

تأثير استخدام تمرينات الاسناد الأمامي والخلفي بالكرات في تطوير بعض المهارات

الهجومية الفردية بكرة القدم

أ.م.د. ضياء ناجي

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

أ.م. محسن علي نصيف

العراق. جامعة بغداد

bb.dhianaji@yahoo.com

الملخص

تطرق الباحثون إلى أهمية استخدام تمرينات الإسناد الأمامي والخلفي بكرة القدم كون مشكلة البحث تتركز في إهمال هذا الجانب من قبل اغلب مدربي فرق الشباب لأعمار 17-19 سنة بكرة القدم ويهدف البحث إلى معرفة تأثير هذه التمرينات على عينة البحث والتي تكونت من (20) لاعبا يمثلون شباب نادي الشرطة بكرة القدم وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية طبقت عليها التمرينات التي وضعها الباحثون لمدة ثمانى أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية ، تعطى في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وضابطة تعمل مع الملاك التدريبي لنادي الشرطة وتم استخدام اختبارات الهجوم الفردي (اختبار التهديف) واختبار (الجري بالكرة) واختبار (المراوغة) كاختبارات قبلية وبعدية وفي الاستنتاجات تبين إن التمرينات التي وضعها الباحثون أثرت معنوياً في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات موضوع البحث وأوصى الباحثون باستخدام هذه التمرينات مع مختلف الفئات العمرية بكرة القدم في العراق .

الكلمات المفتاحية : تمرينات الاسناد الأمامي ، تمرينات الاسناد الخلفي، كرة القدم

The impact of the use of the front and back exercises backing balls in
the development of some of the offensive skills of individual football

Ass.prof.Dr. Zia Naji

Ass.prof.Dr. Hossam Said insured

Ass.prof.Dr.Mohsin Ali Nassif

Iraq. Baghdad University

bb.dhianaji@yahoo.com

Abstract

Using exercises backing the front and rear balls in the development of
some of the individual skills of the attack football
Turning Researchers to the importance of the use of exercises backing
the front and rear football universe research problem Tterczfa neglect
this aspect by most coaches youth teams for ages 17-19 years in
football and research aims to find out the impact of this exercise on the
Researchers sample, which consisted of 20 players representing Youth
police Club football was divided the sample into two experimental
applied by the exercises developed by Researchers for a period of eight
weeks, with three training modules has been to focus attention on the
main section of the unit training officer working with the angel training for
the Police Club was used tests attack the individual (test scoring) and
test (run with the ball) and test (Shuffle) through tribal and dimensional
tests and the conclusions show that exercise developed by Researchers
significantly affected in the post tests of the experimental group that
used the research topic and exercises recommended Researchers using
these exercises with different age groups of football in Iraq.

Keywords: exercises front attribution, exercises back attribution, football

1- المقدمة

تحتل لعبة كرة القدم مكانة متميزة من اهتمامات الجماهير الرياضية , لما تتمتع به من عناصر التشويق والاثارة والابتهاج سلبت بها عقول متابعيها وممارسيها ومشجعيها لتكون واحدة من أهم المؤثرات الاجتماعية في مختلف دول العالم . لأن مبدئها التعاون الجماعي بين أعضاء الفريق الواحد للاستحواذ على الكرة وتسجيل الأهداف في مرمى المنافس , لقد تنوعت الأساليب التدريبية لتحقيق الأهداف والواجبات فيما يخص الجوانب البدنية والخططية والمعرفية .

ونتيجة للتطور العلمي في علم تدريب كرة القدم عند أغلب الدول التي تمارس هذه اللعبة فإن شعبيتها أخذت مداها الواسع ، وعائلة كرة القدم العالمية هي اكبر العوائل الرياضية المنظمة للجنة الاولمبية الدولية ، إن اللعب الحديث يضم كل مفردات اللعبة وتفرعاتها وجمالية اللعبة في إتقان مهارتها وفنونها وخصوصا الجانب الخططي الذي يتوقف على إتقان الجانب المهاري والبدني

