



## أثر تمارينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم

### *The impact of small-scale play exercises on a number of physical and skill variables for football players*

م.م هيو احمد سليمان امين

جامعة كرميان / كلية التربية الاساس / قسم الرياضة

رقم الهاتف : 07708650709

[hewa.ahmed@garmian.edu.krd](mailto:hewa.ahmed@garmian.edu.krd)

*M. Hiwa Ahmed Suleiman Amin*

*Karmian University / College of Basic Education*

*/ Department of Sports*

الكلمات المفتاحية : كرة القدم ، تمارينات اللعب ، المتغيرات البدنية والمهارية .

*Key words: football, playing exercises, physical and skill variables.*

#### ملخص البحث

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفريقية التي تحتاج دائماً الى إغناء مستمر بالمعلومات العلمية للتوصل الى كل ما هو جديد في هذه اللعبة، اذ يحاول العاملون في مجالها إيجاد أفضل الطرائق والاساليب التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، فضلاً عن رفع المستوى الوظيفي . ويعد الأداء البدني والمهاري من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال الاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وإستخدام جميع أنواع التمرينات والدرججة، فضلاً عن الأنسجام داخل أرضية الملعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف، وهذا لا يكون إلا بإملاك اللاعبين للأداءات البدنية والمهارية الجيدة وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعب . وتظهر أهمية البحث للتوصل الى نتائج تكشف للمدربين أهمية نوع التمارين البدنية

والمهارية في مساحة صغيرة بالملاعب لتطوير قابليات اللاعبين في الجانب البدني والمهاري من خلال وضع برنامج تدريبي يتضمن تمارين متنوعة والتعرف على اثر البرنامج على المتغيرات البدنية والمهارية للشباب بكرة القدم .

ويهدف البحث الى دلالة الفروق الاحصائية في الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم الناشئين بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تنفيذ المنهج التدريبي و دلالة الفروق الاحصائية في الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم الناشئين في الاختبار البعدي بعد تنفيذ التمرينات في المساحة التدريبية .و التعرف على اثر المنهج التدريبي في المساحة التدريبية المحددة على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين .

وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحث ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاعبته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئي نادي رزكري الرياضي بكرة القدم في الدوري الممتاز للموسم الرياضي (2018-2019) وكان قوامها (25) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث ، وتم تقسيمها على مجموعتين تجريبية وضابطة ، من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

ومن اجل تحديد المهارات التي سوف يتم اعتمادها في اختبارات الأداء البدني و المهاري تم اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية ، فضلا عن اجراء المقابلات الشخصية، وقام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لاهداف البحث، وبعد ذلك قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات على عينة من لاعبي نادي رزكري من اجل التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الاجهزة والادوات ومعرفة زمن كل اختبار ، وتم تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية (العمرالزمني، العمر التدريبي، الطول، الكتلة) والتكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية، ومن ثم تم تصميم التمرينات في المساحة الصغيرة والتي طبقت على المجموعة التجريبية، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية، وأستغرق تنفيذ التمرينات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، ثم تم تنفيذ التمرينات ، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الاتية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري،

معامل الالتواء،اختبار(T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة .

وتوصل الباحث الى ان للتمرينات الخاصة في المساحة التدريبية الصغيرة التي استخدمها الباحث فاعلية في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبين الناشئين بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية .

و ادت التمرينات التي استخدمها الباحث الى تطور في بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم (السرعة الانتقالية، الرشاقة ) ماعدا (القوة المميزة بالسرعة ) حيث لم يرتقي الى المعنوية .

و ادت التمارين التي استخدمها الباحث الى تأثير ايجابي لتطور بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ( التهديف ، المناولة ، الدرجة ) و حصل بعض التطور لدى المجموعة الضابطة لكنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية .

واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها التأكيد على مدربي كرة القدم بأستخدام التمرينات الخاصة في المساحة التدريبية الصغيرة في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري والبدني .

و التأكيد على مدربي كرة القدم بأستخدام اسلوب اللعب او المنافسة لما له من تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبين الناشئين . و اجراء دراسات مشابهه على متغيرات مهارية و بدنية اخرى و لفئات عمرية مختلفة .

### Summary.

*Football game is one of the teams that always need to enrich the scientific information to reach everything new in this game, as the workers in the field trying to find the best ways and methods through which to raise the level of physical performance, skills and plans, as well as raise the level of career . Physical and skilled performance are important elements that a football player must possess to resolve the outcome of the game in defensive and offensive play positions by acquiring the ball through which he can control the course of play and use all kinds of passes and rolling, as well as harmony on the pitch and score the highest In terms of goals, this can only be achieved by the players have good physical and skill performance and thus the players are qualified to carry out all the planning duties in different playing conditions. The importance of the research to reach the results reveal to the coaches the importance of the type of physical and skill training in a small space in the stadium to develop the capabilities of players in the physical and skill side through the development of a training program that includes a variety of exercises and to*



identify the impact of the program on the physical and skills variables of youth football .

The research aims at the significance of statistical differences in the physical and skill performance of the emerging football players between the pre and post tests after the implementation of the training curriculum. In the specific training space on the physical and skill variables of emerging football players.

To verify the research objectives, the researcher hypothesized that there are statistically significant differences between the results of the post-tests of the control and experimental groups in the physical and skill variables of the emerging football players .

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and the experiment was carried out on the main research sample in an intentional way from the players of the youth club Rizkari football in the Premier League for the sports season (2018-2019) and consisted of (25) players, and (20) of them were selected They represent the research sample, and were divided into two experimental and control groups, by following the method of random selection by lottery (10) players for each group.

