

تأثير تمرينات مركبة (بدنية مهارية) لتطوير مهارة التهديف من الثبات من خارج

منطقة الجزاء بكرة القدم

بحث تقدم به

م.د. حيدر غضبان ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

هدفا البحث إلى إعداد تمرينات مركبة (بدنية مهارية) لتطوير التهديف من الثبات من خارج منطقه الجزاء والتعرف على تأثير التمرينات المركبة (بدنية مهارية) من خلال النتائج للاختبارين القبلي والبعدي وإفترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف من الثبات بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي مستخدماً المنهج التجريبي وقد اختار عينة بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم (12) لاعب من مجموع (22) لاعب ، وصمم الباحث بعد ذلك المنهج التدريبي الخاص بتطوير والقدرات المهارية الخاص بالبحث، والذي طبق على العينة لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان بالأسبوع، بعد ذلك أجرى الاختبارات البعدية، وإستنتج الباحث إن استخدام الوسائل التدريبية المختلفة ضمن منهج تدريبي منتظم ساهم في تعزيز القوة في المجاميع العضلية العاملة والتي ساهمت في تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين العاملة والاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبي كرة القدم ممكن إن يؤثر بشكل ايجابي في تطوير حالات اللعب الثابتة في كرة القدم ومنها مهارة التهديف وأوصى التأكيد على تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم لأهميتها في تطبيق مختلف المهارات الخاصة .



The Effect of Complex Exercises (Physical and Skillful) to Develop the Skill of Scoring of Stability from Outside the Penalty Area in Football

Dr. Heidar Ghadban Ibrahim College of Physical Education & Sports Sciences-Al-Mustansiriya University

Abstract

The research aimed at preparing complex exercises (physical and skillful) to develop the scoring of stability from outside the penalty area, and identifying the effect of complex exercises (physical and skillful) through the results of the pretests and post-tests. The researcher hypothesized that there are statistically significant differences between the pretests and post-tests in the skill of scoring from stability in football and in favor of the post-test. He used the experimental approach, and he selected the sample of his research in a deliberate manner from the players of the team of the College of Physical Education and Sports Sciences-Al-Mustansiriya University and their number reached (12) players of the total (22) players. Then, the researcher designed the training curriculum for developing the skillful abilities of the research, which was applied on the sample for a period of six weeks by two training units per week, and then the post-tests were conducted.

The researcher concluded that the use of different training methods in a regular training curriculum contributed to the enhancement of strength in the working muscle groups which contributed to the development of strength distinguished by speed of the working legs' muscles. He added that the attention to the exercises of strength distinguished by speed and the explosive power of football players can positively affect the development of fixed game situations in football, including the skill of scoring. The researcher recommended the emphasis on training some of the physical abilities of football players because of their importance in the application of various special skills.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

2-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتربوية وغيرها). وتعتبر الحالات الثابتة ركيزة مهمة لتغيير النتائج والحصول عليها وتعتبر هذه الحالات من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة إذا أحسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة التركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد أو اثنين أو ثلاث في اغلب الفرق ، وتتوقف نتيجة المباراة على أداء اللاعب المنفذ لتسجيل الأهداف لكي يجعل الفوز حليف الفريق الذي يلعب له.

إن تطور العلوم والإهتمام بها لم يكن محض صدفة فالعلوم المرتبطة بالرياضة جاءت نتيجة الدراسات العلمية المبرمجة التي وضعت وفق اتجاهات صحيحة واستخدام صحيح للنتائج والمناهج وتحقيق أفضل إنجازات في مختلف الألعاب الفردية والجماعية . ففي العالم المتطور بكرة القدم ، كأوروبا مثلاً، عدة طرق لتطوير أداء اللاعبين في الحالات الثابتة وبالأخص القريب من الهدف لقلب وتغيير نتائج المباريات وفي أصعب الظروف ولذلك تعتبر هذه الحالات مصدر قوة حاسمة للفريق الذي يستثمرها ضد الفرق الأخرى ولعبة كرة القدم من هذه الألعاب التي تأثرت بهذا التطور ودأب المختصون والخبراء والمدرّبون إلى تطوير هذه اللعبة عن طريق تطوير مستوى إداء اللاعبين وقابليتهم حيث أنعكس ذلك على بناء خطط وبرامج متطورة تطور أداء اللاعبين وأن الإعداد البدني الخاص المتمثل ببعض القدرات البدنية و المهارية وقدرة التهديف من الحالات الثابتة تُعدّ من الركائز الأساسية في العملية التدريبية التي لها تأثير فعّال على اللاعبين واللعبة الممارسة ولا سيما كرة القدم، وتكمن أهمية البحث في بناء منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير التهديف من الحالات الثابتة بكرة القدم الذي يعتبر أحد الوسائل المهمة أن تحققت الفرضية المهمة

