

اثر استخدام تمارينات مركبة باستخدام برنامج الحاسوب
(FT4A) في مهارة التهديف للاعبين فئة الشباب بعمر
(17 – 18) سنة
م.م. ساهر محمد حميد

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من شباب نادي الزوراء ونادي الشرطة الرياضي بكرة القدم مؤلفة من (24) لاعب مقسمة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية الأولى تمثلت في نادي الزوراء والمجموعة التجريبية الثانية تمثلت في نادي الشرطة استخدمت المجموعة التجريبية الأولى التمارينات المركبة التي صممت وفق برنامج الحاسوب (FT4A)، أما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت التمارينات المركبة المعدة بدون استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) هدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات مركبة ومن ثم تصميمها وفق برنامج الحاسوب (FT4A) والتعرف على اثر استخدام التمارينات المركبة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A) والتمارينات المركبة التي لم تستخدم برنامج الحاسوب (FT4A) في تطوير مهارة التهديف للاعبين فئة الشباب بعمر (17-18) سنة وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في تطور مهارة التهديف بكرة القدم حيث ان استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمارينات المركبة حقق نتائج افضل من التمارينات المركبة التي لم تصمم وفق برنامج الحاسوب (FT4A).

Abstract.

The Effect of Using Compound Exercises Using FT4A In Scoring In Youth Soccer Players Aged 17 – 18 Years Old

The researcher used the experimental method. The subjects were 24 youth soccer players from Al Zewra and Al Shorta Club divided into two equal groups; Al Zewra group used compound exercises designed by FT4A while the second group used exercises designed without the FT4A. the research aimed at identifying the effect of using compound exercises using FT4A and compound exercises without FT4A in developing scoring in youth soccer

players aged 17 – 18 years old. The researcher concluded that the first experimental groups developed better than the second in scoring after applying exercises designed using FT4A

Key Words: Compound Exercises, FT4A, Scoring, Soccer.

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهد المجال الرياضي تقدم واضح في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت الألعاب الفرعية ام الفردية، والتقدم الحاصل لم يكن وليد الصدفة وانما جاء نتيجة المثابرة والعمل الدؤوب من خلال البحث على كل ما هو جديد واتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات للوصول بالرياضي الى المستويات المتقدمة.

قدمت التقنيات الحديثة وسائل وادوات لعبت دورا كبيرا في تطوير وتحسين اساليب التدريب التي من شأنها توفير المناخ التدريبي الفعال للاعب ليساعدهم على مواجهة الفروق الفردية بينهم بشكل دقيق، وباستمرار التقدم التقني في الاتساع والانتشار انتجت الحاسوب الذي يمثل نقل نوعية بل تحديا لكل ما سبقه من ابتكارات او ادوات يمكن ان نستخدمها في حياتنا اليومية، واكتشاف الحاسوب وفر جهدا كبيرا للمدربين والباحثين بشؤون التدريب الرياضي في الوصول الى المعلومات المراد الوصول اليها بأسرع وقت واقرب طريق.

ومن هنا تبرز اهمية البحث من خلال استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمارين مركبة واثراها في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم وهو المطلوب يسعى اليه الباحث.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال مشاهدة الباحث والمقابلات التي اجراها مع الكثير من المدربين وجد أن أداء اللاعبين الشباب لبعض من اندية العراق تنسم بالضعف لبعض مهارات كرة القدم المركبة ومنها لمهارة التهديف نتيجة قلة إتقان وثبات أدائهم المهاري الأمر الذي ينعكس سلبا على نتائج الفرق وضعف الأداء وربما يستمر هذا الضعف معهم حتى عند وصولهم إلى تمثيل المنتخبات، ومن ثم تأثيره الكبير في مستوى أداء المباريات وتسجيل الاهداف مما يفقدها جمالية اللعبة، وربما يعود السبب إلى قلة استخدام التقنيات الحديثة من قبل المدربين أو عدم الاهتمام بها من قبل القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم لذا لجأ الباحث إلى استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم التمارين المركبة واثراها في تطوير مهارة التهديف لدى لاعبي الشباب بكرة القدم بعمر (17-18) سنة، عسى ان تكون خطوة متميزة في مجال كرة القدم الحديثة.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمارينات مركبة لتطوير مهارة التهديف للاعبين فئة الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة.
2. تصميم التمارينات المركبة التي تم اعدادها لتطوير مهارة التهديف للاعبين فئة الشباب بكرة القدم بعمر (17-18) سنة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A).
3. التعرف على اثر استخدام التمارينات المركبة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A) والتمارين المركبة التي لم تستخدم برنامج الحاسوب (FT4A) في تطوير مهارة التهديف للاعبين فئة الشباب بعمر (17-18) سنة.