In order to determine the skills that will be adopted in the tests of physical performance and skills were analyzed the content of scientific sources, as well as conducting personal interviews, the researcher identified physical and skills tests appropriate to the objectives of the research, and then the researcher conducted a pilot test for tests on a sample of club players Razkari in order to identify the validity of tests in terms of application and the validity of devices and tools and know the time of each test, and was achieved homogeneity between the two research groups in the following variables (age, training age, length, mass) and equivalence in physical variables and Then, the exercises were designed in the small area that was applied to the experimental group, and then the pre-tests were carried out. The exercises took (8) weeks and (3) training units per week, then the exercises were carried out. Dimension with the same procedures and steps as in pre-tribal tests .

The researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, torsion coefficient, test (T) for linked samples, test (T) for independent samples .

The researcher concluded that the special exercises in the small training area used by the researcher are effective in

*developing the skill and physical performance of the young players in football and for the benefit of the experimental group .*

*The exercise used by the researcher led to the development of some physical attributes of football (transition speed, agility) except (the characteristic force with speed) where he did not rise to moral.*

*The exercises used by the researcher had a positive effect on the development of some basic skills of football (scoring, handling, rolling) and some development in the control group, but did not reach the moral similar to what happened in the experimental group .*

*The researcher recommended a set of recommendations, the most important of which is to emphasize the football coaches using special exercises in the small training area in the training of young football players for their effectiveness in the development of skill and physical performance .*

*Emphasis on football coaches using the style of play or competition because of its positive impact in the development of the skill and physical performance of emerging football players. And conduct similar studies on the variables of skill and other physical and different age groups.*

## 1- المقدمة:

لقد تطور علم التدريب تطورا كبيرا وواسعا بشكل عام ، جاء نتيجة البحوث العلمية الجادة التي ساعدت على الرقي في الالعاب كافة أذ يهدف التدريب الرياضي إلى تطوير القدرات وقابليات الرياضي والوصول بها الى اعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي ويتم ذلك من خلال احداث التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم عن طريق الاحمال التدريبية المناسبة والمنظمة من جهة ومن جهة اخرى يعد التدريب الرياضي واحد من العوامل الرئيسة التي يبنى عليها اعداد الفرق الرياضية وتحضيرها ورفع قدراتها البدنية والمهارية ذلك لان التدريب الرياضي اصبح شاملا واتخذ نظريات ومنحنيات جديدة اثرت بشكل كبير في المجالات كافة وخاصة في التدريب في لعبة كرة القدم .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج دائماً الى إغناء مستمر بالمعلومات العلمية للتوصل الى كل ما هو جديد في هذه اللعبة، اذ يحاول العاملون في مجالها إيجاد أفضل الطرائق والاساليب التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، فضلا عن رفع المستوى الوظيفي .



ويعد استخدام المساحات التدريبية من الاساليب المفضلة التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم ، فهي تتضمن مواقف لعب كثيرة مشابهة ما يحدث في المباراة مع وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة ومجهود بدني ومنافسة حقيقية، كما يعد أحد أفضل الاساليب التدريبية لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة الدافعية نحو الأداء اذا ما تم استخدامها بأسلوب علمي يخدم عملية إعداد لاعبي كرة القدم وفقا للعناصر المراد تطويرها

ومن أجل الحصول على نجاحات كبيرة لابد أن تعتمد عملية التخطيط في لعبة كرة القدم على وسائل علمية تشكل مردوداً ايجابياً على واقع اللعبة، وان الملاحظة العلمية والتحليل تعدان أحد أهم الوسائل المعتمد عليها في كافة الالعاب ومنها لعبة كرة القدم والتي على أساسها يتم وضع المناهج التدريبية المنظمة وبالتالي تطوير مستوى الأداء .

ويعد الأداء البدني والمهاري من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال الاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب واستخدام جميع أنواع التمريرات والدرججة ،فضلا عن الأنسجام داخل أرضية الملعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف، وهذا لا يكون إلا بإملاك اللاعبين للأداءات البدنية والمهارية الجيدة وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخطئية في مختلف ظروف اللعب .من خلال ماتقدم وعلى وفق المعطيات المتوفرة حول هذا الموضوع تظهر اهمية البحث للتوصل الى نتائج تكشف للمدربين اهمية نوع التمارين البدنية والمهارية في مساحة صغيرة بالملعب لتطوير قابليات اللاعبين في الجانب البدني والمهاري من خلال وضع برنامج تدريبي يتضمن تمارين متنوعة والتعرف على اثر البرنامج على المتغيرات البدنية والمهارية للشباب بكرة القدم .

مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لمستجدات التطور في هذه اللعبة، فضلاً عن كونه من العاملين في مجالها لاعباً ومدرباً واكاديمياً لاحظ أن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم تكون في مساحات متباينة خلال سير المباراة وفقاً للتوازن والترابط بين خطوط اللعب في حالي الدفاع والهجوم، وإن التباين في هذه المساحات ينتج عنه الاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية لكل مساحة.

وبما ان التدريب في لعبة كرة القدم يركز على الاساليب التدريبية التي تكون فيها الكرة محور عملية التدريب والمشابهة لما يحدث في المباراة والابتعاد عن حالة الملل وقلة الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن إختصار الوقت والجهد من



خلال العمل لكافة جوانب اللعبة البدنية والمهارية. لذا أرتأى الباحث اعداد منهاج تدريبي بأسخدام مساحة تدريبية صغيرة بالملعب ومعرفة تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم ليكون وسيلة تدريبية مؤثرة يمكن استخدامها من قبل المدربين للارتقاء بمستوى اللاعبين .

أهداف البحث معرفة أثر ترمينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية للاعبين الناشئين

ومعرفة أثر ترمينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات المهارية للاعبين الناشئين

فرضيات البحث أفترض الباحث ما يأتي هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين ترمينات لعب المستخدمة في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية للاعبين الناشئين. وهناك علاقة ذات دلالة احصائية بين ترمينات لعب المستخدمة في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات المهارية للاعبين الناشئين.مجالات البحث المجال البشري لاعبو شباب نادي رزكري بكرة القدم والمجال الزماني المدة من 2019/7/1 ولغاية 2019/10/1.المجال المكاني ملعب نادي رزكري / سليمانية.

