

تصميم تمارينات مركبة وفق برنامج الحاسوب (FT4A) واثرها  
في تطوير مهارة المناولة المتوسطة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم  
بعمر (١٧ – ١٨) سنة

م.م. ساهر محمد حميد

١٤٣٧ هـ

٢٠١٦ م

مستخلص البحث باللغة العربية.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة القدم وخصوصا مباريات دوري الشباب وجد ان هنالك ضعف واضح في مهارة المناولة المتوسطة، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم تمارينات مركبة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A) لتطوير عملية فهم واستيعاب اللاعبين لمهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم، وهدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات مركبة وتصميمها وفق برنامج الحاسوب (FT4A) والتعرف على تأثير استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمارينات المركبة واثرها في تطوير مهارة المناولة المتوسطة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم بعمر (١٧-١٨) سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من شباب نادي الزوراء ونادي الشرطة بكرة القدم مؤلفة من (٢٤) لاعب مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة اولى ومجموعة ثانية) وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية في تطور مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم حيث ان استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمارينات مركبة حقق نتائج افضل من التمارينات المركبة التي لم تصمم وفق برنامج الحاسوب (FT4A).

**Abstract.**

**Designing Compound Exercises According to FT4A Computer Program And Their Effect on Developing Passing In Youth Soccer Players Aged 17 – 18 Years Old**

The problem of the research lies in designing exercises using computer program FT4A to develop the process of understanding and comprehending passing in soccer. The aim of the research was to design compound exercises using computer program FT4A and identifying the effect of these exercises on the development of passing n youth soccer players aged 17 – 18 years old. The researcher used the experimental method. The subjects were (24) soccer players from Al Shorta and Al Zoraa clubs divided into two groups. The researcher

concluded that the first experimental group was better than the second in the development of passing after using FT4A. Finally he concluded that the compound exercises designed by FT4A computer program was better than exercises not designed by this program.

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

التطور السريع للعبة كرة القدم جاء نتيجة الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي التي أسهمت في تطوير القدرات البدنية والمهارية فضلا عن الجانب الخططي وان نجاح العمليات التدريبية يعتمد على اعداد لاعبي كرة القدم اعداد متكاملة من خلال استخدام الوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المختلفة والمتنوعة للوصول بهم الى مستوى متقدم في الاداء، واستخدام الاجهزة والوسائل الحديثة في الأونة الاخيرة لعبت دورا كبيرا في التدريب الرياضي من خلال تطوير كثير من المهارات الاساسية والصفات البدنية ولمختلف اللاعبين الرياضية، حيث يكون الانجاز الحاصل هو اختصار للوقت والجهد المبذولين.

يمر لاعب كرة القدم خلال المنافسة بحالات ومواقف عديدة ومتنوعة تتطلب الكثير من القدرات البدنية والمهارات الاساسية والخططية الأمر الذي يدعو المدرب إلى استخدام التمرينات المركبة حتى يتم تحقيق الهدف المطلوب وهذا ما يؤكد عليه الخبراء والمختصون في مجال لعبة كرة القدم الحديثة ولا سيما أن ذلك يسهم في تهيئة اللاعب من خلال تنمية القدرات البدنية له وربطها بالمهارات التي أتقنها لكي يتم الاستفادة منها في خطط ومواقف اللعب المختلفة خلال المنافسة، ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة واثرا في تطوير مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم وهو المتطلب يسعى اليه كثير من مدربي كرة القدم.

### ٢-١ مشكلة البحث:

تعد التمرينات المركبة من اهم مميزات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم اذ انها تعمل على تطوير الجوانب المهارية والخططية من خلال دمجها في تمرين واحد وتركز على جعل اللاعب يتدرب على وفق الظروف التي تحصل في اللعب والتكيف على كافة المتغيرات والمواقف المختلفة التي تشهدها المباراة، لذلك لجأ المدربون إلى استخدامها في الوحدات التدريبية وبشكل مكثف، ولكن عملية اعداد وايصال المحتوى الحقيقي للتمرينات المركبة صعبه على كثير من المدربين في الطرق المتبعة من خلال راي الخبراء والمختصين وبعض المدربين في كرة القدم.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة القدم وخصوصا مباريات دوري الشباب وجد ان هنالك ضعف واضح في مهارة المناولة المتوسطة، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم تمرينات مركبة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A) لتطوير عملية فهم واستيعاب اللاعبين لمهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم.

### ٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمارينات مركبة لتطوير مهارة المناولة المتوسطة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم بأعمر (١٧-١٨) سنة.
٢. تصميم التمارينات مركبة التي تم اعدادها وفق برنامج الحاسوب (FT4A) لتطوير مهارة المناولة المتوسطة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم بعمر (17-18) سنة.
٣. معرفة تأثير استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمارينات مركبة واثرها في تطوير مهارة المناولة المتوسطة لدى لاعبي الشباب بكرة القدم بعمر (17-18) سنة.

### ٤-١ فروض البحث:

١. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في تطور مهارة المناولة المتوسطة ولصالح الاختبار البعدي.
٢. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في تطور مهارة المناولة المتوسطة ولصالح المجموعة التجريبية الاولى.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي شباب نادي الزوراء ونادي الشرطة بأعمر (17-18) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٦/٣/١٠ ولغاية ٢٠١٦/٥/١٥.
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء ونادي الشرطة.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

- برنامج (footballtraining4all) مختصر (FT4A): برنامج يتيح للمدرب استخدام الحاسوب في رسم وبناء التمارين المركبة بشكل واضح ودقيق، وهو برنامج سهل الاستخدام، ويتكون من وحدة للرسم وأخرى للحركة. وتساعدك وحدة الرسم على رسم مخططات التمارين، بينما تنقل وحدة الحركة مواد تمارينك إلى المستوى التالي: تحولها من رسومات إلى مقاطع متحركة تشرح ما ينبغي أن يفعله اللاعبون. (9-1)

## ٢- المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

### ١-٢ منهج البحث:

- ومشكلة البحث فرضت على الباحث استخدام المنهج التجريبي بطريقة (القياس القبلي والقياس البعدي) بتصميم المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية).

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الزوراء ونادي الشرطة) والعينة هي " الأتمودج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه " (35:3) وشملت عينة البحث (٢٤ لاعبا)، حيث مثل نادي الزوراء المجموعة التجريبية الاولى ونادي الشرطة المجموعة التجريبية الثانية.

## ١-٢-٢ تجانس عينة البحث:

لمنع المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج من حيث الفروق الفردية لدى اللاعبين، قام الباحث بإجراء تجانس على عينة البحث بأخذ المتغيرات (عمر - طول - وزن) بعدها تمت معالجتها احصائيا في استخدام قانون (معامل الالتواء)، واثبتت النتائج تجانس افراد عينة البحث، كما موضح في الجدول (١).

### جدول (١)

يبين تجانس افراد عينة البحث (الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	173.56	3.99	173.5	0.04
الوزن	كغم	70.81	3.90	70.5	0.23
العمر	سنة	17.46	0.50	17	2.76

## ٢-٢-٢ تكافؤ العينة:

لفرض التأكد من تكافؤ عينة البحث استخدم الباحث قانون (T-test) للعينات المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبار القلبي كما موضح في جدول (٢).

### جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية)

الدالة الاحصائية	قيمة ت		التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير معنوي	1.717	0.303	١.٠٨	8.91	1.56	9.08	درجة	اختبار المناولة المتوسطة

## ٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

### ١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين (ملحق رقم (١)).
- الاختبارات والقياس.

- فريق العمل المساعد.
- التجربة الاستطلاعية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الملاحظة والتجريب.

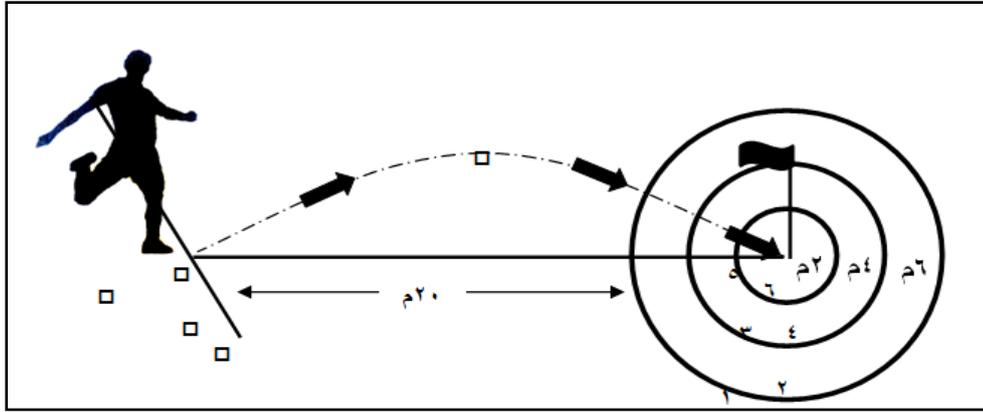
### ٢-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة

- جهاز حاسوب (Lap Top) نوع (dell) صيني المنشاء عدد (١).
- آلة تصوير فيديو عدد ( ) نوع (sone) فيتنامي المنشاء عدد (١).
- حاسبة يدوية نوع (casio) صيني المنشاء عدد (١).
- ساعة توقيت الكترونية صيني المنشاء عدد (٣).
- ميزان لقياس الوزن كوري المنشاء عدد (١) طبي.
- شريط قياس متر طول (٣٠) متر.
- أقراص ليزرية (CD) عدد (١٠).
- صافرة عدد (٢).
- ساحة كرة قدم قانونيه، كرة قدم عدد (١٢).
- بورك لتخطيط دوائر الاختبار.
- اقماع عدد (١٥).

### ٤-٢ اختبار المناولة المتوسطة: (46,47:4)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة.
- الأدوات اللازمة: منطقة محدودة لإجراء الاختبار، (٥) كرات، شريط قياس، بورك.
- الشروط: ترسم ثلاثة دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (٢م، ٤م، ٦م) وتعطى لها درجات على التوالي (٦، ٤، ٢) ويكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث، والتي تكون بمسافة (٢٠م).
- طريقة التسجيل:
  - ✓ تعطى للاعب (٥) محاولات متتالية.
  - ✓ تحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس.
  - ✓ في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (٥، ٣، ١) درجة.
  - ✓ تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر. تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب بالقرب من النقطة المحددة له للبدء بالاختبار وبالقرب منه أحد أفراد فريق العمل المساعد لتهيئة الكرات ويقف بالقرب من الدوائر المرسومة على الأرض

✓ الشخص الذي يقوم بتسجيل نقاط المحاولات وبمجرد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة مناولة الكرة صوب الدوائر محاولاً تحقيق أدق المناولات بينما يقوم الشخص المسجل بتسجيل نقاط تلك المحاولات حسب سقوطها في تلك الدوائر وعلى خطوطها.



شكل (٢)

يوضح اختبار المناولة المتوسطة بكرة القدم

## ٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف من قبل الباحث في اجراء تجربة استطلاعية اولاً في تاريخ ٢٠١٦/٣/١٠ في تمام الساعة (الرابعة عصراً) على ست لاعبين من غير عينة البحث وكان الهدف منها ما يأتي:

- ✓ التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- ✓ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
- ✓ معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوثها.

## ٦-٢ الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي نادي الزوراء الرياضي في كرة القدم للمجموعة التجريبية الاولى وذلك في تاريخ ٢٠١٦ /٣/١٣ وفي ملعب نادي الزوراء الرياضي في الوقت (الرابعة عصراً) واجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي نادي الشرطة الرياضي في كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية وذلك في تاريخ ٢٠١٦/٣/١٤ وفي ملعب نادي الشرطة الرياضي في الوقت (الرابعة عصراً).

## ٧-٢ التجربة الرئيسيّة:

من خلال اطلاع الباحث ومراجعته على في العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم، قام الباحث في اعداد تمارينات مركبة، كان الهدف منها تطوير مهارة المناولة المتوسطة بكرة

القدم وتم عرضها على الخبراء وذوي الاختصاص \*وقد اخذ الباحث في كل الملاحظات، بعد ذلك وبمساعدة خبير\* في مجال الحاسوب قام الباحث في الاشتراك في برنامج (FT4A) وتم الحصول على رابط الاشتراك، بعدها قام الباحث في تصميم التمرينات مركبة التي تم اعدادها سابقا وفق برنامج الحاسوب (FT4A) لتطوير مهارة المناولة المتوسطة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٧ - ١٨)، وبعد ذلك اخذ الباحث ارى الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة قدم في التمرينات مركبة التي صممت وفق البرنامج، طبق الباحث التمرينات مركبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ضمن فترة الاعداد الخاص لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد، والاثنين، والاربعاء).

