

تأثير نسب مختلفة من تدريبات السرعة والدقة في تطوير أداء مهارة التهديف بكرة القدم

أ.د.م. سرهنك عبد الخالق عبدالله

2015م

1436 هـ

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم اليوم في المجالات كافة العلوم ومنها المجال الرياضي أدى إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة وفي كافة الفعاليات ومنها كرة القدم، وهذا متأثراً من البرمجة العلمية التعليمية السليمة.

وتعد كرة القدم واحدة من الفعاليات الرياضية المحببة لدى الكثير من المتابعين وذوو الاختصاص والخبرة إلى البحث المستمر والدؤوب، ونتيجة لذلك سعى هؤلاء إلى الارتقاء بهذه اللعبة وإيجاد أنجع الطرق والأساليب التدريبية التعليمية لتحقيق الفوز في المباراة والذي يتطلب إدخال الكرة في الهدف وهذا لا يتحقق عن طريق الصدفة وإنما ثمره جهد مدرب كفؤ يستخدم أفضل الأساليب العلمية من أجل تطوير مهارة التهديف لدى لاعبيه، (وتعد مهارة التهديف بكرة القدم من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة ولقد وجد من خلال تحليل المئات من المباريات والمستويات العليا انه من الصعوبة ان يخسر فريق إذا ما أدى عشر تهديفات ناجحة نحو المرمى). (8:161) وهناك عنصران أساسيان يتحكمان بمهارة التهديف الا وهي (الدقة والسرعة) وهما المحك الحقيقي للحكم على اللاعب بأنه هداف جيد من عدمه، إذ إن إجادته تنفيذ الخطة مرهون باللحظة الأخيرة والحاسمة وهي إيداع الكرة في الهدف وفي كثير من الأحيان نرى بعض الفرق من السهل عليها الوصول الى مر مى الخصم ولكن من الصعب عليها إنهاء الهجمة كما ينبغي ولاسيما فرقنا المحلية والوطنية.

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض المصادر وجد هنالك نظريات تؤكد على الدقة قبل السرعة وأخرى تفضل إعطاء السرعة من ثم الدقة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على الأسبقية في إعطاء هاتين الصفتين (الدقة والسرعة) في

تطوير مهارة التهديف بكرة القدم. لكون نجاح الأداء بمستوى مهاري عالي يعتمد عليهما معاً. (5:11)

2-1 مشكلة البحث:

مما لا شك فيه ان مهارة التهديف من أهم واطخر المهارات الأساسية بكرة القدم ومن اجل الارتقاء بها بشكل يتلاءم مع حجم الفرص القليلة التي تسنح للمهاجم خلال المباراة لذا أصبح لزاما على المهاجمين او اللاعبين عموما أن يركزوا في تدريباتهم على هاتين الصفتين ومحاولة التوازن فيما بينهما الا وهما صفتا (السرعة والدقة).
والمهم هنا هو تحديد الأسبقية للدقة ام للسرعة ام الدمج بينهما في ان واحد إنشاء استراتيجيات التدريب أو التعليم عند العمل على تطوير مهارة التهديف.

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الأندية والمنتخبات الوطنية لاحظ عدم اعتماد معظم مدربيها على استعمال أساليب علمية حديثة أثناء التدريب مما اثر بشكل واضح على إنهاء اللاعبين للهجمة بتحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة نتيجة افتقارهم للدقة والسرعة المطلوبة لتحقيق الإنجاز الجيد (ان التمرين الضاغط الذي يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد على ان تراعى دائما الدقة في الأداء الحركي). (1-111)

3-1 أهداف البحث:

- التعرف على أسبقية التأثير في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم (الدقة ام السرعة او كلاهما معاً).

4-1 فروض البحث:

- هنالك أفضلية لدمج الدقة مع السرعة في أن واحد وبنسبة متساوية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية . جامعة صلاح الدين تحت سن (20) سنة وعددهم (30) طالبا.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية . جامعة صلاح الدين . أربيل

3-5-1 المجال الزمني: من الفترة 2015/3/20 ولغاية 2015/5/27.