## 2- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

## 2-1 عينة البحث :

حُدِّت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئي نادي رزكري الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2018-2019) في الدوري الممتاز وكان قوامها (25) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث التجريبية، وتم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي بأستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

ومن الجدير بالذكر فإن الباحث رآعى بأن يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية المتقاربة، والجدول (1) يبين عدد عينة البحث فضلاً عن نسبهم المئوية .

### الجدول (1)

عدد عينة البحث الرئيسة وعينة البحث التجريبية واللاعبين المستبعدة وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
%100	25	عينة البحث الرئيسة
% 80	20	عينة البحث التجريبية
% 12	3	اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى
% 8	2	حراس المرمى

### تجانس العينة:

بعد ان تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة ، والتي هي الطول والوزن والعمر التدريبي والعمر الزمني لما لها علاقة بمتغيرات البحث ، تم اجراء التجانس بين افراد العينة في هذه القياسات ، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء وكما مبين في الجدول الاتي

### الجدول (2)

#### تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الاحصائية	مجموع العينة
0,237	17,500	0,994	15,1000	سنة	العمر الزمني	20
0,661	3	1,135	2,2000	سنة	العمر التدريبي	20
0,031	174	4,201	173,9000	سم	الطول	20
0,709	64	5,557	63	كغم	الوزن	20

ويظهر في الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء هي ما بين ( -3+ ) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة في قيم المتغيرات المذكورة



## 2-2 تكافؤ العينة في متغيرات البحث :

## الجدول (3)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمتغيرات البدنية والمهارية وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T		نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية		
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليمين)	متر	41,700	2,311	41,900	3,314	0,156	1,734	0,877	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليسار)	متر	41,400	3,777	41,600	3,657	0,120	1,734	0,906	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4,470	0,211	4,390	0,179	0,914	1,734	0,373	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	18,190	2,367	16,580	1,840	1,697	1,734	0,107	غير معنوي
التهديف	درجة	8,300	2,110	7,500	1,840	0,903	1,734	0,378	غير معنوي
المناولة	درجة	7,100	1,728	6,500	1,779	0,765	1,734	0,454	غير معنوي
الدرجة	ثانية	16,380	2,193	17,080	2,293	0,697	1,734	0,494	غير معنوي

\* عند مستوى الدلالة (0,05) امام درجة الحرية (18) .

\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من (0,05) فهذا يدل على معنوية الفروق .

عمد الباحث على إجراء عملية التكافؤ لنتائج اداء أفراد العينة مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما مبين في جدول رقم (3) من عدم وجود فروق بين أفراد العينة في الاختبار القبلي، حيث ان نسبة الخطأ أكبر من (0,05) أي عشوائية تحت درجة حرية (18) وبدلالة (0,05) . وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .



## 2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات (أدوات البحث العلمي المستخدمة):

تم استخدام أدوات البحث العلمي الآتية :

- تحليل المحتوى
- المقابلات الشخصية
- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياسات

## 2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .
- ساعات إيقاف عدد (2) .
- شريط لقياس المسافات.
- شواخص بلاستيكية عدد (12) .
- كرات قدم قانونية عدد (10) .
- بورك ابيض .
- صافرة عدد (2) .
- شريط لاصق ملون .
- اعلام عدد (8) .
- اهداف صغيرة بلاستيك عدد (8) .

## 4- تحديد متغيرات البحث واختباراتها :

لغرض تحديد صلاحية التمرينات والاختبارات عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية وبعد ان تم عرض مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق 3) في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والاختبار والقياس ، تم ترشيح المتغيرات البدنية والمهارية الآتية .

## 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

### 2-5-1 الاختبارات البدنية :

١. اختبار القوة المميزة بالسرعة : (حسين و احمد ، 1979، 113 )

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، بورك للتأشير، صافرة ، شريط قياس، استمارة تسجيل.

وصف الأداة: يقف اللاعب خلف خط البداية و بعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بخط مستقيم و بأقصى سرعة.

تعليمات الإختبار:

يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين لمدة ( ١٠ ) ثانية من خط البداية. يقوم بالحجل على رجل اليسار للمدة نفسها.

طريقة التسجيل:

تسجيل المسافة التي قطعها المختبر خلال مدة فترة ( ١٠ ) ثانية.

2 :اسم الاختبار: اختبار ركض (٣٠م) من البداية العالية : ( حسانين ، 1995 ، ص381 )

- هدف الاختبار: قياس السرعة الإنتقالية.

- الأدوات المستخدمة:

• تحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين أحدهما للبداية و الآخر على بعد (٣٠م) للنهاية.

• ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).

• صافرة.

- إدارية الإختبار:

• مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً و تسجيل زمن الإختبار ثانياً.

• مؤقت عدد (٢) لتسجيل الوقت ومطلق (١) لبدء الاختبار.

- تعليمات الإختبار:

• لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الإختبار لكل اللاعبين مراعين فيها الإنسجام بينهم من حيث تقارب المستويات.

• يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

• يحتسب الزمن لأقرب (١٠٠/١ ثانية) .

3: اختبار الرشاقة، اختبار الركض المتعرج ٥م x ٣م: ( مجيد، 1989، ص155 )

١- اسم الاختبار: اختبار الرشاقة اختبار الركض المتعرج ٥م x ٣م.

٢- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

٣- الأدوات المستخدمة:

- أعلام عدد ٥ .

- ساعة توقيت الكترونية.

- بورك تحديد المستطيل.

- طريقة الإختبار: يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (م<sup>5</sup> X م<sup>3</sup>) ويثبت في كل زاوية علم إرتفاعه (٥٠سم) كما يثبت علم في الوسط مع تحديد نقطة البداية و النهاية.

يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند إعطاء الإشارة للبدء يجري اللاعب بأقصى سرعة بالركض المكوكي حول الإعلام و لدورتين متتاليتين.

٥- التسجيل: بحسب الزمن ولأقرب ١/١٠٠ ثانية.

## 2-5-2 الاختبارات المهارية :

الاختبار الأول: التهديف

1: التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: ( حماد ، 1994 ، ص240 )

• 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 الأداء: توضع (٥) كرات على خط الجزء الذي يبعد ١٨ يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة و أخرى (١) يارد بحيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار و بحسب أهميتها و صعوبتها بشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

• طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

- ٥ درجات عند المربع ٥.

- ٤ درجات عند المربع ٤.

- ٣ درجات عند المربع ٣.

- ٢ درجة عند المربع ٢.

- ١ درجة عند المربع ١.

- صفر إذا خرجت الكرة حدود المرمى.



2: الإختبار الأول: المناولة ( خلف ، 2008 ، ص58 )

اسم الإختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (١٠م)  
(خلف: ٢٠٠٨ : ٥٨) .

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٥) ، هدف صغير أبعاده ٦٠X٦٠ سم، شريط قياس، شريط لاصق.

إجراء الإختبار: يرسم خط البداية بطول (١م) و على مسافة (١٠م) عن الهدف الصغير و توضع الكرات الخمس على خط البداية و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال إتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية .

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

- (٢ درجة ) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .

- (١ درجة ) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

- ( صفر ) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

حدود الدرجة هي من ( صفر - ١٠ ) .

6. الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم: ( ابراهيم ، 1994 ، ص106 )

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

الأدوات: ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص.

وصف الاختبار: توضع (١٠) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم وآخر (٢) متر. والمسافة بين خط البداية و أول قائم (٢) متر أيضاً. يقف اللاعب مع الكرة على خط البداية و عند إعطاء الإشارة بالبدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله و يعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها.

القياس: يحتسب اللاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



## 2-6 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-6-1 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها للتمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي :

### 2-5 التجربة الاستطلاعية الاولى :

كانت بتاريخ 8/7/2019 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمرينات التي ستؤدى داخل المساحة التدريبية، وذلك لتعرف كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد الزمن المناسب وتعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل، وفي ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات المستخدمة بالبحث على مدار يومين .

### 2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

وكانت هذه التجربة بتاريخ 10/7/2019 وبعد الاخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات الخاصة بالمساحة التدريبية من السادة الخبراء والمختصين، تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى اتقانه لأداء التمرينات وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بتنفيذها طوال الفترة المخصصة للتجربة، فضلاً عن الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدربين في الوحدات التدريبية .

## 2-7 تنفيذ تجربة البحث الرئيسة :

### 2-7-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء اختبارات البدنية والمهارية القبلية للمجموعتين خلال يومي من 12-13/7/2019 في تمام الساعة 5 عصرا على ملعب نادي رزكاري بكرة القدم وكما يأتي :

○ اليوم الاول : بتاريخ 12/7/2019 تم اجراء الاختبارات المهارية (التهديف، المناولة، الدحرجة) .

○ اليوم الثاني : بتاريخ 13/7/2019 تم اجراء الاختبارات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) .

## 2-7-2 تجربة البحث الرئيسية :

بعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة تم تنفيذ تمارين في المساحة التدريبية المختلفة وكما هو مبين في الملحق رقم (1) من تاريخ 2019/7/15 ولغاية 2019/9/15 وقد راعى الباحث عدد من النقاط عند تنفيذ التمارين وهي كما يأتي :

- تم تطبيق تمارين المساحة التدريبية الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .
  - تم اختيار التمارين المستخدمة في المساحة التدريبية المختلفة من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين ، فضلا عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحث والسادة المختصين بما يخدم البحث .
  - نفذت تمارين في المساحة التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
  - تم استخدام اسلوب اللعب او المنافسة في تنفيذ تمارين المستخدمة .
  - تم تنفيذ تمارين في المساحة التدريبية خلال (8) أسابيع .
  - تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 24 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ..
  - كانت شدة أداء تمارين كما يحدث في المباراة اي (شدة لعب او منافسة) .
  - تم تحديد زمن أداء التمارين من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلا عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- (Felipe elat,2014,78) ، (Hilton,2014,21)
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتمارين بالأعتماد على اسلوب اللعب وما اشارت اليه الاطر النظرية وتم تحديدها بنفس فترة العمل بين تكرار واخر و(5) دقائق بين التمارين ، فضلا عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث .
  - تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .
  - تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
  - إن مجموع زمن الحمل الكلي للمجموعة التجريبية هو (801) دقيقة .
  - نفذت التمارين المستخدمة في المساحة ( 988 ) متر مربع (31,43 م × 31,43 م)

## 2-7-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المختلفة لمجموعة البحث التجريبية قام الباحث بإجراء اختبارات المهارية والبدنية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (2019/9/20) ولغاية (2019/9/21) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة.

## 2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الاصدار (18) لمعالجة البيانات ومن خلالها تم استخدام القوانين التالية:  
- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري معامل الالتواء اختبار (ت) للعينات المستقلة اختبار (ت) للعينات المرتبطة

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

### 3-1 عرض النتائج وتحليلها :

3-1-1 عرض التحليل القبلي والبعدى ونتائجه للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية :

الجدول (4)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمتغيرات البدنية والمهارية المجموعة التجريبية القبلي و البعدى

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدى		قيمة T		نسبة الخطأ	الدلالة
		س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	الجدولية	المحسوبة		
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليمين)	متر	41,7000	2,311	42,900	2,233	4,811		0,001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليسار)	متر	41,4000	3,777	42,500	3,341	2,538		0,032	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4,506	0,221	3,753	0,324	5,365	1,833	0,000	معنوي
الرشاقة	ثانية	18,220	2,363	14,937	0,506	5,056		0,001	معنوي
التهدف	درجة	8,3000	2,110	14,500	3,807	6,433		0,000	معنوي
المناولة	درجة	7,1000	1,728	10,500	1,957	10,002		0,000	معنوي
الدحرجة	ثانية	16,427	2,187	14,751	1,354	3,660		0,005	معنوي



\* عند مستوى الدلالة (0,05) امام درجة الحرية (9) .  
\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من (0,05) فهذا يدل على معنوية الفروق .  
دللت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في جدول (4) على وجود فروق دلالة معنوية في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالرجل اليمين واليسار على التوالي (41,7000 ، 42,9000)، (41,4000 ، 42,5000) وبانحراف معياري (2,311 ، 2,233)، (3,777 ، 3,341) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4,811) ، (2,538) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية على التوالي (4,506 ، 3,753) وبانحراف معياري (0,324 ، 0,221) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (5,365) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة على التوالي (18,220 ، 14,937) وبانحراف معياري (0,506 ، 2,363) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (5,056) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف على التوالي (8,3000 ، 14,5000) وبانحراف معياري (2,110 ، 3,807) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (6,433) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف على التوالي (7,1000 ، 10,5000) وبانحراف معياري (1,728 ، 1,957) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (10,002) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدرجة على التوالي (16,427 ، 14,751) وبانحراف معياري (2,187 ، 1,354) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3,660) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

في ضوء نتائج الجداول (14) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، ظهر أن هناك تقدماً ارتقى الى مستوى المعنوية في اختبارات المهارة والبدنية في البحث لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث التقدم الحاصل في الأداء المهاري والبدني الى التأثيرات الايجابية الفعالة للمساحة التدريبية الصغيرة التي اعتمدت على التخطيط العلمي، والذي اثبت فاعليته في النتائج التي نحن بصدددها، فضلا عما تضمنته من تمارين اللعب المحددة بقواعد وشروط، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الأداء المهاري والبدني من خلال الحركات السريعة لأداء التمير والدرجة والتهديف مع وجود زميل ومنافس، فضلا عن تبادل المراكز وهي حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب المهاري لدى اللاعب، اذ يشير (Jones & Drust) انه لكي يتم تطوير الأداء المهاري يفضل استخدام اللعب داخل المساحات التدريبية فهي من الاساليب الحديثة التي تعرّض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء المهاري ( Jones & Drust, 2007,156)

ويرى الباحث ان الانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية والتزام عينة البحث بالأداء والذي يعد أحد المبادئ المهمة عند استخدام هذا الأسلوب أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب وأستخدام مبدأ التشجيع من قبل المدربين المسؤولين عن تنفيذ التمرينات والذي أنعكس على سرعة إتقانهم للأداء المهاري والبدني، اذ يشير (حمد) بهذا الخصوص بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، 2009، 10)



ويضيف الباحث أن لعبة كرة القدم تتطلب ان تكون فيها الكرة هي المحور في التدريب ويجب على المدرب ملاحظة واعطاء التوجيهات وتصحيح الاخطاء في التدريب المهاري او البدني وهذا ما تم تطبيقه في اثناء تطبيق تمرينات في المساحة التدريبية لمجموعة البحث ،

"وان المطلب الأساسي للمدرب من العملية التدريبية هو الوصول إلى مستوى مهاري وبدني افضل لتحقيق الانجاز، وبالتالي ان أي تقدم يحصل في هذين المستويين هو أساس النجاح في العملية التدريبية" (عبد الله وجاسم، 2005، 77) .

### 3-1-2 عرض التحليل القبلي والبعدي ونتائجه للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية :

#### الجدول (5)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمتغيرات البدنية والمهارية المجموعة الضابطة القبلي و البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		س <sup>±</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	ع <sup>±</sup>			
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليمين)	متر	41,9000	3,314	42,600	3,169	4,583	0,001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليسار)	متر	41,6000	3,657	42,300	3,653	4,583	0,001	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4,433	0,169	4,230	0,167	3,565	0,006	معنوي
الرشاقة	ثانية	16,616	1,842	16,207	1,759	3,491	0,007	معنوي
التهديف	درجة	7,5000	1,840	9,1000	1,791	3,361	0,008	معنوي
المناولة	درجة	6,5000	1,779	7,6000	1,429	3,973	0,003	معنوي
الدحرجة	ثانية	17,137	2,281	16,534	2,151	4,449	0,001	معنوي



\* عند مستوى الدلالة (0,05) امام درجة الحرية (9) .  
\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من (0,05) فهذا يدل على معنوية الفروق .  
دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في جدول (5) على وجود فروق ذات دلالة معنوية في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالرجل اليمين واليسار على التوالي (41,9000 ، 42,6000) ، (41,6000 ، 42,3000) وبانحراف معياري (3,314 ، 3,169) (3,657 ، 3,653) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4,583) ، (4,583) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي . اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية على التوالي (4,433 ، 4,230) وبانحراف معياري (0,169 ، 0,167) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3,565) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة على التوالي (16,616 ، 16,207) وبانحراف معياري (1,842 ، 1,759) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3,491) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .  
اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف على التوالي (7,5000 ، 9,1000) وبانحراف معياري (1,840 ، 1,791) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3,361) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .



اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المناولة على التوالي (6,5000 ، 7,6000) وبانحراف معياري (1,779 ، 1,429) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (3,973) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين .

اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدرجة على التوالي (17,137 ، 16,534) وبانحراف معياري (2,281 ، 2,151) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (4,449) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويرى الباحث انه لم تصل المجموعة الضابطة الى المعنوية التي حصلت عليها المجموعة التجريبية وسبب ذلك يعود الى عدم تطبيق التمارين التي تم اعدادها بشكل مماثل كما تم تطبيقها في المجموعة التجريبية مما يعطيها عدم الأفضلية من حيث نوعية التمارين المستخدمة والتكرار يعود ذلك الى قلة استخدام التمرينات المهارية وربطها بحالات مشابهة لما يحدث خلال المباراة وتكرارها والتي من شأنها تساهم في بناء مستوى جيد لأداء المهاري ، وذلك لان مبدأ التكرار من المبادئ الأساسية وصولا الى التمكن في مستوى اداء المهارة .

اذ يشير (خليل الحديثي) الى " ان الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الاداء كما هو ان اساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها " (خليل ابراهيم سليمان ، 2003 ، ص 69)

### 3-1-3 عرض التحليل بين المجموعتين التجريبية والضابطة ونتائجه في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية :

#### الجدول (6)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج  
البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة T		نسبة الخطأ	الدلالة
		س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	س <sup>±</sup>	الجدولية	المحسوبة		
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليمين )	متر	42,9000	2,233	42,5000	3,205	0,324		0,750	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة (رجل اليسار)	متر	42,5000	3,341	42,3000	3,653	0,128		0,900	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	3,753	0,324	4,230	0,167	4,129	1,734	0,001	معنوي
الرشاقة	ثانية	14,937	0,506	16,207	1,759	2,194		0,042	معنوي
التهديف	درجة	14,5000	3,807	9,1000	1,791	4,058		0,001	معنوي
المناولة	درجة	10,5000	1,957	7,6000	1,429	3,783		0,001	معنوي
الدحرجة	ثانية	14,751	1,354	16,534	2,151	2,218		0,040	معنوي

\* عند مستوى الدلالة (0,05) امام درجة الحرية (18) .

\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من (0,05) فهذا يدل على معنوية الفروق .

دللت نتائج الاختبار البعدي لمتغيرات البحث المبينة في جدول (6) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار القوة المميزة بالسرعة.

اذ بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين لاختبار القوة المميزة بالرجل اليمين (42,9000) و(42,5000) على التوالي وبانحرافات معيارية (2,233) و (3,205) وبعد معالجتها إحصائياً اتضحت قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (0,324) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

و بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين لاختبار القوة المميزة بالرجل اليسار (42,5000) و(42,3000) على التوالي وبانحرافات معيارية (3,341) و (3,653) وبعد معالجتها إحصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (0,128) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث لا يطور الصفة بالشكل المثالي ، بسبب عدم وجود تمارين بالاوزان او تمارين مقاومة ، لكن عند ملاحظة الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية والضابطة نلاحظ ان هناك تفوقاً وتطوراً قليل وبسيط لصالح المجموعة التجريبية لكن لاتصل الى المعنوية .

في حين بلغت قيمتا الوسط الحسابي لاختبار (السرعة الانتقالية) . للمجموعتين (3,753) و (4,230) على التوالي وبانحرافات معيارية (0,324) و(0,167) وبعد معالجتها احصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (4.129) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى كثرة التحرك والانتقال السريع الموجود في منهج التمارين من مكان الى اخر باقصى سرعة ممكنة في المساحة الصغيرة بالملعب واعادة التكرارات للمجموعة التجريبية قد اثرت عليهم وطورت مستوياتهم بشكل ملحوظ ، "اذ تعتمد لعبة كرة القدم على سرعة الاداء وتظهر من خلال ايقاعاتها المميزة وتحدث في المباريات كرات سريعة فلاعب كرة القدم لا يستطيع التحرك الى الكرة للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية . (بسطويسي ، 1999 ، ص 152 )

وبلغت قيمتا الوسط الحسابي لاختبار (الرشاقة) للمجموعتين (14,937) و(16,207) على التوالي ، وبانحرافات معيارية (0.506) و(1,759) وبعد معالجتها احصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة (2,194) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك التمرينات المستخدمة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية في تطوير صفة الرشاقة ، حيث ان لاعب كرة القدم يحتاج الى الرشاقة كمهارة لها تأثيرها على وفق كثرة المواقف المتغيرة كما في تغيير سرعة الاداء ، حيث ان الرشاقة تعد " من اكثر المكونات البدنية اهمية بالنسبة للانشطة الرياضية التي

تتطلب تغيير اتجاهات واطراف الجسم في الارض او في الهواء ، وتكمن اهميتها في لعبة كرة القدم في عمليات الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت ودمج عدة مهارات في اطار واحد او الاداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغييرر وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق" (حمادة ، 2001 ، ص200 )

وبلغت قيمتا الوسط الحسابي لاختبار (التهديف) للمجموعتين (14,5000) و(9,1000) على التوالي ،وبانحرافات معيارية (3,807) و(1,791) وبعد معالجتها احصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة (4,058) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

أن التطور الحاصل في هذه المهارة كان للتمارين الخاصة بهذه المهارة وإعادتها خلال الوحدات التدريبية والتي أدت إلى تعود اللاعبين على الأداء الصحيح والتوقيت الصحيح والدقة في التهديف .وهذا يتفق مع ما أكده (Taelmann1990) في هذا الخصوص بأنه " عند أداء التهديف مراعاة الدقة والسرعة والقوة لتحقيق التهديف الناجح " ( Taelmann,1990,58 )

وكذلك التمارين المهارية المستخدمة قد ساهمت في تعود اللاعبين على أسلوب التهديف ضمن حدود مساحة الملعب وهذا يتفق مع دراسة لطيف (2012) الذي أكد أن " صغر مساحة ملعب كرة قدم الصالات يساعد اللاعبين على التهديف نتيجة قربهم من مرمى الخصم " (لطيف، 2012، 77) .