التي جاء بها الباحث في معالجة الضعف عند إداء الحالات الثابتة بكرة القدم ومحاولة تحسين الأداء ومن ثمّ يستطيع العاملون بالتدريب على استخدام نتائج البحث لتطوير لاعبيهم .

2-1 مشكلة البحث :

إن لعبة كرة القدم وجمالية الأداء فيها يعتمد على تسجيل عدد من الأهداف ، وأن تسجيل الأهداف يتحقق بطرائق وأساليب مختلفة ، وإحدى هذه الطرائق هي الحالات الثابتة بكرة القدم والتي تمنح للفريق نتيجة حصول خطأ من الفريق الخصم وإن التطبيق الجيد لهذه الحالات هو الذي يحسم النتائج في أغلب المباريات . إن تسجيل الأهداف من هذه الحالات يتطلب تدريب مستمر من أجل تطوير وتحقيق دقة عالية بالتهديف والتي تتطلب في أن يمتلك اللاعب قدرات بدنية جيدة ، حيث إن قلة تسجيل الأهداف من الحالات الثابتة يأتي بسبب الضعف الواضح في تنفيذ هذه الحالات ، والتي تعد ميزة لاعبي الأندية والمنتخبات بكرة القدم، حيث لاحظ الباحث هذا الضعف من خلال خبرته الميدانية كونه لاعب كرة قدم ، ومتابعته مباريات كرة القدم لفرق المتقدمين والشباب، ويرى الباحث أن الارتقاء ببعض القدرات البدنية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقدرة التركيز والدقة حيث إن الدقة هي من أهم الشروط المطلوبة عند تنفيذ الكرة الثابتة وقد تؤدي إلى تحسين إداء لاعب كرة القدم لهذه الحالات وكيفية تنفيذها فضلا عن تطوير أداء المهارات ودقة التنفيذ من هذه الحالات ومن ثمّ يمكن تحقيق الفوز فيها. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع منهج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية التي لها الأثر الكبير في تطوير مهارة التهديف من الثبات وتحسين هذه المهارة من خلال وضع تمارين تطويرية لهذه المهارة المهمة في كرة القدم .

3-1 هدفا البحث:

- 1- إعداد تمرينات مركبة (بدنية مهارية) لتطوير التهديف من الثبات من خارج منطقته الجزاء .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة (بدنية مهارية) من خلال النتائج للاختبارين القبلي والبعدي .

4-1 فرضية البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف من الثبات بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2016\2\1 إلى 2016\4\12 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الجامعة المستنصرية .

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه من افضل المناهج واكثرها ملائمة لافضل النتائج لانه يتعامل مع الحقائق.

2-2 عينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي ستختارها وعليه فقد تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية حيث قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية البالغ عددهم 12 لاعباً من أصل (22) بأعمار (20-22) سنة للموسم 2015-2016 واختار الباحث (8) لاعبين للتجربة الرئيسة واختيار (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من اصل الفريق الاصلي البالغ (22) لاعب . وقد أجرى الباحث على العينة اختبارات قبلية وبعدية ، وقد عمل الباحث على إيجاد التغيرات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

2-3 التجانس:

أجرى الباحث التجانس على افراد عينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول - العمر الزمني) إذ لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء (+3)، وكما هو مبين في الجدول (1) إذ كانت قيمة معامل الالتواء على التوالي (0.104 , 1.40 , 0.363) وهي جميعها قيم محصورة بين (+3) فانه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فأن معنى هذا ان هنالك عيباً ما في اختيار العينة، فأن كل فرد من افراد عينة البحث تراوحت اعمارهم ما بين 20-22 سنة بمتوسط 20.44 سنة وبأنحراف معياري