وقد راعى الباحث:

- تتمرن المجموعة التجريبية الاولى الثانية على التمرينات مركبة المعد من قبل الباحث والتي لم يتم تصميمها وفق برنامج الحاسوب (FT4A) وتطبق من قبل المدرب وبإشراف الباحث.
- اما المجموعة التجريبية الاولى فيكون التدريب على التمرينات مركبة المعد من قبل الباحث والتي صممت وفق برنامج الحاسوب (FT4A) وتطبق من قبل المدرب وبإشراف الباحث.
- صمم الباحث موقع للاتصال على الفيس بوك ((كروب فريق شباب الزوراء المجموعة التجريبية الاولى)) للاعبين المجموعة التجريبية الاولى الغرض منه ارسال التمرينات المركبة التي صممت وفق برنامج الحاسوب ((FT4A)) للاعبين قبل يوم الوحدة التدريبية ليتسنى للاعب معرفة ما مطلوب من التمرينات مركبة في الوحدة التدريبية وفي حالت وجود اي اشكال في التمرينات مركبة يقوم المدرب في توضيح ذلك وعن طريق نفس موقع الاتصال.

## ٢-٨ الاختبارات البعدية:

في تاريخ ٢٠١٦/٥/١٦ اجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى وفي تاريخ ٢٠١٦/٥/١٧ اجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المكان والأدوات والظروف نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية وفي الساعة الخامسة عصرا.

## ٢-٩ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث القوانين الاحصائية الاتية: (2:72,167,155)

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري

\* ينظر ملحق رقم (١)

\* احمد عبد الباسط عبد القهار ، بكالوريوس علوم حاسبات جامعة الانبار .

- النسبة المئوية
- معامل الالتواء
- T-TEST للعينات غير المستقلة
- T-TEST للعينات المستقلة

### ٣- المبحث الثالث: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

٣-١ عرض نتائج اختبار مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية:

جدول (٣)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبية الثانية والتجريبية الاولى في اختبار المناولة المتوسطة بكرة القدم.

الدلالة	قيمة (ت)		ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم المجموعات
	الجدولية	المحتسبة			± ع	س	± ع	س		
معنوي	1.796	9.78	2.41	6.75	1.33	15.8	1.56	9.08	درجة	التجريبية الاولى
معنوي		7.40	2.16	4.56	1.73	13.5	1.08	8.91	درجة	التجريبية الثانية

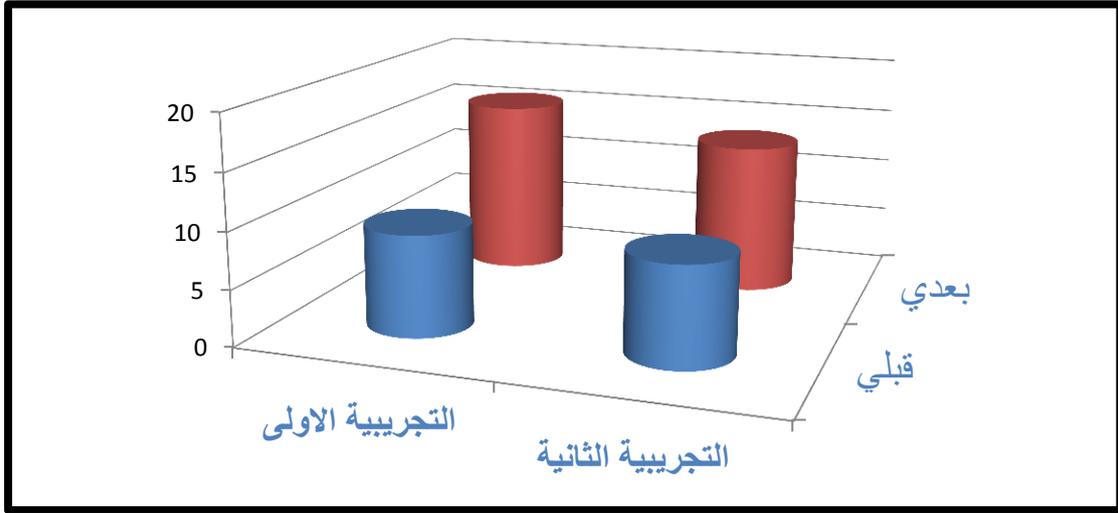
- تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11=1-12).

