



تأثير استخدام تمارين مهارية بأسلوب الثابت والمتحرك على بعض المهارات الأساسية للاعبات المنتخب العراقي (U-17) بكرة القدم

سامر سعد ابراهيم¹, زهرة شهاب احمد², صابرين حامد شهاب³

^{1,2,3} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد - العراق

samer.s@cope.uobaghdad.edu.iq
zouhra.khaleel@cope.uobaghdad.edu.iq
sabreen.h@copolicy.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

تهدف الدراسة الى تطبيق تمارين مهارية باسلوب الثابت والمتحرك والتعرف على تأثير هذه التمارين على عينة البحث والتي تكونت من لاعبات المنتخب العراقي للناشئات تحت 17 سنة المشارك في بطولة غرب اسيا الرابعة في الاردن 2023 ، تم تقسيم العينة المتضمنة 24 لاعبة بمعدل اعمار (16.4) الى مجموعتين (تجريبية اولى ، تجريبية ثانية) وتم تطبيق التمارين على المجموعتين بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً اذ تدربت المجموعة الاولى وفق برنامج التمارين بالاسلوب المتحرك بينما طبقت المجموعة الثانية التمارين بالاسلوب الثابت وبوقت 10 دقائق لكل وحدة تدريبية ، تم اختبار اللاعبات للمهارات الاساسية (المناولة ، الدحرجة ، استلام وتسليم الكرة و التهديف) تمويين نتائج الاختبارات ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية ومعنوية ويعني ان هنالك تطور في المهارات المبحوثة ماعدا مهارة استلام وتسليم الكرة للمجموعة الثانية ، بينما بينت المقارنة مابين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية بانه لا يوجد هنالك فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على انه لا يوجد فروق كبيرة بين الاسلوب الثابت والمتحرك في تدريب المهارات الاساسية ، توصلت الدراسة الى ان زمن التدريبات غير كافي لتحقيق الفائدة المرجوة والتاثير الفعال للتطوير المهارات بالاضافة الى ضغط التدريبات وفق برنامج المدرب المكثف على اللاعبات لم يساعد على تحقيق الاستشفاء والراحة الكاملة للاعبات.

Abstract

The study aims to apply skill exercises using stable and mobile methods to identify the effect of these exercises on the research sample, which consisted of players from the Iraqi women's national team under 17 years of age participating in the Fourth West Asian Championship in Jordan 2023. The sample, which included 24 players with an average age of (16.4), was divided into two groups. (First experimental, second experimental) The exercises were applied to the two groups at a rate of 3 training units per week. The first group trained according to the exercise program in the moving method, while the second group applied the exercises in the static method, with a time of 10 minutes for each training unit. The players were tested on the basic skills (handling, rolling, Receiving and delivering the ball and scoring) The results of the tests showed that there are differences with statistical and moral significance, which means

that there is development in the skills studied, except for the skill of receiving and delivering the ball for the second group, while the comparison between the results of the post-tests for the first and second groups showed that there are no moral differences between the two groups, and this indicates However, there are no significant differences between the fixed and dynamic methods in training basic skills. The study concluded that the training time is insufficient to achieve the desired benefit and the effective effect of developing skills, in addition to the pressure of training according to the coach's intensive program on the female players, did not help achieve recovery and complete rest for the female players.

المقدمة

ان العالم في الآونة الأخيرة شهد تقدماً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة وخصوصاً العلوم الرياضية ومن أجل التفوق الرياضي والوصول الى المستويات المتميزة عالمياً , نرى ان الدول المتقدمة تعطي اهتماماً كبيراً في تطوير قدرات رياضيتها وهذا من خلال البحث العلمي وطرقته والبحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية لتحقيق الاهداف , لهذا نرى اليوم ان المستويات الرياضية أخذت تتطور وعلى مختلف المستويات ولكلا الجنسين في مختلف الالعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم التي اتجهت في اتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في التدريب والتعليم من اجل اىصال اللاعبين الى مستويات اعلى , ان القيام بالبحوث العلمية هو طريق واضح وايجابي لتحقيق النجاح بصورة مدروسة اذ ويؤكد ذلك (Saad, Samer سعد, Comparing Some 10 m Distance Acceleration Forms in Futsal Female Players, 2021, pp. 163-170) بان الحصول على اكبر قدر للتأثير يتم من خلال الاختبارات لمعرفة نقطة الشروع او مستوى اللاعب الحقيقي.

ان كرة القدم المعاصرة تعد لعبة ذو متطلبات سريعة ونوعية عالية في الاداء وتحتاج الى استمرارية بمستوى عالي اذ يذكر كل من (اسعد لازم, سامر سعد, 2023, صفحة 28) ان اللاعب عليه ان يغير موقعه كل ثلاثة ثواني او اقل من اجل عدم الوقوع في الملازمة الفردية , وتذكر (نبيلة عبد الرحمن, سلوى فكري, 2004, صفحة 31) ان التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للاداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط.

