

## تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية بتربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد.

أ.د. ضياء ناجي عبود      م.م. هيثم جواد كاظم

2018م

1439 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

ارتكز هدف البحث على اعداد تمارين خاصة لتطوير السرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية في تربية بغداد الكرخ الثانية، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، اما مجتمع البحث فتمثل بلاعبين المراكز التدريبية لمرحلة الاعدادية التابعة لوزارة التربية في بغداد البالغ عددهم (20) لاعبا من مجتمع الاصلي المتكون من ست تربييات البالغ عددهم (150) لاعبا والتي بلغت نسبة مجتمع البحث من مجتمع الاصلي (13.33%)، قسمت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة بطريقة الفردي والزوجي الى قسمين بالتساوي (10 لاعبين) للمجموعة التجريبية و(10 لاعبين) للمجموعة الضابطة، وبعد ذلك استنتج الباحث الى ان التمارين الخاصة المستخدمة على المجموعة التجريبية لها تأثير ايجابي في تطوير الجانب المهاري (السرعة الحركية للمناولة)، ومن خلال ذلك اوصى الباحث على التأكيد على استخدام التمارين الخاصة من قبل مدربين المراكز التدريبية لتطوير الجوانب مهارية (السرعة الحركية للمناولة).

### Abstract.

**The impact of special exercises in the development of the speed of mobility for the handling of football for the players of the training center for the preparatory stage in the second Karkh education in Baghdad province**

The aim of the research was to prepare special exercises to develop the speed of the football handling of the players of the training center for the preparatory stage in the education of Baghdad Karkh II. The researcher used the experimental method. The research community represented the 20 training centers of the Ministry of Education preparatory stage in Baghdad, Of the original society, which consists of (150) players, which reached the proportion of the community of research from the original community (13.33%), was divided by the random way by lottery in the manner of singles and doubles into two parts equally (10

players) for the experimental group and 10 players for the control group, After that Researcher concluded that the special exercises used on the experimental group have a significant effect on the development of the technically gifted side (speed motor for handling), and through that the researcher recommended that the emphasis on the use of exercises for by trained training centers to develop the skill aspects (speed motor handling).

Keywords: special exercises, speed of mobility, football.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

### 1-1 مقدمة البحث واهميته:

ان التمرينات الخاصة هي اداة فعالة لجميع انواع اللعب التي يتعرض لها اللاعب خلال الموسم السنوي، حيث تؤثر التمرينات الخاصة بشكل فعال وحيوي لاقترابها من قابليات اللاعبين ولمشابهتها لواقع وظروف المنافسة لذا اصبحت احد الاساليب التدريبيه الحاسمة في لعبة كرة القدم وعن طريقها يمكن تحديد نقاط الضعف والقوة عنده اللاعبين ثم وضع حلول علمية مناسبة عن طريق التمرينات الخاصة لحلها من جهة وتطوير المهارات الاساسية للاعب كرة القدم من جهة اخرى.

وتكمن اهمية البحث من خلال اعداد تمرينات خاصة تحمل في طياتها امكانية تطوير السرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعب المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية بتربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد.

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد التمرينات الخاصة من متطلبات كرة القدم الحديثة، ويمكن من خلالها وصول اللاعب الى المواقف الحقيقية اثناء المنافسة للعب، اذ ان كرة القدم تحتاج الى تمرينات خاصة تغوص في خصوصية اللعبة ومسارات وحركات اللاعب داخل ملعب كرة القدم ومن خلالها يمكن معرفة نقاط القوة والضعف والعمل على تجاوز نقاط الضعف وتدعيم نقاط القوة من اجل الوصول الى اعلى مستويات.

ومن خلال خبرة الباحث وكونه لاعب سابق ومدربا ومتابع ميداني لأغلب تدريبات ومباريات المراكز التدريبية التابعة لوزارة التربية في بغداد وجد ان هناك ضعف في السرعة الحركية لمهارة المناولة بكرة القدم للاعب المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية في تربية بغداد الكرخ الثانية بما ينسجم ويحاكي مواقف اللعب للعبة كرة القدم.

لذا ارتأى الباحث دراسة المشكلة باستخدام تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية لمهارة المناولة بكرة القدم للاعب المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية في بغداد الكرخ الثانية.

### 3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمارينات خاصة لتطوير السرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية في تربية بغداد الكرخ الثانية.
2. معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطوير السرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية في تربية بغداد الكرخ الثانية.

### 4-1 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة السرعة الحركية للمناولة ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مهارة السرعة الحركية للمناولة.