يبين الجدول (٣) نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقياس مدى تطور مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم للمجموعتين (التجريبية الاولى، التجريبية الثانية)، فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات القبلي (٩.٠٨) و(١.٥٦) والاختبار البعدي (١٥.٨) و(١.٣٣)، أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي (٨.٩١) و(١.٠٨) وللختبار البعدي (١٣.٥) و(١.٧٣).

بينما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى كانت (٦.٧٥) و(٢.٤١) أما قيمة (ت) المحتسبة كانت (٩.٧٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١.٧٩٦) وبدرجة حرية (١١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية كانت (٤.٥٩) و(٢.١٦)، بينما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (٧.٤٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١.٧٩٦) وبدرجة حرية (١١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي، ويعزو

الباحث التطور الذي حصل في المجموعتين التجريبيتين الاولى والتجريبية الثانية الى الاشتراك الفعلي من قبل المدرب واللاعب في تنفيذ التمرينات مركبة اذ اكد (محمود اسماعيل ٢٠١٥) "النجاح في تحقيق المستوى التدريبي يكون بالمشاركة الفعلية ما بين المدرب واللاعب" (47:7)، الاستخدام الامثل للأجهزة والادوات اذ تؤكد (الين وديع فرج ٢٠٠٢) "الاستخدام الامثل للإمكانيات والتجهيزات والادوات المتاحة للتدريب يعد عاملا مهما لتحقيق الاهداف الموضوعية" (127:1)



شكل (١)

يوضح مستوى الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في اختبار مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم.

٢-٣ عرض نتائج اختبار مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية.

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبية الثانية والتجريبية الاولى في اختبار المناولة المتوسطة بكرة القدم.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		وحدة القياس	المجموعة
	الجدولية	المحتسبة	(ع±)	(س)		
معنوي	1.717	3.53	1.33	15.83	درجة	التجريبية الاولى
			1.73	13.5	درجة	التجريبية الثانية

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22=2-24)

يوضح الجدول رقم (٤) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبارات البعدية، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الاولى (١٥.٨٣) و(١.٣٣) أما المجموعة التجريبية الثانية فبلغ (١٣.٥) و(١.٧٣)، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت (٣.٥٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١.٧١٧) وبدرجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الاولى، ويعزو الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الاولى الى التمرينات مركبة التي صممت وفق برنامج (FT4A) ساعدة على خلق بيئة تدريبية للاعبين من خلال ارسالها لهم قبل تطبيق الوحدة التدريبية، حيث يؤكد (مهدي سالم ٢٠٠٢) "الحاسب الالي يعمل على خلق بيئة تسمح للاعبين بتلقي المعلومات والمعارف المتنوعة بسهولة ووضوح" (161.5)، وفترة التمرينات مركبة التي صممت عن طريق برنامج (FT4A) التغذية الراجعة للاعبين قبل وبعد تنفيذ التمرينات مركبة خلال الوحدة التدريبية اذ يذكر (Schmidt200) "ان التغذية الراجعة تزيد من طاقة الافراد ودافعيتهم وتعزز الاداء الصحيح وتجنب الاداء الخاطئ" (282:8).

#### ٤ - المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

##### ٤-١ الاستنتاجات:

١. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمرينات المركبة ساعده في تطوير مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم وحقق نتائج أفضل من التمرينات المركبة التي لم تصمم عن طريق برنامج (FT4A).
٢. استطاع برنامج الحاسوب (FT4A) على زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب من خلال مشاهدة التمرينات مركبة التي سوف يقومون في تنفيذها قبل تطبيقها.

##### ٤-٢ التوصيات:

١. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة لتطوير مهارات اخرى في لعبة كرة القدم لفئة للشباب (١٧-١٨).
٢. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة لتطوير مهارات في لعبة كرة القدم لفئات عمرية اخرى.
٣. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة لتطوير مهارات للألعاب اخرى.

## المصادر.

١. الين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط٢، الاسكندرية، ٢٠٠٢، ص ١٢٧.
٢. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، ١٩٩٩.
٣. وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢، بغداد، دار الكتب والوثائق، ١٩٨٨.
٤. موفق أسعد محمود الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، ٢٠٠٧.
٥. مهدي سالم: تقنيات ووسائل التعليم، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
٦. محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات مركبة والاحمال البدنية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٥، ص ٤٧.
٧. كاظم الربيعي وعبدالله المشهداني: كرة قدم للناشئين، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١.
8. Schmidt A. Richard and Graig Wrisberg: Motor Learning and performance, 2nd, U.S.A., 2000, P 282
9. w.w.w footballtraining4all.

## ملحق (١)

ت	الاسم	اللقب	الكلية	الجامعة
١-	د. محمد عبد الحسين	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٢-	د. كاظم الربيعي	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٣-	د. اسعد لازم	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٤-	د. صالح راضي	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٥-	د. رعد حسين	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٦-	د. يوسف عبد الامير	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٧-	د. صباح قاسم	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٨-	أ.م. موفق عبيس خضير	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
٩-	أ.م. عماد كاظم خليف	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد

ملحق (٢)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة	مكان العمل
١.	مصطفى عبد الرحيم محمد	طالب بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢.	عبدالله محمد فاضل	طالب بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣.	سجاد فاضل علي	طالب بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤.	علي محمد سلام	طالب بكالوريوس تربية بدنية وعلوم رياضية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٣)

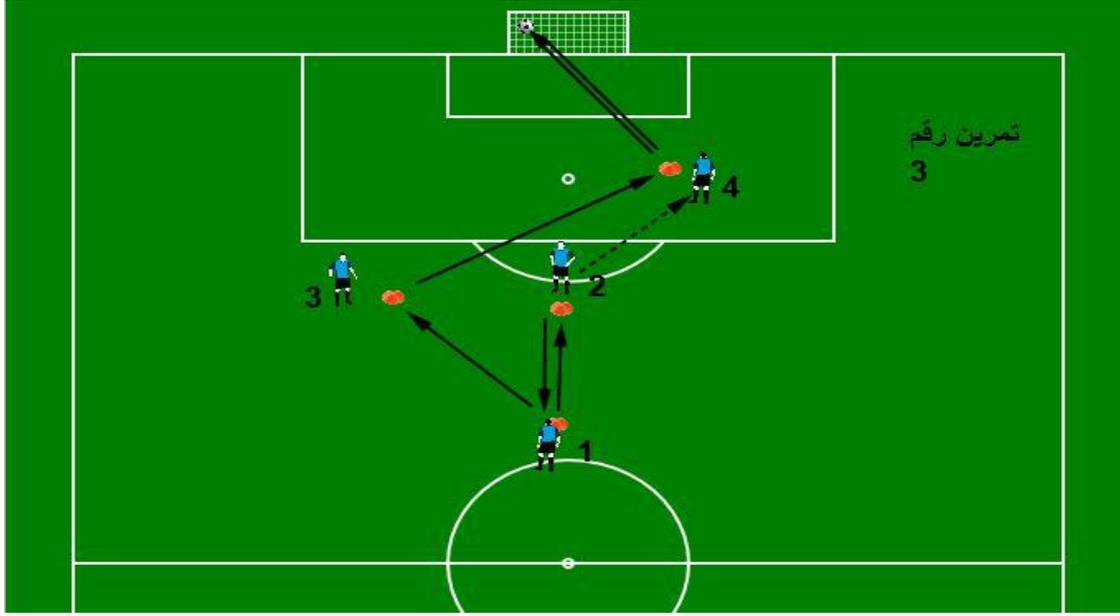
يبين نماذج لبعض التمارين

■ تمرين (١)

- الهدف من التمرين: تطوير بعض المهارات والحالات الخطئية.
- الادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرة قدم عدد (١)، اقماع لتحديد مواقع اللاعبين عدد

(٤)

- عدد اللاعبين المشاركين في التمرين: (٣ لاعبين).
- زمن اداء التمرين: ٢٠ ثا.
- شرح اداء التمرين: يقوم اللاعب في موقع رقم (١) لعب مناولة دبل باص مع اللاعب في موقع رقم (٢) الذي ينتقل بسرعة بعد ارجاع المناولة المتوسطة الى موقع رقم (٤)، بعد ذلك يقوم اللاعب في موقع رقم (١) بعمل مناولة الى اللاعب في موقع رقم (٣) الذي يستلم الكرة ويعمل مناولة الى العمق في الجزء الى اللاعب في موقع رقم (٤) ليقوم في عملية الاستلام والتهديف على الهدف في الزاوية البعيدة.