6-1 تحديد المصطلحات:

1- الدقة: (إن من إحدى الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز أو الفاعل، هو توافر الدقة في الأداء، فقد يؤدي اللاعب التصويب في كرة السلة أو كرة القدم بمستوى عال من التوافق والانسائية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي من التصويب وهو تسجيل نقطة أو احتساب هدف، وفي هذه الحالة لا يمكن ان يوصف أداءه بالمهارة لغياب الدقة). (5:11)

2- السرعة: (علينا خلال حركات السرعة الانفجارية التأكيد على أهمية حركة الساقين وليس التركيز على الجري بسرعة من دون تكنيك جيد على الرغم من قدرة اللاعب على استباق خصمه أو زملائه أثناء التمرين). (2:141)

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 الدقة في كرة القدم:

إن من مميزات الأداء المهاري المتميز هو أن تتوفر صفة الدقة في الأداء، وألا فما جدوى من لاعب يؤدي التصويب بكرة السلة أو بكرة القدم بمستوى عال من التوافق والانسيابية لكنه لا يتمكن من تحقيق الهدف الأساسي من التصويب الا وهو تسجيل نقطة أو إحراز هدف، وهنا لا يمكن وصف أداء هذا اللاعب بالمهارة لعدم توفر صفة الدقة في الأداء.

ومن أجل تحقيق الأداء بمستوى مهاري ممتاز فإنه يجب توافر عنصر القوة والقدرة والسرعة لما لهم من تأثير مباشر على دقة الأداء وعليه فالقدرة هي الترجمة الحقيقية للقوة بمفهوم السرعة.(11:5) وهناك متغيرات عدة تؤثر في دقة الأداء ومن أهمها الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والمقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه ومن ابرز الأمثلة على ذلك هو لاعب الكولف الذي يجب أن تتوفر فيه الشروط الأنفة من أجل إيصال الكرة إلى الحفرة على الرغم من المسافة الطويلة أحيانا ولكنه يتمكن من إيصالها بسبب توافر الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت إلى غير ذلك، وكذلك الحال بالنسبة للاعب كرة القدم الذي ينفذ ضربه حرة مباشرة على الهدف حيث لا يمكنه من إصابة الهدف إذا لم تتوفر فيه الشروط المذكورة بحيث تمكنه هذه الشروط من تجاوز الجدار وكذلك عليه تقدير المسافة والقوة اللازمة المستخدمة لإيصال الكرة إلى الزاوية التي حددها هو مسبقاً.

2-2 السرعة في كرة القدم:

يعد عنصر السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة التطوير بالمقارنة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يربك صفوف الخصم. وتعرف السرعة في كرة القدم ((بأنها قدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة أو بدونها في مدة زمنية قصيرة)).

إن صفة السرعة تعد من الصفات الموروثة وان التدريب الحديث له دور مهم في تحسين وتطوير الأداء والاستفادة قدر الامكان من الصفة الوراثية، وفي حالة عدم توفر هذه الصفة لدى لاعب كرة القدم فإنه من الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط، وفي كرة القدم تبرز سرعة اللاعب في مقدرته على البداية السريعة وإمكانية الحصول على السرعة القصوى خلال الخمسة أمتار الأولى، كما ومن مميزات اللاعب السريع هو مقدرته الفائقة على تغيير الاتجاه والسرعة وقدرته كذلك على القيام بالحركات المبالغتة والتوقف المفاجئ والانتقال والتبديل من حركة الى أخرى والسرعة في كرة القدم تشمل أيضا سرعة التفكير الخططي وسرعة رد الفعل وسرعة أداء مهارات اللعب وسرعة الإخماد والمناولة والتهديف.(66:3-67)

والباحث هنا يركز على سرعة حركة الساقين للاعب لحظة منح الفرصة لديه بالتهديف وليس على سرعة الجري.