وفئة الشباب بأعمار (17-19) سنة هي من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها فهم الرافد الحقيقي لفرق المتقدمين , عليه يجب الارتقاء بهم الى المستويات العليا من خلال التدريب المواكب للتقدم العلمي المدروس ولمخطط وبأشراف اخصائين ومدربين أكفاء في مجال اللعبة فقدي لجأ الباحثون والمختصون بعلم التدريب عموما وفي كرة القدم خصوصا الى وضع مختلف الطرق والوسائل والاساليب للنهوض باللعبة وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارينات خاصة أعتمدها الباحثون وهي تمارينات بالإسناد الأمامي والخلفي متنوعة ومقاربة لأداء اللاعب في المباريات ويشترك في أدائها عدد من اللاعبين وقد تم استخدام تمارينات الاسناد الامامي والخلفي بالكرات لتطوير بعض المهارات الفردية الهجومية الفردية بكرة القدم للاعبين الشباب باعمار 17- 19 سنة . ومن الضروري إن يكون أعداد اللاعب أعدادا متكاملة من النواحي المهارية والذهنية والخططية والبدنية ليكون قادرا على تنفيذ الجوانب المهارية بكل انواعها وبما ان للطرائق والاساليب التدريبية أهمية كبيرة في العملية التدريبية و ان المدرب هو المحور الاساسي والمسؤول عنها فلا بد ان يملك صورة واضحة عامة عن تلك الطرائق والاساليب التدريبية واختيار المناسب منها حسب الهدف التدريبي بما يتلائم وامكانية اللاعبين وصولاً الى افضل النتائج وباقل جهد ووقت . ومن خلال عمل الباحثون في العملية التدريبية ومتابعتهم ولقاءاتهم الميدانية مع أغلب مدربي فرق الشباب بكرة القدم لاحظوا إهمال تمارينات الإسناد الامامي والخلفي لتطوير الجوانب المهارية الهجومية الفردية للاعبين الشباب عليه سيحاول الباحثون استخدام تمارينات بالإسناد الأمامي والخلفي بالكرات لتطوير بعض الخطط الهجومية بكرة القدم للاعبين الشباب باعمار 17-19 سنة

ويهدف البحث الى

- وضع تمرينات للاسناد الامامي والخلفي بكرة القدم .
- معرفة تأثير تمرينات الاسناد الامامي والخلفي في تطوير بعض الخطط الهجومية بكرة القدم

2- اجراءات البحث

2-1 منهجية البحث

المنهج التجريبي هو "أحد المناهج العلمية المتبعة لآيجاد الحلول الكثيرة من المشكلات ومنها المشكلة العلمية التدريبية " كما ان لكل بحث طريقة خاصة لآيجاد الحلول , ومن هذا المنطلق أستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعة البحث (11-42)

2-2 عينة البحث :

"هناك العديد من أساليب اختيار العينة البحثية , ولكن بشروط عند وقوع الاختيار على هذه العينة او تلك , ومن هذه الشروط أن تمثل العينة المختارة مجتمع الاصل تمثيلاً حقيقياً وصادقاً بما يضمن تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه "(11-42) وتكون مجتمع البحث الاصلي من لاعبي اندية بغداد للشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة للموسم الرياضي (2011) أذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب (الشرطة) والبالغ عددهم (25) لاعباً تم أستبعاد (5) لاعبين (3) حراس مرمى ولاعبان آخران (بسبب الإصابة) وقسم المتبقي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (بطريقة الفردي والزوجي) فتكونت المجموعة الضابطة من (10) لاعبين والمجموعة التجريبية من (10) لاعبين أيضاً ، واختيار نادي الشرطة بالطريقة العمدية للأسباب الاتية .

1- تعاون مدرب الفريق ومساعديه مع الباحثون .

2- وجود ملعبين لكرة القدم

3- توافر الاجهزة والادوات

4- قرب فريق العمل من النادي

2-3 الاجهزة والادوات المساعدة :

2-3-1 ادوات جمع المعلومات :

-المصادر العلمية (العربية والاجنبية)

- الاختبارات

- فريق العمل المساعد *

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة قدم

- شواخص

- شريط قياس

- صافرة عدد (2)

- كرات قدم عدد (10)

2-4 تحديد مهارات الهجوم الفردي (المهارات المختارة)

قام الباحث بأستطلاع آراء ذوي الاختصاص* حول اهم مهارات الهجوم الفردي بكرة القدم وتم

ذلك من خلال أستخدام أستمارة أستبيان أذتم أختيار المهارات التي حصلت على نسبة (80%)

