

تأثير تمارين تنافسية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الأشبال

م.م. محمد جاسم محمد

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mohammed38@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لدى فئة الاشبال بإعمار (١٤) كونهم في بداية طريقهم نحو ضبط هذه المهارات التي تعد الأساس للانتقال باللاعب نحو تطوير باقي المهارات المركبة، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث، وكانت عينة البحث تتكون من لاعبي اشبال نادي الشرطة وبعده (١٠) لاعبين (المجموعة الضابطة)، وللاعبي اشبال نادي القوة الجوية وبعده (١٠) لاعبين (المجموعة التجريبية)، وتم اعداد تمارين تنافسية ومنهاج تدريبي لتطوير المهارات الأساسية (المناولة، الاخمد، الدرجة، التهديف)، واجراء اختبارات قبلية للمجموعتين وبعد ذلك تطبيق المنهاج لفترة

(٨ أسابيع)، وتم اجراء الاختبار البعدي على نفس العينة وذلك لاستخراج نتائج البحث، اذ توصل الباحث الى العديد من النتائج أهمها هناك ضعف لدى اللاعبين الاشبال بالمهارات الأساسية بكرة القدم، وان المنهاج التدريبي المبني على التمارين التنافسية كان له دور فعال في تطوير هذه المهارات لدى اللاعبين الاشبال، وعند مقارنة النتائج تبين ان العينة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي والتمارين التنافسية التي وضعها الباحث كانت افضل من نتائج المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج الاعتيادي الذي وضعه المدرب الخاص بهم.

الكلمات المفتاحية: تمارين تنافسية ، المهارات الأساسية ، كرة القدم ، اللاعبين الأشبال

The effect of competitive exercises on developing some basic football skills among Cubs players

Assistant Lect. Muhammad Jassim Muhammad

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Science

Mohammed38@gmail.com

Abstract

The research aims to develop the basic skills of football for the Cubs category by ages (14), since they are at the beginning of their way towards controlling these skills, which are the basis for the player's transition towards the development of the rest of the complex skills. The researcher used the experimental method of two equivalent groups (experimental and control) of pre and post tests for its suitability with the research problem. The research sample consisted of players of the 10 cubs players of Alshurtaa(Police) club (the control group), and 10 cubs players of Al-Gua aljaweyaa (Air Force) Club a (the experimental group). Competitive exercises and a training curriculum were prepared to develop basic skills (handling) , Quenching, rolling, scoring). Pre and post test for the two groups were conducted the two groups and then applying the curriculum for a period of 8 weeks .The post-test was conducted on the same sample in order to extract the results of the research. The researcher concluded that there is the weakness among cubs players with basic skills in football, and that the training curriculum based on competitive exercises had an effective role on developing these skills. Upon comparing the results, it was found that the experimental sample that used the training curriculum and competitive exercises developed by the researcher was better than the results of the control group that used the regular curriculum developed by their coach.

Key words: competitive exercises, basic skills, football, cubs players

إن لعبة كرة القدم تعد من الألعاب الفرقية التي تتطلب من ممارسيها مواصفات خاصة تمكنهم من أداء الحركات والمهارات المختلفة وعلى أفضل مستوى وما لحاجة هذه الحركات من قدرات بدنية وذهنية ونواحي خططية ومهارية ضرورية للاعب كرة القدم اذ يعمل جميع المدربين وخاصة مدربين الفئات العمرية على تطويرها حتى يتمكن اللاعب من امتلاك جميع المؤهلات البدنية وبالتالي القدرة على مواجهة طبيعة اللعبة التي تتميز بكونها ذات طابع تنافسي بدرجة كبيرة لما لها من خصائص تميزها فهي تحقق مستوى عالياً من الإثارة والتشويق والمتعة وجمالية الأهداف وتتميز باللعب السريع ولباسات فنية مشوقة فضلاً من ذلك مساحة ملعب كرة القدم ووقت المباراة.

