0	1	(33)
0	1	(34)
1	0	(35)
0	1	(36)
0	1	(37)
0	1	(38)
0	1	(39)
1	0	(40)
11	29	المجموع

المحاولات الفاشلة	المحاولات المحجبة	اللاعبين
0	1	(1)
0	1	(2)
0	1	(3)
0	1	(4)
1	0	(5)
0	1	(6)
0	1	(7)
0	1	(8)
0	1	(9)
0	1	(10)
1	0	(11)
0	1	(12)
1	0	(13)
0	1	(14)
0	1	(15)
0	1	(16)
1	0	(17)
0	1	(18)
1	0	(19)
0	1	(20)
0	1	(21)
0	1	(22)
1	0	(23)
0	1	(24)
1	0	(25)







النتائج الخام للمواقف الهجومية

الموقف 5: الداخلية والعمالية نوم من الضخم

اللاعبين	المحاولات الاصححية	المحاولات الفاشلية
(26)	1	0
(27)	0	1
(28)	1	0
(29)	1	0
(30)	0	1
(31)	1	0
(32)	0	1
(33)	0	1
(34)	1	0
(35)	0	1
(36)	1	0
(37)	1	0
(38)	1	0
(39)	0	1
(40)	1	0
المجموع	27	13

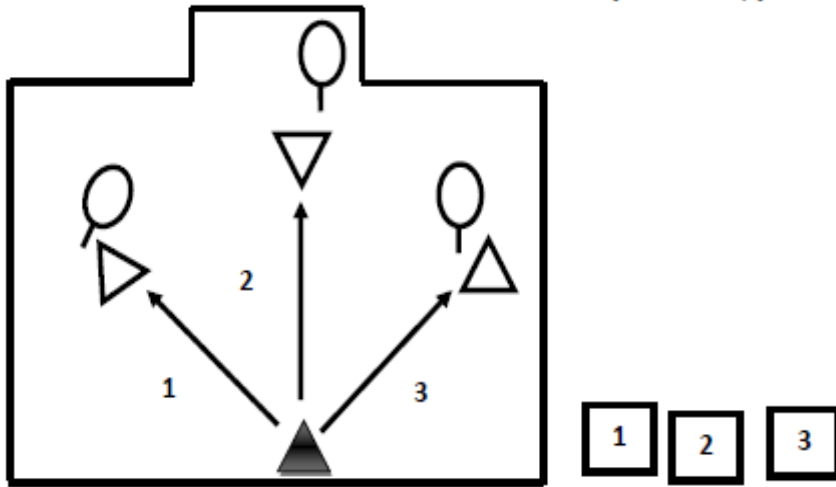
اللاعبين	المحاولات الاصححية	المحاولات الفاشلية
(1)	1	0
(2)	0	1
(3)	1	0
(4)	1	0
(5)	1	0
(6)	0	1
(7)	1	0
(8)	1	0
(9)	1	0
(10)	0	1
(11)	0	1
(12)	1	0
(13)	0	1
(14)	1	0
(15)	1	0
(16)	1	0
(17)	1	0
(18)	0	1
(19)	1	0
(20)	1	0
(21)	1	0
(22)	1	0
(23)	0	1
(24)	1	0
(25)	1	0

الأشكال التوضيحية في الرسوم

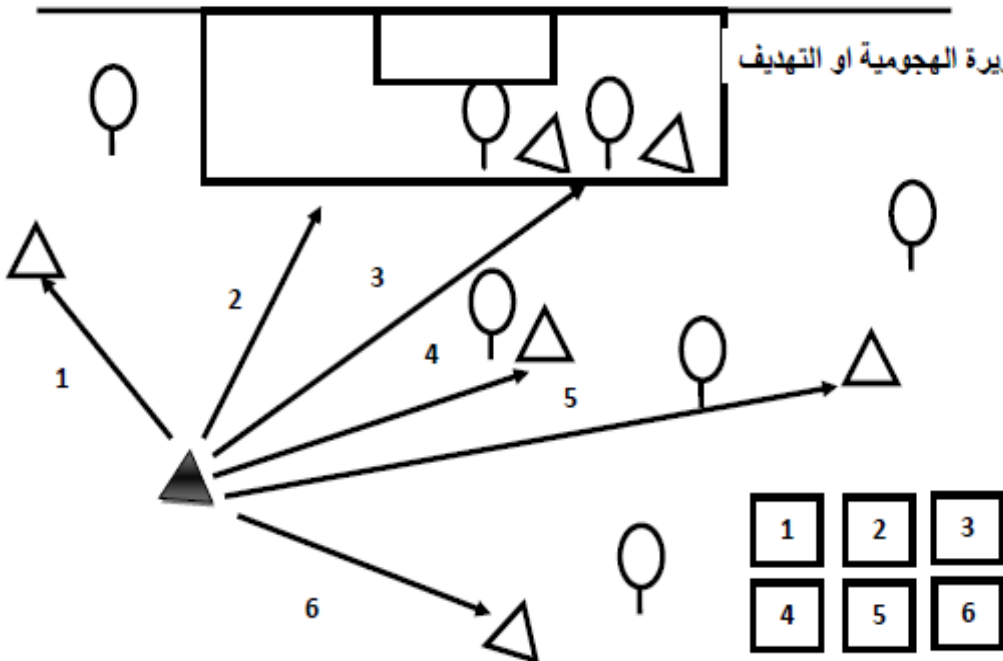
لاعب بالكرة	
لاعب مدافع	
لاعب مهاجم	
لاعب مهاجم بحوزته كرة	
حركة الكرة	
حركة اللاعب مع الكرة	