فما فوق وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1)

يبين النسب المئوية لمهارات الهجوم الفردي بكرة القدم والتي اختيرت من قبل المختصين

المهارات المختارة	النسبة المئوية	مهارات الهجوم الفردي
التهديف	100%	التهديف
الجري بالكرة	80%	الجري بالكرة
	60%	المناولة
المراوغة	80%	المراوغة
	60%	الدبل باص
	20%	ضرب الكرة بالراس
	10%	الاخماد

* أ.م.د رعد حسين (كرة قدم)

ا.م.د صباح قاسم (كرة قدم)

م. د. وميض شامل (كرة قدم)

2-4 الاختبارات

2-4-1 اختبار التهديد (1-74)

- الهدف : قياس دقة تهديد الكرة نحو المرمى .
- الادوات المستخدمة :كرات قدم قانونية عدد (5) ,حبل لتقسيم المرمى , شريط قياس , هدف كرة قدم , ساحة كرة قدم
- إجراءات الاختبار :توضع الكرات على خط الجزاء وبأماكن مختلفة على وفق ما موضح في الشكل (1)

يقسم المرمى الى تسعة اقسام بواسطة الحبل .

- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ,ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لأدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى ثم ينتقل الى الكرة الثانية وهكذا .
- التسجيل : تحتسب بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديد الكرات الخمس نحو المرمى , ثم ينتقل الى الكرة الثانية وكما يلي .

- (5) عند المربع رقم (4)

- (4) درجات عند المربع رقم (5)

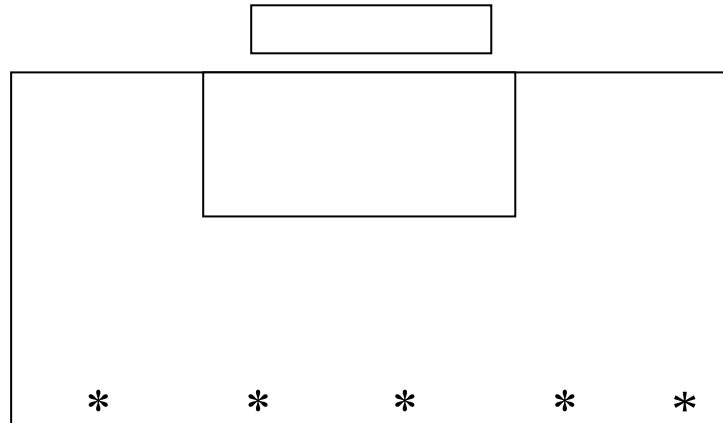
- (3) درجات عند المربع رقم (2)

- (2) درجة عند المربع رقم (3)

- (19) درجة عند المربع رقم (1)

- (صفر) إذا خرجت الكرة خارج المرمى

ملاحظة : في حالة ارتطام الكرة بالحبل تحتسب للاعب درجة واحدة



الشكل (1)

يبين اختبار التهديد من الثبات نحو المرمى المقسم

2-4-2

اختبار الجري المتعرج بالكرة .

(70 -1)

الهدف : قياس القدرة على التحكم بالكرة اثناء الجري

- الادوات المستخدمة : كرة قدم .ساعة توقيت ,شواخص عدد (5)

- إجراءات الاختبار :

- تخطيط منطقة الاختبار كما مبين بالشكل الموضح.

على يمين او يسار اللاعب المختبر وفق الشكل الموضح رقم (2).

- تعد المحاولة فاشلة اذا :