ان تخطيط البرنامج التدريبي يجب ان يتلائم مع مستوى العينة وطبيعتها وخصائص اللعبة التي هي ذو محيط متغير ومتنوع (Skill Open) وهذا ما يهدف اليه الباحثون الى التعرف اعداد برنامج للتعرف على طبيعة التمارين التي تستخدم في تطوير المهارات الاساسية للاعبين وايهما ذو فاعلية اكبر في تحقيق اكثر قدر من الفاعلية المرجوه فالتدريب المهاري الثابت والمتحرك هو ما يعتمد على طبيعة عمل التمرين في الاداء وهو ان يؤدي التمرين بوضع ثابت بدون تغيير المركز او المكان او يتم من الحركة بتغيير اوضاع الجسم لغرض التنفيذ ويذكر كل من (اسعد لازم, سامر سعد, 2023, الصفحات 173-177) ان التدريب المهاري الثابت هو " اداء المهارات المختلفة للعبة وبأشكال متنوعة ومن الوضعية أو الشكل الثابت للاعب" , بينما ان التدريب المهاري المتغير هو " اداء المهارات المختلفة للعبة وبأشكال متنوعة ومن الوضع او الشكل المتحرك للاعب كالهرولة او الجري السريع.

وهنا تبرز مشكلة البحث في التعرف على افضل اسلوب في التأثير الايجابي في تطوير المهارات الاساسية كون ان المهارات الاساسية في مراحل الفئات العمرية تأخذ

الأهتمام الأكبر في الأداء الذي يتسم بالتباين في الظروف المختلفة , وان اسلوب لعب كرة القدم الحديثة يغلب عليه طابع السرعة والدقة سواء كان في تنفيذ المهارات او بالتفكير واتخاذ القرارات وبشكل مستمر طوال وقت المباراة , لذا يجب ان يتم التخطيط لتطوير هذه واتقان المهارات بشكل جيد وصحيح والوصول بها لدرجة الأوتوماتيكية (الآلية) اثناء التنفيذ , بالإضافة الى ان الاختبارات التي تراعي الدرجة والزمن تكون ذو افضلية وواقعية افضل لمحاكاة اللعبة اذ تذكر (Zehra Shihab, Mohammed Jalab, 2015, صفحة 31) انه من الضروري ان يبنى الاختبار على دقة و زمن الاداء وذلك للتوصل الى الربط بين الدقة والزمن و لكي يقترن الاداء المهاري في الاختبار مع الاداء المهاري في اللعب

ومن هنا تظهر اهمية البحث بأعداد ترمينات باسلوبى الثابت والمتحرك والتعرف على تأثيرها على المهارات الأساسية , اذ قام الباحثون بوضع اهداف البحث والتي هي تصميم ترمينات مهارية ثابتة ومتحركة وايضاً التعرف على اي الترمينات افضل في تحقيق الفروق في تطوير مستوى المهارات الأساسية.

ومن الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها من اجل الاستفادة والتعرف اكثر على ماهية وطبيعة هره الدراسة , اذ اطلع الباحث على دراسة (كمال كحلي, واضح احمد, مقدس مولي, 2016) اذ بينت الدراسة ان هنالك علاقة ارتباط دالة مابين التوازن الحركي ودقة التهديد بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في صفة التوازن الحركي , أما في دراسة وبالاطلاع على دراسة (السجاد رعد خنجر , محمد محمود كاظم, 2022, صفحة 591) التي توصلت الى تطوير القدرات الحركية من خلال الوحدات التدريبية المتباينة الشدد , كما اطلع الباحث على دراسة (سلمان, 2023) والتي افادت ان الترمينات التي تتشابه مع المنافسة الحقيقية تسهم في زيادة اندفاع الطلبة نحو التعلم وتطوير المهارات الأساسية.

ومما تقدم من دراسات سابقة وآراء علمية يهدف الباحثون الى تطبيق الترمينات مهارية بالاسلوب الثابت والمتحرك والتعرف على تأثيرها.

الطريقة والأدوات

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب التصميم التجريبي لعينتين مستقلتين ذات الاختبار القبلي – البعدي , إذ ان العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحمور عمله عليه (لؤي الصميدعي واخرون, 2010, صفحة 14) تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والتي هي منتخب العراق للناشئات تحت سن 17 سنة المشارك في بطولة غرب اسيا الرابعة للناشئات – الاردن 2023 , اذ تكون الفريق من 30 لاعبة وبعد استخراج لاعبات العينة الاستطلاعية وايضا استبعاد حراس المرمى اصبح عدد العينة بالشكل النهائي (24) لاعبة يمثلون نسبة (80 %) من المجموع الكلي وبلغت متوسط اعمار اللاعبات (16.4) , تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية اولى تستخدم الترمينات المتحركة وتجريبية ثانية تستخدم الترمينات الثابتة , وأستخدم الباحثون عدد من وسائل جمع المعلومات كالمصادر العربية والاجنبية والملاحظة

والادورات ولاجهزة والأختبارات التي قام الباحثون من خلالها قياس متغيرات البحث ، اذ قام الباحثون باستخدام الاختبارات التالية