المواقف الهجومية

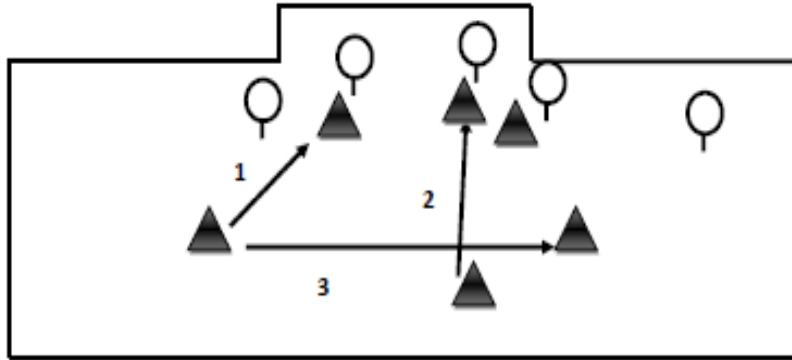
التمريرة الهجومية أو التهديد



التمريرة الهجومية أو التهديد

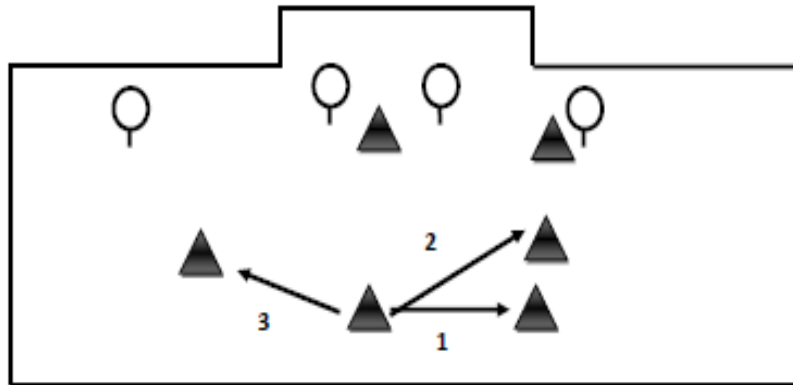


التغطية والحماية نحو منطقة الخصم



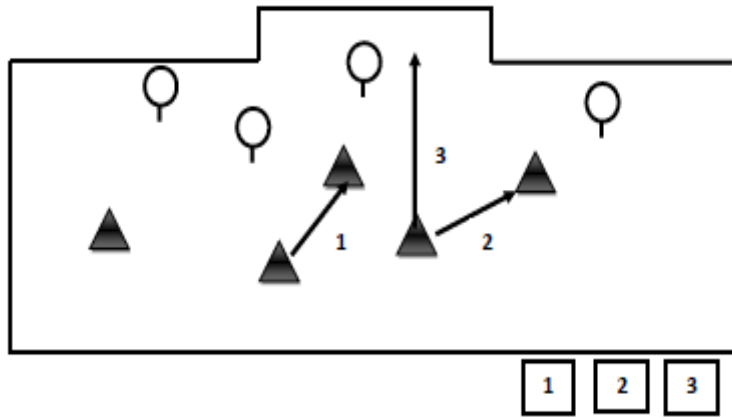
- 1
- 2
- 3

التغطية والحماية نحو منطقة الخصم

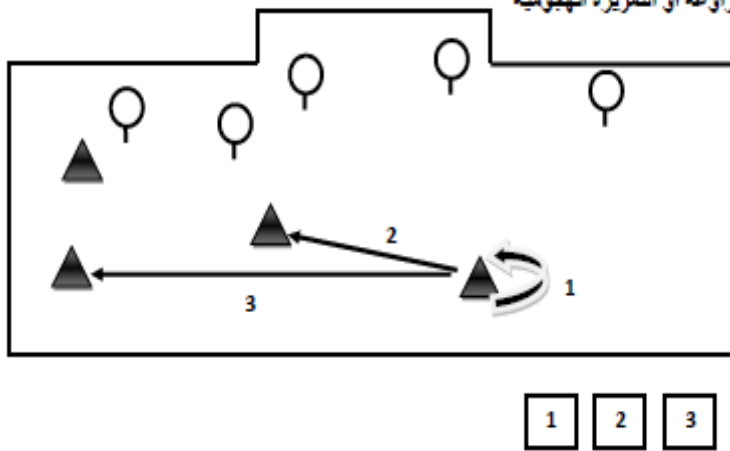


- 1
- 2
- 3

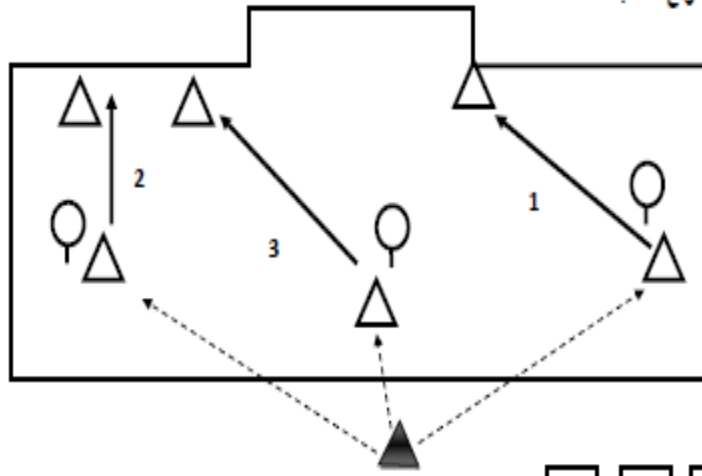
المراوغة والتمريرة الهجومية