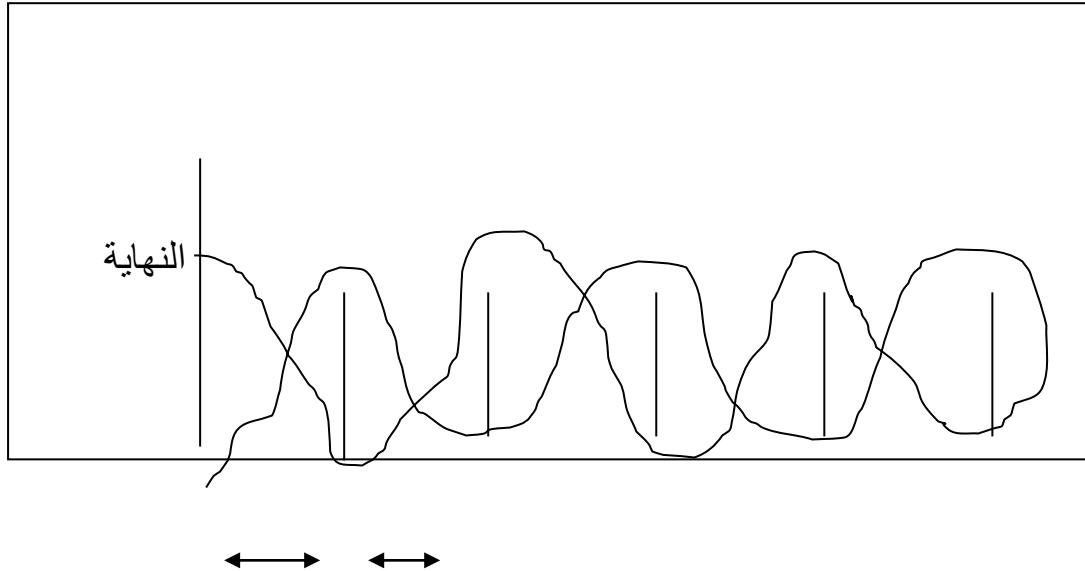
- اسقط اللاعب المختبر احد الشواخص

- اجتاز اللاعب احد الشواخص دون المرور به .

- التسجيل

1- يحتسب الزمن لأقرب 1/10 من الثانية من لحظة البدء حتى الوصول الى خط البداية .

2- تعطى لكل لاعب محاولتان متتاليتان , ويسجل افضل انجاز .



الشكل (2)

يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة

2-4-3 اختبار المراوغة (99_4)0 اجتياز المنافس عن طريق المراوغة ضمن مسافة (5) متر

- الهدف : قياس القدرة على المراوغة

- الادوات المستخدمة : كرة قدم قانونية . ساعة توقيت . بورك لغرض التخطيط

- إجراءات الاختبار

1- تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الشكل (3)

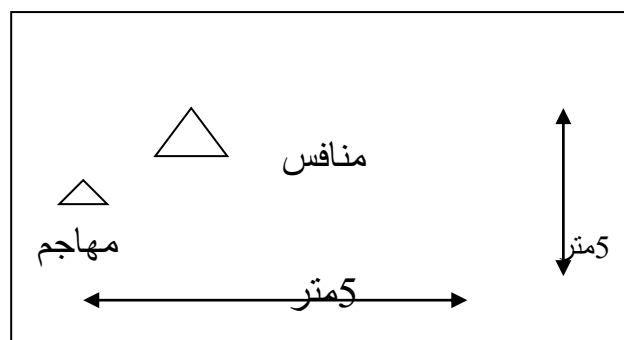
2- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يحاول اللاعب اجتياز

المنافس ضمن المسافة المحددة

- التسجيل .

1- يسجل الزمن من لحظة البدء لحين اجتياز المنافس

2- يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط



الشكل (3)

يوضح اختبار المراوغة

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2011/8/1) على (6) لاعبين من نفس مجتمع الاصل لكن خارج عينة البحث وهم لاعبي شباب القوة الجوية بكرة القدم وذلك للتعرف على :

1- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

2- مدى سلامة الادوات المستخدمة وصلاحياتها

3- مدى كفاية فريق العمل المساعد

4- معرفة الوقت المستغرق

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ثبت مدى ملائمة الاختبارات والوقت المحدد لها لعينة البحث .

2-6 الاسس العلمية للاختبارات :

تم اختيار الاختبارات كونها علمية مقننة تمتاز (بالصدق والثبات والموضوعية) قبل البدء بتنفيذ اجراءات البحث كونها استخدمت في اكثر البحوث والدراسات المشابهة .

2-7 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من خلال تطبيق اختبارات موضوع البحث , للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات التي جرت يوم (2011/8/4) ، وتم تثبيت المكان والزمان لأداء الاختبارات .

2-8 التجربة الرئيسة .

إن الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق التمرينات المهارية بالاسناد الامامي والخلفي التي وضعها الباحثون على المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة (30-35) دقيقة .