2-3 مهارة التهديف بكرة القدم:

إن مهارة التهديف هي عبارة عن تتويج لجهود وإمكانيات الفريق والتي من خلالها يمكن ترجيح كفة فريق على الآخر، لذلك أصبح لزاماً على المدربين منح وقت وجهد كبير لهذه المهارة أثناء التدريب، وان مهارة التهديف تتطلب الدقة والسرعة والتركيز والثقة الكبيرة بالنفس والجرأة وعدم التردد والتباطؤ في التهديف فضلا عن الذكاء الميداني الذي يتمتع به اللاعب والذي يمنحه القدرة على تحليل المواقف المستجدة بسرعة والتصرف الحسن إمام المدافعين وحامي الهدف.

وان مهارة التهديف هي عبارة عن قدرات وإمكانيات متعددة على اللاعب ان يلم بها ومنها القابلية الجسمية والعضلية والمهارة الفنية والخططية بالإضافة الى الصفات النفسية فضلا عن استخدام أشكال مختلفة لتمارين التهديف لان تكرار التمرين نفسه قد يصيب اللاعب الملل وعدم مواصلة التدريب. (286:9-287)

3- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة، إذ اعتمد التصميم ذا المجاميع الثلاث المتكافئة (بعد المهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية). (217:6)

3-2 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم توزيعها بالطريقة العشوائية حيث أن ((الاختيار يتم عندما توضع كافة المفردات في قوائم وتوضع..... في صندوق ويسحب من الصندوق العدد المطلوب)). (138:10)

اشتملت عينة البحث على (30) طالب من المرحلة الدراسية الأولى كلية التربية الرياضية . جامعة صلاح الدين - أربيل، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع متكافئة وبمعدل (10) طلاب لكل مجموعة.

وفيما يلي جدول (1) يبين تكافؤ المجاميع الثلاث في متغير الناحية المهارية والغرض من التكافؤ هو لضمان شروع المجاميع الثلاث ببداية موحدة ومحاولة تقليل الفروقات فيما بينهم إلى أدنى ما يمكن .

جدول (1)

يبين تكافؤ المجاميع الثلاث في الاختبار القبلي لمهارة التهديف بكرة القدم.

ت	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجدولية	الدلالة الإحصائية
-1	بين المجموعات	7.46	2	3.73	1.62	3.35	غير معنوي
-2	داخل المجموعات	62	27	2.29			

من خلال جدول (1) يتبين بأن قيمة (ف) المحسوبة في متغير مهارة التهديف بكرة القدم كانت (1.62) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية وبالغاة (3.35) وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2،27) ومما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجاميع الثلاث وأنها متكافئة من الناحية المهارية.

3-3 عمل المجاميع:

أولاً: المجموعة الأولى:

تتدرب هذه المجموعة لمدة ثلاثة أسابيع على مهارة التهديف بكرة القدم وتتناول في تدريبها صفتي (الدقة والسرعة) معاً ولكن التركيز هنا يكون على الدقة بنسبة (75%) من وقت الوحدة التدريبية و(25%) على السرعة في التهديف.

ثانياً: المجموعة الثانية:

وتتدرب أيضاً لمدة ثلاثة أسابيع على مهارة التهديف بكرة القدم وهنا يكون العمل على العكس من المجموعة الأولى أي يكون التركيز على صفة السرعة بنسبة (75%) من زمن الوحدة التدريبية والدقة بنسبة (25%) وبذلك يكون قد اكتملت النسبة (100%) للدقة و(100%) للسرعة في التهديف.

ثالثاً: المجموعة الثالثة:

هذه المجموعة تتدرب على مهارة التهديف بكرة القدم ومن خلال التركيز على صفتي (الدقة والسرعة) بشكل متساو (100%) من دون التفريق أو التركيز على صفة دون الأخرى، ويكون تدريب هذه المجموعة أيضاً لمدة ثلاثة أسابيع.