وأن لعبة كرة القدم بطبيعة ممارستها تحتاج الى اتقان العديد من المهارات الأساسية (المناولة والاختام والدرجة والتهديف)، إضافة الى اكتساب بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة والمرونة حتى يتمكن اللاعب من تقديم أفضل ما يمكن تقديمه لفريقه ولنفسه، وتعد فئة الأشبال بإعمار (١٤) سنة مهمة جداً كونها بداية الطريق لتكوين اللاعب وانه سيأخذ منها الخطوات الأولى لبناء مهاراته والتي يجب تبنى بشكل متميز وبالتالي سيصب ذلك في مصلحة اللاعب في المستقبل وستوصله الى اتقان اهم المهارات الخاصة بكرة القدم وتصبح سهلة التطبيق مما يمكنه من الانتقال الى مراحل متقدمة من الاعداد المهاري والخططي.

لذلك فإن الأساليب التدريبية لها أثر مهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين والارتقاء بهم كونها تعد واحدة من الركائز الأساسية في رفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي عند لاعبي كرة القدم ولاسيما الأشبال اذ يجب على المدرب اختيار طريقة التدريب وما يتضمنها من شدد واحجام تتلاءم مع هذ الفئة العمرية الصغيرة وتعرف التمارين التنافسية بأنها وسيلة مهمة يمكن من خلالها ربط مكونات حمل التدريب من اجل الوصول باللاعبين الى أفضل المستويات من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية (علي البيك ، ١٩٩٤ ، ص٩٧) اما مشكلة البحث فمن خلال اطلاع الباحث على فرق الاشبال بكرة القدم وجد بأن هناك ضعف في المهارات الأساسية الخاصة باللعبة كون معظم المدربين يعتنون بالنواحي البدنية بهذا العمر ويهملون النواحي المهارية وعدم الاعتماد على مبدأ المتعة والتشويق ومبدأ التنافس الذي يبعد عامل الملل اثناء الوحدة التدريبية. ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمارينات تنافسية لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال.

٢- التعرف على تأثير تمارينات تنافسية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين

(التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد فئة الاشبال بأعمار (١٤) سنة للموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩) اذ بلغ عدد الفرق ١٠ فريق معتمدين بشكل رسمي من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وكانت المجموعة التجريبية التي سيتم تطبيق المنهاج التدريبي عليهم هم لاعبي اشبال نادي القوة الجوية اذ شملت عينة البحث (١٠) لاعبين من اصل (26) لاعب، وبذلك أصبحت المجموعة الضابطة هم لاعبي اشبال نادي الشرطة الرياضي وأيضاً بعدد (١٠) لاعبين، والجدول (١) يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث .

جدول (١) يبين توزيع الطبيعي للعينة

اسم الاختبار	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
المناولة	٩,٣٢	١١	٠,٣٣٢	٠,٦٧٧
الاخماد	٩,١٨	١٠	٠,٠٢٤	٠,٣٢١
التهديف	١٠,٤٦	٩,٣٣	١,٠٢٢	٠,٠٥٦
الدرجة	٨,٢٣	٩,٨١	٠,٤٦٩	١,٤٢٣

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
١	المناولة	٩,٧٥	١,٣٠	٩,٤٥	٠,٩٣	١,٧٠	٠,١٠٦	غير دال
	الاخماد	١٠,٩	١,٠٢	١٠,١	٠,٣٣	١,٣٣	٠,٩٠	غير دال
٢	التهديف	١٢,٤٠	١,١٥	١١,٩٥	١,٧٦	١,٢٦	٠,٢٢	غير دال
٣	الدرجة	٧,٣٠	١,٢٣	٧,٠١	١,٤٩	١,٠٠	٠,٣٣	غير دال

دال عند نسبة خطأ اقل او تساوي (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

٢-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز لقياس الوزن والطول.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٤) نوع (CASIO).

- ملعب كرة قدم قانوني مع مرمى كرة قدم.

- كرات كرة قدم قانونية عدد (١٢).

- شواخص عدد ٢٠.

- شريط قياس وحبال.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية.

اختار الباحث متغيرات البحث (٤) مهارات أساسية يجب تعليمها واثقانها للاعبين الاشبال وهي (المناولة، الاخمد، التهديف، الدحرجة) واختيار الاختبارات التي تلائم هذه المهارات وعرضها على الخبراء للموافقة عليها كما موضح في ملحق (١).

- اختبار مهارة المناولة.

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو (٣) دوائر مرسومة على الأرض

(ثامر محسن واخرون ، ١٩٩١ ، ص١٥٩)

أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (٥)، باودر ابيض لرسم الدوائر على الأرض.