4-1 فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في تطور مهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي.
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في تطور مهارة التهديف ولصالح المجموعة التجريبية الاولى.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي شباب نادي الزوراء ونادي الشرطة بأعمار (17-18) سنة.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2016/3/15 ولغاية 2016/5/15.
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء الرياضي ونادي الشرطة الرياضي بكرة القدم.

6-1 تحديد المصطلحات:

- برنامج (footballtraining4all) مختصر (FT4A): برنامج يتيح للمدرب استخدام الحاسوب في رسم واعداد 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. (1:10)

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 المهارات الاساسية بكرة القدم:

المهارات الاساسية في كرة القدم هي عماد الاداء وبدون اجادتها بدرجة عالية تصبح عملية تنفيذ الخطط صعب، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة بين اجادة المهارات وارتفاع مستوى الاداء الخططي وان تعلم واتقان اداء المهارات الاساسية تجعل اللاعب يصل الى تنفيذها بصورة الية، تقسم الى (الدرجة، التهديف، المناولة،...الخ). (38:9)

2-2 مهارة التهديف بكرة القدم:

يعد التهديف من المهارات الاساسية بكرة القدم وبدونها لعبة كرة القدم ليس لها معنى، ومهارة التهديف وهي ختام العمليات الهجومية التي يقوم الفريق بها. (22:8) وهناك شروط يجب على اللاعب اتباعها عند القيام في مهارة التهديف. (193:9)

1. ان ينظر الى الهدف قبل استلامه للكرة.
2. يستلم الكرة.
3. النظر الى الهدف بعد الاستلام.
4. القيام بالتهديف الى الزاوية ومتابعة الكرة بعد التهديف.

3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

مشكلة البحث فرضت على الباحث استخدام المنهج التجريبي بطريقة (القياس القبلي والقياس البعدي) بتصميم المجموعتين تجريبية اولى وتجريبية ثانية.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد لفئة الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة والبالغ عددهم (8) اندية (الجوية، الكهرباء، امانة بغداد، النفط، الشرطة، الزوراء، الطلبة، الحدود) بمعدل (192) لاعبا للموسم الكروي 2015 _ 2016، اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الزوراء ونادي الشرطة والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (35:3) وشملت عينة البحث (24 لاعبا) بنسبة 12.5% من مجتمع البحث، حيث مثل نادي الزوراء المجموعة التجريبية الاولى ونادي الشرطة المجموعة التجريبية الثانية.

3-2-1 تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من تكافؤ عينة البحث استخدم الباحث قانون (T-test) للعينات المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الاولى الثانية) في الاختبار القبلي كما موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية)

الدلالة الاحصائية	قيمة ت		التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير معنوي	1.767	0.906	1.37	6.08	1.66	6.66	درجة	اختبار التهديف

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.*
- الاختبارات والقياس.
- فريق العمل المساعد.
- التجربة الاستطلاعية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الملاحظة والتجريب.