### 5-1 مجالات البحث.

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من اللاعبين المركز التدريبي لمرحلة الاعدادية بتربية الكرخ الثانية بكرة القدم في بغداد.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2018/2/12) لغاية (2018/4/23).
- 3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخاص بتربية الكرخ الثانية في البياع (صناعة الرسالة المحمدية) التابع لوزارة التربية.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 التمارينات الخاصة:

تتميز التمارينات التي تأخذ اهداف فعالية ومساراتها الحركية، التي تحاكي الأداء المهاري كما هو الحال في لعبة كرة القدم، لذا قام الباحث بالاستعانة بتمارين الخاصة اثناء الوحدة التدريبية، والتي تساعد على تنمية واتقان الاداء الفني والمهاري والخططي عن طريق تكيف المجاميع العضلية وتأقلمها للواجب الحركي كما اشار (محمد رضا) "أن الاهداف الرئيسية والمهمة للتدريب هو تطور واتقان الاداء الفني والخططي للعبة ويتطلب ذلك اداء تمارين خاصة لاداء المهارة المطلوبة وتشارك في هذا العمل العضلات العاملة الرئيسية" (5:358) وتعتبر التمارين الخاصة من الوسائل الضرورية لتطوير لاعبي كرة القدم لأنها تتبع المسارات الحركية لتلك اللعبة والسرعة التي يؤديها اللاعب تكون مشابهة للسرعة الحركية التي يؤديها اللاعب في ظروف المباراة الرسمية

وتعرف ايضا "هي تمارينات التي تعمل على تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعبين لتعويد الجسم لتكيف على الجهد البدني العالي وظروف اللعب المختلفة" (27:2)

كما تتمتع التمرينات الخاصة بأسس(7:33)

1. ان لا تكون صعوبة الفهم والادراك وتحتاج الى شرح طويل
2. ان تكون منسجمة مع القابليات البدنية والذهنية للاعبين
3. ان تتوفر فيها المنافسة الفردية والجماعية
4. ان يتوفر فيها جانب التشويق والاثارة
5. يتطلب استخدام الادوات المساعدة اللازمة

## 2-2 المناولة:

هي احد انواع المهارات الاساسية باستخدام الكرة وعن طريق المناولة يتم نقل الكرة في ارجاء الملعب وساحة الفريق المنافس بسرعة عالية، وهناك انواع عديد من المناولات تستخدم حسب ظروف وحالات اللعب المختلفة ويتحدد افضلية وهيمنة الفريق بالحيازة على الكرة عن طريق الدقة والسرعة لانها تعتبر عصب كرة القدم اما كثرة المناولات السيئ والخاطئ تسبب هيمنة الفريق المنافس وبناء هجمات سريعة ومرتدة بالتالي تسبب خطورة وعيى على الفريق.

ويمكن استخدام التمارين الخاصة لتطوير مهارة المناولة مشابهة لظروف المنافسات وتنقسم المناولات

حسب ماياتي (4:54)

- من ناحية قوة المناولة (قوية- متوسطة- ضعيفة).
- من ناحية الارتفاع (عالية- متوسطة الارتفاع- ارضية)
- من ناحية المسافة (بعيده- متوسطة- قريبة)
- من ناحية الاتجاه (امامية- خلفية- عرضية- قطرية)

## 3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

### 1-3 منهج البحث:

المنهج هو "الطريق العملي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهجا معيناً للوصول إلى الحقيقة" (5:8). وطبيعة المشكلة حتمت على الباحث استخدام المنهج التجريبي وفق القياس (القبلي، البعدي) من خلال تصميم المجموعتين المتكافئتين

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

حيث تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى المراكز التدريبية التابعة لوزارة التربية في محافظة بغداد لسنة (2017، 2018)

يبلغ عددهم (6) تربيين، وتم اختيار العينة بالصورة عمدية وهم للاعبى المركز التدريبى لمرحلة الاعدادية بتربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد البالغ عددهم (20) لاعبا من مجتمع البحث المتكون من (150) لاعبا والتي بلغت نسبة عينة البحث من مجتمع البحث (13,33%).

وقسمت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة بطريقة الفردي والزوجى الى قسمين بالتساوي (10 لاعبين) للمجموعة التجريبية و(10 لاعبين) للمجموعة الضابطة وذلك بعد اجراء الاختبارات القبالية.

### جدول (1)

يبين التكافؤ افراد المجموعتين في الاختبار مناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للاختبار القبالية.