- اختبار دقة وسرعة المناولة (حمزة، 1999، صفحة 37)
- اختبار سرعة الدحرجة (سليم، 2002، صفحة 60)
- اختبار استلام وتسليم الكرة (الخشاب، 1999، صفحة 217)
- اختبار تهديف الكرات (كاظم الربيعي، موفق المولى ، 1988، صفحة 136)

بالإضافة الى ذلك وقبل الشروع بالأختبارات القبلية تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/9/20 على عينة من البحث تكونت من 3 لاعبات بينما شرع الباحثين بالاختبار القبلي يوم 2023/9/21 ، إذ تم قياس الاختبارات الاربعة المذكورة مسبقاً ، وبأشر الباحثون بالتجربة الرئيسية والتي هي تطبيق التمرينات الخاصة (ملحق 2) على عينة البحث بتاريخ 2023/9/22 وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع وبمجموع (18) وحدة تدريبية للبرنامج التدريبي وبزمن قدره (10 دقيقة) للتمرينات من زمن الوحدة التدريبية من الجزء الرئيسي وللمجموعتين وذلك لضيق وقت المدرب لاعداد الفريق لبطولة غرب اسيا الاربعة – الاردن 2023 وكان مجموع ازمان التدريب ما يعادل جمعاً (180 دقيقة) والذي يساوي مجموعاً (3 ساعات) بينما تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بتاريخ 2023/11/16 ، استخدم الباحث الوسائل الاحصائية اللازمة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) بالإضافة الى استخدام (Excel Microsoft) في جمع وتبويب البيانات ومعالجتها احصائياً لأستخراج النتائج ، امتدت جميع إجراءات البحث للمدة الزمنية 2023/9/20 لغاية 2023/11/20 .

النتائج

عرض البحث النتائج على شكل جدول " لانها تقلل من احتمالات الخطا في المراحل التالية من البحث وتعزز بالأدلة العلمية وتمنحها القوة " (هارة، 1975) ، استخدام الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث للتعرف على تأثير التمرينات المستخدمة في البحث

الجدول (1)
يبين الوصف الاحصائي لأختبارات عينة البحث

ت	المتغير	القياس	س	ع±	اعلى قيمة	اقل قيمة	الالتواء
1	المناولة	درجة/الزمن	1.57	0.31	2.08	1.04	0.14
2	الدرجة	زمن	17.74	1.98	21.56	15.45	0.47
3	استلام وتسليم الكرة	درجة/الزمن	6.12	0.94	8.00	5.00	0.40
4	التهدف	درجة	11.41	2.10	15.00	9.00	0.37

الجدول (2)
تكافؤ العينة في الإختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	الاختبارات	القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±			
1.	المناولة	درجة/الزمن	1.59	0.33	1.56	0.29	0.81	0.23	غير معنوي
2.	الدرجة	زمن	17.87	2.09	17.62	1.94	0.76	0.30	غير معنوي
3.	استلام وتسليم الكرة	درجة/الزمن	6.00	0.95	6.25	0.96	0.52	0.63	غير معنوي
4.	التهدف	درجة	11.41	2.15	11.41	2.15	1.00	0.00	غير معنوي

+ معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)

ان الجدول (1) يبين التوصيف الاحصائي لاختبارات العينة ، اذ ان العينة موزعة توزيعاً طبيعياً ونلاحظ في الجدول (2) الذي يبين تكافؤ العينة من خلال عدم معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذاها يرجع لكون ان المجموعتين من فريق واحد وفئة عمرية واحدة.

جدول (3)
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى

ت	الاختبارات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T)	Sig
			س	ع±	س	ع±		
1.	المناولة	درجة/الزمن	1.59	0.33	2.35	0.45	5.37	0.00
2.	الدرجة	زمن	17.87	2.09	16.46	1.67	5.13	0.00
3.	استلام وتسليم الكرة	درجة/الزمن	6.00	0.95	7.50	1.16	4.17	0.00
4.	التهدف	درجة	11.41	2.15	13.33	2.14	6.66	0.00

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

ت	الاختبارات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	Sig
			س	ع±	س	ع±		
.5	المناولة	درجة/الزمن	1.56	0.29	2.03	0.35	6.43	0.00
.6	الدرجة	زمن	17.62	1.94	16.96	1.85	4.98	0.00
.7	استلام وتسليم الكرة	درجة/الزمن	6.25	0.96	7.08	0.99	2.15	0.053
.8	التهدف	درجة	11.41	2.15	12.41	2.10	8.12	0.00

✦ معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)

من خلال الجدول (3) للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى نلاحظ معنوية الفروق للاختبارات المبحوثة ، ان التطور الحاصل في مستوى المهارات الاساسية للاعبات المنتخب العراقي للنشآت يعود الى التمرينات المستخدمة بالاسلوب المهاري المتحرك ، اضافة الى كثافة الجرات التدريبية للاعبات من قبل الجهاز الفني للمنتخب الذي كان يتدرب بواقع وحدتين تدريبيه (صباحاً – مساءً) مما اثر بشكل ايجابي على مستوى تطور المهارات المبحوثة ، اي ان تطور القدرات البدنية له تاثير ابيض في تطور المهارات بشكل او باخر ، فيذكر (Saad, Comparing Some 10 m Distance Acceleration Forms in Futsal Female Players, 2021, p. 168) ان تدريبات الانطلاق التي تكون في اطار تنافسي تعمل على تحشيد اكبر قدر من قدرة اللاعب في الاداء.