3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:

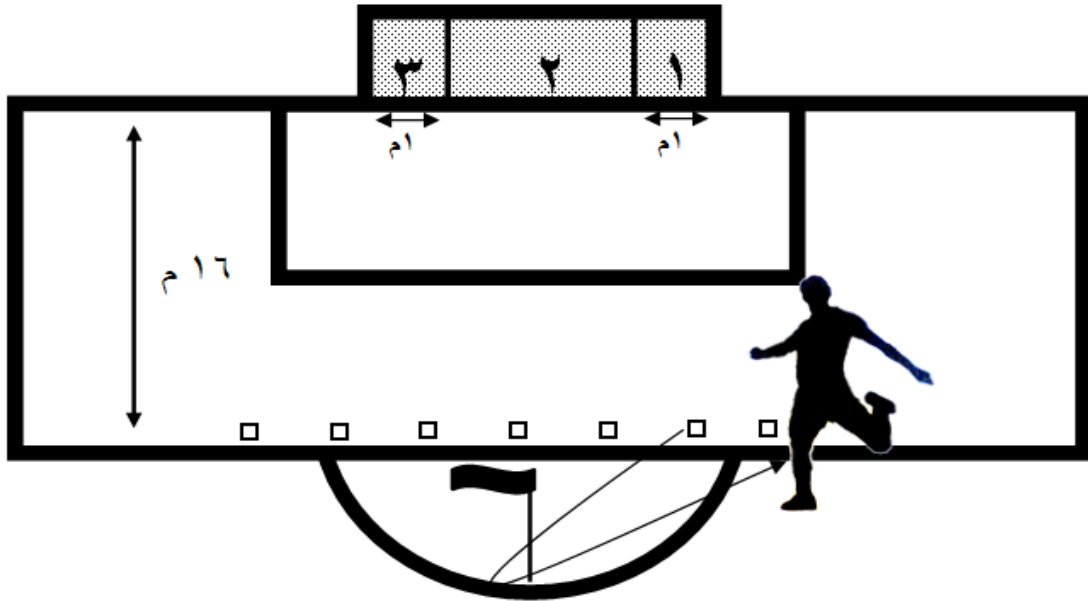
- جهاز حاسوب (Lap Top) نوع (dell) صيني المنشاء عدد (1).
- آلة تصوير فيديو عدد () نوع (sone) فيتنامي المنشاء عدد (1).
- حاسبة يدوية نوع (Casio) صيني المنشاء عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية صيني المنشاء عدد (3).
- ميزان لقياس الوزن كوري المنشاء عدد (1) طبي.
- شريط قياس متر طول (30) متر.
- أقراص ليزرية (CD) عدد (10).
- صافرة عدد (2).

* ينظر ملحق رقم (1)

- ساحة كرة قدم قانونيه، كرة قدم عدد (12).
- شريط طول 2,40 عدد(4) لتقسيم المرمى الى ثلاث مناطق.
- اقماع عدد (15).

4-3 اختبار التهديف: (46,47:4)

- اسم الاختبار: التهديف بكرة القدم.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف بكرة القدم.
- الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، شاخص، حبل، مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق.
- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية.. وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم، على أن يتم الأداء في وضع الركض.
- طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو التالي:
 - ✓ يمنح اللاعب (3 درجات) إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1، 3).
 - ✓ يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة رقم (2).
 - ✓ يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
 - ✓ في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود، ولم تدخل الكرة تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.
- طريقة التنفيذ: يقف اللاعب بالقرب من الكرة الأولى وفور إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري باتجاه الشاخص ليدور حوله ويعود باتجاه الكرة ليقوم بتهديفها صوب المرمى ومن ثم يعود للدوران حول الشاخص ويتوجه للكرة الثانية وهكذا حتى ينهي تهديف الكرات السبع، ويشترط في تهديف تلك الكرات أن يكون أعلى من مستوى الأرض مع ترك الحرية للاعب بأداء الاختبار بأي قدم يختارها شريطة أن يتم الأداء في وضع الركض، أما الشخص القائم بالتسجيل فيكون إلى جانب المرمى لاحتساب عدد المحاولات الناجحة وتسجيل درجة كل محاولة منها ليتم بعد ذلك جمع درجات تلك المحاولات.



شكل رقم (3)
يوضح اختبار التهديف

5-3 التجربة الاستطلاعية:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف من قبل الباحث في اجراء تجربة استطلاعية في تاريخ 10/3/2016 في تمام الساعة (الرابعة عصرا) 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.