الدالة	مستوى الخطا	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س	
غير معنوية	0.475	0.730	0.329	14.314	0.294	14,416	مناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية
- الملاحظة وتجريب
- المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص(\*)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبار
- فريق العمل المساعد

#### 4-3 الاختبار المستخدم:

- اختبار المناولة بتجاه المسطبة لمدة (30) ثانية (72:3)
- هدف الاختبار: قياس سرعة المناولة (سرعة الاداء).

(\*) ملحق رقم (1)

- الادوات اللازمة:
  - ✓ مسطبة.
  - ✓ شريط قياس.
  - ✓ صافرة.
  - ✓ كرة قدم.
  - ✓ استمارة تسجيل.
  - ✓ ساعة توقيت الكترونية.
- وصف الاختبار: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المستطيل (3م) المؤشر على الجدار على بعد (3)م وضربها مرة ثانية بعد ارتدادها من الجدار لحين انتهاء(30) ثانية.
- تعليمات الاداء:
  - ✓ لا يتم ضرب الكرة المرتدة من المسطبة الا خلف خط البداية.
  - ✓ يمكن للاعب ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.
  - ✓ اذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرة الاخيرة دون التوقف.
- طريقة تسجيل:
  - ✓ تعطى للاعب محاولة واحدة.
  - ✓ تحسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها خلال(30) ثانية.

### 3-5 اجراء البحث:

#### 3-5-1 الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي تربية الكرخ الثانية في كرة القدم (المجموعة التجريبية والضابطة) في الساعة (الرابعة والنصف) واجرى الباحث الاختبار القبليّة يوم السبت 2018/2/24 في مركز التدريبي التابع لتربية الكرخ 2 الواقع في منطقة البياع ملعب (صناعة الرسالة المحمدية).

#### 3-5-2 التجربة الرئيسيّة:

قام الباحث بأعداد الوحدات التدريبيّة من القسم الرئيسي وتم البدء بالتجربة الرئيسيّة في يوم الاثنين المصادف (2018/2/26) والانتها في يوم المصادف السبت (2018/4/21) من الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) بواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد بواقع (24) وحدة تدريبيّة خلال شهرين في الأعداد الخاص بحيث يقوم الباحث بأخذ جزء من القسم الرئيس وهو جانب المهاري من الوحدات التدريبيّة وبعد معرفة زمن القسم الرئيسي للجانب المهاري (30) دقيقة ويستخدم طريقة التدريب الفترتي لكونه اكثر ملاءمة.

### 3-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء التجربة الرئيسية يتم اجراء الاختبارات البعدية بمساعدة فريق العمل وتحت نفس الظروف التي اجريت للاختبارات القبلية في يوم المصادف الاثنين 2018/4/23 في مركز التدريبي التابع لتربية الكرخ 2 الواقع في منطقة البياع.

### 6-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائي.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار t للعينات المترابطة واختبار t للعينات المستقلة

### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة:

#### يبين الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار القبلي والبعدى لمؤشر المناولة بتجاه المسطبة(30) ثانية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس للاختبار	المجاميع
ع	س	ع	س		
0.484	15.110	0.329	14.314	عدد المناولات	المجموعة الضابطة
0.398	16.210	0.294	14,416	عدد المناولات	المجموعة التجريبية

من الجدول (2) يتبين

- بلغ الوسط الحسابي لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى (14.314)(15.110) وبانحرافات معيارية قدرها (0.329)(0.484) على التوالي.
- بلغ الوسط الحسابي لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى (14,416)(16.210) وبانحرافات معيارية قدرها (0.294)(0.398) على التوالي.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية:

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية لافراد المجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	فَ	ع ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية	ثانية	الضابطة	0.7960	0.400	0.126	6.281	0.000	معنوي
	ثانية	التجريبية	1.794	0.328	0.103	17.270	0.000	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (t) الجدولية (2.26).

من الجدول (3) يتبين في اختبار بلغ لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجوعتين الضابطة والتجريبية (0.7960) (1.794) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (0.400)(0.328)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0.126) (0.103) وبلغت قيم (t) المحسوبة (6.281) (17.270) على التوالي، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) (0,000) وأمام درجة حرية (9)، وذلك يدل على معنوية الفروق للمجموعة الضابطة، ومعنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية للمجموعة التجريبية والضبطة:

فمن خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي بمتغير المناولة بتجاه مسطبة بزم (30) ثانية وظهر لنا تأثير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وظهر لنا تأثير معنوي للمجموعة الضابطة يستند متغير مناولة بأتجاه مسطبة بزم (30) ثانية على العلاقة الايجابية بين سرعة الاداء ومهارة المناولة لان تعتبر مهارة المناولة واحدة من انواع المهارات الاساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم وارتباطها بالسرعة الحركية يعطي اللاعب الإمكانية في مجارات اللعب السريع والحديث من هجوم ودفاع التي تتطلبه لعبة كرة القدم.