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-4-1 الأدوات المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- اختبار دقة التصويب بكرة القدم.*

3-4-2 الأجهزة المستخدمة:

- كرة قدم عدد (5).
- شريط قياس.
- طباشير.

(*) انظر ملحق (1).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (10) طلاب من نفس المرحلة ومن غير العينة الرئيسية وممن تم استبعادهم، وكانت مدة التجربة سبعة أيام إذ استمرت من تاريخ 3/13 ، 19/3/2015 وبمعدل وحدتين تدريبيتين، مدة الوحدة التدريبية (45) دقيقة والهدف من هذه التجربة هو ما يلي:

- توضيح الاختبار بشكل مفصل وان يكون مفهوم ولا لبس فيه.
- الاتفاق على كيفية وقوف المدرب والتشكيلات التي سوف تتخذ أثناء التجربة الرئيسية.
- معرفة الاحتياجات والوقت المستغرق لأداء الاختبار والتمارين.
- تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا أثناء التجربة الرئيسية.

3-6 إجراءات البحث:

3-6-1 الاختبار القبلي لعينة البحث:

قام الباحث بالاختبار القبلي لاختبار مهارة التهديف بكرة القدم يوم 20/3/2015 وبالساعة (8.45) صباحاً على ملعب كلية التربية الرياضية وقد سعى الباحث إلى ضبط كل المتغيرات من مكان وزمان وظروف جوية وكذلك فريق العمل المساعد وأسلوب الاختبار، وقام الباحث أيضاً باطلاع جميع أفراد العينة على الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي من أجل حثهم على بذل الأفضل خلال فترة المنهج التدريبي (لأنه من الضروري أن يناقش المدرب لابعه حول النتائج التي حصل عليها). (11:207)

3-7 مدة المنهج الزمنية ومكوناته:

قام الباحث بإعداد المنهج من خلال الاستعانة بالمصادر المتيسرة فضلاً عن الرسائل والاطاريح ذات العلاقة بالعمل وتكونت فقرات المنهج من الآتي:

أولاً: المجموعة الأولى: ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على الدقة دون السرعة في التهديف.

ثانياً: المجموعة الثانية: ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على السرعة دون الدقة في التهديف.

ثالثاً: المجموعة الثالثة: ثلاثة اسابيع لتعليم وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بالتركيز على (السرعة والدقة) معاً وتم تطبيق وحدتين تدريبيتين اسبوعياً خلال مدة (9) اسابيع، مدة الوحدة التدريبية (45) دقيقة.

3-8 الاختبار البعدي لعينة البحث:

قام الباحث بالاختبار البعدي لمهارة التهديف بكرة القدم بتاريخ 27/5/2015 وبالساعة (8.45) صباحاً مع المراعاة على تحقيق نفس ظروف الاختبار القبلي قدر الامكان.

9-3 الوسائل الإحصائية:

مج س

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

ن

مج (س . س) - 2

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج (س . س)} - 2}{\text{ن}}}$$

ن 1.

2- اختبار تحليل التباين (f).

متوسط مربع الانحرافات بين المجموعات

$$= F$$

متوسط مربع الانحرافات داخل المجموعات

4- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

× 2 متوسط المربعات داخل المجموعات

$$\text{L.S.D} = \sqrt{\frac{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات} \times 2}{\text{ن}}}$$

4- المبحث الرابع: نتائج البحث عرضا وتحليلا ومناقشة:

1-4 عرض وتحليل نتائج مهارة التهديف بكرة القدم:

تم جمع بيانات اختبار مهارة التهديف بكرة القدم والخاصة بالمجاميع البحثية الثلاث من خلال المعالجات الإحصائية لهذا الاختبار ظهرت النتائج التالية، كما في جدول (2):

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلي والبعدية لعينة البحث.