وتم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم (2011/8/6) ولمدة (8) أسابيع ولغاية (2011/9/28) وبطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وبتموج لاحمال (1:2) ولمدة (30) دقيقة وقد راعى الباحثون الشروط والاسس العلمية عند تطبيق مفردات البرنامج المعد للتمرينات وفيما يخص المجموعة الضابطة فانها تعمل مع مدربها في تطبيق الجانب المعد من قبل الملاك التدريبي ولمدة نفسها للمجموعة التجريبية .

2-9 الاختبارات البعدية

ان الهدف من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مقدار الفرق التي قد تكونت نتيجة استخدام التمرينات وقياسها عن طريق اجراء الاختبارات القبلية مراعين الظروف التي رافقته في الاختبارات القبلية (المكاني والزمني) وجرى الاختبارات البعدية في (2011/10/1) وتثبت النتائج بأستمارة مخصصة من أجل اجراء مقارنة بالنتائج عن طريق الوسائل الاحصائية

2-10 الوسائل الاحصائية (111-12)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T) للعينات المتناظرة
- اختبار (T) للعينات المتصلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج وتحليل اختبارات موضوع البحث للمجموعة التجريبية .

جدول (1)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاواسط الحسابية والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات موضوع البحث للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة
1	التهديف	عدد	5,2	1,73	3,1	2,26	معنوي
2	الجري بالكرة	ثا	0,9 0	0,17	5,29	2,26	معنوي
3	المراوغة	ثا	2,1	0,21	10	2,26	معنوي

عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0,05)

من الجدول (1) تبين ان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي هي لصالح المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للتهديف (3,1) درجة ولاختبار الجري بالكرة (5,29) درجة ولاختبار المراوغة بلغت (10) درجة في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) (لما كانت القيمة المحسوبة لأختبارات موضوع البحث اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارين للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول (1) تبين ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزى السبب إلى التمرينات الخاصة التي تم وضعها من قبل الباحثون التي نفذت بأسلوب الإسناد الاسناد الامامي والخلفي وقد تدرب عليها اللاعبون بشكل مقارب للمنافسة .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
1	التهديف	عدد	0,2	0,2	1	2,	عشوائي
2	الجري بالكرة	ثا	0,05	0,6	1,01	2,10	عشوائي
3	المراوغة	ثا	0,4	0,22	1,8	2,10	عشوائي

من الجدول (2) تبين ان هناك تطور عشوائي بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات موضوع البحث اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التهديد (1) درجة و لاختبار الجري بالكرة (1,01 درجة) و لاختبار المراوغة بلغت (1,8 درجة) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) (لما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات موضوع البحث).

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة .

من خلال الجدول (2) يظهر لنا عدم حصول تطور كما حصل عند المجموعة التجريبية في عدم خضوع المجموعة الضابطة الى التمرينات التي من شأنها رفع وتطوير مهارات موضوع البحث ان الاهتمام بتمرينات مماثلة لموقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد اذ ان المنهج المعد للمجموعة الضابطة يحتوي على تمرينات قليلة لتطوير مهارات البحث وغير مركزة وتقليدية في اغلب الاحيان وكان واضح من خلال ملاحظة نسبة التطور للمجموعة الضابطة ومقارنتها بالمجموعة التجريبية التي حققت نسبة تطور اعلى .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات موضوع البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات موضوع البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الجدول (3) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية .

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة المحسوبة	قيمة الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
التهديد	5.4	0,18	10,09	2,18	2,39	2,10	معنوي
الجري بالكرة معنوي	13,85	0,56	12,9	0,95	2,75	2,10	معنوي
المراوغة	15,95	0,40	12,1	0,90	12,4	2,10	معنوي

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,5)

يبين الجدول (3) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار التهديف (10,09) ودرجة الانحراف المعياري (2,18) اما الوسط الحسابي لأختبار التهديف للمجموعة الضابطة فقد بلغ (5,4) وبانحراف معياري بلغ (0,18) درجة) وبسبب فرق الاواسط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال استخدام قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (2,39) درجة) ظهر انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) درجة) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (التهديف)