وتظهر السرعة الحركية في ربط اكثر من مهارة في وقت واحد (كسرعة الدحرجة والمناولة) الذي يمتاز اللاعب الماهر في الاداء الحركات المركبة للمهارة لتحقيق التفوق والنجاح في الاداء اثناء المنافسة كما يؤكد (مفتي إبراهيم 1998) بأنها (قدرة اللاعب كرة القدم من اداء حركي او حركات مركبة كثيرة معا في اقل فترة زمنية ممكنة) (6:162).



يعزو الباحث تطور السرعة الحركية للمناولة الى التمرينات الخاصة من خلال تنفيذ التكرارات وشدد وفترات راحة بصورة صحيحة ضمن امكانيات وقدرات اللاعبين كما اكد (يوسف لازم كماش) "يجب رفع متطلبات السرعة الحركية تدريجيا بما يناسب ودرجة اتقان المهارات حيث يشترط تأدية المهارات بسرعة عالية جدا" (9:109)، وتحتوي التمرينات الخاصة على عنصر التشويق والاثارة الذي يسوده جو المنافسة.

ويعزو الباحث السبب المعنوية النتائج في سرعة الحركية للمناولة للمجموعة الضابطة الى مجموعة التمارين التي استخدمت في تدريب اللاعبين على ظروف ومواقف يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة التي بدوره يطور من السرعة الحركية للمناولة. واستخدم الباحث للمجموعة التجريبية التمرينات الخاصة التي ساعدت على رفع المستوى المهاري والذي يتلائم مع متطلبات الفريق من الجانب المهاري المتمثلة بالمناولة.

#### 4-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية بمتغير المناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية ومناقشتها:

جدول (4)

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	5.548	0.398	16.210	0.484	15.110	المناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (t) الجدولية (2.1).

من الجدول (4) للملاحظ في اختبار لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة والضابطة التجريبية إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (5.548) عند مستوى خطأ (0,000) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 5-4 مناقشة النتائج بين المجموعة الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي في بمتغير لمناولة بتجاه مسطبة (30) ثانية:

فمن خلال عرض نتائج الاختبار البعدي بمتغير المناولة بتجاه مسطبة بزمن (30) ثانية اظهر لنا تأثير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، إن متغير المناولة بتجاه مسطبة بزمن (30) ثانية يرتبط بالعمل بالعضلات المشتركة بالأداء وسرعة حركة للأداء المهاري من خلال اداء اللاعب اكبر عدد من الترددات باقل زمن ممكن من الوقت ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية إلى تنظيم برنامج التدريبي الذي وضعه الباحث كما يؤكد (عبد الله حسن اللامي) "لتحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم الوحدات التدريبية للارتقاء بقدرات لاعبين البدنية والمهارية والخطوية والذهنية وصفاتهم الخلقية والادارية في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي خاصة اثناء المباريات" (4:6)

ويعزو الباحث النتائج المعنوية للمجموعة الضابطة الى نوعية البرنامج التدريبي التي استخدم من قبل المدرب لتطوير السرعة الحركية للمناولة التي تحتوي على فترات الراحة البيئية كاملة ووجود تدرج في استخدام الشدة والتكرارات في تطوير سرعة الحركية لمهارة المناولة.

اما تطور الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية يعزوها الباحث الى التمرينات الخاصة لتطوير الاداء المهاري للسرعة الحركية للمناولة من خلال نوعية التمرينات الخاصة التي شملت سرعة التمرير والانتقال للفراغ وربط اكثر من مهارة في التمرين الواحد

تضمنت التمرينات الخاصة مواقف مشابهة لظروف اللعب التي ساهم في تطور المجموعة التجريبية في النتائج كما يؤكد حيدر عبد القادر "ان نخلق اثناء التدريب ظروف قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة".  
(175:1)

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

1. استخدام التمرينات الخاصة يؤثر بشكل ايجابي على السرعة الحركية في لعبة كرة القدم.
2. استخدام التمرينات الخاصة ساعد في تحقيق مبدأ التشويق والاثارة مما اثر ايجابا على السرعة الحركية للمناولة.
3. ان التمرينات والتدريبات التقليدية لن تساهم في تطوير السرعة الحركية للمناولة بصورة واضحة عند المجموعة الضابطة.