0.675 في حين كان مقدار الوسط الحسابي لوزنهم هو 57.05 وبانحراف 1.373 , اما مقدار الوسط الحسابي لاطوالهم 165.77 وبانحراف معياري 2.23 والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس العينة في مؤشرات الطول، الوزن، العمر

ت	المعالم الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	165.77	2.23	166.5	0.363
2	الوزن	كغم	57.05	1.373	57.69	1.40
3	العمر	سنة	20.44	0.675	16	0.104

4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

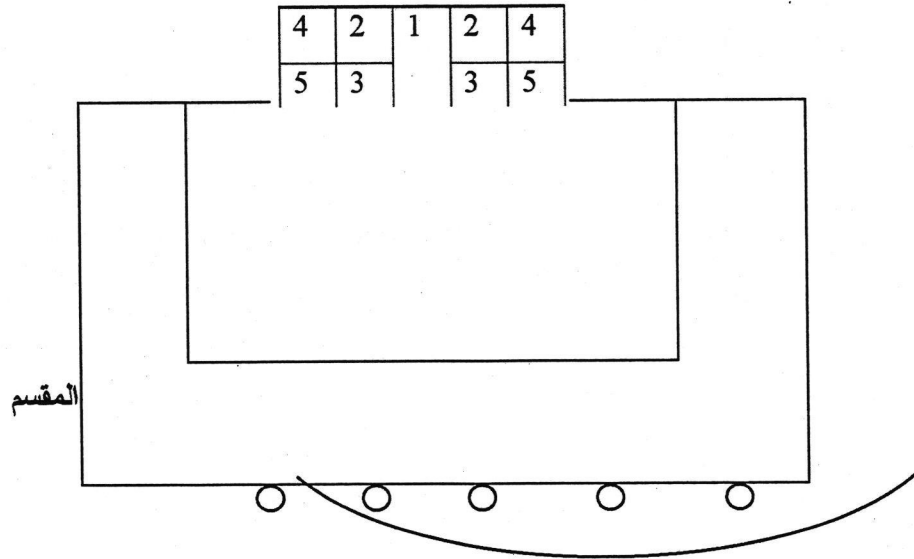
- شريط قياس وحبل ومادة بورك .
- شواخص عدد 10.
- هدف كرة القدم 2.
- حاجز (حائط صد) على شكل 5 لاعبين متفاوتين في الأطوال.
- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم قانونية عدد 5.
- كرة طبية عدد 5.
- ورقه وقلم .
- فريق العمل المساعد .

5-2 الاختبار المستخدم:

- 5-1 التهديد من الثبات نحو الهدف المقسم⁽¹⁾.
- هدف الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى.

⁽¹⁾ عماد كاظم : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1999 ، ص 15 .

- الأدوات المستخدمة : كرات قدم قانونية عدد 5 ، حبل تقسيم المرمى ، شريط قياس ، هدف كرة دم ، ساحة كرة قدم .
- إجراءات الاختبار : توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة بحسب ما موضح في الشكل (1).
- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي إتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى ، ثم ينتقل إلى الكرة الثانية ، وهكذا ، وتعطى للاعب خمس محاولات متتالية .
- التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي :
- خمس درجات عند المربع 4
- أربع درجات عند المربع 5
- ثلاث درجات عند المربع 2
- درجتان عند المربع رقم 3
- درجة واحدة عند المربع رقم 1
- صفر إذا خرجت الكرة



2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 صدق الاختبارات:

- الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقس الصفة المراد قياسها كما ونوعاً⁽¹⁾ لذا استخدم الباحث صدق المحتوى من خلال توزيع استمارات الاستبيان تتضمن شرح الاختبار، على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي، وقد ثبت صدق محتوى الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء بأن هذا الاختبار يحقق الغرض الذي وضع لأجله⁽¹⁾.

2-6-2 ثبات الاختبارات:

- ثبات الاختبار يعني انه إذا أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف يعطي نفس النتائج⁽²⁾ لذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونه من 4 لاعبين من (نفس الجامعة ومن هم خارج عينة البحث بتاريخ 2016/2/1 .