طريقة أداء الاختبار: ترسم (٣) دوائر على الأرض بقطر (٣م)، (٥م)، (٧م)، على بعد (٢٠م) من خط البداية، وتوضع كرة على خط البداية ويقف المختبر في الاستعداد لضرب الكرة عند سماع صوت صافرة البدء.

تسجيل النقاط:

تعطى (٣) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٣م).

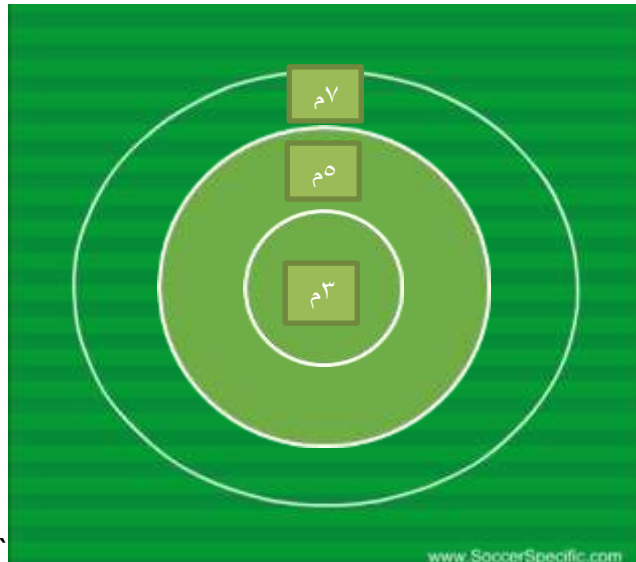
تعطى (٢) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٥م).

تعطى (١) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٧م).

تعطى (٠) إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

عدد المحاولات: يعطى لكل لاعب (٥) محاولات.

الشكل (١) يبين تنظيم الدوائر



- اختبار مهارة الاخمد:

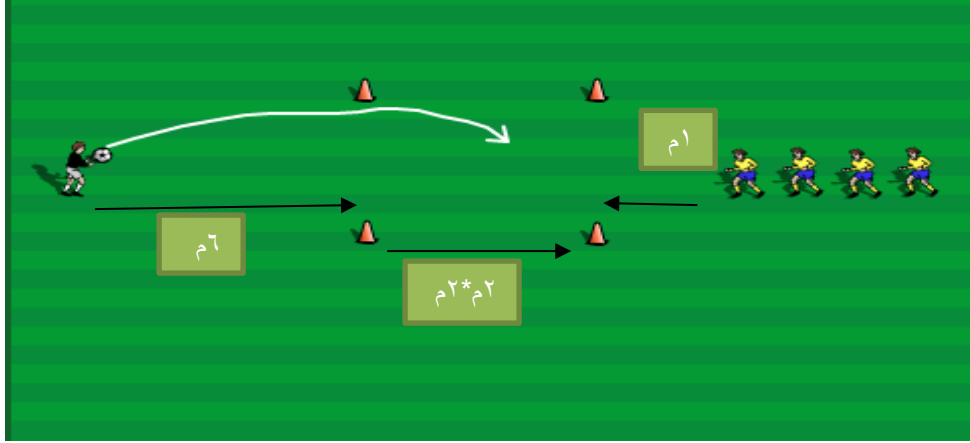
اسم الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة (رعد حسين حمزة ، ١٩٩٩ ، ص٣٧)

أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (٥)، شواخص عدد (٤)، شريط قياس.

طريقة الأداء: تحدد منطقة ٢×٢م بواسطة (٤) شواخص، يقف اللاعب على بعد ١م من المنطقة المحددة، ويقف المدرب على بعد (٦م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده إلى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم اللاعب بالدخول ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأي جزء من جسمه عدا الذراعين، من ثم يرجع إلى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي، ويجب إيقاف الكرة داخل المنطقة المحددة.

تسجيل النقاط: اللاعب خمسة محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة) لا تحتسب المحاولة ناجحة إذا قام بإيقافها خارج المنطقة المحددة إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية، فشل في إيقافها.