6-3 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على لاعبي نادي الزوراء الرياضي في كرة القدم للمجموعة التجريبية الاولى وذلك في تاريخ 13/3/2016 وفي ملعب نادي الزوراء الرياضي في الوقت (الرابعة عصرا) وجرى الباحث الاختبارات القبلية على لاعبي نادي الشرطة الرياضي في كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية وذلك في تاريخ 14/3/2016 وفي ملعب نادي الشرطة الرياضي في الوقت (الرابعة عصرا).

7-3 التجربة الرئيسية:

من خلال اطلاع الباحث ومراجعتة العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم، قام الباحث في اعداد تمرينات مركبة، كان الهدف منها تطوير مهارة التهديف 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 المركبة التي تم اعدادها سابقا وفق برنامج الحاسوب (FT4A) لتطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (17 - 18)، وبعد ذلك اخذ الباحث ارى الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة قدم في التمرينات المركبة التي صممت وفق البرنامج، طبق الباحث التمرينات المركبة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ضمن فترة الاعداد الخاص لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد، والاثنين، والاربعاء)، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري بشدة تتراوح بين (70 الى 90 %) من القيمة القصوى للأداء بالنسبة للتدريب الفترتي وشدة (85 الى 100 %) بالنسبة لتدريب التكراري وكان زمن الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي (50 - 60 دقيقة) وقد بلغ زمن الوحدات التدريبية الكلية (960 - 1200 دقيقة).

وقد راعى الباحث:

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

8-3 الاختبارات البعدية:

في تاريخ 2016 /5/16 اجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى وفي تاريخ 2016 /5/17 اجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المكان وبالادوات والظروف نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية.

9-3 الوسائل الاحصائية:

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

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- T-TEST للعينات غير المستقلة
- T-TEST للعينات المستقلة

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج اختبار مهارة التهديف بكرة القدم بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في اختبار التهديف بكرة القدم.

المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
		سَ ع	± ع	سَ ع	± ع				
التجريبية الاولى	درجة	6.66	± 1.66	10.9	± 1.89	4.24	2.03	7.31	معنوي
التجريبية الثانية	درجة	6.03	± 1.37	8.54	± 1.92	2.51	1.85	4.73	معنوي

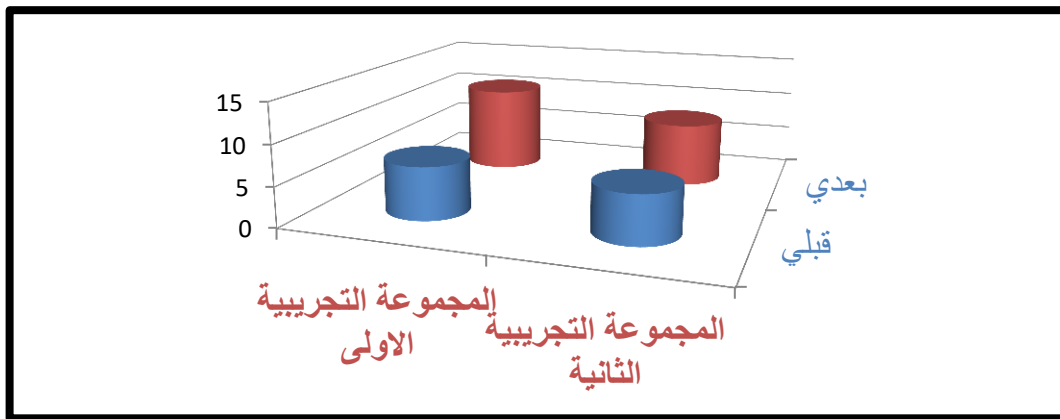
• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12 - 1 = 11) وقيمة (ت) الجدولية = 1.796

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لقياس مدى تطور مهارة التهديف بكرة القدم للمجموعتين (التجريبية الاولى، التجريبية الثانية)، فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات القبلية (6.66) و(1.66) والاختبار البعدي (10.9) و(1.89)، أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي (6.03) و(1.37) وللختبار البعدي (8.54) و(1.92).