المراوغة أو التمريرة الهجومية

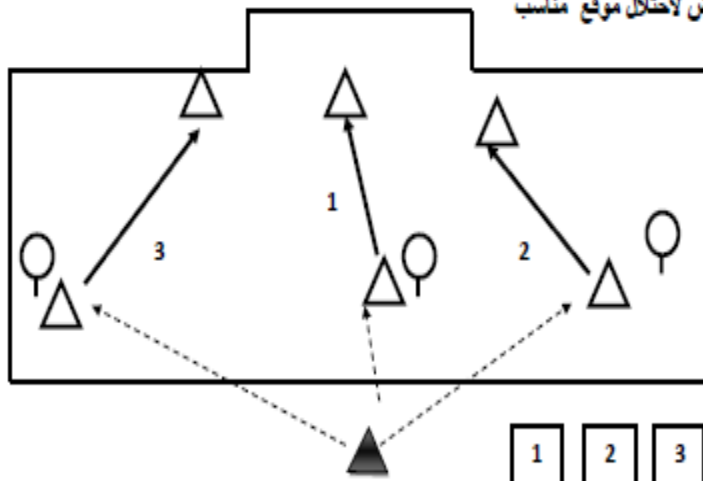


الركض لاحتلال موقع مناسب

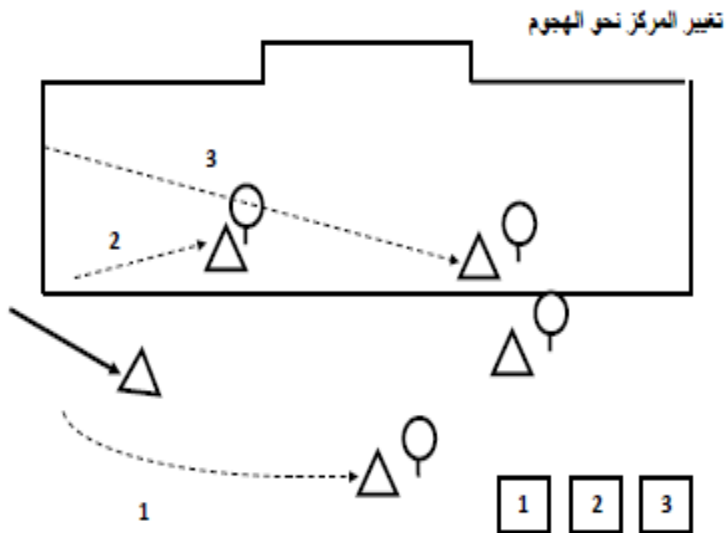
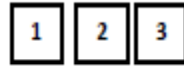
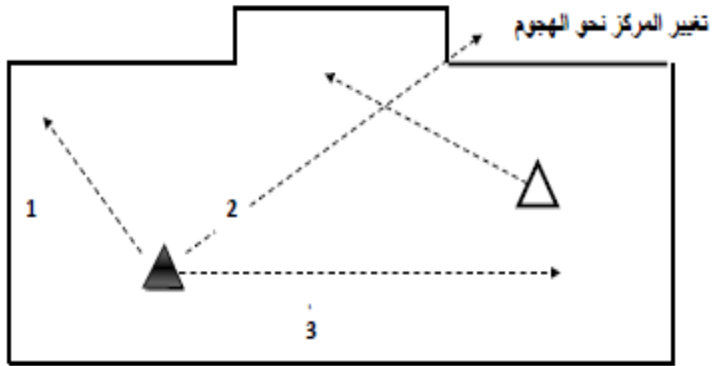


- 1
- 2
- 3

الركض لاحتلال موقع مناسب

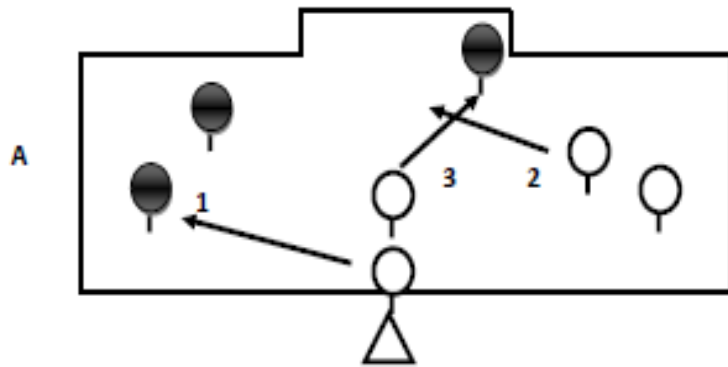


- 1
- 2
- 3

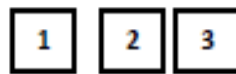
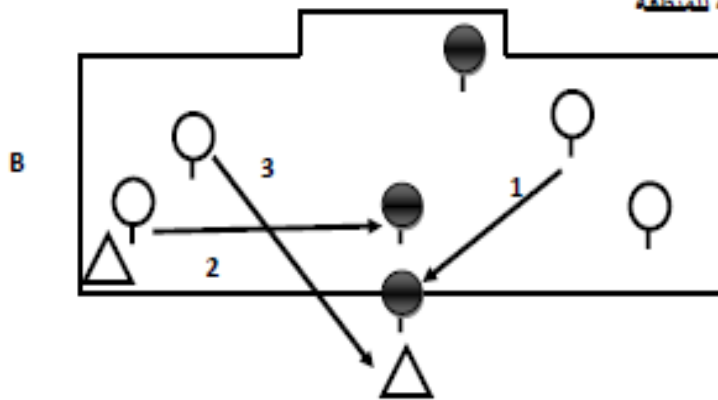