وفي الجدول (4) الذي يبين الفروق ما بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في جميع الاختبارات ماعدا اختبار الاستلام والتسليم الذي اظهر عدم وجود فرق معنوي في هذه المهارة ويفسر الباحثين عدم تطور هذه المهارة الى ان المجموعة التجريبية الثانية قد استخدمت التدريبات مهارية ذو الاسلوب الثابت وهذا لايساعد اللاعب على التصرف الحركي المهاري في الاداء وهذا ما اكده

بينما كان تطور المهارات الاخرى للمجموعة التجريبية الثانية يعود الى استخدام التمرينات مهارية بالاسلوب الثابت وبشكل مركز في العشرة دقائق الاولى من الجزء الرئيسي ، بالاضافة الى كثافة الجرات التدريبية للكادر التدريبي للمنتخب الوطني.

الجدول (5)
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة للاختبارات البعدية
للاختبارات للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية

ت	الاختبارات	القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (T)	Sig
			س	ع±	س	ع±		
9.	المناوله	درجة/الزمن	2.35	0.45	2.03	0.35	1.88	0.07
10.	الدرجة	زمن	16.46	1.67	16.96	1.85	0.69	0.49
11.	استلام وتسليم الكرة	درجة/الزمن	7.50	1.16	7.08	0.99	0.94	0.35
12.	التهدف	درجة	13.33	2.14	12.41	2.10	1.05	0.30

* معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)

تدل النتائج الى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية ، الا ان هنالك فروق قليلة بين المتوسطات الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التمرينات المهارية ذو الاسلوب المتحرك.

ويعزو الباحثين الى ان عدم تطور المهارات المبحوثة قيد الدراسة والتي هي (المناوله ، الدرجة ، استلام وتسليم الكرة و التهدف) الى ان الزمن المخصص للتمرينات المهارية باسلوب الثابت والمتحرك كان قصير جدا (10 دقيقة) لكل وحدة تدريبية وبمجموع 18 وحدة تدريبية اي ما يعادل 3 ساعات تدريب لكل مجموعة وهذا الوقت قليل قياسا بحجم التكرار ، اضافة الى ان ضغط التدريبات على اللاعبين كونهم مقبلين على مشاركة في بطولة غرب اسيا الرابعة للناشئات ادت الى عدم تركيز اللاعبين على مفردات المهارات كون ان ضغط التدريبات يؤدي الى تعب ذهني وبدني على اللاعبين وهذا ما لايساعد على تطور اللاعب ، اذ ان تطور اللاعب يحتاج الى عمل ذهني وبدني وتوافق كامل للاداء ، اذ يشير (طلحة ، 1997، الصفحات 206-207) ان التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق للعمل بين تلك العضلات التي تنتقل أثناء الأداء والعضلات المعاكسة والتي يجب أن تكون في حالة ارتخاء مما يعمل على تطوير قدرة العضلات العاملة على أداء الحركات والمهارات بكفاءة وقدرة عالية ، ويذكر كل من (هشام حمدان ، عبد الله غازي، 2020، صفحة 18) ان فاعلية التمرينات الخاصة للـ (Foot work) ذو فاعلية اكبر في تطوير القدرات الحركية وبعض المهارات الاساسية للاعبين ، بالاضافة الى ذلك يؤكد كل من ناجي كاظم واخرون (Naji Kadhim, 2020, pp. 5927-5934) بالاضافة الى

وبناءً على ما تقدم تبين أن تمرينات المهارية المستخدمة في منهج البحث لم تحدث اي فارق لعينة البحث وينصح الباحثين الى تطبيق افكار جديدة مغايرة لفكرة تمرينات هذه الدراسة ، اذ يشير كل

من (Thamer Hamad, Samer Saad, 2019, p. 147) الى التفكير الابداعي لطرح افكار جديدة مبدعة تساعد على الحفاظ على المسار الصحيح.

الاستنتاجات

- ان التمرينات المستخدمة في البحث على لاعبات المنتخب الوطني للناشئات تحت سن 17 سنة عملت على تطوير المهارات الاساسية التي هي (المناولة ، الدحرجة ، استلام وتسليم الكرة و التهديف) للمجموعتين وذلك من خلال الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- هنالك فوارق بسيطة بين الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية ولصالح المجموعة الاولى التمس استخدمت التمرينات المهارية بأسلوب المتحرك.
- لا يوجد اي فروق معنوية تذكر ما بين الاختبارات البعدية للمجموعتين وهذا يدل على تساوي الاسلوبين في جودة التدريب.