بينما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى كانت (3.28) و(2.03) أما قيمة (ت) المحتسبة كانت (7.31) وهي أكبر من القيمة الجدولية

(1.796) وبدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية كانت (2.51) و(1.85)، بينما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4.73) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.796) وبدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث التطور الذي حصل في المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية الى الاشتراك الفعلي من قبل المدرب واللاعب في تنفيذ التمرينات مركبة المهارية اذ اكد (محمود اسماعيل 2015) "النجاح في تحقيق المستوى التدريبي يكون بالمشاركة الفعلية ما بين المدرب واللاعب" (47:7)، الاستخدام الامثل للأجهزة والادوات اذ تؤكد (الين وديع فرج 2002) "الاستخدام الامثل للإمكانيات والتجهيزات والادوات المتاحة للتدريب يعد عاملا مهما لتحقيق الاهداف الموضوعه" (127:1)



شكل (1)

يوضح مستوى الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين في اختبار مهارة التهديف بكرة القدم.

2-4 عرض نتائج اختبار التهديف بكرة القدم في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية ومناقشتها:

جدول (3)

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

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		وحدة القياس	المجموعة
		(س)	(ع±)		
معنوي	2.95	10.9	1.89	درجة	التجريبية الاولى
		8.54	1.92	درجة	التجريبية الثانية

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22=2-24). وقيمة (ت) الجدولية = 1.717

يوضح الجدول رقم (4) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبارات البعدية، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الاولى (10.9) و(1.89) أما المجموعة التجريبية الثانية فبلغ (8.54) و(1.92)، أما قيمة (ت) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت (2.95) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.717) وبدرجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الاولى، ويعزو الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الاولى الى التمرينات مركبة المهارية التي صممت وفق برنامج (FT4A) ساعدة على خلق بيئة تدريبية للاعبين من خلال ارسالها لهم قبل تطبيقها، حيث يؤكد (مهدي سالم 2002) "الحاسب الالي يعمل على خلق بيئة تسمح للاعبين بتلقي المعلومات والمعارف المتنوعة بسهولة ووضوح" (161:5)، وفترة التمرينات مركبة المهارية التي صممت عن طريق برنامج (FT4A) التغذية الراجعة للاعبين قبل وبعد تنفيذ التمرينات مركبة اذ يذكر (Schmidt200) "ان التغذية الراجعة تزيد من طاقة الافراد ودافعيتهم وتعزز الاداء الصحيح وتجنب الاداء الخاطيء" (282:8)

5- المبحث الخامس الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. استخدام التمرينات المركبة باستخدام برنامج الحاسوب (FT4A) حقق نتائج أفضل من التمرينات المركبة التي لم تستخدم برنامج الحاسوب (FT4A).
2. عمل برنامج الحاسوب (FT4A) على إعطاء التغذية الرجعة قبل وبعد أداء التمرين (تغذية راجعة قبلية وبعديّة)، مما ساعد ذلك على تصحيح الأخطاء في حالة حصولها.
3. استطاع برنامج الحاسوب (FT4A) على زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب من خلال مشاهدة التمرينات مركبة التي سوف يقومون في تنفيذها قبل تطبيقها.

2-5 التوصيات:

1. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة لتطوير مهارات في لعبة كرة القدم لفئات عمرية اخرى.
2. استخدام برنامج الحاسوب (FT4A) في تصميم تمرينات مركبة لتطوير مهارات للألعاب اخرى.

المصادر.

1. الين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، 2002، ص 127.
2. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.
3. وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 1988.
4. موفق أسعد محمود الهيبي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2007.
5. مهدي سالم: تقنيات ووسائل التعليم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
6. محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات مركبة والاحمال البدنية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2015، ص 47.
7. كاظم الربيعي وعبدالله المشهداني: كرة قدم للناشئين، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1991.
8. قاسم لزام صبر: نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009.
9. Schmidt A. Richard and Graig Wisberg: Motor Learning and performance, 2nd, U.S.A., 2000, P 282
10. w.w.w. footballtraining4all