ويبين الجدول (3) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (للجري بالكرة) أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12,9) ودرجة الانحراف المعياري (0,95) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (13,85) درجة) وبانحراف معياري بلغ (0,56) وبسبب فرق الاواسط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال استخدام قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (2,75) درجة) ظهر انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار (الجري بالكرة) كما يبين الجدول (3) نتائج عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (للمراوغة) أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12,1) درجة) ودرجة الانحراف المعياري (0,90) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (15,95) درجة) وبانحراف معياري بلغ (0,40) درجة) وبسبب فرق الاواسط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال استخدام قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (12,4) درجة) ظهر انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) درجة) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (المراوغة)

4-2-2 مناقشة النتائج للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

من خلال الجدول (3) تبين لنا وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع السبب الى ان التمرينات المهارية التي تم وضعها من قبل الباحثون قد راعت خصوصية كرة القدم من حيث الأداء تحت ظروف مقاربة لما يحدث بالمنافسات فضلا عن توافر عامل المتعة والتشويق عند الاداء الامر الذي ساهم في تطوير الجوانب المبحوثة " فكرة القدم تتطلب ان يؤدي اللاعب المهارات الاساسية بمنتهى السرعة والدقة مع امكانية وقدرة عالية في تغير اتجاهه مع الكرة " (13-55)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- للتمرينات الخاصة بالإسناد الامامي والخلفي تاثير معنوي في تطوير مهارات موضوع البحث للمجموعة التجريبية في الاختيارات البعدية
- 2- ان التطور المعنوي عند المجموعة التجريبية هو نتيجة طبيعية كون التمرينات التي تم تطبيقها قد راعت خصوصية اللعبة.
- 3- ان المجموعة الضابطة لم يحصل عندها تطور كما الذي حصل مع المجموعة التجريبية

5-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون باستخدام التمرينات التي طبقت في البحث لتطوير الجوانب المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- يمكن ربط هذه التمرينات بالجانب البدني واستخدامه لتطوير الجوانب البدنية والمهارية
- 3- ممكن استخدام هذه التمرينات من قبل كافة فرق الفئات العمرية

المصادر

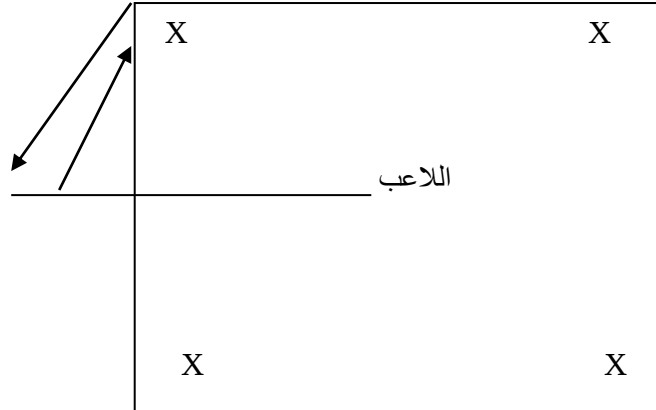
- 1- أثير عصام . أثر التعلم التعاوني بالتمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات ونقلها إلى مهارة التهديف للناشئين بكرة القدم ز رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية _جامعة بغداد.2007.
- 2- حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر ز دار الفكر العربي . 2008
- 3- زهير الخشاب واخرون . كرة القدم . ط1.الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر . 1999.
- 4- صالح راضي . اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد1990 .
- 5- ليس ريد-كرة القدم اساسيات للمدرب - دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم - ط1-دار الرياضة العراقية -2004
- 6- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد . اساسيات كرة القدم . القاهرة .دار المعرفة . 1994.
- 7- محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد أيونيلى . الكويت. الأساسية بكرة القدم . الكويت . مطابع صوت الخليج. 2001 .
- 8- مفتي إبراهيم حماد . كرة القدم للفتيات الأسس التربوية . ط1. مدينة نصر . دار الفكر العربي 1996.
- 9- موفق مجيد المولى - الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم - ط-عمان دار الفكر للطباعة والنشر 2000
- 10- موفق اسعد إلهيتي. التعلم والمهارات الأساسية في تدريب كرة القدم . عمان دار دجلة للنشر والتوزيع . 2008.
- 11- محمد أزهر السماك . الأصول في البحث العلمي . الموصل . مطبعة الموصل . 1980.
- 12- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4ج1 القاهرة دار الفكر العربي 1995(ص111
- 13- يوسف لازم كماش - المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم -تدريب عمان - دار الخليج للطباعة 1999-
- 14- Dorrance .Anson .coaching youth soccer .USA: human kin etics. 2011.

ملحق (1)

تمارين الإسناد الأمامي المقترحة

1- التمرين الاول (اسناد امامي)

مربع (10X15) داخله اربع لاعبين (X) مع اربع كرات ولاعب بالوسط يطبق الاسناد الامامي بدون كرة اذ يذهب الى خارج المربع وبزاوية لاستلام الكرة ومن ثم ارجاعها الى نفس اللاعب وهكذا يستمر التمرين على اربع لاعبين عندهم كرات حسب الوقت المخصص للتمرين



2- التمرين الثاني

نفس التمرين الاول لكن الفرق هو وجود كرة واحدة عند لاعب الوسط ويقوم بتسليمها الى احد اللاعبين الاربعة ومن ثم القيام بالاسناد الامامي وبزاوية مناسبة وفق زمن التمرين

3-التمرين الثالث

لاعبين بالوسط واربع لاعبين بالجوانب عندهم اربع كرات وتطبيق التمرين اذ قمنا بادخال لاعب اخر بالوسط يؤدي اسناد الامامي

4-التمرين الرابع

نفس التمرين الثالث بوجود لاعبين بالوسط لكن تكون الكرات عندهم ويقومون بالتسليم والاستلام من خارج المربع ومن ثم الدحرجة للداخل والتسليم والاستلام من خارج المربع

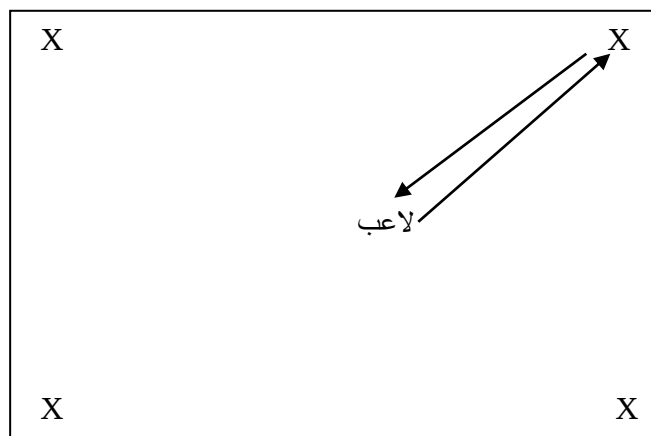
5- تمرين الخامس

اربع لاعبين عندهم اربع كرات واقفين بزوايا المربع ولاعبين بدون كرات بالداخل واحد مهاجم والاخر مدافع بطريقة (Man to man) الاستلام والتسليم بوجود لاعب منافس

تمريعات الاسناد الخلفي المقترحة

1-التمرين الاول

اربع لاعبين كل لاعب معه كرة يقوم لاعب الوسط باداء الاسناد الخلفي من خلال استلام الكرة وارجاعها بزواوية ومسافة من اللاعبين الاربعة وبالتناوب



2- التمرين الثاني

عكس التمرين الاول لاعب الوسط هو الذي معه الكرة واللاعبين الاربعة بدون كرة يقوم بالتسليم ومن ثم تطبيق الاسناد الخلفي واستلام الكرة وبالتناوب مع الاربعة لاعبين

3- التمرين الثالث

دخول لاعب ثاني للوسط ومعه كرة اخرى (أي لاعبان وكرتين بالوسط) يتم تسليم الكرة للاعبين وهنا كل لاعب من الوسط يذهب لاستلام كرة زميله بطريقة الاسنادالخلفي وهكذا

4- التمرين الرابع

اللعاب 1 ضد 1 بوجود اربع لاعبين ساندين بزوايا المربع

التمرين الخامس

لاعبان بالوسط وكرة واحدة كذلك اربع لاعبين بزوايا المربع عندما يسلم احد لاعبي الوسط الكرة الى احد اللاعبين بزوايا المربع يجري زميله بالوسط لتطبيق الاسناد واستلام الكرة ومن ثم يسلم الى احد لاعبي الجانب ليذهب بدله لاعب الوسط الثاني لتطبيق الاسناد واستلام الكرة وهكذا يستمر التمرين