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

- استخدم الباحث اختبار واضح ومفهوم وبعيد عن التعقيد وعن التقويم الذاتي، حيث ان التسجيل احتساب الدرجات وفقاً لطبيعة الأداء وطريقة التسجيل المتفق عليها بالاختبار، ولذلك فأن هذا الاختبار يعد ذات موضوعية جيدة.

2-7 التجربة الاستطلاعية:

- التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختيار أساليب البحث وأدوات لذلك قام الباحث بإجراء تجربته الإستطلاعية بتاريخ 2016/2/15 وبمساعدة فريق العمل على عينة من 4 لاعبين من مجتمع الأصل وهم لاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - الجامعة المستنصرية ، وتم إجراء هذه التجربة للوقوف المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل مع كفاية فريق العمل من حيث تنفيذ

(¹) قاسم المنذلاوي وآخرون: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد ، 1989 ، ص 67 .

(²) روبرت ثورندايك : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة (عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس) ، ط 4 مطبعة مركز الكتب الاردني ، 1989 ، ص 58 .

الاختبارات المختلفة وطريقة تسجيل النتائج ومدى ملائمة ومناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية بالبحث.

2-8 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في يوم (2016/2/17) وهو الاختبار المهاري (التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم). من خارج منطقة الجراء .

2-9 المنهج التدريبي:

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي يتضمن التدريبات بالأدوات والوسائل المساعدة وذلك على وفق ما يشخص الباحث من الأخطاء الفنية في الأداء لدى عينة البحث و تنفذ مفردات المنهج التدريبي المقترح في (12) وحدة بواقع وحدتان في الأسبوع الواحد و بزمّن قدره (40) دقيقة وتم التدرج بالحمل التدريبي من ناحية الشدة والحجم والراحة بما يتناسب وخصوصية التدريب ، إذ كان المستوى التدريبي لعينة البحث جيد من الناحية التدريبية والفنية لضمان توفير مقومات النجاح للمنهج التدريبي ، حيث إن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف البدنية والوظيفي لتحقيق زيادة الحمل التدريبي والارتقاء بمستوى هذا الحمل من أسبوع لآخر ، وقد استغرق تطبيق المنهج التدريبي (6 أسابيع) بدأ من يوم 2016/2/18 وانتهاء بيوم 2016/4/4 وبمعدل وحدتان تدريبية بالأسبوع في أيام الأربعاء والاثنين من كل أسبوع.

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع وحدات المنهاج التدريبي على عينة البحث ، تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2016/4/6، اذ تم تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وتنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف ذاتها قدر الإمكان التي تحقق للاختبارات القبلية.

2-11 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث وباستخدام نظام الرزم الإحصائية الاجتماعية الجاهز *SPSS* .

الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف من الثبات وتحليلها ومناقشتها:

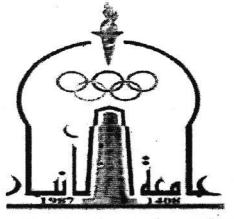
جول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت لمتغير التهديف للاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها

الدالة	ت الجنولية	ت المحسوبة	ف هـ	ف -	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
					ع	س -	ع	س -
دال	2.26	11.75	0.336	3.95	0.99	6.1	1.34	1.6