ت	المجاميع	القبلي		البعدية	
		س	ع	س	ع
1	المجموعة الأولى: (دقة + سرعة)	3	1.41	5.8	1.13
2	المجموعة الثانية: (سرعة + دقة)	2.6	1.34	4.8	1.93
3	المجموعة الثالثة: (المختلط)	3.8	1.75	7.8	2.39

ومن خلال جدول (2) يظهر لنا الوسط الحسابي القبلي للمجموعة الأولى التي ركزت في تدريباتها على الدقة هو (3) وانحراف معياري (1.41)، أما البعدية فكان الوسط الحسابي (5.8) وانحراف معياري (1.13)، أما المجموعة الثانية والتي ركزت في تدريباتها على السرعة كان الوسط الحسابي القبلي هو (2.6) وانحراف معياري (1.34) إما البعدية فكان الوسط الحسابي (4.8) وانحراف معياري (1.93)، في حين كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الثالثة والتي ركزت على الدقة والسرعة بنفس النسبة أي بالتساوي، فكان الوسط الحسابي القبلي (3.8) وانحراف معياري (1.75) إما البعدية فكان الوسط الحسابي (7.8) والانحراف المعيارية (2.39).

ومن أجل معرفة الفرق بين المجاميع البحثية الثلاث تم اختبار معنوية الفروق باستخدام تحليل التباين

(f) وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تحليل التباين وقيمة (f) ودلالة الفروق في مهارة التهديف بكرة القدم للاختبار البعدية لعينة البحث.

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجدولية	مستوى الدلالة
التهديف بكرة القدم	بين المجموعات	46.67	2	23.33	6.51	3.35	معنوي
	داخل المجموعات	96.8	27	3.58	6.51	3.35	معنوي

يتبين لنا من خلال جدول (3) بان قيمة (f) المحسوبة لمهارة التهديف بكرة القدم هي (6.51) وهي

أكبر من قيمة (f) الجدولية والبالغة (3.35) وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2، 27).

ومن اجل معرفة أي المجاميع أفضل في أسبقية التأثير في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم من خلال استخدام صفتي (الدقة والسرعة)، تم استخدام قانون اقل فرق معنوي ومن خلال مقارنة الأوساط الحسابية البعدية، وجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية بين المجاميع البحثية في مهارة التهديف بكرة القدم

المهارة	مقارنة المجاميع الثلاث	الفرق في الأوساط	نتاج الفرق	قيمة L.S.D الجدولية	مستوى الدلالة
مهارة التهديف بكرة القدم	المجموعة الأولى - الثانية (الدقة) - (السرعة)	4.8-5.8	1	1.73	معنوي لصالح الثالثة
	المجموعة الثالثة - الأولى (المختلط) - (الدقة)	5.8-7.8	2		
	المجموعة الثالثة - الثانية (المختلط) - (السرعة)	4.8-7.8	3		

من خلال جدول (4) ظهر بأن هنالك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث حيث كان الفرق معنوي بين المجموعة الأولى والثانية ولصالح المجموعة الأولى وكذلك ظهر بأن هنالك فرق معنوي بين المجموعة الثالثة والأولى ولصالح المجموعة الثالثة، وظهر فرق معنوي بين المجموعة الثالثة والثانية ولصالح المجموعة الثالثة وتحت مستوى دلالة (0.05).

2-4 مناقشة النتائج:

لقد أظهرت النتائج كما في جدول (2،3) بان هناك فرق معنوي بين المجاميع البحثية الثلاث وأنها تطورت بنسب متفاوتة بحسب أسلوب تدريب كل مجموعة، علماً أن مهارة التهديف من المهارات الأساسية بكرة القدم إذ لا يمكن أن تعلم وتدريب لاعب واعد بدون هذه المهارة، وان مهارة التهديف تعتمد بشكل رئيسي على هاتين الصفتين (الدقة والسرعة)، وطالما أن هاتين الصفتين قد تدربت عليها المجاميع البحثية كل حسب أسلوبها ولكنه بالمحصلة النهائية فأن المجاميع البحثية الثلاثة قد تحسنت والسبب يعود الى فقرات المنهج التي ركزت على هاتين الصفتين ومن خلال التكرار المستمر طيلة مدة المنهج.