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين

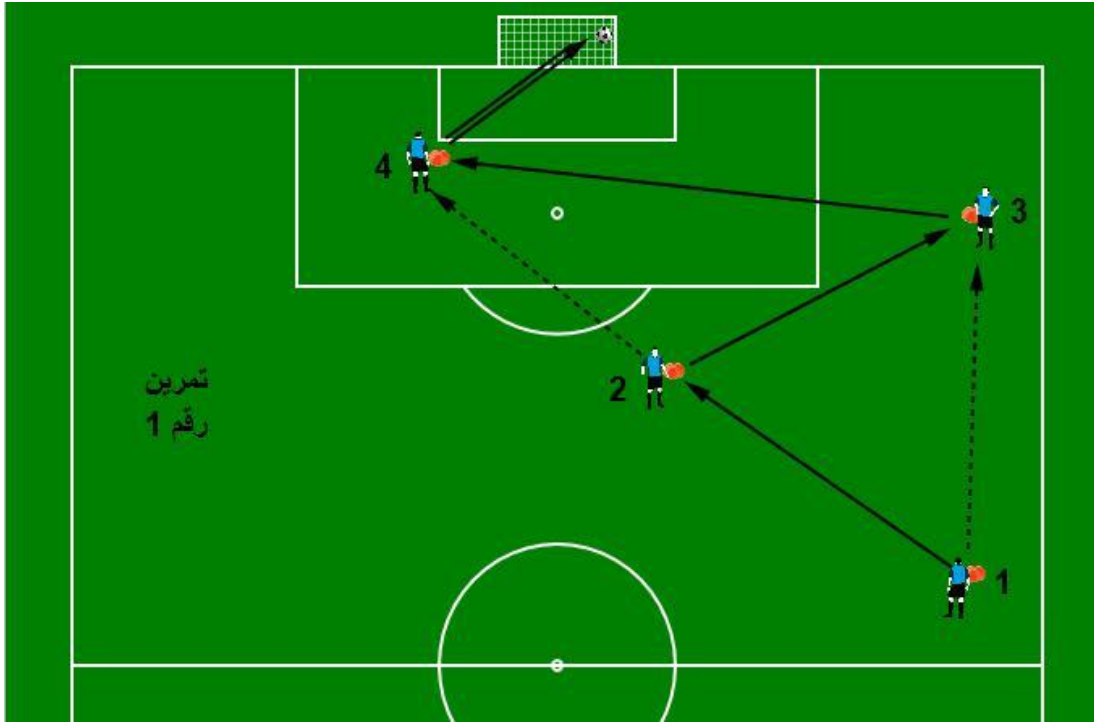
ت	الاسم	اللقب	الكلية	الجامعة
1-	د. صالح راضي	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
2-	د. محمد عبد الحسين	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
3-	د. صباح قاسم	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
4-	د. يوسف عبد الامير	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
5-	د. كاظم الربيعي	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
6-	د. اسعد لازم	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
7-	السيد موفق عبيس	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد
8-	السيد عماد كاظم خليف	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد

ملحق (2)

نموذج للتمرينات المركبة المستخدمة بالبحث

تمرين (1)

- الهدف من التمرين: تطوير مهارة التهديف من جهة اليمين.
- الادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرة قدم عدد (1)، اقماع لتحديد مواقع اللاعبين عدد (4)
- عدد اللاعبين المشاركين في التمرين (2 لاعبين).
- زمن اداء التمرين: 15 ثا.
- شرح اداء التمرين: يقوم اللاعب في موقع رقم (1) لعب مناولة الى اللاعب في موقع رقم (2) والانتقال بسرعة الى موقع رقم (3)، بعد استلام الكرة للاعب في موقع رقم (2) يعمل مناولة الى اللاعب في موقع رقم (3) وينتقل في سرعة الى موقع رقم (4)، بعد استلام الكرة من قبل اللاعب في موقع رقم (3) يقوم في عمل مناولة عرضية الى اللاعب في موقع رقم (4) الذي يقوم في عملية الاستلام والتهديف على زاوية المرمى البعيدة.