المواقف الدفاعية

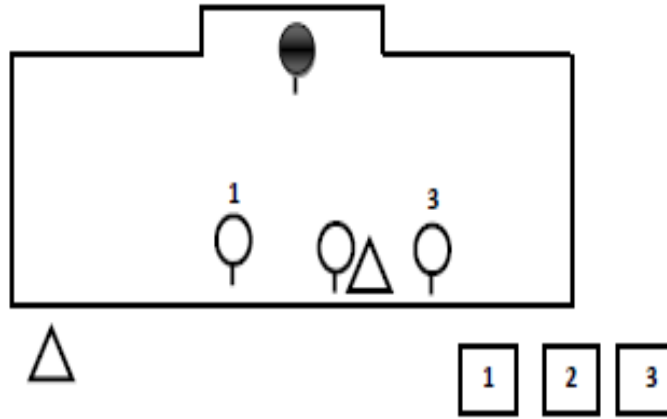
الحماية الصحيحة للمنطقة



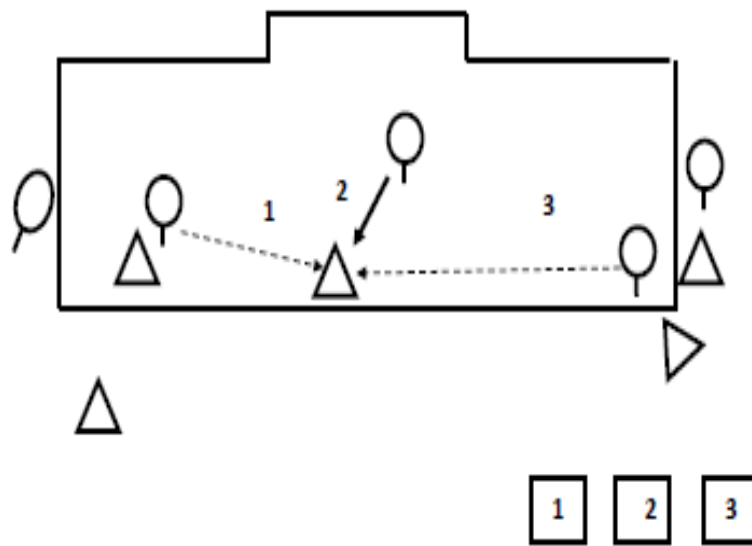
الحماية الصحيحة للمنطقة



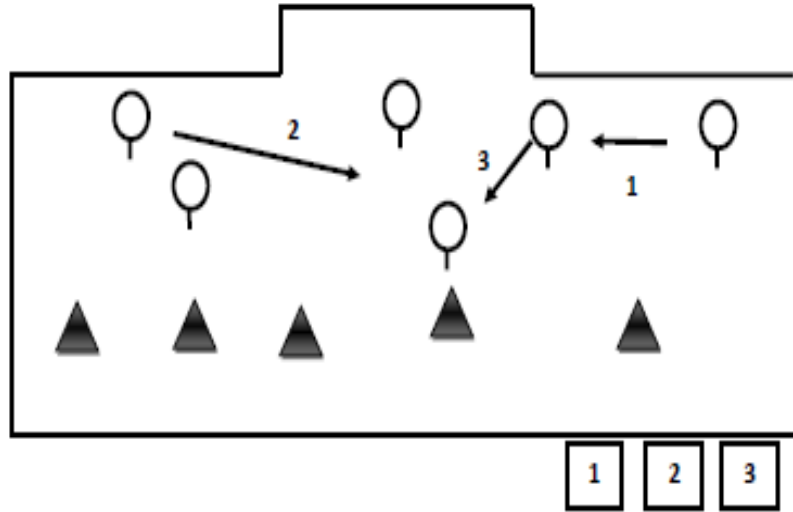
التغطية والحماية



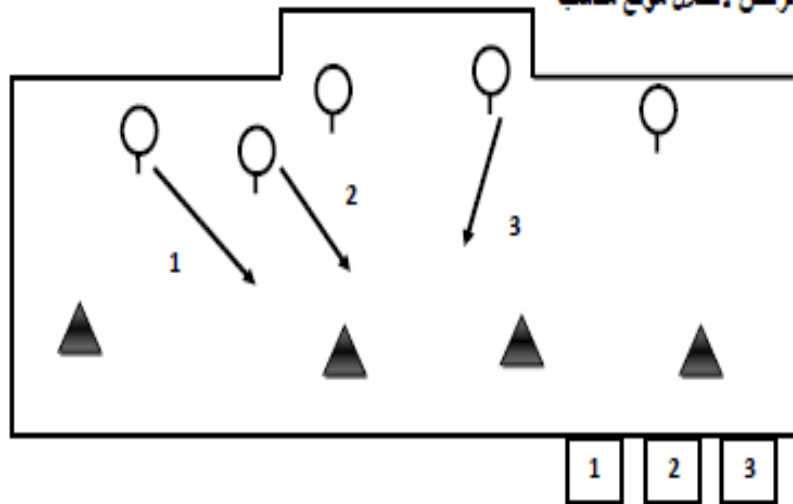
التغطية والحماية



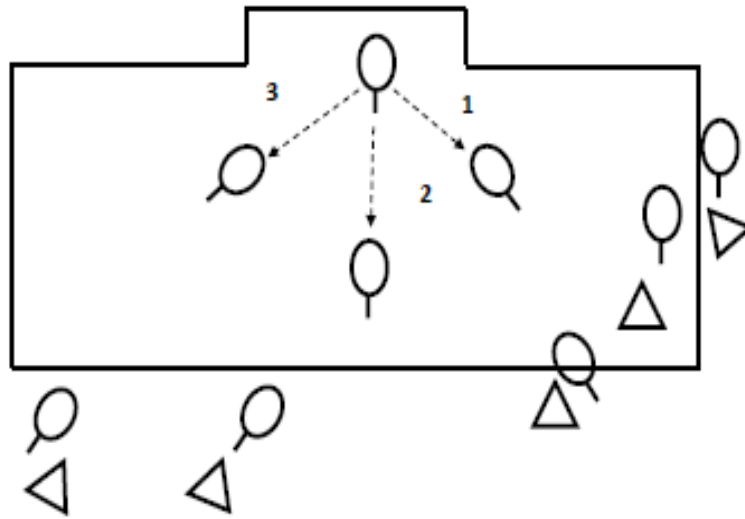
الركض لاحتلال موقع مناسب



الركض لاحتلال موقع مناسب

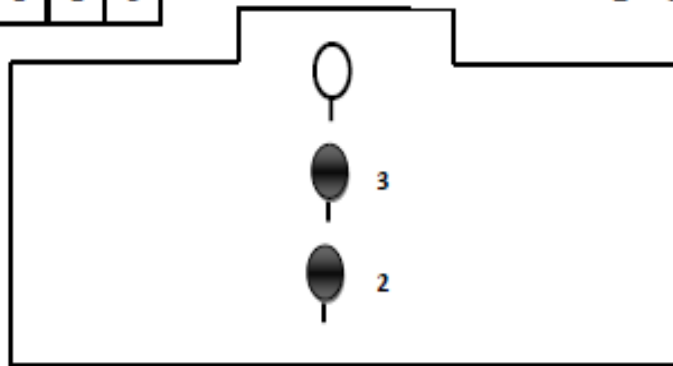


السيطرة على المنطقة الدفاعية



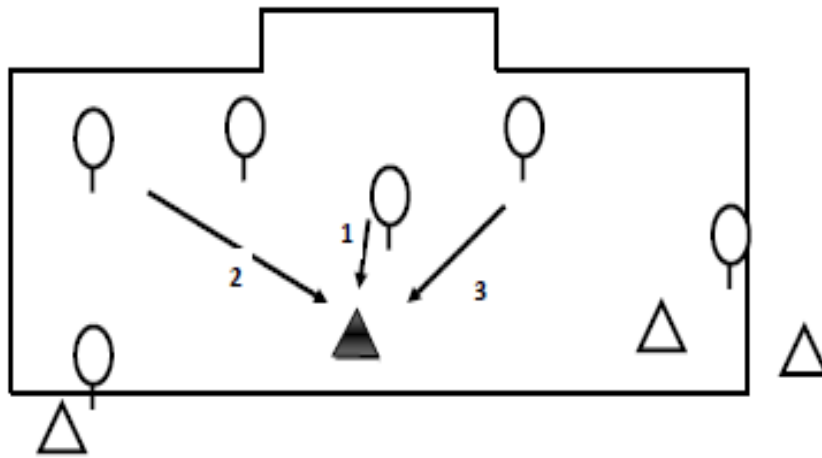
1	2	3
---	---	---

السيطرة على المنطقة الدفاعية

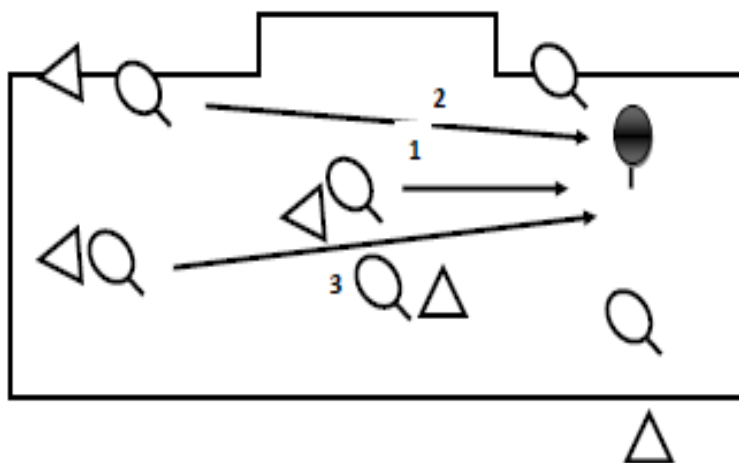


1	2	3
---	---	---

المراوغة و الكفاح من أجل الكرة



المراوغة و الكفاح من أجل الكرة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

شهادة تربية

يشهد مسؤول (ة) الترخيص: عبد الوهاب عبد الرحمن
بأن الطالب (ة): كياس طه عبد الرحمن المولود (ة) في: 20/09/1999 مستخدماً

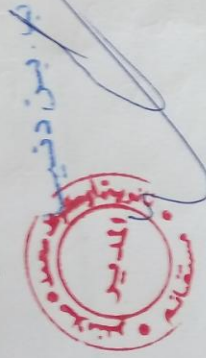
المسجل (ة) بمعهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
قد أجرى ترميز نهاية التكوين في التخصص: تأهيلية أوكواف مصد

في الفترة الممتدة بين: نوفمبر 2021 و: جانفي 2022

حضره: مستشفى تفر في 16/01/2022

رئيس القسم

مسؤول المؤسسة



سلمت (ة) هذه الشهادة لاستعمالها كما يسمح به القانون.



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

فرع: التدريب الرياضي

ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

استمارة تقييم المترين

(خاص بالطلبة الليسانس)

السنة الجامعية 2020-2021 م

✓ الاسم و اللقب الطالب: كياس خيه عبد الرحمن

✓ تاريخ و مكان الازدياد: 1999 / 09 / 22 مستغانم

✓ الفوج: رقم التسجيل:

✓ الاستاذ المشرف على الطالب: عبد الوهاب عبد الرحمن