الشكل (٢) يبين تنظيم اختبار الاخمد



- اختبار مهارة التهديف:

(موفق اسعد ، ٢٠٠٨ ، ص٤٦)

اسم الاختبار: اختبار التهديف الكرات

أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (٧)، شاخص، حبال، مرمى كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار: توزع (٧) كرات في منطقة الجراء، ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجراء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ويتجه لتسديد الكرة الثانية وهكذا لنهاية ال (٧) كرات.

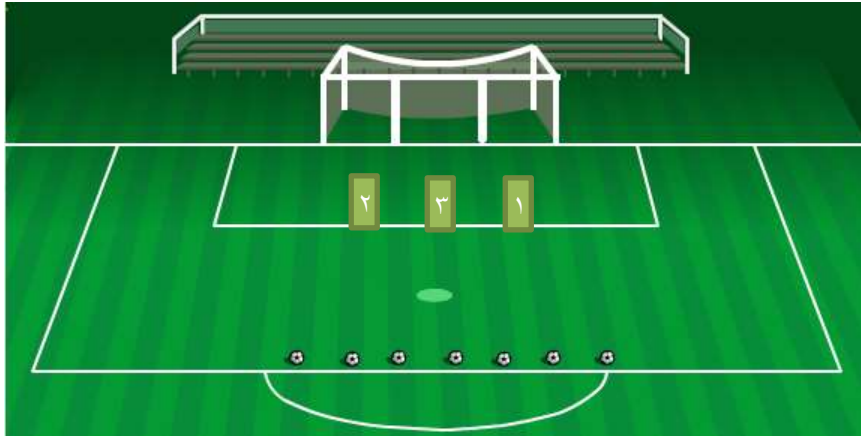
تسجيل النقاط: تحتسب درجة كل لاعب بمجموع الدرجات التي حصل عليها من تهديف الكرات ال (٧) وكما يلي :

- تحتسب للاعب (٣) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة (١،٢).

- تحتسب للاعب (١) درجة إذا دخلت الكرة في المنطقة (٣).

- تحتسب للاعب (٠) درجة إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

الشكل (٣) يبين تقسيم المرمة الى نقاط



- اختبار مهارة الدحرجة:

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج باكرة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا

(انمار احمد صبحي ، ٢٠٠٩ ، ص ٤٤)

أدوات الاختبار: شواخص عدد (٥) المسافة بين كل شاخص (٥,١م)، ساعة توقيت، صافرة، كرة قدم.
طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (٢م) من الشاخص الأول وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص ال(٥) ذهابا وإيابا ثم العودة الى خط الانطلاق.
تسجيل النقاط: يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند اخر لحظة يرجع فيها اللاعب الى خط البداية.

٢-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

تم اختيار الاختبارات السابقة كونها اختبارات علمية مقننة وتمتاز (بالصدق والثبات) واستخدمت في بحوث سابقة مشابهة في عيناتها مع عينة هذا البحث.

٢-٦ الاختبار القبلي:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٦/٥ وذلك للتأكد من ملائمة التجهيزات ومعرفة الوقت المستغرق للاختبار وقابلية فريق العمل المساعد، وفي يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٦/٧ تم إجراء التجربة القبلية على عينة البحث (التجريبية) على ملعب نادي القوة الجوية عند الساعة العاشرة صباحاً، وفي يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/٨ تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعة (الضابطة) في ملعب نادي الشرطة الرياضي عند الساعة العاشرة صباحاً.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد تمارين تنافسية (ملحق ٢) وبعدد (٢٤) تمرين، ولفترة (٨) اسابيع بواقع (ثلاثة وحدات في الاسبوع) اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية المخصص للتمارين الجزء الرئيسي (٢٥ - ٣٥) دقيقة، والهدف منها تطوير مهارة المناولة ومهارة التهديف ومهارة الدرجة لدى المجموعة التجريبية، ابتداء من يوم الاثنين ٢٠١٩/٦/١٠، ولغاية يوم الاثنين ٢٠١٩/٨/٥، اعتمد الباحث على طريقة التدريب الفترية بنوعية الذي يتلاءم مع اعمار اللاعبين كون "ان طريقة التدريب الفترية تقوم على اساس تتابع منظم للحمل و الراحة، فبعد الحمل الذي يشخص من خلال شدة معينة والمدة المستغرقة يجب ان تتبع ذلك فترة راحة والتي تحدد على اساس ان تأثير الاثارة الجديد يبدأ في اللحظة التي يكون فيها فعل اثاره الحمل السابق مازال ظاهر (زهير قاسم الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩ ، ص٤٣٣) وكون اللاعبين الاشبال يحتاجون الى أوقات راحة بين التمارين وخاصة انهم في فترة الاعداد العام، وتم تحديد مستوى الشدة المطلوبة للتمرين من خلال معادلة الزمن القوي والتي هي (اقصى زمن * ١٠٠ / الشدة المطلوبة) (محمد رضا ، ٢٠٠٨ ، ص٢٨٠)