القيمة الجنولية تحت درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

يظهر من الجدول أعلاه ان قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار التهديف ، كانت (11.75) وهي اكبر من القيمة الجنولية البالغة (2.26) تحت درجه حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في متغير التهديف والتي عبر عنها هذا الاختبار وهو احد المهارات التي تخص الحالات الثابتة أيضا وان الفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة التهديف وهي احد حالات اللعب الثابتة لأفراد العينة، تعزى الى فاعلية الوسائل التدريبية التي استخدمها الباحث على أفراد هذه المجموعة والذي ساعد في ان يكون الأداء متكامل من الجانب الفني ووفق خصائص فنية ارتبطت بتطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي لها علاقة بمستوى أداء هذه المهارة ، لذا فإن تطبيق البرنامج التدريبي الذي تضمن استخدام وسائل تدريب قفز متعددة، قد ساعد في تطور التحكم بمقادير المطلوبة عند استخدام مهارة التهديف بالشكل الأمثل، مما ساعد ذلك في تحقيق أعلى سرعة ممكنة لانطلاق الكرة وبالاتجاه المطلوب . ومن جهة أخرى يفترض ان يكون هناك تكامل في باقي المتغيرات التي لها دور فاعل في تحقيق كفاءة عالية ومعدل جيد لسرعة الانطلاق كالأوضاع الصحيحة لحركات الجذع والذراعين والرجلين، حيث إن استغلال هذه المتغيرات وتطبيقها بتوافق وانسيابية عالية تجعل من قيم سرعة الانطلاق الكرة عالية وهذا يرجع برأي الباحث إلى التأثير الواضح من تطبيقات الوسائل التدريبية التي ساعدت أفراد العينة من تطبيق المهارة بشكل صحيح ، فالأساس الفني المهم



الذي ينبغي على أفراد العينة عمله لإتمام هذه المهارة هو تقريب أجزاء الرجل الراكلة عن محور الدوران وماله من علاقة في زيادة سرعة حركة الرجل الراكلة، وعلاقتة بعمل العضلات العاملة على هذه المفاصل ليتهاج لها إنتاج القوة المطلوبة للأداء، وعمل ذلك على زيادة السرعة لمفصل القدم لهذه الرجل بسبب زيادة كفاءة المجاميع العضلية العاملة عليها، ان هذا التطور قد جاء نتيجة تطور عمل العضلات العاملة والتي تعرض لمختلف المقاومات جراء اختلاف وسائل التدريب والذي زاد من درجه تكيفها وكفاءتها، فضلا عن ان جميع التدريبات قد تضمنت تمارين لها علاقة بالأداء الفني لمهارات كرة القدم، وهذا ما ساعد في حصول الفروقات بشكل واضح بين الاختبارات القبلية والبعدية وتحقيق هدف هذه المهارات على أتم وجه، وخصوصا مهارة التهديف ، حيث إن تطبيق الأداء لهذه المهارة أثناء التدريبات وما تضمنه من حركات مطلوبة والتي تساعد في زيادة سرعة الركل، إذ يمكننا أن نقول انه ينبغي ان تكون حركة الرجل الراكلة سريعة جدا لان عن طريقها تتحدد سرعة الكرة ، وهذا ما هدف الباحث إلى تحقيقه من خلال ممارسة التدريب بالوسائل التدريبية المختلفة ، ووفقا لما أشارت إليه معظم الدراسات بضرورة وجود ارتباط عال بين سرعة الكرة وسرعة القدم ، ون الأخير هو عامل مهم في ميكانيكيات تأثير التفاعل المشترك بين الكرة والقدم الراكلة⁽¹⁾.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن نصيب تدريبات المهارات الأساسية وحالات اللعب الثابتة التي تعرضت لها العينة عمل على تطوير بعض الجوانب المهارية والفنية من خلال الواجبات الفردية .
- 2- هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي على رفع الكفاءة البدنية والمهارية لافراد عينة البحث من خلال الفروق المعنوية التي اظهرتها نتائج البحث .

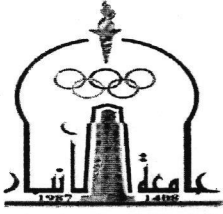
4-2 التوصيات:

1. إجراء بحوث على فئات عمرية أخرى وعلى سياق هذا البحث.
2. الاستفادة من المنهج التدريبي من قبل المعنيين في هذه اللعبة.

(¹) Lees ,A ,Biomechanics Applied to Soccer Skills ,In Science and Soccer ,Reilly T(ed)London,E and FN SponPerss 1996 p129).

المصادر

- روبرت ثورندايك : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة (عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس) ، ط 4 مطبعة مركز الكتب الاردني ، 1989 .
- عماد كاظم : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد ، 1989 .
- Lees ,A ,Biomechanics Applied to Soccer Skills ,In Science and Soccer ,Reilly ,T(ed)London,E and FN SponPerss 1996 .