### 2-5 التوصيات:

1. استخدام التمرينات الخاصة في تدريب لعبة كرة القدم.
2. التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة من قبل مدربين المراكز التدريبية لتطوير الجوانب المهارية(السرعة الحركية للمناولة).
3. اهمية اجراء دراسة مشابهة على الجوانب البدنية والمهارية الاساسية الاخرى لمرحلة المتوسطة للمراكز التدريبية بكرة القدم التابعة لوزارة التربية في محافظة بغداد.

## المصادر .

1. حيدر عبد القادر(2014). تأثير تمرينات (بدنية -مهارة مركبة) لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية).
2. زهير الخشاب واخرون (1999). كرة القدم، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر.
3. ضياء ناجي(2002م). تأثير استخدام منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترية منخفضة والمرتفعة الشدة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية).
4. عبد الله حسين اللامي (2012م). كرة القدم تعلم وتدريب- خطط وتخطيط، الديوانية، مطبعة العراق.
5. محمد رضا (2008م). التطبيق الميداني لنظريات والطرائق التدريب الرياضي، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر.
6. مفتي ابراهيم(1998م). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي.
7. ناجي كاظم علي (2010م). تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته في كرة القدم، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بغداد).
8. نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي(2004م). دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
9. يوسف لازم كماش (2002م). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، الاردن، دار الفكر للطباعة ونشر والتوزيع.

## الملحق (1)

يبين اسماء الاساتذة والخبراء المختصين

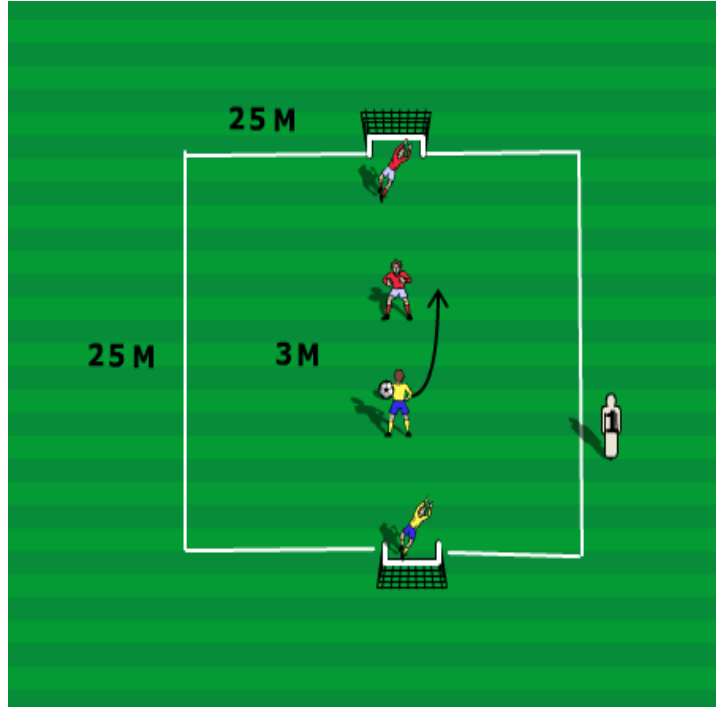
ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د. محمد عبد الحسين	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2	ا.د. صباح قاسم	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	ا.د. رعد حسين	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	ا.م.د. اسعد لازم	الاختبار وقياس (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
5	ناجي كاظم	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
6	وميض شامل	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
7	محسن علي	علم التدريب الرياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

الملحق (2)

التمرين رقم (3)