ويوصي الباحثون بـ

- يوصي الباحثون بان يكون فترة التدريبات اطول ، كون ان فترة شهر ونصف غير كافية لأحداث التطوير للمهارات الاساسية للاعبات.
- يوصي الباحثون ان يكون زمن التمرينات 20 دقيقة او اكثر في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية.
- اجراء بحوث تجريبية مماثلة تستهدف الناشئات والاشبال من هم اقل من 15 سنة.
- ان فترة تطبيق التمرينات (10 دقيقة) في الجزء الرئيسي لتطوير المهارات هي فترة غير كافية لأحداث الفارق.
- زيادة الاهتمام بتطوير المهارات بشكل عام للاعبين واللاعبات للوصول الى المرحلة الالية.
- لاينصح بتطبيق برنامج داخل برنامج اخر ، اذ كان هنالك برنامج مكثف خاص بالمدرّب وبرنامج للباحثين وبالتالي لم يتم التأثير الفعال للبرنامج الخاص بالباحثين.

المصادر

- Naji Kadhim, A. S. (2020). The effect of attacking tactical skill exercises in the skills of dribbling and shooting for youth football players . *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 5927-5934.
- Saad, S. (2021). Comparing Some 10 m Distance Acceleration Forms in Futsal Female Players. *Journal of physical education*, 163-170.
- Saad, S. (2021). Comparing Some 10 m Distance Acceleration Forms in Futsal Female Players. *Journal of Physical Education*, 168.

Shaffer SW, Tezhen DS, Lorenson CL, Warren RL, Koreerat CM, Straseske CA Childs JD. (2013). *Balance test areliability study involving multiple raters*. Mil Mad.

Thamer Hamad, Samer Saad. (2019). Administrative Creativity In Soccer Premier League Clubs' Administrative Bureau. *Physical education Journal* , 149.

Administrative Creativity In Soccer Premier League Clubs' Administrative Bureau. (2019). *Journal of Physical Education*, 31(1), 121-159.

Comparing Some 10 m Distance Acceleration Forms in Futsal Female Players. (2021). *Journal of Physical Education*, 33(2), 163-170.

Reference Criteria For Forehand Shot In Badminton According To Performance Time And Accuracy Of Middle and South Club Players U17. (2015). *Journal of Physical Education*, 28(3), 29-42.

احسان, شريف; كمال ميرة. (1995). *علم التشريح*. الاسكندرية: مطابع رمسيس.

اسعد لازم, سامر سعد. (2023). *كرة قدم الصالات*. بغداد: نائر العصامي للطباعة والنشر.

اسماعيل سليم. (2002). تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم. *رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد*, 60.

السجاد رعد خنجر, محمد محمود كاظم. (2022). تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للناشئين. *مجلة التربية الرياضية*, 591.

رائد داود سلمان. (2023). اثر الاسلوب التنافسي باستخدام تمرينات مهارية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط. *sports culture*, 15.

رعد حسين حمزة. (1999). اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم. *رسالة ماجستير - جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة*, 37.

روبي محمد. (-, -). (2018). اثر برنامج مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق - توازن) لدى لاعبي كرة القدم. المسيلة، الجزائر: جامعة محمد بوضياف.

زهير قاسم الخشاب. (1999). *كرة القدم*. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

طلحة جسام الدين. (1997). *الموسوعة العلمية في تدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.

عادل عبد البصير علي. (1999). *التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

علي محمد جلال الدين. (2007). *علم وظائف الاعضاء للرياضيين*. الزقازيق: المركز العربي للنشر والتوزيع.

كاظم الربيعي، موفق المولى. (1988). *الاعداد البدني بكرة القدم*. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.

كمال كحلي، واضح احمد، مقدس مولي. (2016). علاقة التوازن الحركي بدقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم صنف الكبار. *Algerian Scientific Journal Platform*, 142.

لؤي الصميدعي واخرون. (2010). *الاحصاء الإختبار في المجال الرياضي*. اربيل: -.

ليلي محمد , احمد الشحات. (1996). تأثير تنمية التوازن على مستوى الاداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز. جامعة قناة السويس, كلية التربية الرياضية ببور سعيد، 27-30.

نبيلة عبد الرحمن, سلوى فكري. (2004). منظومة التدريب الرياضي (فلسفية- تعليمية - نفسية - فسيولوجيا - بيوميكانيكية - ادارية). القاهرة : دار الفكر العربي .

هارة. (1975). اصول التدريب. بغداد: جامعة بغداد - مطبعة التعليم العالي.

هشام حمدان ، عبد الله غازي. (2020). تأثير تمرينات خاصة (Foot work) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم باعمار (16 - 18) سنة. مجلة التربية الرياضية، 18.