شكل (٢)

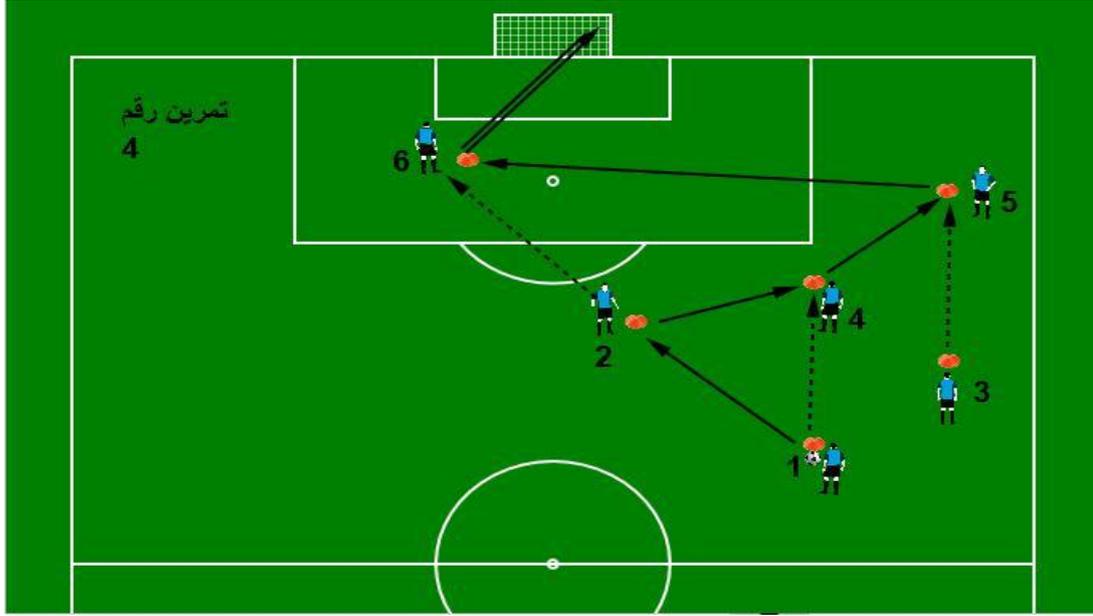
### يوضح تمرين لتطوير مهارة المناولة المتوسطة

#### • ملاحظة:

- ✓ المسافة بين موقع (١,٢) ١٠ متر.
- ✓ المسافة بين موقع (٣,١) و(٢,٤) ١٥ متر.
- ✓ المسافة بين موقع (٣,٤) ٢٠ متر.

#### ▪ تمرين (٢)

- الهدف من التمرين: تطوير بعض المهارات والحالات الخطئية.
- الادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرة قدم عدد (١)، اقماع لتحديد مواقع اللاعبين عدد (٦)
- عدد اللاعبين المشاركين في التمرين: (٣ لاعبين).
- زمن اداء التمرين: ٢٥ ثا.
- شرح اداء التمرين: يقوم اللاعب في موقع رقم (١) لعب مناولة الى اللاعب في موقع رقم (٢) ثم ينتقل بسرعة الى موقع رقم (٤)، بعد ذلك يقوم اللاعب في موقع رقم (٢) بعمل مناولة الى اللاعب في موقع رقم (٤) الذي يستلم الكرة ويعمل مناولة الى اللاعب الذي انطلق من الخلف من موقع رقم (٣) الى موقع رقم (٥) والذي بدوره يقوم في استلام الكرة ويعمل مناولة عرضية اللاعب المنطلق بسرعة من موقع رقم (٢) الى موقع رقم (٦).



شكل (٣)

يوضح تمرين تطوير مهارة المناولة المتوسطة

• ملاحظة

✓ المسافة بين موقع (١,٢) و(٤,١) و(٣,٥) ١٠ متر.

✓ المسافة بين موقع (٦,٥) ٢٠ متر.