شكل (2)

يوضح تطوير مهارة التهديف من جهة اليمين

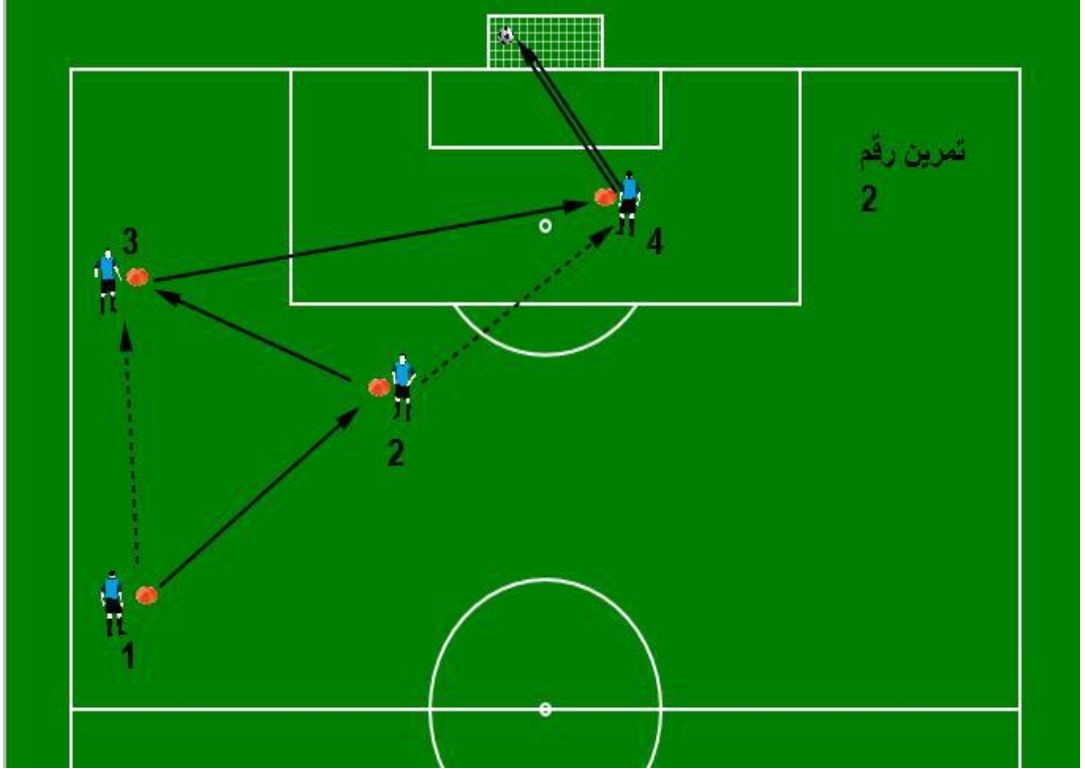
ملاحظة:

✓ المسافة بين موقع (1,2,3) 15 متر

✓ المسافة بين موقع (3,4) 30 متر

تمرين (2)

- الهدف من التمرين: تطوير مهارة التهديف بكرة القدم من جهة اليسار.
- الادوات المستخدمة في التمرين: ملعب كرة قدم قانوني، كرة قدم عدد (1)، اقماع لتحديد مواقع اللاعبين عدد (4)
- عدد اللاعبين المشاركين في التمرين (2 لاعبين).
- زمن اداء التمرين: 15 ثا.
- شرح اداء التمرين: يقوم اللاعب في موقع رقم (1) لعب مناوله الى اللاعب في موقع رقم (2) والانتقال بسرعة الى موقع رقم (3)، بعد استلام الكرة للاعب في موقع رقم (2) يعمل مناوله الى اللاعب في موقع رقم (3) وينتقل في سرعة الى موقع رقم (4)، بعد استلام الكرة من قبل اللاعب في موقع رقم (3) يقوم في عمل مناوله عرضية الى اللاعب في موقع رقم (4) الذي يقوم في عملية الاستلام والتهديف على زاوية المرمى البعيدة.



شكل (3)

يوضح تمرين تطوير مهارة التهديف من جهة اليسار

ملاحظة

✓ المسافة بين موقع (1,2,3) 15متر

✓ المسافة بين موقع (3,4) 30 متر