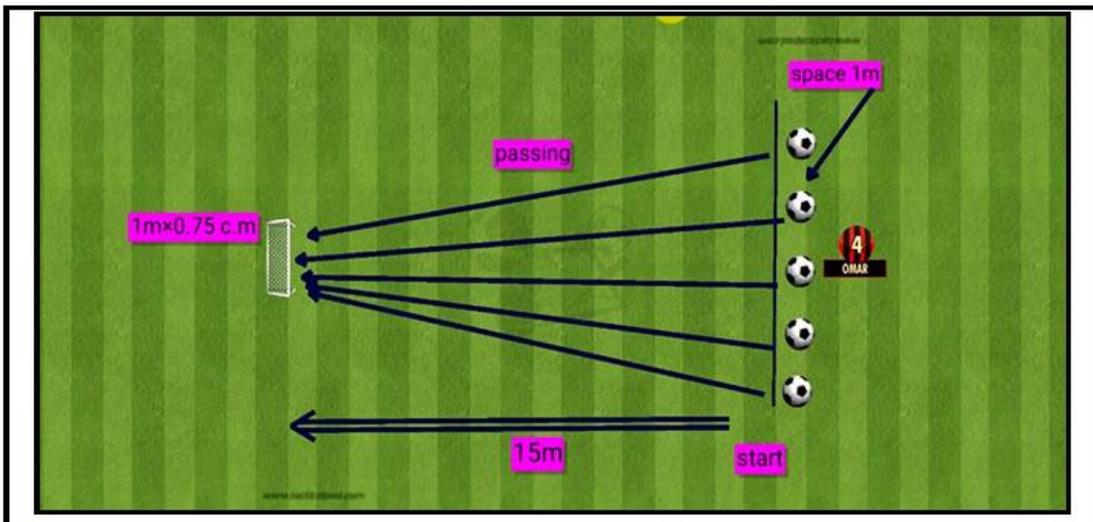
ملحق (1) الاختبارات

❖ اختبار دقة وسرعة المناولة (حمزة، 1999، صفحة 37)

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة المناولة نحو هدف صغير يبعد 15 م
الادوات المستخدمة: 5 كرات قدم ، هدف (1m X 75cm) ، شريط قياس ، شريط لاصق الوان.
وصف الاداء: يرسم خط البداية بطول 1م وعلى مسافة 15 م عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمسة على خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بمناولة الكرات بالتعاقب نحو الهدف الصغير.

التسجيل: تحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الـ 5 مقسمة على الزمن الكلي للاداء وكالاتي :

- 2 درجة لكل محاولة ناجحة
- 1 درجة اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف.
- صفر درجة اذا خرجت الكرة عن الهدف الصغير.



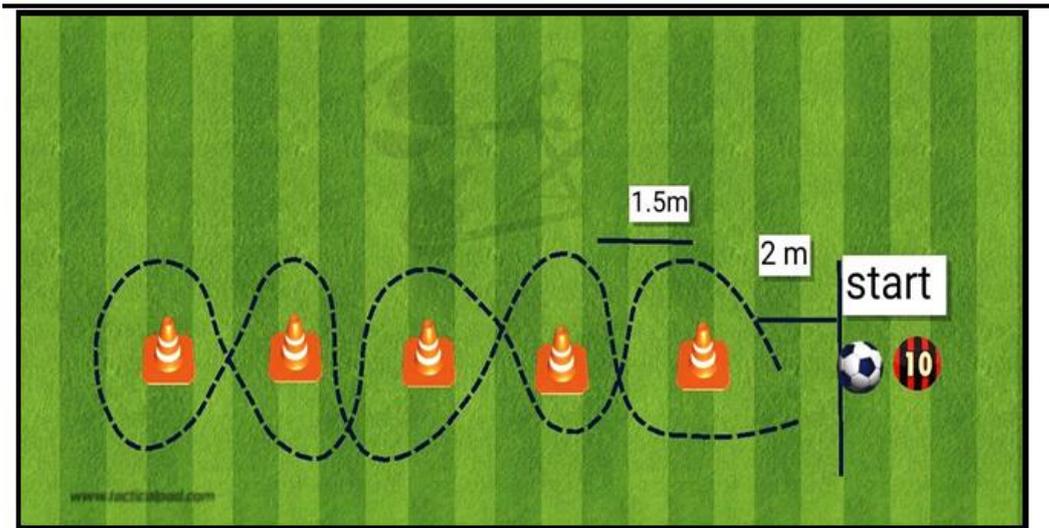
❖ اختبار سرعة الدحرجة (سليم، 2002، صفحة 60)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدحرجة بتغيير الاتجاه.

الادوات المستخدمة: مكان يحدد فيه خط البداية على بعد 2 متر من الشاخص الاول ، واربعة شواخص بين كل شاخص واخر 1.5م اذ تكون مسافة الاختبار 8 متر وعدد الشواخص 5 متر ، كرة قدم ، ساعة توقيت الكترونية.

وصف الاداء: بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة ، والعودة ايضا باجتياز الشواخص والوصول الى خط البداية والنهاية باسرع وقت.

التسجيل : يحتسب الومن الاقرب (1/100) جزء ثانياً ، اذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب لاحتسب المحاولة ، تعطى محاولتنا لكل لاعب وتحسب له افضل ومن يسجله ، اذا عبر اللاعب لاحد الشواخص لاحتسب المحاولة.