٢-٨ الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات لكلى المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس طريقة الاختبارات القبلية اذ تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٩ وتم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يوم السبت ٢٠١٩/٨/١٠ وبـنفس التوقيت وهو الساعة العاشرة صباحاً ونفس المكان والادوات والظروف التي طبقت في الاختبارات القبلية وذلك لتحديد مدى التطور لدى عينات البحث

٢-٩ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- اختبار (T TEST) للعينات غير المستقلة.
- اختبار (T TEST) للعينات المستقلة.

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	(T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
مهارة المناولة	الدرجة	٦,٧٠	٧,٣٥	٠,٦٥	١,٧٢	٢,٩٢	٠,٠١٠	دال
مهارة الاخمد	الدرجة	٦,١٤	٧,٠٠	٠,٨٦	١,٣٤	٢,٧٨	٠,٠١	دال
مهارة التهديف	الدرجة	٩,٣٠	١٠,٣٦	١,٠٦	٢,٣٨	٢,٧٥	٠,٠٣	دال
مهارة الدحرجة	الثانية	٧,٤٠	٨,٢٥	٠,٨٥	١,٣٠	٢,٣١	٠,٠٤	دال

جدول (٤) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
مهارة المناولة	الدرجة	٦,٩٠	٩,٧٠	٢,٨٠	١,٠٨	٩,٧٩	٠,٠٢	دال
مهارة الاخماد	الدرجة	٦,٣٣	٧,٨٩	١,٥٦	١,٨٠	٦,٨٠	٠,٠٤	دال
مهارة التهديد	الدرجة	٩,٩٠	١٢,٨٠	٢,٩٠	٣,٢٩	٥,٤٩	٠,٠١	دال
مهارة الدحرجة	درجة	٧,٨٠	٩,٨٥	٢,٠٥	٢,٢١	٥,٠٦	٠,٠٠١	دال

جدول (٥) يبين والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والقيمة الاحتمالية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
			س -	ع ±	س -	ع ±			
١	مهارة المناولة	الدرجة	٧,٣٥	١,١٣	٩,٧٠	١,٠٧	٥,١٦	٠,٠٢	دال
	مهارة الاخماد	الدرجة	٧,٠٠	١,٢٢	٧,٨٩	٢,١٤	٤,١٣	٠,٠٤	دال
٢	مهارة التهديد	الدرجة	١٠,٣٦	٢,١٧	١٢,٨٠	٢,١٤	٤,٧١	٠,٠١	دال
٣	مهارة الدحرجة	الثانية	٨,٢٥	١,٢٩	٩,٨٥	١,٥١	٥,٢٢	٠,٠٢	دال

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين في الجداول (٣) و(٤) و(٥) نتائج الاختبارات للعينات الضابطة والتجريبية اذ يبين الجدول (٣) النتائج التي تحصلت عليها العينة الضابطة والتي تدل على وجود تطور طفيف حصل للاعبين الاشبال الذين لم يطبق عليهم المنهاج التدريبي وان سبب هذا التطور هو المنهاج التدريبي المعتمد من قبل المدرب، اما جدول (٤) يبين نتائج العينة التجريبية التي طبق عليها المنهاج التدريبي المصمم من قبل الباحث وتدل هذه النتائج على وجود تطور بنسبة جيدة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على نجاح المنهاج التدريبي المصمم من قبل الباحث، اما الجدول (٥) فإنه يدل على مقارنة النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية اذ تبين من خلال عرض النتائج تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في جميع متغيرات البحث، ويعزو الباحث سبب هذا التفوق هو اعتماد العينة التجريبية على المنهاج التدريبي المصمم من قبل الباحث بينما اعتمدت العينة الضابطة على المنهاج الروتيني المتوافر لدى اغلب مدربين الفئات العمرية الصغيرة، اذ اعتمد الباحث على التمارين التنافسية التي تعطي روح المنافسة لدى اللاعبين الصغار ويرى الباحث بأن للتمرينات التنافسية أهمية كبيرة في التدريب اذ تعمل هذه التمرينات دور للإثارة والتشويق وحافز يساعد في تحمل أعباء التمرينات المجهددة التي تتم بنفس ظروف المنافسة وذكر (يحيى السيد ، ٢٠٠٢ ، ص١٣١) تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقوانين النشاط الممارس وتعمل التمرينات التنافسية على ربط عناصر مكونات الحمل التدريبي لإعداد لاعب كرة القدم تحت ظروف المنافسة او تقاربها، كما وتولد لديهم الرغبة الكبيرة في التطور في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية وهذا ما اكد عليه