وبلغت قيمتا الوسط الحسابي لاختبار (المناوله) للمجموعتين (10,5000) و(7,6000) على التوالي ،وبانحرافات معيارية (1,957) و(1,429) وبعد معالجتها احصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة (3,783) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ويعزوا الباحث ذلك الى التأثير المباشر للتمرينات المهارية الخاصة واستخدامها بشكل مكثف خلال الوحدات التدريبية ادى الى تطور مهارة المناولة ووصولها الى المعنوية . "حيث ان اداء التمرينات الخاصة بالكرة يساعد على زيادة احساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة المناولة مما يساعد على تحديد مكان المناولة عند ادائها " (ضياء ناجي عبود د ، 2003 ، ص 52)



وبلغت قيمتا الوسط الحسابي لاختبار (الدرجة) للمجموعتين (14,751) و(16,534) على التوالي، وبانحرافات معيارية (1,354) و(2,151) وبعد معالجتها احصائيا اتضحت قيمة (ت) المحسوبة (2,218) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,734) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ان التطور الحاصل يرجع إلى تصميم التمارين المهارية حيث صمم الباحث تمارين الجري بالكرة وكذلك الجري بالكرة ضمن مسافات معينة هذا أدى إلى تطور هذه المهارة وتعود اللاعبين على التحرك بالكرة ضمن حدود الملعب وكذلك وجود خصم لهم في الأداء وهذا ما يؤكد الطائي (2001) بقوله ان " مهارة الدرجة تعتمد على رشاقة وسرعة اللاعب " (الطائي ، 2001 ، 53)

ويرى الباحث في أن إعادة تكرار التمرين خلال الوحدات التدريبية بصورة تدريجية قد ساهم في تطور اللاعبين في اداء هذه المهارة .كما يشير الزهاوي (2004) بان " تكرار أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة " ( الزهاوي ، 2004 ، 92)

## علوم الرياضة

### 4- الخاتمة :

ان للتمرينات الخاصة في المساحة التدريبية الصغيرة التي استخدمها الباحث فاعلية في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبين الناشئين بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية . و ادت التمرينات التي استخدمها الباحث الى تطور في بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم (السرعة الانتقالية، الرشاقة ) ماعدا (القوة المميزة بالسرعة ) حيث لم يرتق الى المعنوية . و ادت التمارين التي استخدمها الباحث الى تأثير ايجابي لتطور بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ( التهديف ، المناولة ، الدرجة ) و حصل بعض التطور لدى المجموعة الضابطة لكنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية ووصى الباحث على التأكيد على تدريبي كرة القدم باستخدام المساحة التدريبية الصغيرة في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري والبدني . و التأكيد على تدريبي كرة القدم باستخدام اسلوب اللعب او المنافسة لما له من تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم الناشئين . و اجراء دراسات مشابهه على متغيرات مهارية و بدنية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .



## المصادر

- الزهاوي ، هـ فال خورشيد رفیق(2004) اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة قدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ،العراق.
- الطائي ، معتز يونس ذنون(2001) اثر برنامجيين تدريبين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق.
- بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) .
- حمد، راشد داؤد (2009) : "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق .
- خلف ، قصي حاتم : تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ) .
- خليل ابراهيم سليمان: تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية ( بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ) .
- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (2005) : "تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة"، بحث منشور، مجلة التدريبية الرياضية، المجلد (14)، العدد (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العملى الايزوتونى فى الفعاليات الرياضية ( بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 ) .
- لطيف ، كمال حسين ياسين (2012) مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبى خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة ، بحث منشور في مجلة علوم

التربية الرياضية ، مجلد (6) ، العدد(6)، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
ميسان ، العراق.

- محمد صبحي حسانسن : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ،  
ج1، ط3 (دار الفكر العربي ،مدينة النصر، 1995 ) .
- مفتي ابراهيم : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : ( القاهرة دار  
الفكر العربي ، 1994 )
- مفتي ابراهيم حماد :الجديد في الاعداد المهاري والبدني والخططي للاعب كرة  
القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .
- مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ،قيادة ⊕  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ) .
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التمرين ، عمان ، دار الاوائل للنشر ، 2001

- Felipe elat,2014,78
- Hilton,2014,21
- Jones & Drust, 2007,156
- Tealman ,Rena(1990): *football performance edition*  
*anaphora ,Baris*

## الملاحق

### الملحق (1)

#### التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

#### التمرين الاول :

اللعبة (5 ضد 5) لاعبين في المساحة المحددة ووضع اربعة شواخص في كل  
جهة على شكل هدف صغير بعرض (1)متر كل فريق يحاول الحيازة على الكرة  
لاطول فترة ممكنه خلال الوقت المخصص للتمرين ويكون اللعب بشكل حر وبأسلوب  
الضغط ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (10) تمريرات لكي تحتسب له  
نقطة او دخول احد اللاعبين مع الكرة بالدحرجة من بين الشاخصان في كل جهة  
تكرار لكي تحتسب نقطة ويجب على المدرب التركيز على مشاركة جميع اعضاء  
الفريق بلمس الكرة لكي تحسب النقطة والفريق الذي يحصل على نقاط اكثر خلال  
الوقت المخصص للتمرين يعد فائزا، ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه  
مجموعه من الكرات لاعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود



الملاعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.

#### التمرين الثاني :

اللعب (5 ضد 5) لاعبين كل فريق يدافع عن هدف ويهاجم على هدف وتكون الاهداف بعرض (1) متر وبارتفاع (1) متر وتوضع في الزاوية اليمنى في ملعب كل فريق ويكون اللعب بأسلوب الضغط ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (5) تمريرات في كل هجمه ولمس الكرة من قبل جميع اعضاء الفريق وعبور جميع لاعبي الفريق المهاجم خط المنتصف في حالتي الدفاع والهجوم وبعدها يحق لأعضاء الفريق التهديد على هدف المنافس ، ويجب على اللاعبين في حالة الدفاع عدم الوقوف داخل الهدف وبعكس ذلك يحتسب هدف ضده ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات لاعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين .

#### التمرين الثالث :

اللعب (5 ضد 5) لاعبين في المساحة المحددة ويكون خط منتصف المساحة قريبا كل فريق يحاول الحيازة على الكرة لاطول فترة ممكنه خلال الوقت المخصص للتمرين ويكون اللعب بشكل حر في المنطقة (A) ويلمستين في المنطقة (B) وبالاسلوب الضاغظ ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (7) تمريرات في المنطقة (A) ثم الانتقال الى المنطقة (B) بجميع اعضاء الفريق وعمل (5) تمريرات في المنطقة (B) لكي تحتسب له نقطة ويجب على المدرب التركيز على مشاركة جميع اعضاء الفريق بلمس الكرة لكي تحسب النقطة والفريق الذي يحصل على نقاط اكثر خلال الوقت المخصص للتمرين يعد فائزا، اذ يقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات لاعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.

#### التمرين الرابع :

اللعب (5 ضد 5) لاعبين كل فريق يدافع عن (5) شواخص (3) على خط نهاية الملعب و(2) كل شاخص على احد الخطوط الجانبية بالقرب من زاوية الضربة الركنية ويهاجم على (5) شواخص ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (5) تمريرات في كل هجمه ولمس الكرة من قبل جميع اعضاء الفريق ويكون اللعب حر في



ملعب الفريق المهاجم و(3) لمسات للكرة للاعب في ملعب الفريق المنافس وبأسلوب الضغط وعبور جميع لاعبي الفريق المهاجم خط المنتصف وبعدها يحق لأعضاء الفريق التهديف على هدف المنافس ويكون التهديف بلامسة اللاعب والكرة معا لاحد الشواخص، ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات لاعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.

#### التمرين الخامس :

اللعب (5 ضد 5) لاعبين كل فريق يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين وتكون الاهداف بعرض (1) متر وبارتفاع (1) متر وتكون الاهداف متقابلة ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (5) تمريرات في كل هجمه ولمس الكرة من قبل جميع اعضاء الفريق ويكون اللعب (3) لمسات للكرة للاعب في ملعب الفريق المهاجم ولعب حر في ملعب المنافس وبأسلوب الضغط وعبور جميع لاعبي الفريق المهاجم خط المنتصف وبعدها يحق لأعضاء الفريق التهديف على هدف المنافس ويجب على اللاعبين في حالة الدفاع عدم الوقوف داخل الهدف ويعكس ذلك يحتسب هدف ضده ، ويقف المدرب أو المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات لإعطاء التوجيهات إلى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين.

#### التمرين السادس :

اللعب (5 ضد 5) لاعبين في المساحة المحددة كل فريق يحاول الحيازة على الكرة لاطول فترة ممكنه خلال الوقت المخصص للتمرين ويكون اللعب بشكل حر وبأسلوب الضغط ويشترط على الفريق الذي بحوزته الكرة عمل (5) تمريرات لكي تحتسب له نقطة او ايقاف الكرة على الخطوط المحددة بعرض (50) سم لكل فريق من قبل احد اللاعبين لكي تحتسب نقطة ويجب على المدرب التركيز على مشاركة جميع اعضاء الفريق بلمس الكرة لكي تحسب النقطة والفريق الذي يحصل على نقاط اكثر خلال الوقت المخصص للتمرين يعد فائزا ، ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات لاعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين .



## الملحق (2) جدول التمارين الاسبوعية

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التمارين وأخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع الاول)
الأحد	التمرين (1)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	
	التمرين (2)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		
الثلاثاء	التمرين (3)	شدة اداء المنافسة	2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	75 د
	التمرين (4)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	
	التمرين (6)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		



اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع الثاني)
الأحد	التمرين (1)	شدة أداء المنافسة	2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	102 د
	التمرين (2)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			
الثلاثاء	التمرين (3)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	
	التمرين (4)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	
	التمرين (6)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الثالث)
الأحد	التمرين (1)	شدة أداء المنافسة	2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	102 د
	التمرين (2)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			
الثلاثاء	التمرين (3)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	
	التمرين (4)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	
	التمرين (6)		2,30 د	3	2,30 د	5 د			



اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع الرابع)
الاحد	التمرين (1)	شدة اداء المنافسة	2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	75 د
	التمرين (2)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		
الثلاثاء	التمرين (3)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	75 د
	التمرين (4)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د	25 د	75 د
	التمرين (6)		2,30 د	2	2,30 د	5 د	12,30 د		

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرار وآخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع الخامس)
الاحد	التمرين (1)	شدة اداء المنافسة	2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	102 د
	التمرين (2)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د		
الثلاثاء	التمرين (3)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	102 د
	التمرين (4)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د		
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د	34 د	102 د
	التمرين (6)		2,30 د	3	2,30 د	5 د	17,30 د		





اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرر وأخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع السابع)
الأحد	التمرين (1)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	
	التمرين (2)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		
الثلاثاء	التمرين (3)	شدة أداء	2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	135 د
	التمرين (4)	المنافسة	2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	
	التمرين (6)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين تكرر وأخر	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى (الاسبوع السابع)
الأحد	التمرين (1)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	
	التمرين (2)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		
الثلاثاء	التمرين (3)	شدة أداء	2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	135 د
	التمرين (4)	المنافسة	2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		
الخميس	التمرين (5)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د	45 د	
	التمرين (6)		2,30 د	4	2,30 د	5 د	22,30 د		



### الملحق (3)

السادة المختصون بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم الخاصة بأختبارات البدنية و المهارية و التمرينات و المقابلات الشخصية .

أسماء السادة المختصين	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم الكلية والجامعة
ثيلا م يونس علاوي	الاختبار و القياس	استاذ	كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
معن عبد الكريم جاسم	التدريب الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
محمود حمدون الحيالي	التدريب الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة الموصل
كومار نعمت شوكت	التدريب الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية جامعة كرميان
عمار شهاب احمد	الاختبار و القياس	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

### ملحق (4)

أسماء فريق العمل المساعد

الاسم	الشهادة العلمية
صباح احمد عبدالله	بكالوريوس كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
محمد امانة كيطان	دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
صباح عاصي نامق	بكالوريوس كلية التربية الرياضية جامعة بغداد