ودلت نتائج اختبار (L.S.D) على أفضلية المجموعة الثالثة من حيث الأسبقية في التدريب على صفتي (الدقة والسرعة) وان هذه المجموعة كانت تركز في تدريبها على الدقة والسرعة بنسبة متساوية وفي أن واحد ومن دون التفضيل صفة على الأخرى "اذا كانت المهارة تتطلب كلاً من السرعة والدقة معاً فيجب التدريب بهدف المحافظة على توازنهما" (7:201). التمارين التي تدربت عليها هذه المجموعة كانت لا تجعل فاصل زمني ما بين الدقة والسرعة وإنما كان يطلب منها أثناء التهديف أن تركز على الدقة والسرعة في أن واحد، وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث وهو ما كان الباحث يريد الوصول إليه.

إما المجموعة الأولى فقد أظهرت الأسبقية لها أيضا من حيث التركيز على صفة الدقة في التدريب على مهارة التهديف بكرة القدم ويمكن بعدها تأتي صفة السرعة تدريجياً إلى أن تصل إلى السرعة الاعتيادية أثناء المنافسة (يرعى أهمية الوصول إلى دقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً). (7:200)

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أن المجاميع البحثية قد تطورت جميعها في مهارة التهديف بكرة القدم وكل حسب تدريبها.
- 2- المجموعة الثالثة التي تدرت بشكل متساوٍ على الدقة والسرعة معاً كانت أفضل المجاميع من حيث الأسبقية.
- 3- المجموعة الأولى أفضل من المجموعة الثانية والتي ركزت في تدريبها على الدقة ومن ثم السرعة.

2-5 التوصيات:

- 1- على المدربين ان يركزوا على صفتي الدقة والسرعة معاً عند التدريب على مهارة التهديف بكرة القدم.
- 2- يوصي الباحث بأن يدرّب اللاعب على التكنيك الصحيح لمهارة التهديف بشكل جيد ومن ثم دمج الدقة مع السرعة بعدها.
- 3- يوصي الباحث ان يكون وقت الوحدة التدريبية أكثر من (45) دقيقة.

المصادر.

- 1- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، بلا.
- 2- رون كرينوود، (وآخرون)، (ترجمة)، وليد طبرة؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم، بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989.
- 3- زهير قاسم الخشاب، (وآخرون)؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 4- صباح محمد مصطفى، (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.
- 5- طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 6- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 7- مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث تخطط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 8- موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- 9- محمد مصطفى وآخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.

- 10- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، دار الحكمة والنشر، 1998.
- 11- Schmide. A- Richard and Robert A Bjork. New conceptualizations of practice, American psychological. vo. 3 , no.4 , July , 1992. P , 207.

ملحق (1)

- اسم الاختبار: اختبار التسديد.
- الهدف من الاختبار: ضرب الكرة بالقدم (الدقة).
- وصف الاختبار: يرسم على الحائط مستطيل عرضه (16) قدم وارتفاعه (5) قدم عن الأرض بحيث يقسم إلى (5) أقسام متساوية المساحة كل منهما (4×5) قدم، توضع كرة القدم خلف خط يبعد (25) قدماً أو (30) قدماً أو (35) قدماً عن الحائط، ويسمح للاعب بأخذ خطوة واحدة ثم يضرب الكرة.
- القياس: يعطي للاعب (5) محاولات وتحتسب العلامات كالآتي:
 - إذا نجح اللاعب في إصابة جميع أقسام الهدف يعطى = 10 نقطة.
 - إذا نجح اللاعب في إصابة أربعة أقسام يعطى = 8 نقطة.
 - إذا نجح اللاعب في إصابة ثلاثة أقسام يعطى = 6 نقطة.
 - إذا نجح اللاعب في إصابة قسمين يعطى = 4 نقاط.
 - إذا لم ينجح اللاعب خلال المحاولات الخمسة في الإصابة والتسديد يعطى صفراً.