❖ اختبار استلام وتسليم الكرة (الخشاب، 1999، صفحة 217)

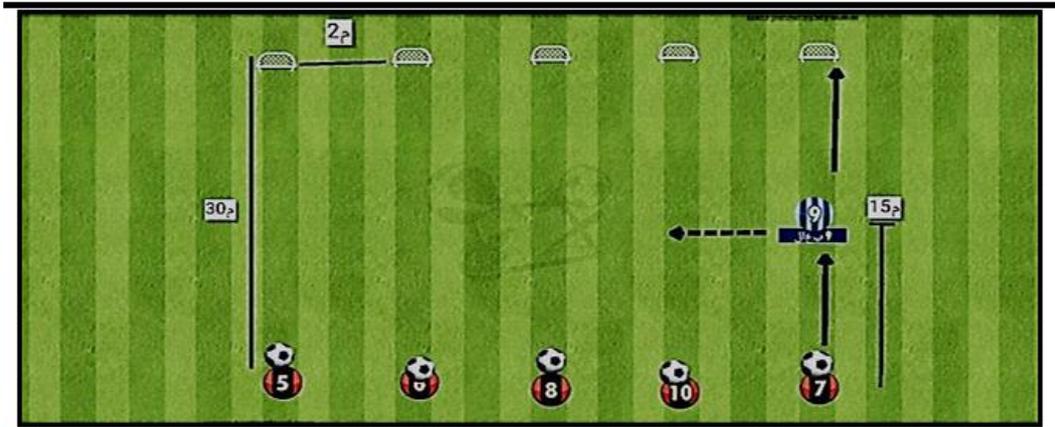
الغرض من الاختبار: قياس الاستلام والتسليم

الادوات المستخدمة : شواخص ، 5 اهداف صغيرة (1m x 0.5m) ، كرات قدم ، شريط قياس.

اجراءات الاختبار: يقف خمسة لاعبين بخص عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب واخر 2م ويكون امام اللاعبين الاهداف الخمسة التي تبعد عنهم 30م ، يقف اللاعب المختبر في الوسط بين اللاعبين رقم (1) والهدف رقم (1) وعند سماع صافرة البدء يقوم اللاعب المختبر باستلام الكرة من اللاعب

رقم (1) ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة 2م الواقعة في وسط المسافة بين الاهداف الخمسة والخط العرضي ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (1) وهكذا يكرر المحاولة مع اللاعبين الاخرين ، ويسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة وعلى اللاعب المختبر ان يرسل الكرة الى الاقذاف الخمسة بصورة ملامسة الى الارض.

التسجيل: تعطى درجة للاخمد الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م ، لاتعطى درجة للاخمد الذي تخرج في الكرة من المنطقة المحددة ، اما المناولة فلاتحسب اي درجة في حال عدم اصابه الهدف وتحتسب درجة واحدة لكل اصابة.



❖ اختبار تهديف الكرات (كاظم الربيعي, موفق المولى ، 1988، صفحة 136)

هدف الاختبار : دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (7) ، شاخص ، حبل ، مرمى مقسم الى مناطق محددة .

وصف الأداء : توزع (7) كرات على خط منطقة الجزاء، والمسافة بين كل كرة واخرى تبلغ (1)م ، يبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس منطقة الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات جميعاً ، كما موضح في الشكل (5).

تعليمات الاختبار :