هدف التمرين: سرعة الحركية للمناولة والتهديف

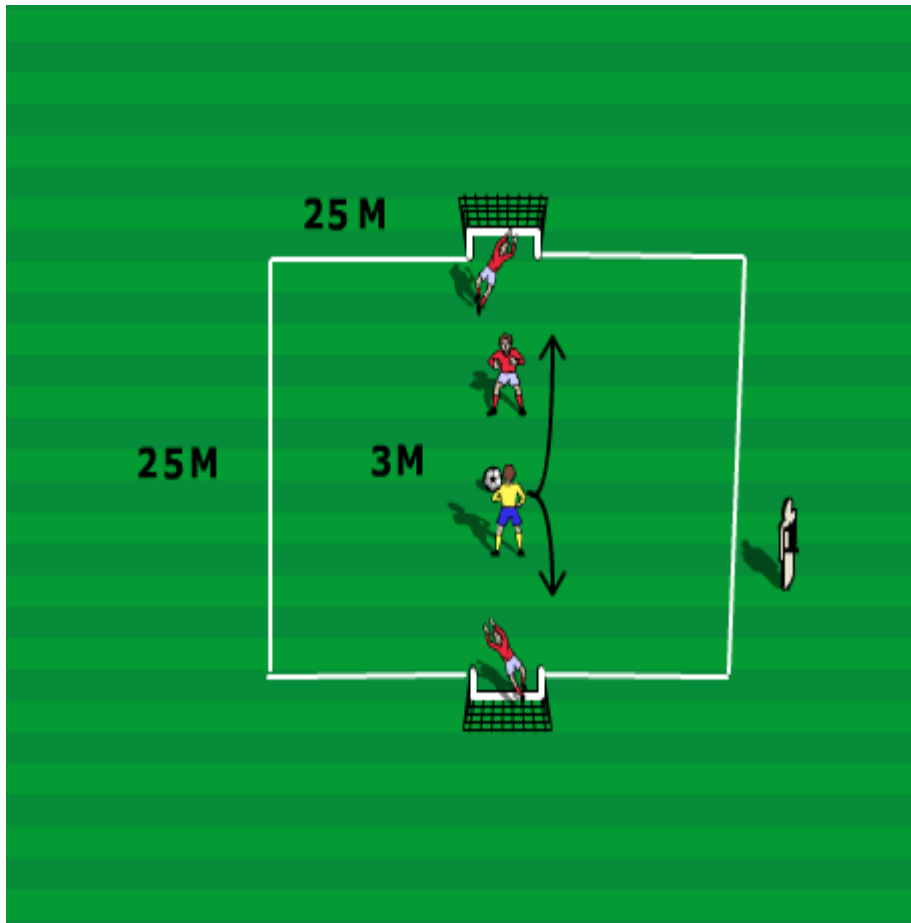
يطبق التمرين على شكل مربع (25×25) م مع هدفين كبيرين وحارسين مرمى ويتواجد لاعبين متقابلين مع كرة قدم في وسط الملعب تفصلهم مسافة (3) م، وعند سماع الصافرة الاولى من قبل المدرب يقوم اللاعبون بأداء سرعة المناولة لمدة (25) ثانية، وعند سماع الصافرة الثانية يصبح اللاعب الذي بحوزته الكرة هو اللاعب المهاجم واللاعب الاخر هو اللاعب المدافع يدافع عن الهدف الموجود خلفه وبمجرد حصول اللاعب المهاجم على فرصة تهديف يقوم بالتهديف على مرمى الذي يتواجد فيه حارس المرمى وفي حالة قطع الكرة من قبل اللاعب المدافع يصبح للاعب مهاجما وينتهي التمرين بالتهديف.



التمرين رقم (8)

هدف التمرين سرعة الحركية للمناولة والتهديف

يطبق التمرين على شكل مربع (25×25) م مع هدفين كبيرين وحارسين مرمى ويتواجد لاعبين متقابلين مع كرة قدم في وسط الملعب تفصلهم مسافة (3) م، وعند سماع الصافرة الاولى من قبل المدرب يقوم اللاعبين بأداء سرعة المناولة لمدة (25) ثانية، وعند سماع الصافرة الثانية يصبح اللاعب الذي بحوزته الكرة هو اللاعب المهاجم ويحق له بالتهديف على احد الهدفين واللاعب الاخر هو اللاعب المدافع ويقوم بالدفاع عن الهدفين الذي يتواجد فيها حراس المرمى وفي حالة قطع الكرة من قبل اللاعب المدافع يصبح للاعبا مهاجما وينتهي التمرين بالتهديف.



ملحق (3)

نموذج من الوحدات التدريبية

المكان: ملعب تربية كرخ 2

الوحدة التدريبية: الثالثة

تاريخ الوحدة التدريبية: الاحد 2018/2/16

الاسبوع: الاول

الشهر: الاول

الهدف: تطوير السرعة الحركية للمناولة والتهديف

القسم الرئيس للوحدة التدريبية في مدة الاعداد الخاص

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار	الراحة بين تكرارات	زمن الاداء	الشدة	اسم التمرين
9.93 د	120 ثا	2	5	42 ثا	14 ثا	%80	السرعة الحركية (3)
10.6 د	150 ثا	2	4	56 ثا	12 ثا	%85	ربط خططي (8)