بحث م.د. حيدر غضبان ابراهيم الصفحات من ص (361) الى (378)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملاحق

إنموذج من الوحدة التدريبية

الاسبوع الاول

التفاصيل	شكل الاداء	التكرارات	الشدة	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التهديف	5 اقمار خارج منطقة الجزاء على محيطها بابعاد متساوية مسافة 25 - 30م عن الهدف مقابل كل لاعبين وكرتين طيبة زنة الواحدة 500غم يبداء اللاعب الاول امام كل علم بالتهديف بداخل القدم او بخارج القدم من جانب العمود والثبات عليها بالأسلوب ثم الانتقال للعلم الاخر وهكذا بدون حارس المرمي نفس التمرين ب 10 كرات قدم بوجود حارس مرمي القفز على حواجز بارتفاعات متدرجة مختلفة 10, 20, 30, 40, 50, 60سم بميلان محدد (يمين - يسار) مع توقف خطي بين كل قفزة وأخرى (6 حواجز) القفز بكلا الرجلين على 8 حواجز منخفضة بارتفاع 76 سم ومتباعد ب 2 قدم	8*1	65%	1د	2	2د	التأكيد في جميع لتدريبات على التركيز عند التنفيذ والدقة في الاداء
البدني		6*5	85%	5:1	2	5-6د	

الاسبوع الثاني

الملاحظات	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة	الشدة	التكرارات	شكل الاداء	التفاصيل
	د2	2	د1	%90	1*8	يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة 4 لاعبين 0 ينفذ كل لاعب التهديف بكرة طبيه زنة 750 غم من مسافة 20متر 5 كرات من 3 اماكن مختلفة . نفس التمرين ب 10 كرات قدم قانونية ومن نفس المسافة يكرر التمرين لكل لاعب المجموعة الثانيه تؤدي نفس التمرين على هدف اخر.	التهديف
	6-5				3	صعود درج 20 باية	
					3	للامام بتكرار العملية 3 مرات. صعود درج بكتا القدمين بالقفز	البني
	5-4	2	1:5	%85			
		2	1:5	%90			



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث م.د. حيدر غضبان ابراهيم الصفحات من ص (361) الى (378)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

الاسبوع الثالث

التفاصيل	شكل الاداء	التكرارات	الشدة	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التهديف	يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة 4 لاعبين يقوم اللاعب بركل الكرة الطبية زنة 500غم ومن مسافة 25م مع وجود حائط صد خشبي يقوم اللاعب بركل الكرة باتجاه الهدف وبالزاوية التي يحددها المدرب. يكرر هذا التمرين من مسافة 30م وكل لاعب يركل الكرة 5 مرات من 5 اماكن مختلفة يعاد التمرين ب 10 كرات قانونية ومن مسافة 35 م بوجود الحارس واختيار الزاوية تكون من قبل المدرب.	1*8	70%	1د	2	2د	
البدني	الصعود فوق مسطبة بارتفاع 35 سم والهبوط بمس الارض ثم النهوض والقفز على مسطبة اخرى بارتفاع 25 سم والهبوط ومس الارض ثم القفز على القفز على صندوق 35 سم الوثب للامام - بالقفز مع تبادل الخطوة لمسافة 20 متر	1*10 5*6	90%	5:1	2	5د	

الاسبوع الرابع

الملاحظات	الراحة بين الممارسين	الممارسين	الراحة	الشدة	التكرارات	شكل الاداء	التفاصيل
	د2	2	د1	%75	1×8	هدفين كرة قدم الاول ثابت والثاني في منتصف الملعب وضع اشارة واضحة بين العمود الامامي والخلفي للزاوية اليمنى واليسرى من الهدفين .	التهديف
						مجموعتين كل مجموعة على هدف مع 8كرات طيبة تبعد عن خط المرمى 14م على خط واحد ينفذ لاعب جميع الكرات تباعا ثم الاخر التمرين بدون حارس مرمى يستمر التمرين 8دقائق.	
					1×10	نفس التمرين باستخدام كرات قدم 10 بوجود حارس مرمى 0 تدريب اثقال(3*8) 0 اعاقه حركة مركزية.	
	د5	2	5:1	%90	5*6	ارفع الثقل بكلتا الرجلين. اللامركزية: ثقل اوطأ برجل واحدة (5*5)	البدني