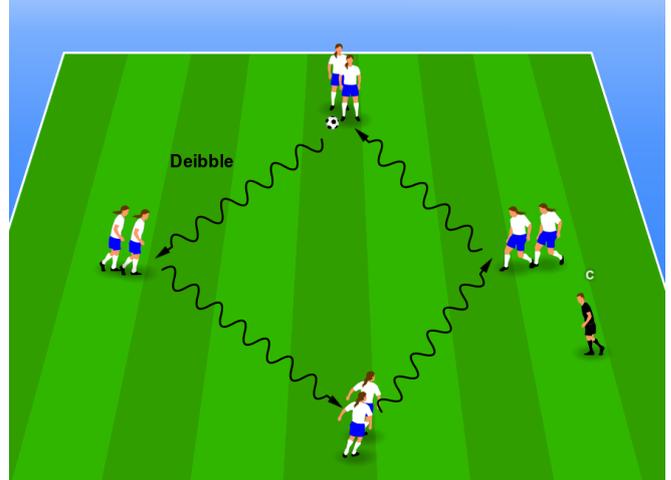
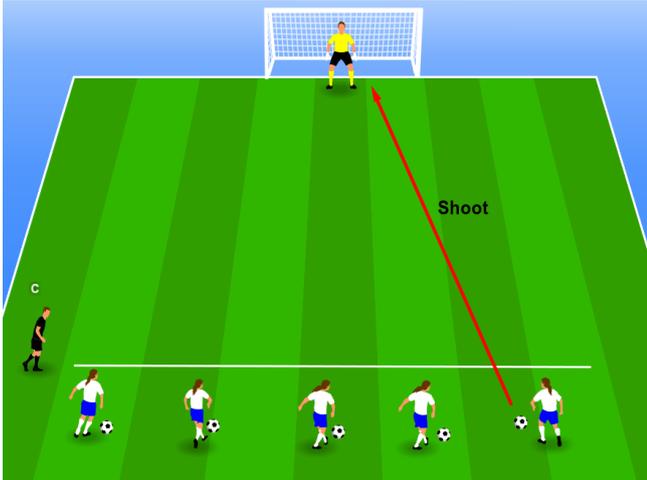
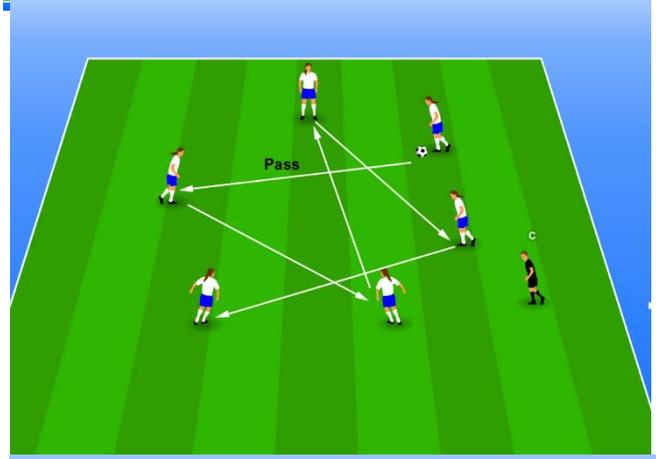
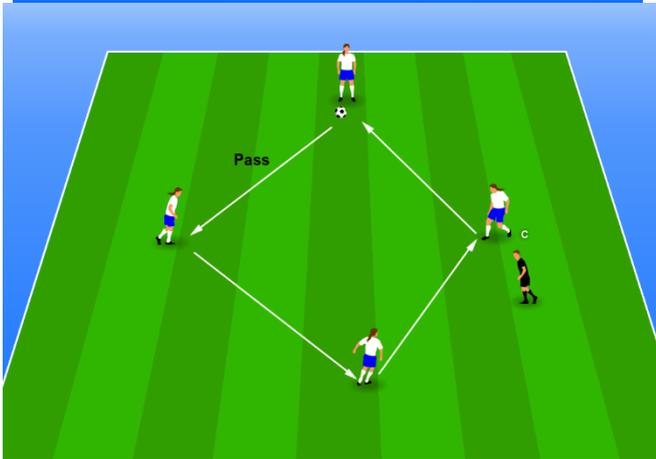
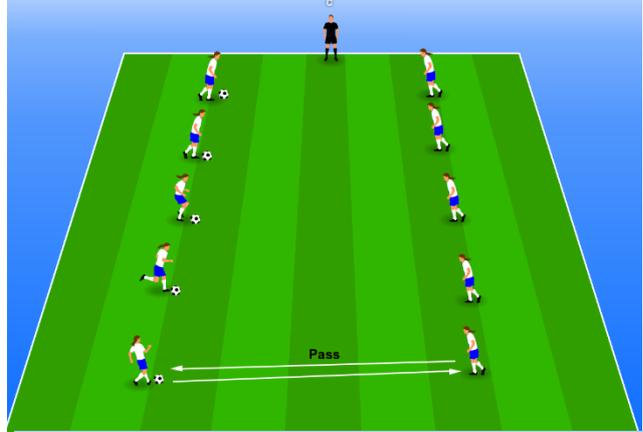
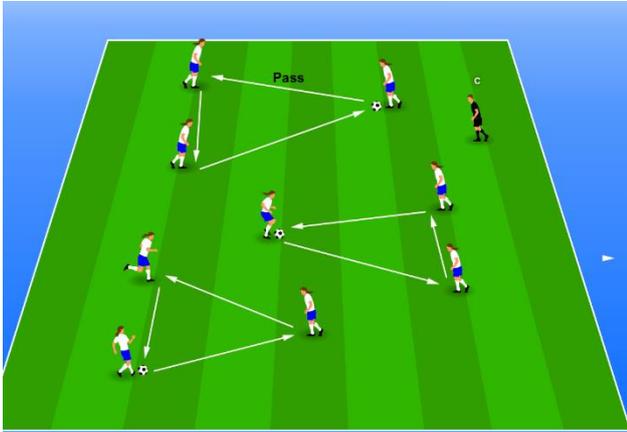
- يتم التهديف من وضع الركض.
- يكون التهديف اعلى من مستوى سطح الارض.

- الكرات الثلاث الاولى تهدف بالقدم اليمين ، الكرة الوسط اختيارية بأي قدم ، الكرات الثلاث الاخيرة تهدف بالقدم اليسار.
- ❖ طريقة التسجيل :
- كسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الاتي
- يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة من وضع الطيران في المنطقتين المحددتين رقم (1 ، 2).
- يمنح اللاعب (2) درجة اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين رقم (1 ، 2) بعد مسها الارض.
- يمنح اللاعب درجة واحدة اذا ارتطمت الكرة بالقوائم او اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة رقم (3).
- يمنح اللاعب صفراً اذا خرجت الكرة خارج المرمى.



ملحق (2) نماذج للتمرينات المهارية الثابتة والمتحركة

❖ نماذج التمرينات المهارية الثابتة



❖ نماذج التمرينات المهارية المتحركة