✓ مكان التريض: ثانوية بوعفلة أوراق محمد صلايندر

✓ فترة التريض: من: أكتوبر 2021 إلى غاية: فبراير 2022

- تقييم الطالب

محاور التقييم					التقدير
العلاقة المهنية	قدرات المعرفة (نظرية و تطبيقية)	المبادرة و القدرة على الإنجاز البرنامج	المواظبة	التقييم	
				$18 \leq E < 20$	جيد جدا
				$16 \leq E < 18$	جيد
				$14 \leq E < 16$	متوسط
				$12 \leq E < 14$	ضعيف
				$10 \leq E < 12$	ضعيف جدا
المجموع					

و عليه تمنح العلامة النهائية للطالب المترين: 20 / 14,5

إمضاء ممثل المؤسسة

إمضاء المشرف على الطالب



**** استمارة تقييم المترين ****

(الخاصة بالمشرف عن الطالب)

المعلومات الشخصية للطالب المترين

الإسم واللقب: **كياض محمد عبد الرحمن**
تاريخ ومكان الازدياد: **29 / 05 / 1999 - عمان**
المستوى الدراسي: **السنة الثالثة ليسانس - تدريسي رياضي -**
التخصص: **كرة القدم**
الفوج: **02**
رقم التسجيل: **37030688**
فترة الترين: **من 15 / 03 / 2022 إلى غاية: 26 / 05 / 2022**
إطار خاص بالتقييم:

**** محاور التقييم ****

العلامة النهائية	فدرات المعرفيه نظرية وتطبيقية	المبادرة والقدرة على الإنجاز المراجع	المواطنة	التقييم	التقدير
				18 < ع < 20	جيد جدا
				16 < ع < 18	جيد
				14 < ع < 16	متوسط
				12 < ع < 14	ضعيف
				10 < ع < 12	ضعيف جدا

20/16

وعليه تمنح العلامة النهائية للطالب المترين:

إمضاء ممثل

إمضاء المشرف على الطالب
المؤسسة المستفيلة



الاسم: الأستاذ كياسة محمد عبد الرحيم
المستوى: السنة الثالثة ليسانس
التخصص: تدريب رياضي تنافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

الوقت: 120د	التاريخ: 2022/03/15
الهدف: تنمية العمل الجماعي + تطوير التهديف و تنمية المساندة	المرحلة التدريبية:
درجة العمل الاسبوعي: متوسط	درجة العمل اليومي: متوسط
الفئة العمرية: تحت 19 سنة	

التدريب = جري وتسيير = جري بدون كرة = جري بالكرة = يمكن اضافة مفتاح اخري

المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	الهدف التمرين	الشرح	طريقة التدريب	الحمل التدريبي			الاخراج
						الشدة	الحجم	الكثافة	
التمهيدية		25د	تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في اجراء اللعبة	احماء عام: جري خفيف حول الملعب، تمارين الاحماء المختلفة. احماء خاص: تمارين تقوية رتة فتمت التسخين الجيد للافلات التي تخدم هدف الاحماء.		25د			
الرئيسية	تمرين مهاراتي	25د	تنمية التحمل العام	جري بالكرة بسرعة متوسطة مع مجموعات (3 لاعبين) والراحة بينها 1 دقيقة). الموقف 2: اللاعب بخمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين حيث يحاول كل فريق حيازة الكرة من حيث التهديف و المساندة.	تكراري	3د	25د	1.65	
		25د	تطوير التهديف و تنمية المساندة	الموقف 3: تطوير التهديف السابق حيث يتم اللعب بسهولة لاعبين ضد سبعة مع وجود حارس المرمى.	مستمر	1د	25د	1.75	
		35د			الموقف 3: تطوير التهديف السابق حيث يتم اللعب بسهولة لاعبين ضد سبعة مع وجود حارس المرمى.	مستمر	1د	35د	1.60
الختامية		15د	عودة الجسم الى حالته الطبيعية بدنيا ونفسيا	جري خفيف حول الملعب. القيام بتمارين التهدية والانسحاب			15د		

الأجهزة: كرة، أقماع، ميفات، صفاة.

الاسم واللقب: كياس طه عبدالرحمان
 المستوى: السنة الثالثة ليسانس
 التخصص: تدريب رياضي تنافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 9	الزمن: > 120	الهدف: تنمية التوافق بين اللاعبين + تنهوية نحو الهمم			
المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 9	الزمن: > 120	الهدف: تنمية التوافق بين اللاعبين + تنهوية نحو الهمم			
المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 9	الزمن: > 120	الهدف: تنمية التوافق بين اللاعبين + تنهوية نحو الهمم			
المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	هدف التمرين	الشرح	طريقة التدريب	الحمل التدريبي	الاخراج
التمهيدية		> 25	تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في اجواء الفكرة	- احماء عام: جري خفيف حول الملعب، تمارين الاحماء المختلفة. - احماء خاص: تمارين تدريجية تهدف لتنشيط العضلات التي تستخدم بهدف الاحماء.		25 د	
الرئيسية	مهارات	45 د	تنمية التوافق بين اللاعبين	يتم تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات حيث تقوم المجموعة الأولى بالجرى بالتوافق بالكرة بين اللاعبين وتقوم المجموعة الثانية بعملية الفجر بين الحلقات، وتقوم المجموعة الثالثة بالجرى بالكرة بين الاقدام مع الاستمرار في التدريب (3 جولات) (الكرة بين اللاعبين)	تدريب	65% 45 د	
		40 د	تنهوية نحو الهمم	المهوف في: يتم تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجرى والتوافق في المهام بينما تقوم المجموعة الثانية وتمثل في المدافعين، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجرى بالكرة وتتميزها ان المهاجم الذي في المجموعة الثانية الذي يقوم بالتمرير في الخارج يتم تشغيل الكرة ويسدد نحو الهمم بدماء يجازون امداد في المجموعة الثالثة وتمثلها المهاجمين.	مستمر	60% 40 د	
الختامية		10 د	عودة الجسم الى حالته الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بتمارين التمديد والاسترخاء.		10 د	

الأجسام: كرة = • ، عمق = 1 ، حلقه = 0 ، حاجز = H ، ميقاتي، قمع = Δ ، مفارقة.


الاسم: التقريب : كياسة مله عبد الرحمان
 المستوى: الفئة الثالثة ليهان
 التخصص: تدريب رياضي تافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

اليوم: 2022/03/29	الزمن: ١٥	الهدف: بناء وتكوين الهجوم في كامل أرجاء الملعب
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 3	درجة الحمل الاسبوعي: أقل من اللازم درجة الحمل اليومي: أقل من اللازم

جري وتسييد = جري بدون كرة = جري بالكرة = - - - - - يمكن اضافته مفتاح اخرى

المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	الهدف	الشرح	طريقة التكريب	الحمل التكريبي			الاخراج
						الشدة	الحجم	الكثافة	
التمهيدية		١٥	تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في اجراء التمرين	احماء عام: جري خفيف حول الملعب، وتمارين الاحماء المختلفة. احماء خاص: تمارين تحفيزية زرقعة من التمرين الجيد للاخفلات التي تخدم هدف الاحماء.			١٥		
الرئيسية		١٥	تطوير سرعة اللاعبين	الموقف ١: الاجري بأقصى سرعة ممكنة بمسافات مختلفة وبالتدرج مع العودة الى الوضع الطبيعي بين التمرينات وتطور الاسترخاء على الشرة بسرعة عالية بحيث يتعلم اللاعبون ان يجمعوا بين (الركعة وبينها) الموقف ٢: بناء الهجوم من الاعب ضد الاعب، وانخاذ وضع جيد للاستلام الشرة، كما يجب ان يتطهرين جنباً الى جنب، ويصعد لاعبو الوسط الى الأمام، كما يتحرك لاعبو الهجوم الى الأمام نحو مدافع الفريق الخصم، ويضع مدافع الخصم المنطقة التي اهلها لعبت من التمرين.	تكرار	١٥	١٥	١٥	<p>(١) x - - - - - <</p> <p>(٢) x - - - - - <</p> 
الختامية		١٥	عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب. القيام بتمارين التمديد والاسترخاء	متنفس		١٥		

الاجتهاد: كرة - اوقات، صفاة.



الاسم والتلقب: كياس طه عبد الرحمان
 المستوى: السنة الثالثة لدراسة
 الرياضة: تدريب رياضي تنافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 4	الهدف: تطوير الدفاع و قطع الكرة من المنافسين
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 4	درجة العمل الاسبوعي: متوسط
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 4	درجة العمل اليومي: متوسط
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 4	الفئة العمرية: تحت 19 سنة

دشنت وقطع الكرة = $||||$ جري وتسلية = $-----$ جري بدون كرة = $.....$ جري بالكرة = $-----$ يمكن اضافته بمقتضى اخرى تمرير الكرة = $←$

المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	الهدف	الشرح	طريقة التدريب			الاخراج
					الشدة	الحجم	الكثافة	
التمهيدية		25د	تهيئة اللاعبين بدنيا و نفسيا للاختلال في الجهد الكثرة	احماء عام: جري خفيف حول الملعب، تمارين الاحماء و نفسيا للاختلال في الجهد الكثرة. احماء خاص: تمارين تحفيزية و تهيئتها للاختلال في الجهد الكثرة للاختلال في الجهد الكثرة ايضا للاختلال في الجهد الكثرة		25د		
الرئيسية	تطوير الدفاع و قطع الكرة من المنافسين	25د	الموقف 1: 5 لاعبين مهاجمين ضد 5 مدافعين يقوم المهاجم بالرجوع بالكرة و يحاول التمرير للمهاجمين داخل منطقة لأمم و يقوم المدافع بهزيمته من التمرير، وفي حالة التمرير يقوم المدافعين بهزيمته من التمرير أو قطع الكرة داخل منطقة لأمم، ثم يتم ترميزها للزملاء او الاختلاف بها في حالة عدم وجود منافسين.	الموقف 2: تطوير التمرير بجعل 7 لاعبين مهاجمين ضد 7 مدافعين مع حارس المرمى و محاولة الهجوم والدفاع و قطع الكرة و ترميزها و التسليم نحو المرمى ان أمكن	مستمر	25د	1.70	 
الختامية	عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية	10د	جري خفيف حول الملعب، القيام بتمارين التمهيد والانتشاح.			10د		

الأجهزة: كرة، اقلع، ميقاتي، صفاة.

التعب والاسه: كياسة له عبد الرحمن
المستوى: السنة الثالثة ليسانس
التخصص: تدريب رياضي تافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 5	الزمن: 95د	الهدف: تطوير الهجوم والتناقص بين اللاعبين					
المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 5	الزمن: 95د	الهدف: تطوير الهجوم والتناقص بين اللاعبين					
التمرين: 25 = جري وتمديد = جري بدون كرة = جري بالكرة = --- يمكن إضافة التمرين الأخرى									
المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	الهدف	الشرح	طريقة التدريب	الحمل التدريبي			الاخراج
						الكثافة	الحجم	الشدة	
التمهيدية		25د	تهيئة اللاعب بدنياً ونفسياً للاخوار في أجواء الضميمة	احماء عام: يجرى خفيف حول الملعب، ثم يجرى الاحماء المختلطة: - احماء بمخاض: ثم يجرى تدهيب يجرى تدهيبات التدهيبات الجيدة للاطفال التي تستخدم حركات الجملة.			25د		
الرئيسية		30د	تطوير الهجوم والتناقص بين اللاعبين	الموقف 1: يبدأ التمرين بتدريب مناهضة المرمى من المدافع اللذين يستلمها ويمررها إلى الظهير الأيمن، الذي يتسلمها ويرجئها بها إلى وسط الملعب ثم يمررها إلى لاعب الوسط الأيمن، الذي يلعب بها إلى لاعب الخياط الأيمن والذي يجرى بها من الجهة اليمنى للملعب ليمررها عريضاً إلى المهاجم، الذي يتردد له الحرية بين التمهيد و بين إعادةنها للاعبين القادمتين من الألف للتدريب نحو المرمى، يتم اللعب من الجانب الأيمن واليسار.	مستمر	70%	30د	2د	
		30د	الموقف 2: تطوير التدرج بإضافة مدافع حجوم، حيث يكون الهدف في البداية تسليقاً ثم إيجابياً، ويحاول المهاجم التوفيق والتسجيل أو رمس في الشباك.	الموقف 2: تطوير التدرج بإضافة مدافع حجوم، حيث يكون الهدف في البداية تسليقاً ثم إيجابياً، ويحاول المهاجم التوفيق والتسجيل أو رمس في الشباك.	مستمر	70%	30د	2د	
الختامية		10د	عودة اللاعب إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب - القيام بتمارين التمهيد والاسترخاء.			10د		

الأجهزة: كرة، أقماع، ميدقات، سفارة.

اللقب والاسم: **كياش طه عبدالرحمان**
 المنشوت: **الهيئة الثالثة لرياضة**
 التخصص: **تدريب رياضيات تفاعلية**



وحدة تدريبيه يومية تخصص: كرة القدم

المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 6	الهدف: تطوير المراوغة	التمرين: 5	الوقت: 20 د	المرحلة: 2022/03/31		
المرحلة التدريبية:		الاسبوع: 6	الهدف: تطوير المراوغة	التمرين: 5	الوقت: 20 د	المرحلة: 2022/03/31		
جري وتسلية = جري بلون كرة = جري بالكرة = يمكن استخدامه في شرح الخرجات								
المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	هدف التمرين	الشرح	طريقة التدريب			الاخراج
					الشدة	الحجم	الكثافة	
التمهيدية		20 د		اجما عام: جري من دون هدف حول الملعب، ثم ارباع الاحماء للمدافعة. اجما خاص: كما سبق، ثم تخصيص كرة لتفحصت المدافعين الجيد للاضلال التمرين رخدم هدف المدافعة.	20 د			
الراسية	طبيعية	20 د	تطوير المراوغة	الموقف 1: يقوم اللاعب بمراوغة الأفضة بالكرة بقدام واحدة. (4 تمريرات والراحة بينهما 10 ثواني) الموقف 2: يقوم اللاعب بمراوغة الأفضة بالكرة بالقدمين. (4 تمريرات والراحة بينهما 10 ثواني). الموقف 3: يجرب المهاجم بالكرة محاولا مراوغة المدافع الذخيم والتصويب نحو المرمى، حيث يحاول المدافع قطع الكرة ومنع المهاجم من التصويب.	20 د	70%	تشاربي	
		20 د	تطوير المراوغة	الموقف 1: يقوم اللاعب بمراوغة الأفضة بالكرة بقدام واحدة. (4 تمريرات والراحة بينهما 10 ثواني) الموقف 2: يقوم اللاعب بمراوغة الأفضة بالكرة بالقدمين. (4 تمريرات والراحة بينهما 10 ثواني). الموقف 3: يجرب المهاجم بالكرة محاولا مراوغة المدافع الذخيم والتصويب نحو المرمى، حيث يحاول المدافع قطع الكرة ومنع المهاجم من التصويب.	20 د	70%	تشاربي	
		30 د			اجما عام: جري من دون هدف حول الملعب، ثم ارباع الاحماء للمدافعة. اجما خاص: كما سبق، ثم تخصيص كرة لتفحصت المدافعين الجيد للاضلال التمرين رخدم هدف المدافعة.	30 د	60%	مستمر
التقييمية		10 د	عودة الجسم الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب - القيام بتمارين التمديد والاسترخاء.	10 د			

الأجهزة: كرة، أقلام، ميعات، سفارة.

اللقب و الاسم: كيامن محمد عبد الرحمن
 المستوى: الثالثة ليسانس
 التخصص: تدريس رياضيات تنافسي



وحدة تدريبية يومية تخصص: كرة القدم

اليوم: 2022/05/20	الهدف: تطوير مهارة التهديف من الثرات الثابتة الحرة
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 7
	الدرجة الحبل الاسبوعي: اول من المتوسطه لدرجة الحبل اليومية: اقل من المتوسطه الفئه الصرية: تحت 19 سنة

زكاد للبطرة = <<<<<< جري وتسلق = جري بلون كرة = جري بالكرة = جري بالكرة بفتح اذرع التمريرة الشريفة للبطرة --- >>>>>

المرحلة	طبيعة التمرين	الزمن	الهدف	الشرح	الحمل التدريبي			طريقة التكريب	الاخراج
					الشدة	الحجم	الكثافة		
التمهيدية		25د	تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا للدخول في احوال اللعبة	احماء عام - جري خفيف حول الملعب، تمارين الاحماء المختلطة. - احماء خاص: تمارين تحضيرية من زخمات الاسخيت الجيد للاختلالات التي تحدث للعبة.	25د				
الرسمية	ساعات	25د	التهديف من الثرات الثابتة الحرة	الموقف 1: الترين على طريقة تنفيذ الثرات الثابتة خارج الملعب (3 تمرينات) بين كل تمرين راحة مدتها دقيقة. الموقف 2: القيام بالتمرينات الحرة المباشرة والغير المباشرة (3 تمرينات) وراحتها بينها 1د دقيقة.	25د	75%	1	تكراري	
		25د	التهديف من الثرات الثابتة الحرة	الموقف 3: اللعب للاعتقاد المر مع الترين على التهديف من الثرات الثابتة.	25د	75%	2	مستمر	
		25د	التهديف من الثرات الثابتة الحرة	الموقف 3: اللعب للاعتقاد المر مع الترين على التهديف من الثرات الثابتة.	25د	75%	2	مستمر	
الختامية		10د	عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب. - القيام بتمارين التمديد والاسترخاء	10د				

الأجهزة: كرة، أقسام، ميقات، سفارة.

الدّقب والاسم: كياس طه عبد الرحمن
 المستوى: السنة الثالثة لدراسات
 التخصص: تدريب رياضي تنافسي



وحدة تربية يومية تخصص: كرة القدم

الهدف: تنمية القوة الانعزاجية	الزمن: 50	التاريخ: 2022/05/26
المرحلة التدريبية:	الاسبوع: 8	المرحلة التدريبية:
المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و...	المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و...	المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و... المرحلة: الفقه الصربية: رحمت و...

الفقر = 1000 ذكور الشرطة ← جري وسطي = جري بلون كرة = جري بالكرة = جريين اشد من مقلوب آخرى

المرحلة	طريقة التمرين	الزمن	هدف التمرين	الشرح	طريقة التمرين			التمرين	
					الشدّة	الحجم	الكثافة		
التمهيدية		25		احماء وخطم جري ضعيف حول الملعب وتمرينات الاحماء المعتدلة. - احماء ضعيف: تمرينات تدويرية وتمارين التمدد الامامية الخواصة. الجدد للعضلات التي نستخدم هدف الاحماء.		25			
التمسية	القوة الانعزاجية	10	تمسية القوة	الموقف 1: يتم تبادل التمرين بالطرفين اليمين واليسار الاشارة يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز ثم الجري، جست ارتقاء الطول 7 م، عدد التمرينات 3 وهدف العوقف 2: يقوم اللاعب بالقفز التالي فوق ثلاثة حاجز ارتفاعها 70 سم (مطوية ثم القفز بثلثا الارتفاع). (عدد التمرينات 3) وهدف الاحماء بارتفاع 70 سم. الموقف 3: يقوم اللاعب بتمرير الكرة للزميل ثم عند الاشارة يقوم بالقفز فوق الحاجز بارتفاع 70 سم بجمل واحدة ثم اعادة الكرة للزميل بارتفاع 70 سم (عدد التمرينات 3) وهدف الاحماء بارتفاع 70 سم.	1:20	10	2		
		10		يقوم اللاعب بالقفز التالي فوق ثلاثة حاجز ارتفاعها 70 سم (مطوية ثم القفز بثلثا الارتفاع). (عدد التمرينات 3) وهدف الاحماء بارتفاع 70 سم.	1:20	10	2		
		10		الموقف 3: يقوم اللاعب بتمرير الكرة للزميل ثم عند الاشارة يقوم بالقفز فوق الحاجز بارتفاع 70 سم بجمل واحدة ثم اعادة الكرة للزميل بارتفاع 70 سم (عدد التمرينات 3) وهدف الاحماء بارتفاع 70 سم.	1:20	10	2		
التمسية		10	عودة الجسم الى حالته الطبيعية	جري ضعيف حول الملعب. القيام بتمارين التمدد والاشارة.		10			

الأجهزة: كرة، اقماع، ميقاتي، حاجز، صفاة