(علي البيك ، ١٩٩٤ ، ص٩٧)

اذ يرى ان التمرينات التنافسية هي وسيلة مهمة يمكن من خلالها ربط مكونات الحمل التدريبي من اجل الوصول باللاعبين الى افضل المستويات من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية، كما وذكر (عبد علي الجسماني ، ١٩٨٤ ، ص٤٢٣) بأن توفر عنصر المنافسة في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين، ان كل هذا الآراء توضح أهمية التمرينات التنافسية التي يجب إعطاؤها للاعبين الصغار كونهم في بداية طريقهم لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ويحتاجون الى الرغبة المستمرة في تطوير هذه المهارات وبالتالي الوصول الى اتقان هذه المهارات الأساسية وبعدها التحول الى المهارات المركبة او الجمل التكتيكية والخططية في المستقبل.

المصادر

- انمار احمد صبحي؛ تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب، رسالة ماجستير-جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، (٢٠٠٩).
- ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم، (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١).
- رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٩٩٩).
- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط ٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، (بغداد، مطبعة الخلود، ١٩٨٤).
- علي البيك؛ راحة الرياضي، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤).
- محمد رضا؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، (بغداد، مكتبة الفضلي، ٢٠٠٨).
- موفق اسعد محمود؛ التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم، (عمان، دار دجلة، ٢٠٠٨).
- يحيى السيد؛ المدرّب الرياضي، (القاهرة، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢).

ملحق (١) اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات

الاسم	الاختصاص

أ.د. صالح راضي اميش	اختبار وقياس/كرة قدم
أ.د. اسعد لازم	اختبار وقياس/كرة قدم
أ.د. يحيى علوان	تدريب/كرة قدم
أ.م.د. وميض شامل	تدريب/كرة قدم
أ.م. عماد كاظم	تدريب/كرة قدم

ملحق (٢)

نموذج للوحدات التدريبية

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

الهدف: تطوير السرعة بالكرة ودقة المناولة

زمن الجزء الرئيسي: ٢٥ دقيقة

التمرين	الشدة	عدد التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة
تمرين رقم ١	%٧٥	٥٤ ثا	٣٠ ثا	٤	١ دقيقة	٩:٣٠ دقيقة
تمرين رقم ٢	%٧٠	٥٤ ثا	٣٠ ثا	٣	١ دقيقة	٧:٣٠ دقيقة
تمرين رقم ٣	%٧٥	٦ تكرارات	٣٠ ثا	٤	٥ ثنائية	٤:٣٠ دقيقة

ملحق (٣)

نموذج للتمرينات المصممة

هدف التمرين: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة والاخماد والتهديف.

طريقة أداء التمرين: بوجود حارس مرمى، نضع امام منطقة الجزاء (٦) شواخص بشكل عمودي ويكون المسافة بين كل شاخص (١ متر)، ونضع بمحاذاتهن على بعد (٤ متر) شواخص أيضا عدد (٦) والمسافة بينهما (١ متر)، وينطلق لاعبين اثنين عند سماع الصافرة اول يقوم بدحرجة الكرة بين الشواخص والأخر يقوم باجتياز الصف الثاني من الشواخص بشكل زكزاك وبدون كرة وعند اكمال الشواخص يقوم حامل الكرة بمناولة الكرة بشكل افقي الى زميله الذي بدوره يقوم بالإخماد ثم التسديد على المرمى. كما في الرسم التوضيحي الاتي:

