



جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (17-19 سنة).

بحث تجريبي

رسالة قدمها

أنمار أحمد صبحي

الى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد كجزء من متطلبات نيل

درجة الماجستير في التربية الرياضية

باشراف

أ.م. د. رعد حسين حمزة

٢٠٠٩م

١٤٣٠ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

صدق الله العظيم

سورة الفاتحة آية (٢)

}} اقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات))

اشهد ان اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (**تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والممارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة**) المقدمة من قبل الطالب (انمار احمد صبيح) تمت تحت إشرافي في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

التوقيع:

أ.م.د. محمد حسين حمزة

التاريخ / / 2009

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة، نرشح الرسالة المشار إليها أنفاً للمناقشة.

مازن محمد الستار حديث

رئيس لجنة الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

التاريخ: / / 2009

{{(اقرار المقوم اللغوي)}}}

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والممارات الاساسية بحرة التحد لدى لاعبي الشراجه بأعمار (١٧-١٩) سنة) والمقدمة من قبل الطالب (انمار احمد صبيحي) وقد قمت بتقويمها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الأخطاء و التعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

اد. ابتسام ثابت

جامعة بغداد

كلية التربية للبنات – قسم اللغة العربية

((اقرار لجنة المناقشة والتقييم))

نشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة والتقييم ،اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ

(تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات

الاساسية لكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩) سنة).

وتم مناقشة الطالب (انمار احمد صبيح) في محتوياتها ،وفيما له علاقة بها ،ونعتقد

انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية.

| | |
|------------|------------|
| التوقيع: | التوقيع: |
| الاسم: | الاسم: |
| (عضو لجنة) | (عضو لجنة) |

التوقيع:
الاسم:
(رئيس اللجنة)

صدقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد في جلسته

() و المنعقدة بتاريخ / / 2009

التوقيع:
أ.د رياض خليل خماس
عميد كلية التربية الرياضية
التاريخ / /

الإعلاء

الله من مشتق تراءبه واتنفس لولاه

...العراق

الله مثل الإعلاء وقتوتيه

..... والحد الخالي

الله من أملائيه واسقانيه اللان

... امه اللبنة

الله من الجهم كثيرا

...الحواني

الله لبيته ورفقة كربه

...زولته

الله لنا اللوح العلم مع تقديره الخالص.....

انوار

الشكر والتقدير

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله خير البشر محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه وسلم، وبعد الصلاة والسلام لا يسعني الا ان اشكر كل من ساهم في إنجاح هذه الرسالة و ايصالها الى أبها صورة .

ابداً بالشكر الى الذي منحني الصحة والصبر والمعرفة خالق الكون والبشر (الله) عز وجل رب السموات والارض احمده واشكره مادمت حيا.

كما واخص بالذكر اساتذتي في لجنة الحلقة الدراسية واللجنة العلمية وهم (ا.د. ظافر هاشم ، ا.د. هدى احمد ، ا.د. صالح راضي ، ا.م.د. هشام محمد، ا.م.د. مؤيد جاسم، و ا.م.د. مهدي عبد الستار، و ا.م.د. عمار عطية ، و ا.م.د. محمد عبد الحسين).

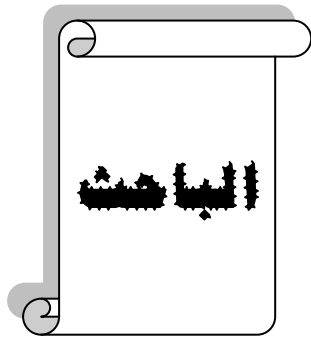
و اقدم شكري وتقديري الى الذي واكب هذه الرسالة ولم يبخل علي بجهد او معلومة والذي كان خير عون لي في اتمامها مشرفي العزيز (ا.م.د. رعد حسين حمزة) الذي اقدم له احترامي وتقديري الخالصين.

ولي ان اشكر اقاربي بيت خالي (ثائر) لما قدموه لي من رعاية واهتمام في فترة صعبة مرت من حياتي كما اشكر أصدقائي (جعفر ونبيل و عقيل وأثير وسلام وعادل) لما قدموه لي من نصائح وعون وكانوا خير سند.

كما واتقدم بالشكر الجزيل لاساتذتي الذين كانوا قدوة لي في المرحلة الاولى واخص بالذكر (ا.د. ايمان عبد الامير د. مشرق خليل د. اسماء حكمت د. مهدي عبد الستار د. علاء عبدالله د. سلوان د. محمد عبد الحسن د. مهدي كاظم د. فريق كمونه).

واقدم شكري الوافر الى قدوتي ومثالي الاعلى والذي الحبيب الذي كان له الفضل الاول والاخير في وصولي الى هذه المرحلة لما قدمه لي من رعاية ونصح وارشاد والعون المستمر والذي مازال هو نبراسا يضيء دربي متمنيا له العمر الطويل.

كما واقدم شكري الى اخوتي الذين لم تلدهم امي زملائي (عبد المجيد-هاشم-
عبدالرزاق-الاء-ناصر-ريم-زينة-الهام-علاءحسين-عمار-عمر-تيسير-علي-صلاح-
امجد-رسل- علاء عبد الرضا-معن-صلاح-سجاد- -هديل -عباس-عبد الكريم)
واقدم شكري وتقديري الى من بدونهم لم يتم بحثي اصدقائي وافراد عينة البحث
شباب الطلبة لما بذلوه من جهد وخدمة لي والى المدرب العزيز (بهاء كاظم) لما قدمه
لي من مساعدة وعون وفتح لي ابواب الفريق).
كما واقدم شكري الوافر الى العاملين في الدراسات العليا و موظفات المكتبة لما
قدوموه لي من ارشادات وخدمات مستمرة ولم يبخلوا علي بالمصادر والكتب.
واتقدم بوافر الشكر الجزيل الى الست انسام لمساعدتها لي في كتابة الملخص باللغة
الانكليزية.
وفي الختام اشكر كل من ساهم في اتمام رسالتي من استاذ او زميل او صديق
ومعذرة لكل من لم اذكر اسمه لان القائمة تطول . والحمد والشكر لله عز وجل.



ملامح الرسالة

تأثير تمارينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات
الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة

رسالة قدمها

انمار احمد صبحي

الى

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

2009م

باشرف

أ.م.د رعد حسين حمزة

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي :

الباب الاول : التعريف بالبحث

اشتمل هذا الباب على المقدمة واهمية البحث ، إذ تم التطرق فيه إلى أهمية كرة القدم وعلى ضرورة استخدام وسائل متنوعة في التدريب حيث تكونت هذه الوسائل الخاصة من تمارينات مركبة مقارنة لأداء اللعب يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي على اكثر من صفة تتداخل فيما بينها مكونة ما يدعى بالتمارين المركبة الخاصة .

جاءت اهمية البحث لتكون هذه التمارينات وسيلة مساعدة من اجل الارتقاء باللعبة الى احسن المستويات .

مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال متابعته لاداء فرق الشباب ان هنالك ضعفا في الصفات البدنية والمهارات الاساسية من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة لدى اللاعبين الشباب ويعزو الباحث ذلك الى اسباب عدة احدها هو قلة استخدام التنوع في الاساليب التدريبية.

اهداف البحث:

ان الهدف من البحث هو اعداد تمارينات مركبة خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب ، والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب.

فرضيتا البحث:

جاءت الفروض على ان هذه التمارينات لها تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.

مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو شباب نادي الطلبة

المجال الزمني : للفترة من ٢٤/٣/٢٠٠٩ الى ٢٤/١١/٢٠٠٩

المجال المكاني : ملعب نادي الطلبة الرياضي

الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

احتوى الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة حيث تناول:

- التمارينات المركبة : تعريفها - اشكالها

- الصفات البدنية (تعريفها - اهميتها - انواعها)

- المهارات الاساسية (تعريفها - اهميتها - انواعها)

- بعض الدراسات المشابهة ومناقشتها.

الباب الثالث: منهجية البحث:

احتوى الباب الثالث على منهج البحث (المنهج التجريبي) وعينته البالغ عددها (٢٠) لاعب قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واشتمل المنهج على تمرينات مركبة خاصة مقارنة لأداء اللعب، كما واستخدم الباحث الاختبارات التي تخص الصفات البدنية والمهارات الخاصة بكرة القدم، كما واشتمل منهاجه على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع ولمدة (٨) اسابيع، كما واستخدم الباحث عدة ادوات منها (ملعب، هدف، كرات، شواخص، موانع،...) كما واجرى تجربة الاستطلاعية والرئيسية على افراد عينة البحث، كما واستخدم الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج الاحصائية.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

جاء في الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة حيث قام بعرض الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة والجدولية والتي تم التوصل من خلالها الى تحقيق اهداف البحث.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

توصل الباحث من خلال المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية الى ان هنالك فروقاً معنوية وتأثيراً ايجابياً على بعض المهارات الاساسية(الدرجة، المناولة، التهديف، الاخمد) للمجموعة؛ التجريبية وفي بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والمرونة) ولم تتحقق في (الرشاقة)، ويستنتج الباحث من ذلك ان التمرينات التي تم وضعها لم تطور (الرشاقة) بشكل مماثل لباقي الصفتين والسبب في ذلك اعطاء المدرب صفة الرشاقة اهمية اكثر في وحداته التدريبية .

كما واوصى الباحث باستخدام هذه التمرينات من قبل المدربين لتكون خير عون لهم لما حققته من نتائج ايجابية خاصة من الناحية المهارية للاعب .

فهرست المحتويات

| الصفحة | الموضوع | المبحث |
|---------------------|-----------------------------|--------|
| ١ | العنوان | |
| ٢ | الآية القرآنية | |
| ٣ | اقرار المشرف | |
| ٤ | اقرار المقوم اللغوي | |
| ٥ | اقرار لجنة المناقشة | |
| ٦ | الاهداء | |
| ٧ | الشكروالتقدير | |
| ٩ | ملخص الرسالة باللغة العربية | |
| ١٢ | فهرست المحتويات | |
| ١٥ | فهرست الجداول | |
| ١٦ | فهرست الملاحق | |
| الباب الاول | | |
| ١٨ | التعريف بالبحث | ١ |
| ١٨ | مقدمة البحث واهميته | ١-١ |
| ١٩ | مشكلة البحث | ٢-١ |
| ٢٠ | اهداف البحث | ٣-١ |
| ٢٠ | فرضيتا البحث | ٤-١ |
| ٢١ | مجالات البحث | ٥-١ |
| ٢١ | المجال البشري | ١-٥-١ |
| ٢١ | المجال الزماني | ٢-٥-١ |
| ٢١ | المجال المكاني | ٣-٥-١ |
| الباب الثاني | | |

| | | |
|----|--|---------|
| ٢٣ | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة | ٢ |
| ٢٣ | الدراسات النظرية | ١-٢ |
| ٢٣ | التمرينات المركبة | ١-١-٢ |
| ٢٤ | اشكال التمرينات المركبة | ١-١-١-٢ |
| ٢٤ | الصفات البدنية | ٢-١-٢ |
| ٢٥ | اهمية الصفات البدنية في الانشطة الرياضية | ١-٢-١-٢ |
| ٢٥ | انواع الصفات البدنية | ٣-١-٢ |
| ٢٥ | السرعة | ١-٣-١-٢ |
| ٢٧ | المرونة | ٢-٣-١-٢ |
| ٢٨ | الرشاقة | ٣-٣-١-٢ |
| ٢٩ | المهارة | ٤-١-٢ |
| ٢٩ | انواع المهارات الاساسية | ٥-١-٢ |
| ٣٠ | الدحرجة | ١-٥-١-٢ |
| ٣٠ | المناولة | ٢-٥-١-٢ |
| ٣١ | الاخماد | ٣-٥-١-٢ |
| ٣٢ | التهديف | ٤-٥-١-٢ |
| ٣٣ | الدراسات المشابهة | ٢-٢ |
| ٣٣ | دراسة رعد حسين حمزة | ١-٢-٢ |
| ٣٤ | دراسة ضياء ناجي عبود | ٢-٢-٢ |
| ٣٥ | مناقشة الدراسات المشابهة | ٣-٢-٢ |
| | الباب الثالث | |
| ٣٧ | منهجية البحث واجراءاته الميدانية | ٣ |
| ٣٧ | منهجية البحث | ١-٣ |
| ٣٧ | مجتمع البحث وعينته | ٢-٣ |
| ٣٩ | وسائل جمع البيانات | ٣-٣ |
| ٣٩ | ادوات جمع المعلومات | ١-٣-٣ |
| ٣٩ | الاجهزة المستخدمة لجمع البيانات | ٢-٣-٣ |

| | | |
|----|---|---------|
| ٤٠ | اجراءات البحث الميدانية | ٤-٣ |
| ٤٠ | تحديد متغيرات البحث | ١-٤-٣ |
| ٤٢ | الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها | ١-١-٤-٣ |
| ٤٤ | المهارات الاساسية بكرة القدم والاختبارات المناسبة لها | ٢-١-٤-٣ |
| ٤٧ | التجربة الاستطلاعية | ٥-٣ |
| ٤٧ | التجربة الاستطلاعية للاختبارات | ١-٥-٣ |
| ٤٧ | الاختبارات القبلية | ٢-٥-٣ |
| ٤٨ | التجربة الرئيسة | ٣-٥-٣ |
| ٤٩ | الاختبارات البعدية | ٤-٥-٣ |
| ٤٩ | الوسائل الاحصائية | ٦-٣ |
| | الباب الرابع | |
| ٥١ | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها | ٤ |
| ٥١ | عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها | ١-٤ |
| ٥٦ | عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها | ٢-٤ |
| ٦٠ | عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها | ٣-٤ |
| | الباب الخامس | |
| ٦٥ | الاستنتاجات والتوصيات | ٥ |
| ٦٥ | الاستنتاجات | ١-٥ |
| ٦٥ | التوصيات | ٢-٥ |
| ٦٧ | المصادر | |
| ٧١ | الملاحق | |
| A | ملخص باللغة الانكليزية | |

فهرست الجداول

| الصفحة | العنوان | الجدول |
|--------|--|--------|
| ٣٨ | تجانس العينة في متغيرات العمر والوزن والطول | ١ |
| ٣٨ | يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبارات القبليية | ٢ |
| ٤١ | يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها الصفات والمهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء | ٣ |
| ٥٢ | المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبيية | ٤ |
| ٥٦ | المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة | ٥ |
| ٦٠ | المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبيية والضابطة | ٦ |

فهرست الملاحق

| الصفحة | العنوان | الملحق |
|--------|--|--------|
| ٧١ | استمارة تحديد الصفات البدنية الاكثر شيوعا في كرة القدم | ١ |
| ٧٣ | استمارة تحديد المهارة الاكثر شيوعا في كرة القدم | ٢ |
| ٧٥ | اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح الصفات البدنية والمهارات الاساسية | ٣ |
| ٧٦ | اسماء الخبراء الذين تم مقابلتهم شخصيا | ٤ |
| ٧٧ | اسماء فريق العمل المساعد | ٥ |
| ٧٨ | نماذج لوحات تدريبية تحتوي على مجموعة من التمرينات المركبة الخاصة | ٦ |

المبحث الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرضيتا البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزمني

٣-٥-١ المجال المكاني

المباحث الاول

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث واهميته:

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي والتقدم في المستويات وتحقيق ارقام عالمية جاء نتيجةً لعوامل كثيرة اجتمعت للوصول بالرياضي الى المستوى المتميز في الجانبين البدني والمهاري، ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة اعتمدت على التنوع في التدريبات التي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين، فضلاً عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي، وان ارتباط العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التدريب، علم النفس، الطب الرياضي.....) هو من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطور المستويات لدى اللاعبين.

وتعد لعبة كرة القدم الاكثر شعبية في العالم والتي يمكن ممارستها في العديد من الاماكن دون الحاجة الى الادوات او الاجهزة الخاصة ، كما تعد هذه اللعبة من الالعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً في اداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم افضل مستوى مهاري على طول وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية.

وهناك تمارينات عدة ومتنوعة ساعدت في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمارينات هو استخدام (تمارين مركبة خاصة) التي تقوم على اساس تمارينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمارينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحوي اكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية.

و فئة الشباب باعمار (١٧-١٩) سنة هي من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون له دعامة من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل الى مرحلة المتقدمين بجدارة.

وتكمن اهمية البحث في استخدام هذه التمرينات المركبة الخاصة كوسيلة تدريبية مساعدة هي محاولة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم قد تسهم في الارتقاء ببعض قدرات اللاعبين منها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى احسن المستويات.

١-٢ مشكلة البحث:

ان البحث عن اساليب متنوعة للتدريب في اي لعبة قد يسهم في تطور الصفات البدنية والمهارية عند اللاعبين الذي يؤدي بالتالي الى تطور مستوى الاداء اثناء المباراة.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة قدم ،ومن خلال متابعته لفرق الشباب باعمار (١٧-١٩) سنة؛فقد لاحظ ان هنالك ضعفا في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة لدى اللاعبين ويعزو الباحث ذلك الى اسباب عدة احدها هو قلة استخدام التنوع في التطبيقات والاساليب التدريبية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات مركبة خاصة وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية عسى ان تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين في لعبة كرة القدم .

٣-١ اهداف البحث:

- اعداد تمارينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩ سنة)*.
- التعرف على تاثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩ سنة).
- التعرف على تاثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩ سنة).

٤-١ فرضيتا البحث:

- ان للتمارين المركبة الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩ سنة).
- ان للتمارين المركبة الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب باعمار (١٧-١٩ سنة).

(*) فئة الشباب هم من اعمار (١٧-١٩) سنة

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي الطلبة

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٢/٣/٢٠٠٩ لغاية ٢٤/١٠/٢٠٠٩

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الطلبة الرياضي

المرادب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشاربة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمرينات المركبة

١-١-١-٢ أشكال التمرينات المركبة

٢-١-٢ الصفات البدنية

١-٢-١-٢ أهمية الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية

٣-١-٢ أنواع الصفات البدنية

١-٣-١-٢ السرعة

٢-٣-١-٢ المرونة

٣-٣-١-٢ الرشاقة

٤-١-٢ الممارسة

٥-١-٢ أنواع الممارات الأساسية

١-٥-١-٢ الدرربة

٢-٥-١-٢ المناولة

٣-٥-١-٢ الأحماد

٤-٥-١-٢ التمديد

٢-٢ الدراسات المشاربة

١-٢-٢ دراسة رمد حسين حمزة

٢-٢-٢ دراسة ضياء نلجي محمود

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات المركبة :

يبحث المدربون والمختصون في لعبة كرة القدم عن وسائل مختلفة ومتنوعة لتطوير قابليات اللاعبين والتي تسهم بالتالي على تطوير الجانب البدني والمهاري والنفسي والخططي ومن هذه الوسائل هو استخدام تمرينات مركبة خاصة .
يمكن ان تعرف التمرينات المركبة بأنها " تمرينات يشمل كل تدريب فيه قسمين او اكثر من المهارات الاساسية"^(١)

وهي " تلك التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة"^(٢)
وانها تلك التمارين " التي تحتوي على تمرينات عدة الغرض منها اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة "^(٣)

ويرى الباحث بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تحوي في مضمونها على اكثر من مهارة أو قدرة تشترك مع بعضها مكونة تمرينات تصب في خدمة تطوير قابليات اللاعبين أثناء تأديتها.

وتكمن ضرورتها بأنها مقاربة لبعض حالات اللعب التي قد تسهم في رفع قابليات اللاعب في التصرف الصحيح اثناء المباراة وتساعد أيضاً في تطوير بعض المهارات والصفات البدنية لدى اللاعبين.
كما ويعود استخدامها بفوائد عدة منها:^(٤)

١ . تنوعها يزيد اللاعبين الرغبة في الممارسة.

٢ . تنوع التمرينات ثبت انها من صالح الجهاز الوظيفي للاعب.

(١) محمد جلال قريظم ومحمد عبدة صالح؛كرة القدم:(القاهرة،دار النشر،١٩٦٧)ص٧١
(٢) عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح؛كرة القدم تدريب وخطط:(القاهرة دار الكاتب،١٩٦٧)ص٢٥٥
(٣) سامي الصفار واخرون؛كرة قدم، ج٢، ط٢:(جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٧) ص١٧٠
(٤) محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم،اساسيات كرة القدم، ط١:(القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٤)ص١٩٢

٣. تفيد في حالة استخدامها في التدريبات حيث تشمل اكثر من مهارة وعنصر بدني.

٢-١-١-٢ اشكال التمرينات المركبة^(١):

١. تمرين مركب يحوي اكثر من مهارة اساسية.
٢. تمرين مركب يحوي مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية.
٣. تمرين مركب يحتوي على اكثر من مهارة واكثر من عنصر

ويحاول المدرب خلال الوحدة التدريبية إعطاء هذه التمرينات في ظروف مقاربة الى حد ما من ظروف التنافس الفعلي حيث يحاول إشراك عدة لاعبين في تنفيذها بوجود خصم فعال او غير فعال ، فيمكن اعتمادها بشكل جيد في تطوير النواحي التدريبية والفنية والخططية والنفسية، فعندما يؤدي اللاعب التمرين مع زميله فان هذا يمثل فعالية متكررة من فعاليات اللعب^(٢)، إذ إن بواسطة "هذه التمرينات لا تتأصل القابليات الفنية وتتكامل فحسب بل تتعدى الى القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية"^(٣).

٢-١-٢ الصفات البدنية :

تعد كلمة الصفات البدنية من الكلمات الشائعة في المجال الرياضي التي تعد من اهم مكونات نجاح اي لعبة والتي لا يمكن الاستغناء عنها، واختلف تعريف هذا المصطلح حسب نوع اللعبة، وتعرف بأنها "المقدرة على تحمل المجهود العضلي لفترة طويلة"^(٤)، وأنها "مدى كفاءة عمل اعضاء الجسم لاداء عمله مثل: القلب و الاوعية الدموية والرئتين"^(٥) كما ويعرفها حلمي حسين بأنها "مقدرة الفرد على القيام

(١) محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم، مصدر سبق ذكره، ص ١٩٤

(٢) الن ماهر؛ طرق تدريب كرة القدم، ترجمة ممتاز بلدو: (ديتروت، ١٩٨٦) ص ٣٤

(٣) كالمان برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ لكرة القدم، ترجمة امين عبد الوهاب: (بغداد، مطبعة دار السلام، ١٩٧٦) ص ٧٤

(٤) حلمي حسين؛ اللياقة البدنية، ط ١: (قطر، دار المتنبني، ١٩٨٥) ص ٢٦

(٥) حلمي حسين؛ المصدر السابق، ص ٢٩

بالنشاطات اليومية من عمل ولعب بدون ان يحس بالتعب" (١) كما وعرفها كمال عبد الحميد ومحمد حسانيين بأنها "سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة" (٢).

ويرى الباحث بأنها قدرة اللاعب على بذل أفضل أداء و اقصى جهد له دون الشعور بالتعب طوال زمن المباراة.

٢-١-٢-١ أهمية الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب الصفات البدنية دورا اساسيا في ممارسة جميع الفعاليات الرياضية واجادتها، لقد اتفق العلماء بان الصفات البدنية هي المكون واللبننة الاساسية لوصول اللاعب الى (الفورمة الرياضية) كما وأنها الأساس لأداء النشاط الرياضي مثلها كمثل البيت كلما كان أساسه قوي كان بناؤه صلبا، كما وانها العمود الفقري والقاعدة الاساس التي لاتقبل المناقشة عليها وهي سمة من سمات نجاح الأنشطة في التربية البدنية والرياضية. (٣)

٢-١-٢-٢ أنواع الصفات البدنية.

يتطلب اداء المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم ان يمتلك اللاعب لياقة بدنية عالية وصفات اللياقة البدنية هي (القوة وانواعها: (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقوة التحمل) والتحمل واقسامه (العام والخاص) والسرعة واقسامها (السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل) والمرونة واقسامها (الايجابية والسلبية) والرشاقة واقسامها (العامة والخاصة) وفيما ياتي شرح لبعض الصفات البدنية موضوعة البحث :

(السرعة والمرونة والرشاقة)

٢-١-٢-٣ السرعة:

(١) حلمي حسين؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٧

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٧٨) ص ٢٤

(٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين؛ المصدر السابق، ص ٢٩

تعد السرعة من الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم ومن متطلبات اللعبة الرئيسية التي قد تميز لاعب عن آخر وتسهم كثيرا في رفع قابليات اللاعب المهارية .

وتعرف السرعة بانها " القدرة على اداء حركة او حركات باقل زمن ممكن" (١) و "هي قدرة اللاعب على القيام بحركات رياضية مع الكرة او بدونها في مدة زمنية قصيرة" (٢)

ويرى الباحث أن السرعة هي قدرة اللاعب على اداء مجموعة حركات رياضية باقل زمن ممكن.

وليس من السهل تطوير السرعة لانها من الصفات الوراثية فمن الممكن ان تتطور بالتدريب المستمر ولكن بنسب قليلة مع مراعاة تطورها من لاعب الى آخر ويعد السبب في ذلك العامل الوراثي المختلف من لاعب لآخر (٣)

كما وتقسم السرعة الى : (٤)

١ . السرعة الانتقالية

٢ . السرعة الحركية

٣ . سرعة الاستجابة

وفيما يلي شرح للسرعة الانتقالية موضوعة البحث:

السرعة الانتقالية:

ان السرعة الانتقالية هي من الانواع الرئيسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم اثناء المباراة من اجل الانتقال بصورة سريعة من منطقة الى اخرى في جميع جوانب الملعب

وتعرف السرعة الانتقالية بانها "امكانية الانتقال من مكان الى آخر باقصى سرعة ممكنة" (١) وهي ايضا "القدرة على التحرك من مكان الى آخر باقصر وقت ممكن" (٢)

(١) بسطويبي احمد؛ ايسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٤٨ .
 (٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٣٢
 (٣) سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ج ١، ط ٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص ٢٣٥ .
 (٤) قاسم حسن المنذلاوي ومحمود عبدالله؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص ٧٨ .

٢-١-٣-٢ المرونة:

تعد المرونة واحدة من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم حيث أن مرونة الاوتار والعضلات تعد جانباً فعالاً في تطور الجانب الفني واداء اللاعب اثناء المباراة، ولكون لعبة كرة القدم لعبة تحتوي على مهارات وحركات كثيرة فمن الضروري للاعب كرة القدم التمتع بالمرونة الكافية للقيام بهذه الحركات بكل سهولة، وان اللاعب الذي يمتلك مرونة جيدة يقل احتمالاً في التعرض الى اصابة اذا ما قورن بلاعب اقل مرونة.^(٣) وتعرف المرونة بانها "القدرة على الحركة في مدى حركي واسع"^(٤).

وأيضاً "مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"^(٥). ويرى الباحث أن المرونة هي اقصى مدى حركي لمفصل معين. وتقسم المرونة الى قسمين:^(٦)

١- المرونة الايجابية:

ويقصد بها الوصول الى المدى الحركي الكبير وتكون واضحة في مرحة القدم والركلة الحرة.

٢- المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الحركي الواسع الذي يكون بتأثير بعض القوى الخارجية مثل الاجهزة او الادوات وتظهر مع الكرة او المنافس.

(٥) قاسم حسن المنديلاوي ومحمود عبدالله؛ المصدر السابق، ص ٧٩.

(٦) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢) ص ٣١٨.

(١) سامي الصفار وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ج ١، ط ٢ ص ٢٨٦.

(٢) طلحة حسام الدين؛ الموسوعة العلمية للتدريب، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص ٣٤٥.

(٣) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ١٤٤.

(٤) سامي الصفار وآخرون؛ المصدر السابق، ص ٢٨٦.

٢-١-٣-٣ الرشاقة:

تعد الرشاقة عنصر آخرًا مهماً للاعب كرة القدم حيث يتطلب منه انتقال كبير بين الحركات وتغير في اوضاع الجسم اثناء الاداء، كما وان اللاعب الذي يمتلك هذه الصفة تجده لاعباً متميزاً في اداء الحركات وسرعة غير المتوقعة وذلك لامتلاكه توافق عصبي عضلي عالٍ قد يجعله متميزاً وتساعد في اجتياز المنافس بكل سلاسة ، والرشاقة "هي مقدرة اللاعب على اداء حركات كرة القدم بمنتهى الاتقان مع مقدرة على تغيير الاتجاه في سرعة وبطريقة سهلة وانسيابية"^(١) وتعرف ايضا "قدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه في بعض اجزاء جسمه او كله في الهواء او الارض"^(٢).

ويرى الباحث بانها قدرة اللاعب على تغير اوضاع جسمه بكل سهولة والقيام بحركات اللعبة باقل جهد ممكن.

اما انواع الرشاقة فهي:^(٣)

١- الرشاقة العامة:

وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

٢- الرشاقة الخاصة:

وهي المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيبات والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

كما ويرى الباحث أن الرشاقة هي عامل مهم مع ضرورة وجودها عند لاعبي كرة القدم لكي تكون لهم القدرة على الاداء الصحيح لحركات اللعبة بكل سهولة ولتكون خير عون للاعب ليتمكن من اجتياز خصمه بسهولة وانسيابية.

(١) حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠) ص ٦٠

(٢) عادل عبد البصير؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٤٧

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٣٥

٢-١-٤ المهارة :

يعد مصطلح المهارة من المصطلحات المتداولة في معظم الالعاب والذي يقوم على التميز بالاداء المتطلب من اللاعب اثناء تأديته لما هو مطلوب منه لنجاح اللعبة ويقصد بالمهارة أنها "كفاءة الفرد في اداء واجب ومعين"^(١).

وهي "ترتيب المجاميع العضلية وتنظيمها بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة على وفق القانون"^(٢).

وهي ايضا " المقدره على احداث نتائج محددة مسبقا باقصى قدر من الثقة واقل قدر من الجهد"^(٣).

ويرى الباحث بأنها تأدية الواجب الحركي او اداء الهدف بدقة عالية واقل جهد مبدول.

كما وان المهارة تعد مكونا رئيسا في نجاح اي لعبة وتطويرها ومحاولة اتقانها هو واجبا رئيسا يقع على عاتق المدرب اثناء الوحدة التدريبية من اجل جعل مستوى اللاعب والفريق في احسن وجه والخروج بالتالي الى نتائج جيدة لصالح الفريق.

٢-١-٥ انواع المهارات الاساسية:

ان المهارات الاساسية في كرة القدم هي عماد الاداء فيها،ومن دون اجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة وان إتقان أداء المهارات يجعل اللاعب قادراً على تنفيذها بصورة آلية من دون تفكير في جزئيات المهارة.^(٤)

وتحتوي لعبة كرة القدم على مهارات كثيرة من اهمها:

(١) طلحة حسام الدين؛الميكانيكية الحيوية:(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٣)ص ١١
 (٢) وجيه محجوب؛التعلم وجدولة التدريب الرياضي:(عمان،دار النشر،٢٠٠١)ص ٤٤٤
 (٣) امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي؛مناهج التربية البدنية المعاصرة،ط١:(القاهرة ،دار الفكر العربي،٢٠٠٠)ص ٢٠١
 (٤) مفتي ابراهيم؛الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم:(القاهرة ،دار الفكر العربي،١٩٩٤)ص ٣٨

(الدرجة) (السريعة والبطيئة) و المناولة (القصيرة والمتوسطة والطويلة وبالعمق) و
الاحماد (الراس والصدر والفخذ والقدم) و التهديد (بالقدم والراس والصدر والفخذ).

وفيما يأتي شرح لبعض المهارات موضوعة البحث:

٢-١-٥-١-٢ الدرجة:

تعد مهارة الدرجة من المهارات التي يستخدمها اللاعب في لعبة كرة القدم إذ
يستخدمها اللاعب عندما يكون زملاؤه محاصرين من قبل لاعبي الفريق المنافس،
ولا يمتلك فرصة للمناولة وعندما يريد التقدم بالكرة في مساحات خالية فضلا عن
ابقاء الكرة بحوزته من اجل اضاءة الوقت لتحقيق هدف ما. فالدرجة هي "استخدام
أجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة في اثناء دحرجتها على الارض والتحكم بها
والتقدم بالملعب"^(١).

ويرى الباحث بانها مجموعة من الحركات يقوم بها اللاعب بمس الكرة بالقدم من
اجل اختراق الفريق المنافس والتقدم نحو مرمى المنافس.

٢-١-٥-٢ المناولة:

تعد المناولة واحدة من اهم المهارات واكثرها تكرارا في لعبة كرة القدم بل هي
العمود الاول واساس كل هجمة، فمن خلال المناولة يمكن للفريق نقل الكرة الى جميع
انحاء الملعب كما ومن خلالها يمكن البدء بهجمة والانتهاء بالتهديد، فمن غير
المعقول ان يقوم لاعب بمراوغة فريق المنافس بالكامل وتسجيل هدف بدون اعطاء
مناولة مع زملائه^(٢)، كما ان المناولة اهم فنيات كرة القدم نظرا لانها الاكثر استخداما
طوال المباراة.^(٣)

(١) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٩٥

(٢) ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطويرية لكرة القدم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ١٦

(٣) مفتي ابراهيم؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥) ص ١٢

ويرى للباحث ان المناولة هي اساسيات لعبة كرة القدم وان التمريرات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الأهداف اكثر، وان الفريق الذي يقوم بتمريرات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الأكثر حظا في الفوز بالمباراة.

وتقسم المناولة الى اقسام عديدة منها:^(١)

- المناولة حسب المسافة: هي المناولات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- المناولة حسب الارتفاع: هي المناولات الأرضية والمتوسطة الارتفاع والعالية.
- المناولة حسب الاتجاه: هي المناولات القطرية والعرضية والخلفية وفي العمق

٢-١-٥-٣ الاخاماد:

يعد الإخماد جزءاً مهماً من المهارات الأساسية للعبة إذ بدونها يصعب في بعض الاحيان التحكم بالكرة او التصرف بها وكما تعد عملية الإخماد كجزء يربط مهارتين مع بعضها كما وان عدم التحكم بالكرة اثناء المباراة قد يسهل على الخصم عملية الاستحواذ على الكرة والايخماد هو "تحكم اللاعب بالكرة القادمة اليه في الهواء او على الأرض بصورة قانونية"^(٢) وأنها "عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب والتصرف بها بطريقة مناسبة"^(٣).

ويرى الباحث بأنها عملية السيطرة والتحكم بالكرة القادمة للاعب والتصرف بها لمصلحته .

وان الإخماد الناجح هو المفتاح لبناء الهجمة اذ يكون الفريق في وضع هجوم في حين الاخماد الفاشل يضع الفريق في وضع دفاعي والخصم بوضع هجومي.

هنالك عدد انواع للاخماد منها: (الاخماد بالرأس، الاخماد بالصدر، الاخماد بالفخذين، الاخماد بالقدم) كما ويسمح قانون كرة القدم باخماد الكرة باي جزء من اجزاء الجسم عدا الذراعين.

(١) ثامر محسن ووائل ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية: (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٢) ص ١٤٢

(٢) مفتي ابراهيم محمد؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص ٧٧

(٣) زهير قاسم الخشاب؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٥٩

٢-١-٥-٤ التهذيف

يعد التهذيف من المهارات ذات الاهمية البالغة اذ يمكن من خلالها حسم المباراة لصالح الفريق، كما وانها الوسيلة الوحيدة لتسجيل الاهداف وبالتالي الفوز، وانها المرحلة الاخيرة من مجموع المهارات حيث تنتهي عندها جميع الحركات والمهارات اذ هي المرحلة الأخيرة من الاداء، فالتهذيف هو "المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم"^(١) وهو ايضا "السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهذيف الفريق الاخر"^(٢) وهو "السبيل الوحيد لتحقيق الفوز بالمباراة وبدون تحقيق الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة"^(٣).

والتهذيف هو مهارة مهمة يجب التركيز عليها اثناء الوحدة التدريبية لانها الوسيلة الوحيدة لتسجيل الاهداف على الفريق المنافس.

ويتم التهذيف من مناطق مختلفة تبعا لموقع اللاعب وزاوية التسديد، كما ومن الضروري وجود عوامل عديدة تساعد اللاعب على التسجيل السليم منها قوة التسديدة لموقع اللاعب بالنسبة للكرة وموقع اللاعب بالنسبة للهدف.

(١) زهير قاسم الخشاب واخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٦٧

(٢) وسام شامل كامل؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهذيف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧، ص ٤٩

(٣) حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧) ص ١٧٧.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة رعد حسين حمزة(١):

والموسومة ب(تأثير تمارينات خاصة في تطوير التحمل الخاص

وعلاقته بالاداء المهاري بكرة القدم)

هدفت الدراسة الى:

التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.

التعرف على العلاقة بين التحمل الخاص والاداء المهاري لدى مجموعتي البحث تكونت عينة البحث من أحد أندية بغداد المشاركة بدوري الشباب باعمار دون (١٩) سنة وتم الاختيار بصورة عشوائية وبلغت (٢٠) لاعبا قسمت بصورة عشوائية على مجموعتين ضابطة وتجريبية واستمرت التجربة الرئيسة لمدة ستة أسابيع .

استنتج الباحث أن للتمارين الخاصة فاعلية في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة،فضلا عن تطوير الاداء المهاري، ظهور فروق معنوية بين اختبارات مجموعتي البحث ولصالح التجريبية من خلال النتائج التي حصل عليها من الاختبار البعدي، وايضاً ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التحمل الخاص وبعض المهارات بكرة القدم(التهديف والمناولة والدرجة والاحماد).

(١) رعد حسين حمزة؛تأثير تمارينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالاداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراة،كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد،٢٠٠٣

٢-٢-٢ دراسة(ضياء ناجي عبود) (١)

و الموسومة ب (تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض

المهارات الاساسية بكرة القدم)

هدفت الدراسة الى :

معرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية (المناولة والتهدف والجري بالكرة والاحماد) .

استخدم الباحث المنهج(التجريبي) لمعرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

وتمت على عينة من لاعبي نادي التجارة للشباب باعمار ١٧-١٨ سنة حيث بلغ افراد العينة من ٢٠ لاعبا قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالتساوي ١٠ لكل مجموعة

جاءت النتائج بتطور المجموعة التي طبق عليها المنهاج (التمرينات المركبة)وهي المجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث باستخدام هذا المنهج التدريبي واعتماده من قبل المدربين وذلك للنتائج الايجابية التي حصل عليها من خلال تطبيقه على المجموعة التجريبية.

(١)ضياء ناجي عبود ،تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد .٢٠٠٣

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وعلى ما تناولته هذه الدراسات من مواضيع تخص لعبة كرة القدم، جاءت الدراسة الاولى لتدرس تمارين خاصة في لعبة كرة القدم ومدى تأثيرها على الصفات البدنية وبالتالي تأثيرها على الاداء المهاري، اما الثانية فقد تناولت تأثير تداخل تمرينات مركبة في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم.

فخرجت الدراسات السابقة بنتائج مختلفة عن كيفية التدريب، ولكنها اتفقت أن جميعها تصب نحو تطور القابليات البدنية او المهارية عند المتلقي (اللاعب) وهذا ما اتفق معه الباحث فقامت دراسته على تمرينات لتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية.

ومن خلال اطلاع الباحث على هذه الدراسات وجد أن هاتين الدراستين تناولت تمرينات خاصة للعبة كرة القدم، ولكن الاولى اخذت الناحية التدريبية لتطور الجانب البدني والثانية تدريبية لتطوير الجانب المهاري.

أما الباحث فقد اتخذ اسلوب التمرينات المركبة الخاصة لتطوير الجانبين البدني والمهاري، من خلال وضع تمرينات خطية مهارية واستخدامها على لاعبين شباب على شكل وحدات تدريبية والتعرف هل لهذه التمرينات تأثير على الجانب البدني والمهاري؟.

اختلف الباحث عن الدراستين السابقتين انه تناول جانبا تدريبيا ليطور من خلاله الجانب البدني والمهاري، أي انها جاءت عكس الاولى حيث كانت تطور الجانب البدني فقط و تأثيرها على الجانب المهاري، وعن الدراسة الثانية بانها اخذت الجانب المهاري فقط.

لذا اتجه الباحث الى هذه الدراسة التي قد تسهم في رفع القابليات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الشباب.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ وسائل جمع البيانات

١-٣-٣ أدوات جمع المعلومات

٢-٣-٣ الأجهزة المستخدمة لجمع البيانات

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ تحديد متغيرات البحث

١-١-٤-٣ الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها

٢-١-٤-٣ المهارات الأساسية بكرة القدم والاختبارات المناسبة لها

٥-٣- التجربة الاستطلاعية

١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية للاختبارات

٢-٥-٣ الاختبارات القبلية

٣-٥-٣ التجربة الرئيسية

٤-٥-٣ الاختبارات البعدية

٦-٣ الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهجية البحث:

من اجل الوصول الى اهداف البحث، اختار الباحث المنهج المناسب؛ "لان المنهج هو الطريق المؤدي الى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة لكي تصل الى نتيجة مقبولة ومعلومة"^(١)

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه؛ وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم باعمار (١٧-١٩) سنة، للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والبالغ عددها (٢٠) فريقاً بحيث تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (الطلبة)* والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً وتم استبعاد (٥) لاعبين؛ (٣) حراس مرمى ولاعبان آخران كونهم لم يشاركوا في الاختبارات ليكون العدد (٢٠) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين و المجموعة التجريبية من (١٠) لاعبين وذلك بعد اجراء الاختبارات القبلية؛ مراعيًا بذلك تجانس و تكافؤ المجموعتين، وعلى النحو المبين في الجدولين (١) و(٢). اذ تكون مجتمع البحث من (٥٠٠) لاعبا اذ تشكل نسبة عينة البحث (٤%) من مجتمع البحث الاصيل.

(١) عامر ابراهيم فندليجي؛ البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣) ص ٢٤

* تم اختيار العينة بصورة عمدية للاسباب الاتية:

١. التعاون المستمر لمدرّب الفريق ومساعديه
٢. قرب فريق العمل من موقع النادي
٣. وجود ملعبين في النادي

جدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والوزن والطول

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | الوسط الحسابي | المعالجات الاحصائية للمتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|---------------|-------------------------------|
| 0.07 | 4.18 | 18 | 17.7 | العمر/سنة |
| 0.15 | 19.10 | 61 | 58 | الوزن/كغم |
| 0.10 | 9.09 | 165 | 175 | الطول/سم |

يتضح من الجدول (١) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (0.07-0.15) وهي تنحصر بين (± 3) هذا يدل على ان العينة موزعة توزيعا طبيعيا مما يدل على تجانسها.

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية:

| مستوى الدلالة | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات |
|---------------|-----------------|-----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-----------------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| عشوائي | 2,10 | 0.370 | 0.326 | 3.497 | 0.218 | 3.543 | سرعة الانتقالية/ثانية |
| عشوائي | | 0.747 | 5.486 | 15.900 | 6.992 | 18.000 | مرونة /سم |
| عشوائي | | 0.968 | 0.308 | 4.329 | 0.576 | 4.129 | الرشاقة/ثانية |
| عشوائي | | 0.594 | 0.3244 | 8.7680 | 0.972 | 8.8740 | الدرجة/ثانية |
| عشوائي | | 1.240 | 0.942 | 3.000 | 0.394 | 3.400 | إخماد/درجة |
| عشوائي | | 0.222 | 1.320 | 3.800 | 2.481 | 3.600 | المناولة/درجة |
| عشوائي | | 0.556 | 5.308 | 9.800 | 3.314 | 10.900 | التهديف/درجة |

عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٢) أن قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢،١٠) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذا يعني إن الفروق كانت عشوائية بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والمهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

٣-٣-١ أدوات جمع المعلومات:

- المصادر العربية
- المقابلات الشخصية*
- استمارة تفرغ البيانات
- استمارة استبانة (الصفات البدنية، المهارات الأساسية) .
- القياسات والاختبارات .

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة لجمع البيانات:

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (٥).
- شواخص عدد (١٠).
- ساعة توقيت الكترونية Sony.
- هدف كرة قدم.
- كاميرا فيديو LG .
- شريط من المطاط.
- هدف صغير (١٠٠×٧٥سم).

* انظر الملحق (٤)

- بورك.
- صافرة.
- صندوق خشبي ارتفاعه (٥٠سم).
- مسطرة بطول (٥٠سم).
- شريط قياس.
- جهاز قياس الطول والوزن معا.

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال استمارة الملحقين (١) و(٢) وزعت على الخبراء وتم ترشيح الاله منها من قبلهم وبعدها تم اختيار المتغيرات من قبل الباحث حسب الصفة والمهارة الاكثر اهمية حيث اختار المهارة او الصفة التي حازت على نسبة ٧٥% فما فوق، كما في الجدول (٣):

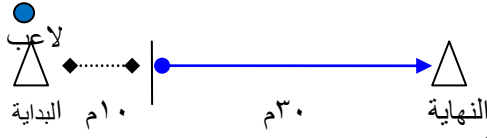
جدول (٣)

يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها الصفات والمهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء*

| التكرار | الاختبار الذي حصل على اكثر تكرار | النسبة التي حصلت عليها | الصفة /المهارة |
|---------|--|---|--------------------------|
| ٥ | ركض (٤٨٠)م | %٦٠ | التحمل العام |
| ٨ | ركض ٣٠ من البدء العالي |  %٨٠ | السرعة الانتقالية |
| ٥ | ركض ٥٥x٢٠م | %٦٥ | تحمل السرعة |
| ٣ | الجلوس من الرقود | %٥٠ | القوة المميزة بالسرعة |
| ٥ | الوثب العمودي من الوقوف | %٧٠ | القوة الانفجارية |
| ٨ | ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف |  %٧٥ | المرونة |
| ٨ | الركض بين الشواخص لمسافة ٢٠م |  %٨٠ | الرشاقة |
| ٨ | دحرجة الكرة بين ٥ شواخص المسافة بين شاخص واخر ١,٥ ذهابا وايابا |  %٨٥ | الدحرجة |
| ٨ | ايقاف الكرة بمختلف اجزاء الجسم عدا الذراعين داخل مربع ٢x٢ |  %٨٠ | الايحامد |
| ٩ | المناولة نحو هدف صغير يبعد ٢٠م |  %٩٠ | المناولة |
| ٩ | التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات |  %٩٥ | التهديف |
| ٤ | السيطرة الحرة على الكرة مدة ٣٠ث | %٤٠ | السيطرة بالكرة (التنطيط) |

٣-٤-١-١ الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها:

السرعة الانتقالية:

- اختبار ركض (٣٠)م من البداية العالية:^(١)

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات المستعملة:

- تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط احدها للبداية والذي يبعد ١٠ م من منطقة الاختبار و آخر يبعد (٣٠م) للنهاية .

- ساعة توقيت الكترونية (٢)، صافرة

- الاختبار اداريا:

- المسجل/يقوم ببدء على الاسماء وتسجيل زمن الاختبار

- مؤقت /يقوم بحساب الوقت المبذول خلال ال(٣٠)م

- طريقة الاداء: ينطلق اللاعب من خط البداية الذي يبعد ١٠ م الى أن يصل الى المنطقة المحددة للاختبار وهي ٣٠ م ليبدأ الموقت بحساب الوقت المبذول حتى يصل الى خط النهاية.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب (١/١٠٠) ثانية، بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

المرونة

- اختبار ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف.^(٢)

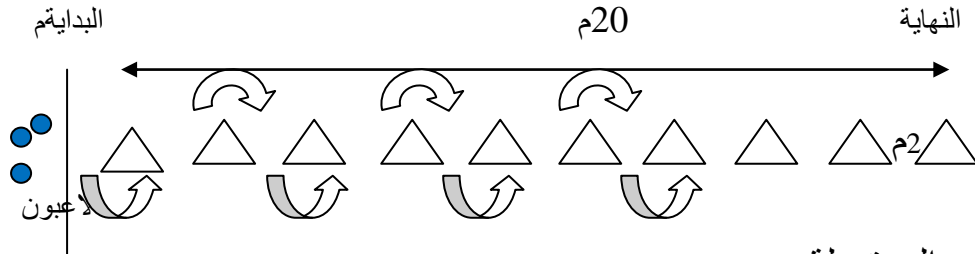
-هدف الاختبار: قياس المرونة

(١) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥) ص٣٨١،
 (٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص٢٩٢.

- الأدوات المستعملة: صندوق خشبي بدون مسند ارتفاعه (٥٠سم) مسطرة بطول (٥٠سم) موازيا لحافة الصندوق
- طريقة الاداء : يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدم على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين. ثم يقوم المختبر بثني الجذع للامام الاسفل بحيث تؤشر اصابع يديه الى ابعد مسافة ممكنة على أن يثبت لها إلى أن يصل إلى آخر مسافة لمدة ثانيتين مع عدم ثني الركبة اثناء الاداء.
- طريقة التسجيل :
- تسجيل المسافة (سم) التي يحققها
- يعطى محاولتين تسجل الافضل

الرشاقة

— اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م)^(١):



-الأدوات المستعملة

شريط قياس

شواخص عدد(١٠)

ساعة توقيت صافرة

- طريقة الاداء :

يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد ٢م من الشاخص الاول ينطلق

(١) ريسان خربيط مجيد. موسوعة الاختبارات في التربية البدنية الرياضية: (البصرة. كلية التربية الرياضية جامعة البصرة. ١٩٩٩) ص ١٥٥

اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعا (١٠) الشواخص لمسافة (٢٠م) بحيث
يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (٢م) حيث تكمن أهمية الشواخص باداء حركة
الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص
طريقة التسجيل :

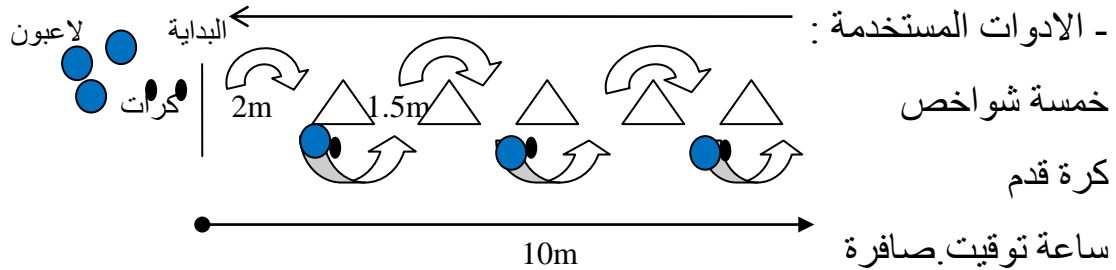
يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص
الأخير.

يقرب الوقت الى اقرب ١٠٠/١ ثانية. بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

٢-٤-١-٢ المهارات الاساسية بكرة القدم والاختبارات المناسبة
لها:
الدرجة

— اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (٥) شواخص^(١)

-هدف الاختبار: قياس القدرة على الدرجة بتغير الاتجاه

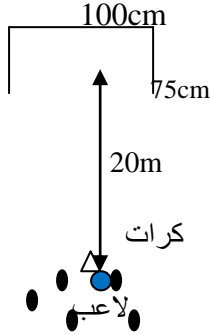


طريقة الاداء يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (٢م) من الشاخص الاول
بعد سماع الصافرة يقوم بعملية درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وايابا
التي يبعد بين كل شاخص والآخر مسافة (١,٥م) ثم العودة الى خط الانطلاق.
-طريقة التسجيل: يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم
بايقافها عند آخر لحظة يرجع فيها اللاعب الى خط البداية.
يعطى اللاعب محاولتين تحسب الافضل.

(١) ثامر محسن وآخرون؛ التمارين التطويرية بكرة القدم: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ١٩٩٩) ص ١٦٠

المناولة

١- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (٢٠م) (١)



-هدف الاختبار: قياس دقة المناولة

-الأدوات المستعملة:

كرات قدم عدد(٥).

شاخص.

شريط قياس.

هدف صغير (١٠٠×٧٥سم).

طريقة الأداء: يقف اللاعب ومعه كرة على بعد(٢٠م) من الهدف وعند سماع الإشارة

يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة نحو الهدف

-طريقة التسجيل: يعطى كل لاعب خمسة محاولات(ت حسب درجتان إذا دخلت الكرة

الهدف ودرجة إذا مست العارضة او العمود وصفر إذا خرجت).

الإخماد:

٢- اختبار ايقاف حركة الكرة(الإخماد) (٢)

- هدف الاختبار: قياس الدقة في ايقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا

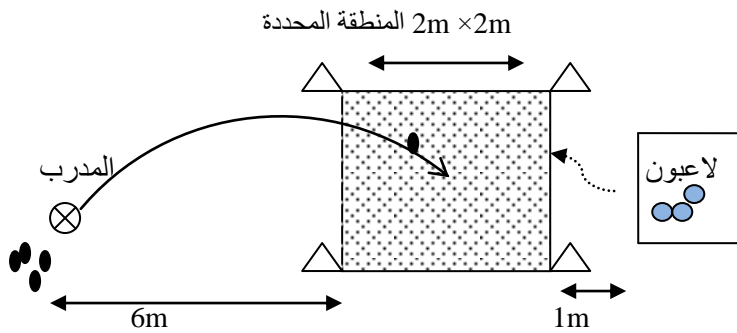
الذراعين

- الأدوات المستخدمة

كرات قدم عدد(٥).

شواخص عدد (٤).

شريط قياس.



(٢) رعد حسين حمزة: أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٩٩٩) ص ٣٧
 (١) ريسان خريبيط مجيد؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٨٨ .

- طريقة الأداء: تحدد منطقة ٢×٢ م بواسطة (٤) شواخص، يقف اللاعب على بعد ١ م من المنطقة المحددة، يقف المدرب على بعد (٦ م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده إلى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم اللاعب بالدخول ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأي جزء من جسمه عدا الذراعين من ثم يرجع إلى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي، يجب إيقاف الكرة داخل المنطقة المحددة

- طريقة التسجيل: يعطى اللاعب خمسة محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة) لا تحتسب المحاولة ناجحة إذا قام بإيقافها خارج المنطقة المحددة، إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية، فثُل في إيقافها.

التهديف:

— التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (١)

- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى

- الأدوات المستعملة:

- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (٥).

- طريقة الاداء:

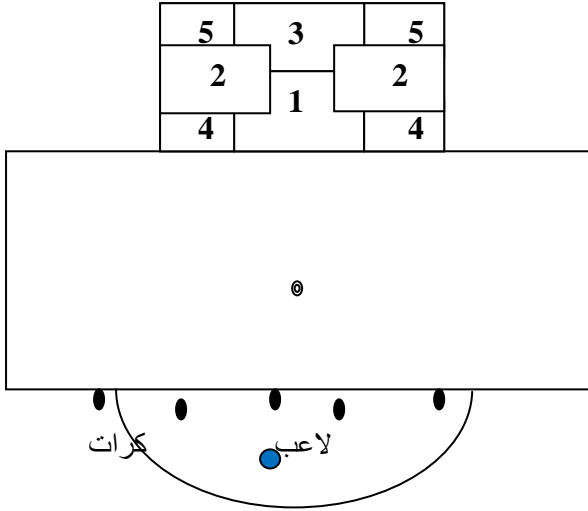
توضع (٥) كرات على خط الجزاء الذي يبعد ١٨ يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (١) يارد، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ٢٦٠

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.



- ٥ درجات الى المنطقة رقم ٥
- ٤ درجات الى المنطقة رقم ٤
- ٣ درجات الى المنطقة رقم ٣
- درجتان الى المنطقة رقم ٢
- درجة واحدة الى المنطقة رقم ١
- صفر خارج حدود المرمى

٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث مع فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٩ وذلك في تمام الساعة (٢:٣٠) ظهرا على جزء من غير عينة البحث و هم من مجتمع البحث وهم لاعبو شباب نادي (الكرخ) والمؤلفة من (٦) لاعبين، وذلك للتعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- مدى سلامة الأدوات المستعملة وصلاحيتها.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد*.
- معرفة الوقت المستغرق.

* فريق العمل ملحق (٥).

٣-٥-٢ الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية، وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ البيانات والتي جرت في يوم الثلاثاء المصادف ٢٤/٣ / ٢٠٠٩. وذلك على ملعب نادي الطلبة في تمام الساعة (١٥ : ٣)ظهرا.

٣-٥-٣ التجربة الرئيسة :

ان الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات المركبة الخاصة على شكل مجموعات أثناء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (٥-٦) تمرين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لاجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية وقد استغرق اداء هذه التمرينات من (٥٠-٥٥) دقيقة.

تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم الاربعاء المصادف ٢٥ / ٣ / ٢٠٠٩ والانتهاه في يوم الاربعاء المصادف ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٩ ولمدة (٨ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في الايام (الاحد، الثلاثاء، الاربعاء). وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية*.

قام الباحث باعطاء التمرينات المركبة بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحث على اعطاء الشدد بشكل هرم حيث يبدأ الاسبوع الاول بشدة ليرتفع تدريجا الى الاسبوع الثالث حيث يهبط في الاسبوع الرابع. وهكذا بالاسبوع التي تليه. وتم اعطاء فترات راحة بين التكرارات وبعد اداء التمرينات تتناسب مع شدة العمل.

* نموذج لوحات تدريبية ملحق (٦).

واستخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها بالاعتماد على معدل النبض الناتج من اداء كل تمرين ومعدل ضربات القلب القصوي وتم قياس النبض من خلال وضع اصبع الابهام على معصم اليد وحساب عدد ضربات القلب (النبض) لمدة (١٠) ثوان مضروبة في (٦)، فضلا عن حجم التمرينات وقد تراوحت الشدة الكلية للتمرينات بين (٣،٧٠،٢- ٩٢،٢ %) وذلك من خلال المعادلتين الاتيتين^(١):

$$\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} = \frac{\text{معدل النبض الناتج عن كل تمرين} \times 100}{\text{معدل ضربات القلب القصوي}}$$

$$\text{النسبة المئوية للشدة الكلية} = \frac{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع (حجم التمرين)}}$$

اما المجموعة الضابطة فتعمل مع مدرب الفريق في جميع اقسام الوحدة التدريبية وخاضعة الى منهاج يعده المدرب.

٣-٥-٤ الاختبارات البعدية :

ان الهدف من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مقدار الفروق التي قد تكونت نتيجة التمرينات وقياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات التي اجراها في الاختبارات القبليّة مراعين الظروف التي رافقته في الاختبارات القبليّة (المكاني والزمني) وجرّت الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف ٢٣/٥/٢٠٠٩ وتثبت النتائج باستمرار مخصصة من اجل اجراء مقارنة بالنتائج عن طريق الوسائل الاحصائية.

(١) محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط١ (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٨) ص ١١٤-١١٧

٦-٣ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية .

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- T- test للمجموعتين المستقلتين والمتساويتين بالعدد
- T-test للمجموعة الواحدة

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية

والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

٤-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية

والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات

الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وبهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير اجراء التمرينات المركبة الخاصة المطبقة على افراد المجموعة التجريبية، تم عرض النتائج في الجداول وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات

البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها
ومناقشتها:

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية:

عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لصفة السرعة الانتقالية (اختبار الركض

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المعالجات الاحصائية المتغيرات |
|---------------|----------|----------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 2.26 | 4.079 | 0.222 | 3.377 | 0.218 | 3.543 | السرعة الانتقالية/ثانية |
| معنوي | | 3.857 | 6.590 | 18.900 | 6.992 | 18.000 | المرونة/سم |
| غير معنوي | | 2.192 | 0.552 | 4.001 | 0.576 | 4.129 | الرشاقة/ثانية |
| معنوي | | 5.323 | 0.867 | 8.629 | 0.972 | 8.874 | الدرجة/ثانية |
| معنوي | | 2.500 | 0.671 | 4.300 | 0.394 | 3.400 | الاخماد/درجة |
| معنوي | | 2.301 | 0.820 | 6.300 | 2.481 | 3.600 | المناوله/درجة |
| معنوي | | 9.211 | 2.440 | 17.200 | 3.314 | 10.900 | التهدف/درجة |

(٣٠م) من البداية العالية) المبنية في الجدول (٤) على وجود فرق معنوي في المجموعة التجريبية، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.543) ثانية بانحراف معياري (0.218) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدى (3.377) ثانية بانحراف معياري (0.222) وباسـتـخـراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4.079) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة

حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

وفيما يخص صفة المرونة (اختبار ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (18.000) سم بانحراف معياري (6.992) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (18.900) سم بانحراف معياري (6.590) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3.857) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

اما في ما يخص صفة الرشاقة (اختبار الركض بين الشواخص لمسافة ٢٠م) فقد دلت النتائج على وجود فرق غير معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.129) ثانية بانحراف معياري (0.576) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.001) ثانية بانحراف معياري (0.552) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.192) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين.

اما فيما يخص مهارة الدحرجة (اختبار الجري المتعرج بالكرة بين (٥) شواخص) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.874) ثانية بانحراف معياري (0.972) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (8.639) ثانية بانحراف معياري (0.867) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (5.323) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

اما يخص مهارة الاخمداد (اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخمداد)) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.400) درجة بانحراف معياري (0.394) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.300) درجة بانحراف معياري (0.671) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.500) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

وفي مهارة المناولة (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (٢٠م)) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.600) درجة بانحراف معياري (2.481) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.300) درجة بانحراف معياري (0.820) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.301) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

وايضا مهارة التهديف (اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10.900) درجة بانحراف معياري (3.314) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (17.200) درجة بانحراف معياري (2.440) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (9.211) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٤) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، المرونة) والمهارات الاساسية (الاحماد، الدرجة، المناولة، التهديف) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات المركبة الخاصة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، فقد اشتملت على التمرينات المركبة والتمرينات الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة لما يحدث في اثناء اللعب بزمن وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تناسب مع اوقات العمل.

إن من التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات المركبة، التي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجيا مع مرور الزمن.^(١)

في حين لم تظهر فروق معنوية لصفة الرشاقة ويرى الباحث إنه حصل تطور في صفة الرشاقة ، إلا أنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حصل لباقي الصفات والمهارات في هذه المجموعة.

(١) مقتي ابراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص ٣٥

٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية
والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات
البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة:

عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالجات الاحصائية المتغيرات |
|------------------|----------|----------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 2.26 | 2.696 | 0.294 | 3.442 | 0.326 | 3.497 | السرعة الانتقالية/ثانية |
| عشوائي | | 0.106 | 5.279 | 16.100 | 5.486 | 15.900 | المرونة/سم |
| معنوي | | 3.722 | .284 | 4.286 | .308 | 4.329 | الرشاقة/ثانية |
| معنوي | | 4.881 | 0.273 | 8.649 | 0.324 | 8.768 | الدرجة/ثانية |
| عشوائي | | 1.450 | 0.791 | 3.800 | 0.942 | 3.000 | الاخماد/درجة |
| عشوائي | | 1.261 | 1.290 | 4.900 | 1.321 | 3.800 | المناولة/درجة |
| معنوي | | 4.867 | 4.121 | 12.100 | 5.308 | 9.800 | التهدف/درجة |

- دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية المبين في

الجدول (٥) أن هنالك فروقاً معنوية في المجموعة الضابطة ، إذ كان الوسط

الحسابي في الاختبار القبلي (3.497) ثانية وانحراف معياري (0.326) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (3.442) ثانية وانحراف المعياري (0.294) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (2.696) اتضح أنها اكبر من القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

- اما فيما يخص اختبار صفة المرونة فقد دلت النتائج على وجود فرق عشوائي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15.900) وانحراف معياري (5.486) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (16.100) والانحراف المعياري (5.279) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (0.106) اتضح أنها اصغر من القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين.

اما فيما يخص اختبار صفة الرشاقة فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.329) ثانية وانحراف معياري (0.308) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.286) ثانية وانحراف المعياري (0.284) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3.722) اتضح أنها اكبر من القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

اما فيما يخص اختبار مهارة الدرجة فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.768) ثانية وانحراف معياري (0.324) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (8.649) ثانية وانحراف المعياري (0.273) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي

بلغت (4.881) اتضح انها اكبر من القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

اما فيما يخص اختبار مهارة الاخمد فقد دلت النتائج على وجود فرق عشوائي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.000) درجة وانحراف معياري (0.942) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (3.800) درجة والانحراف المعياري (0.791) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.450) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين.

وفيما يخص اختبار مهارة المناولة فقد دلت النتائج على وجود فرق عشوائي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.800) ثانية وانحراف معياري (1.321) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.900) ثانية والانحراف المعياري (1.290) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.261) اتضح انها اصغر من القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين.

ايضا فيما يخص اختبار مهارة التهديف فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي في هذه المجموعة ، اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.800) درجة وانحراف معياري (5.308) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (12.100) درجة والانحراف المعياري (4.121) واستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4.867) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٥) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) والمهارات الاساسية (الدرجة، التهديف) لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التمرينات التي قام باعطاءها المدرب للمجموعة الضابطة خلال المدة المحددة. "حيث ان التنوع في التدريب وادخال اكثر من مهارة في تمرين واحد قد اسهم في تطوير بعض الصفات البدنية"^(١)

في حين لم تظهر فروق معنوية لصفات (المرونة، المناولة، الاخمد)؛ ويرى الباحث انه حصل تطور في هذه الصفات، إلا أنه لم يصل الى المعنوية وذلك لتقارب مستوى المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي، وعدم خضوعهم الى التمرينات التي من شأنها رفع هذه الصفات. "ان الاهتمام بتدريبات مماثلة لموقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد"^(٢)

اي ان المنهاج الذي وضعه المدرب لم يحتوي على تمارين من شأنها رفع جميع الصفات والمهارات؛ مما ادى الى تطور بسيط لبعض منها.

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

(١) ضياء ناجي عبود؛ مصدر سبق ذكره، ص ٥٢

(٢) سامي الصفار واخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص ٣٢

الجدول (٦)

المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للصفات البدنية
والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عند درجة حرية (١٨)، مستوى الدلالة (٠,٠٥).

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المعالجات الاحصائية المتغيرات |
|------------------|----------|----------|------------------|--------|--------------------|--------|---|
| | الجدولية | المحسوبة | ع | س | ع | س | |
| عشوائي | 2.10 | 0.556 | 0.294 | 3.442 | 0.222 | 3.377 | السرعة الانتقالية/ثانية |
| عشوائي | | 1.049 | 5.279 | 16.100 | 6.590 | 18.900 | المرونة/سم |
| عشوائي | | 1.450 | 0.284 | 4.286 | 0.552 | 4.001 | الرشاقة/ثانية |
| عشوائي | | 0.070 | 0.273 | 8.649 | 0.867 | 8.629 | الدرجة/ثانية |
| عشوائي | | 1.520 | 0.790 | 3.800 | 0.671 | 4.300 | الاخماد/درجة |
| معنوي | | 2.860 | 1.290 | 4.900 | 0.810 | 6.300 | المناوله/درجة |
| معنوي | | 3.367 | 4.121 | 12.100 | 2.440 | 17.200 | التهديف/درجة |

- دلت نتائج الاختبارات البعدية لصفة السرعة الانتقالية (اختبار ركض (٣٠م) من البداية العالية) المبينة في جدول (٦) على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة اذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (3.377)، (3.442) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعتين (0.222)، (0.294) على التوالي، وبعد معالجة ذلك احصائيا تبين أن قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (0.556) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين.

- وفيما يتعلق بصفة المرونة (اختبار ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف) فقد بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (18.900)، (16.100) سم على التوالي، بانحرافات معيارية للمجموعتين (6.590)، (5.279) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.049) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- وفيما يخص صفة الرشاقة (اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٢٠م)) فقد بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (4.001)، (4.286) ثانية على التوالي، بانحرافات معيارية للمجموعتين (0.552)، (0.284) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (1.450) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- اما فيما يخص مهارة الدحرجة (اختبار الجري المتعرج بالكرة بين (٥)شواخص)فقد دلت النتائج المبينة في الجدول(٦)على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (8.629)، (8.649) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعتين(0.867)، (0.273) على التوالي وباستخراج قيمة(ت)المحسوبة التي بلغت(0.070) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(2.10) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين .

- اما فيما يخص مهارة الاخماد (اختبار ايقاف حركة الكرة(الاخماد)) فقد بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (4.300)، (3.800)درجة على التوالي،بانحرافات معيارية للمجموعتين(0.671)، (0.790) على التوالي وباستخراج قيمة(ت)المحسوبة التي بلغت(1.520) اتضح انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(2.10) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- وفيما يخص مهارة المناولة (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد(٢٠م))فقد دلت النتائج المبينة في الجدول(٦)على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

اذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (6.300)، (4.900) درجة على التوالي،وبانحرافات معيارية للمجموعتين(0.810)، (1.290) على التوالي وباستخراج قيمة(ت)المحسوبة التي بلغت(2.860) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(2.10) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين .

- اما فيما يخص مهارة التهديف (اختيار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات) فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

اذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (17.200)، (12.100) درجة على التوالي، وبانحرافات معيارية للمجموعتين (2.440)، (4.121) على التوالي، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3.367) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين .

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (٦) اظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة) ومهاتري (الدرجة، الاخمد) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب الفروق غير المعنوية الى تقارب مستوى المجموعتين في الصفات البدنية كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق لفترة الاعداد العام ووصلت الى مستوى جيد ايضا في الصفات البدنية المذكورة اعلاه.

ويرى الباحث انه قد حصل تطور في مهارة الدرجة بشكل معنوي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى، لكنه لم يصل الى المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقد يكون السبب تقارب مستوى الاداء في هذه المهارة لدى المجموعتين.

ويرى الباحث أن قلة فاعلية التمرينات المركبة الخاصة في التأثير بشكل اكثر فاعلية على مهارة الاخمد هو السبب الفرق غير المعنوي في الاختبارات البعدية.

كما ويرى ان التطور الحاصل لمهاتري (المناولة والتهديف) هو بسبب

الاستخدام المكثف لهاتين المهاترين في التمرينات بحيث ادى ذلك الى تطورهما

ووصولهما الى المعنوية، "حيث ان اداء التمرينات المركبة الخاصة بالكرة

ساعدت على زيادة الاحساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة المناولة مما ساعد

على تحديد مكان المناولة والتهديف عند ضرب الكرة" (١).

^١ ضياء ناجي عبود؛ مصدر سبق ذكره ص ٥٢

المرحلة الخامسة

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

١-٥ الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

١. إن للتمرينات المركبة الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والمرونة) لدى المجموعة التجريبية ،في حين لا تأثير ايجابي للتمرينات في تطوير صفة الرشاقة لدى هذه المجموعة .
٢. إن للتمرينات المركبة الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة والاحماد والمناولة و التهديف) لدى المجموعة التجريبية .
٣. ان هنالك تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية(السرعة الانتقالية والرشاقة) لدى المجموعة الضابطة، في حين لم تتأثر (المرونة) لدى نفس المجموعة.
٤. ان هنالك تأثير ايجابي في تطور بعض المهارات الاساسية(الدرجة والتهديف) لدى المجموعة الضابطة،في حين لم تتأثر(الاحماد والمناولة) لدى نفس المجموعة.

٢-٥ التوصيات:

١. يوصي الباحث استخدام هذه التمرينات على اللاعبين الشباب باعمار(١٧-١٩ سنة من قبل المدربين لما لها من ايجابية على مستوى اللاعبين وتطور قابلياتهم وخاصة المهارية.
٢. التوجه الى استخدام اسلوب التنوع في التمرين؛ وذلك لادخال المتعة والتشويق في نفوس اللاعبين.
٣. اجراء بحوث مشابهة على فئة اخرى غير فئة الشباب(١٧-١٩) سنة.

المصادر

المصادر العربية:

- القرآن الكريم.
- الن ماهير؛ طرق تدريب كرة القدم، ترجمة ممتاز يلدو: (ديتروت، ١٩٨٦)
- أمين انور الخولي وجمال الدين الشافعي؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- بسطويسي أحمد؛ أسس التدريب الرياضي ونظرياته: (القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ثامر محسن وآخرون؛ التمارين التطويرية لكرة القدم: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطويرية لكرة القدم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- حلمي حسين؛ اللياقة البدنية، ط١: (قطر، دار المتنبى، ١٩٨٥).
- حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠).
- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧).
- رعد حسين حمزة؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالاداء المهاري لكرة القدم، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ٢٠٠٣).
- رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٩).
- ريسان خريبيط مجيد. موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، ١٩٩٩)

- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨).
- سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ج ١، ط ٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- ضياء ناجي عبود، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ٢٠٠٣.
- طلحة حسام الدين؛ الموسوعة العلمية للتدريب، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- طلحة حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
- عامر ابراهيم فنديليجي؛ البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣).
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط: (القاهرة دار الكاتب، ١٩٦٧).
- قاسم حسن المندلأوي ومحمود عبدالله؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- كالمان برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ لكرة القدم، ترجمة أمين عبد الوهاب: (بغداد، مطبعة دار السلام، ١٩٧٦).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٧٨).

- محمد جلال قريطم ومحمد عبدة صالح؛ كرة القدم: (القاهرة، دار النشر، ١٩٦٧).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاداء الحركي: (القاهرة، شركة دار الصفا للطباعة، ١٩٨٢).
- محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٤).
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥).
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط١ (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٨).
- محمد علي مجيد؛ تأثير استخدام تمرينات الكرة أو بدونها والاثنين معا لتطوير القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨.
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- مفتي ابراهيم محمد؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥).
- مفتي ابراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي: (عمان، دار النشر، ٢٠٠١).
- وسام شامل كامل؛ أثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ٢٠٠٧.

الملاحق

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تحديد الصفات البدنية الأكثر شيوعا في كرة القدم

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

يروم الباحث طالب الماجستير أنمار احمد صبحي في كلية التربية الرياضية
– جامعة بغداد في تحديد الصفات البدنية الأكثر شيوعا لغرض استخدامها في بحثه

الموسوم (تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض

الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى

اللاعبين الشباب بأعمار (١٩ سنة)).

ولما كنتم من ذوي الخبرة والاختصاص ولرأي حضراتكم الاثر البالغ والمهم
في دعم البحث يرجى التفضل:-

١. اختيار الصفة الأنسب وحسب الأهمية بالنسبة للبحث بحيث يكون

الرقم (٥) هو الأكثر والرقم (١) هو الأقل.

٢. اختيار الاختبار الأنسب للصفة المختارة بوضع إشارة (صح) أمام

الاختبار المناسب.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث
أنمار أحمد صبحي

اسم الخبير:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ والتوقيع:

الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها

| الصفة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | الاختبارات |
|-----------------------|---|---|---|---|---|--|
| التحمل العام | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ركض (٤٨٠)م • ركض (٥٤٠)م • ركض (٦٠٠)م |
| السرعة الانتقالية | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ركض (٣٠)م من البداية العالية • ركض (٤٠)م من البدء العالي • ركض (٦٠)م من البدء العالي |
| تحمل السرعة | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ركض (٢٠×٥) • ركض (٣٠×٥) • ركض (٤٠×٥) |
| القوة المميزة بالسرعة | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • الجلوس من الرقود في (٣٠)ث • النهوض والقفز من الجلوس في (٣٠)ث |
| القوة الانفجارية | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • الوثب العريض من الثبات • الوثب العمودي من الثبات |
| المرونة | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف • لمس الارض والجدار بالتتابع (٢٠)ث • ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل |
| الرشاقة | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • اختيار الركض بين الشواخص لمسافة (٢٠)م • الركض المتعرج (١٠×٥)م • الركض المتعدد الجهات |

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تحديد المهارة الأكثر شيوعا في كرة القدم

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

يروم الباحث طالب الماجستير، في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد في

تحديد المهارات الأكثر شيوعا لغرض استخدامها في بحثه الموسوم (تأثير

تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية

والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي الشباب

بأعمار (دون ١٩ سنة)).

ولما كنتم من ذوي الخبرة والاختصاص ولرأي حضراتكم الأثر البالغ والمهم

في دعم البحث يرجى التفضل:-

١. باختيار الانسب من المهارات حسب الأهمية بما ترونه مناسبا وضع اشارة

(صح) أمام الأهمية النسبية من (١-٥) بحيث يمثل الرقم (٥) الأكثر أهمية

والرقم (١) الأقل أهمية.

٢. اختيار الاختبار الانسب لكل مهارة بوضع علامة (صح) امام الاختبار

المناسب.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث
أنمار أحمد صبحي

اسم الخبير:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ والتوقيع:

المهارات الاساسية والاختبارات المناسبة لها

| المهارة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | الاختبارات |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| المناوله | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> المناوله نحو هدف صغير يبعد ٢٠م تمرير الكرة نحو ثلاثة اهداف ٤٠سم×٤٠سم يبعد الاول ١٥م والثاني ١٨م والثالث ٢٠م تمرير الكرة نحو دائرة مرسومة على الارض نصف قطرها ٢م و تبعد ٣٠م |
| الدرجه | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> الدرجه من خط الهدف الى خط ١٨ ياردة ذهابا وايابا درجه الكرة بين (١٠ شواخص) المسافه بين شاخص و اخر (١,٥)م ذهابا وايابا درجه الكرة بين (٥ شواخص) المسافه بين شاخص و اخر (٢م) ذهابا وايابا |
| التهديف | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> التهديف نحو مرمٍ مقسم الى مربعات اختبار تهديف الكرة بدقه نحو المرمى الجري بالكرة والتهديف من مسافه ١٨ ياردة نحو المرمى |
| الاخماد | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ايقاف حركة الكرة (الاخماد) اخماد الكرة بالرأس داخل مربع ٢م ولمسافه ٥م ايقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم داخل مربع ٢م |
| السيطره بالكرة (التنطيط بالكرة) | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> السيطره على الكرة لمدة (٣٠)ث بالقدمين السيطره الحرة على الكرة لمدة (٣٠)ث تنطيط الكرة داخل دائرة قطرها (٢,٥)م خلال (٣٠)ث |

ملحق (٣)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح الصفات البدنية والمهارات الأساسية:

| اسم الخبير | الدرجة العلمية | التخصص |
|--------------------|-----------------------|---------------------|
| د. صالح راضي | استاذ | اختبارات كرة القدم |
| د. محمد عبد الحسن | استاذ | ساحة وميدان |
| د. قاسم لزام | استاذ | تعلم حركي/كرة القدم |
| د. صباح قاسم | استاذ مساعد | تدريب/كرة القدم |
| د. يوسف عبد الامير | مدرس | تدريب/كرة القدم |
| د. اسعد لزام | مدرس | اختبارات كرة القدم |
| احمد صبحي احمد | بكلوريوس تربية رياضية | مدرب كرة القدم |
| ثائر احمد خليل | مدرب | مدرب كرة القدم |

ملحق (٤)

أسماء الخبراء الذين تمت مقابلتهم شخصياً:

| اسم الخبير | الدرجة العلمية | الاختصاص |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| ١- د. محمد عبد الحسن | استاذ | اختبارات/كرة قدم |
| ٢- د. صالح راضي | استاذ | تدريب/ساحة وميدان |
| ٣- د. هدى ابراهيم | استاذ | بحث علمي |
| ٤- د. مهند عبد الستار | استاذ مساعد | تدريب/كرة سلة |
| ٥- د. مشرق خليل | مدرس | اختبارات/كرة يد |
| ٦- د. يوسف عبد الامير | مدرس | تدريب/كرة قدم |
| ٧- د. اسعد لازم | مدرس | اختبارات/كرة قدم |
| ٨- احمد صبحي احمد | بكلوريوس تربية رياضية | مدرب كرة قدم |

ملحق (٥)

أسماء فريق العمل المساعد:

| الاسم | التحصيل الدراسي | الصفة |
|--------------------|---|-----------------|
| ١-عمار خليل | ماجستير تربية رياضية-جامعة بغداد | لاعب- كرة طائرة |
| ٢-علاء حسين | ماجستير تربية رياضية-جامعة بغداد | حكم د٢- كرة قدم |
| ٣- عبد الناصر مرزة | ماجستير تربية رياضية-جامعة بغداد | مدرب-كرة قدم |
| ٤- احمد حميد | مرحلة رابعة-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد | لاعب-كرة قدم |
| ٥-ماهر كاظم | مرحلة رابعة-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد | م.مدرب- كرة قدم |
| ٦- احمد ناصر | مرحلة رابعة-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد | لاعب كرة قدم |

ملحق (٦)

أنموذج لوحدة تدريبية تحتوي مجموعة من التمرينات المركبة الخاصة

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب- ٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية | | |

| | | | | | | |
|------|-----|---|----|--|--|--|
| | | | | | | <p>(+تهديف)</p> <p>تمرين رقم (٤)</p> <p>-</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى</p> <p>تمرين رقم (٥)</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ٢-١ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف</p> <p>الهدف:(باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف)</p> <p>تمرين رقم (٦)</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ تمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى</p> <p>الهدف:(باص+دبل باص+مناولة+تهديف)</p> |
| ١١,٥ | ٣٠ث | ٣ | ١٢ | | | |
| ١١,٥ | ٣٠ث | ٣ | ١٢ | | | |
| ١١,٥ | ٣٠ث | ٣ | ١٢ | | | |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|---|----------------|-------|
| | ٧٥% | ١٠,٥ | ٣٠ث | ٣ | ١٢ | <p>تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف).</p> | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | | | | | <p>تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف)</p> | القسم التعليمي | ٥٠ |
| | | | | | | <p>تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية +تهديف)</p> | القسم التطبيقي | ٥٠ |

| | | | | | | | | |
|--|------|------|---|----|--|--|--|--|
| | | | | | | <p>تمرين رقم (٤)</p> <p>-</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى</p> | | |
| | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | | |
| | | | | | | <p>تمرين رقم (٥)</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ٢-١ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف</p> <p>الهدف: (باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف)</p> | | |
| | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | | |
| | | | | | | <p>تمرين رقم (٦)</p> <p>طريقة الاداء:</p> <p>يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى</p> <p>الهدف: (باص+دبل باص+مناولة+تهديف)</p> | | |
| | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | | |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة وثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية+تهديف) | | |

| | | | | | | |
|------|------|---|----|--|--|---|
| | | | | | | تمرين رقم (٤) - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | |
| | | | | | | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ١-٢ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف: (باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | |
| | | | | | | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف: (باص+دبل باص+مناولة+تهديف) |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | | | |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية+تهديف) | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------|------|---|---------------|--|--|
| | | | | | تمرين رقم (٤) | | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ١-٢ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف:(باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعب ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف:(باص+دبل باص+مناولة+تهديف) | |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١١,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة وثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١١,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١١,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية+تهديف) | | |

| | | | | | |
|------|------|---|------|---|---|
| | | | | | تمرين رقم (٤) - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٠,٥ | ٣ | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ١-٢ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف: (باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٠,٥ | ٣ | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبان ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف: (باص+دبل باص+مناولة+تهديف) |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------|-------|
| | ٧٥% | ١٠,٥ | ٣٠ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | | | | | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | القسم التعليمي | ٥٠ |
| | | | | | | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب- ٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية +تهديف) | القسم التطبيقي | ٥٠ |

| | | | | | | | |
|--|--|------|-----|---|---------------|--|--|
| | | | | | تمرين رقم (٤) | | |
| | | د١٠٥ | ث٣٠ | ٣ | د٢ | - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى | |
| | | د١٠٥ | ث٣٠ | ٣ | د٢ | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ٢-١ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف:(باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) | |
| | | د١٠٥ | ث٣٠ | ٣ | د٢ | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ٢-١ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ٢-١ تمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ٢-١ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف:(باص+دبل باص+مناولة+تهديف) | |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجهاً للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥٠ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية+تهديف) | | |

| | | | | | |
|------|------|---|------|---|--|
| | | | | | تمرين رقم (٤) - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٠,٥ | ٣ | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ١-٢ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف:(باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) |
| ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٠,٥ | ٣ | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف:(باص+دبل باص+مناولة+تهديف) |

| الرسوم التوضيحية | الشدة الكلية | الراحة بعد التمرين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن اداء التمرين | التمرينات | الاقسام | الزمن |
|------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------|------------------|---|----------------------------------|-------|
| | | | | | | | القسم الرئيسي | ٥٥ |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (١) طريقة الاداء: يقف اللاعب الاول مواجه للمرمى والآخر ظهره على المرمى يقوم اللاعب الاول بدرجة إلى أن يصل الى الشاخص ليقوم بتمريرة الى اللاعب الثاني ويجتاز الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب الثاني ثم يقوم بدرجة و ثم التصويب على المرمى - الهدف(دبل باص + تهديف). | القسم التعليمي القسم التطبيقي | ٥٥٠ |
| | ٧٥% | | | | | | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٢) طريقة الاداء: يقف لاعبون على شكل مثلث قائم الزاوية، اثنان على خط مستقيم والآخر راس المثلث، يمرر اللاعب رقم ٣ الكرة الى اللاعب رقم ١ ليقوم بتمريرها الى اللاعب رقم ٢ ليقوم باستلامها وتهيأتها الى اللاعب رقم ٣ المندفع باتجاهها ليسدده نحو الهدف الهدف:(باص+دبل باص+تهديف) | | |
| | | ١٠,٥ | ٣٠ ث | ٣ | ١٢ | تمرين رقم (٣) طريقة الاداء: يقف اللاعبون المهاجمون (٢ في وسط الملعب-٢ داخل منطقة الجزاء - على جانبي الملعب) و(٤ مدافعين داخل منطقة الجزاء) يقوم اللاعبون (١-٢-٣-٤) بتمريرات فيما بينهم ثم القيام بتمريرة عرضية نحو اللاعبين المهاجمين ليحاولوا تسجيل الهدف. الهدف: (باص+دبل باص+مناولة عرضية +تهديف) | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------|------|---|---------------|--|--|
| | | | | | تمرين رقم (٤) | | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | - طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقو اللاعب رقم ١ بتمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى ١ وينطلق الى الامام ليستلمها مرة اخرى من ١ ليقوم بمناولة عرضية الى ٢ الذي يدخل الى منطقة الجزاء ويحاول التصويب على المرمى | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | تمرين رقم (٥) طريقة الاداء: يقف اللاعبون على شكل مثلث متساوي الاضلاع على اطراف منطقة الجزاء يقوم اللاعبان ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ ليستلمها ثم يعيدها الى اللاعب رقم ١ ثم ينطلق ليجتاز الموانع وليستلمها مرة اخرى من اللاعب رقم ١ ليقوم بمناولة عرضية يقوم اللاعبان ١-٢ بانطلاق نحو المرمى بصورة متقاطعة ليستلموا الكرة من ٣ محاولين التصويب على الهدف الهدف:(باص + دبل باص + مناولة عرضية + تهديف) | |
| | | ١٠,٥ د | ٣٠ ث | ٣ | ٥٢ د | تمرين رقم (٦) طريقة الاداء: يقف اللاعبون ١-٢ على خط مستقيم في منتصف الملعب ٣-٤ على جانبي الملعب متقابلين يقم ١-٢ بتمريرات قصيرة ثم تمريرة الى اللاعب ٤ القريب من خط المرمى ليعيدها الى ٣ المنطلق من الخلف ليقوم بمناولة عرضية الى اللاعبين ١-٢ المنطلقين من الخلف بعد اجتياز الشواخص ليحاولوا التصويب على المرمى الهدف:(باص+دبل باص+مناولة+تهديف) | |