

تأثير تمارينات في مركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم

م.د احسان الدين عثمان عبد الله¹ م.د شيروان صابر خالد²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل²

(¹ ihsanmajidy@yahoo.com, ² Sherwan.khalid@su.edu.krd)

المستخلص: يعد التهديف من للمهارات الهجومية الأساسية المهمة بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيسي الذي يعمل عليه الفريق بشكل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، والتمارين المركبة احدى اهم تمارينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات. يهدف الدراسة الحالية الى التعرف تأثير تمارين مركبة في تطوير دقة التهديف. شملت عينة البحث لاعبي نادي اسو الرياضي بكرة القدم التي بلغ عددهم (24) لاعبا وتم اختيارهم بطريقة عمدية. تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات و ظهر النتائج بعد اجراء الاختبار القبلي وتطبيق التمارين والاختبار البعدي بان لدى التمارين المركبة دور مهم وفعال وايجابي في تطوير دقة مهارة التهديف، لذا توصي الباحثان باهتمام المدربين بالتمارين المركبة في وحداتهم التدريبية وتوجههم الى استخدام هذه النوع من التمارين.

الكلمات المفتاحية: التمارينات المركبة - التهديف - كرة القدم.

1-المقدمة:

(اشرف: 2017، 68)، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سعياً الى تطوير دقة التهديف لدى لاعبي عينة الدراسة.

مشكلة البحث:

من المعروف ان مهارة التهديف هي التي تحسم نتائج المباريات في لعبة كرة القدم وكل فريق يعمل على اداء هذه المهارة بشكل مثالي خلال مبارياته من اجل تحول الفرص المتاحة الى اهداف وفوز بالمباراة. ومن خلال ملاحظة الباحثان لنتائج نادي اسو وحضور مبارياته ووحدات التدريبية لاحظت ان هناك ضعف في المهارات الهجومية وخصوصاً مهارة التهديف ودليل على ذلك هو تسجيل الفريق عدد قليل من الاهداف في الدوري الدرجة الاولى والتي يدل على ان الفريق لديه ضعف في مستوى التهديف وعدم اتقان مهارة التهديف من قبل اللاعبين وفضلاً عن ذلك ان اداء مهارة التهديف ما كانت بشكل مطلوب إذ كانت التسديدات على المرمى بشكل عشوائي ولم يتميز بدقة وسرعة مطلوبة او لم يتم ادائه في المكان المناسب في الملعب. لذا لجأت الباحثان الى تطبيق الدراسة الحالية باستخدام المهارات المركبة لتطوير المتطلبات البدنية والمهارية مهارة التهديف لدى اللاعبين وتحسن وتطور من المستوى اداء مهارة التهديف لدى الفريق ويرجع سبب اختيار هذه النوع من التمرينات لحل هذه المشكلة وتحول ضعف المهارة الى مستوى جيد وحدث التطور فيه الى ان التمارين المركبة بكونها مشابهة لواجب اللاعب ووضعها في ظروف المباريات والمنافسات وتتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المربطة بالمهارات والحالات للعب الحقيقية.

هدفاً للبحث:

- 1- اعداد التمرينات المركبة لتطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم.

أن كرة القدم جزء من الألعاب الرياضية فقد حظيت بالاهتمام الكبير والواسع من قبل الشعوب والدول كيف لا، وهي تمثل اللعبة الرقم واحد في العالم، لذا اخذ الكثير من المهتمين في مجال كرة القدم من أصحاب الاختصاص من الباحثين والمدربين العمل على رقي اللعبة وتطويرها من خلال الدراسات والبحوث التي تصب في صلب اللعبة (عبد الامير واخرون: 2014، 68).

ان التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات. وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مرحلة الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وتذكر بانها " المطلوب من المتعلم ان يقوم بتطبيق اشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وان يتمرن على اداء المهارة في مواقف مشابهة لحالات العب الحقيقي قدر الامكان، على اساس ان التمرينات المركبة ترفع مستوى اداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على المهارات العقلية "(احمد: 2012، 523). وتعرف التمرينات المركبة بأنها " هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة "(عبد و ابراهيم: 1994، 70) او تعرف بانها " هي التمرينات التي تحتوي الجزء الرئيسي منها تدريبات متنوعة "(نعمان وصالح: 1997، 255)، ولتمرينات المركبة نوعان وهما (تمرينات مركبة من كثر من مهارة اساسية وتمرينات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من العناصر اللياقة البدنية (عبد و ابراهيم: 1994، 70).

ويعد التهديف من للمهارات الهجومية الأساسية المهمة بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيس الذي يعمل عليه الفريق بشكل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، وعلى اللاعب كرة القدم ان يمتلك متطلبات مهارة خاصة لكي يصل الى مرحلة اتقان مهارة التهديف فضلاً عن استخدام طرق ووسائل واساليب تدريبية خاصة بالمهارة في الوحدات التدريبية من قبل المدربين خصوصاً ان مهارة التهديف هي التي تحسم النتائج في المباريات

وذلك لتجنب تأثير هذه العوامل في نتائج التجربة، وتم إيجاد التجانس باستخدام (معامل الالتواء) وكما يبين الجدول (1).
الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي).

ت	الاختبارات والقياسات	عينة البحث		
		س	ع	معامل الالتواء
1	العمر/سنة	24.7	1.87	0.36
2	الكتلة /كغم	67.48	6.81	0.72
3	الطول/سم	174.37	5.29	0.49
4	العمر التدريبي/سنة	7.12	8.37	0.61

يبين الجدول (1) قيمة الوسط الحسابي لمتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) لعينة البحث التي بلغت (24.7، 67.48، 174.37، 7.12) على التوالي وبتباين المعيارية بلغت (1.87، 6.81، 5.29، 8.37) على التوالي، وان قيمة (معامل الالتواء) لعينة البحث في المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) كانت (0.36، 0.72، 0.49، 0.61) على التوالي، وهي بين (±1) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات.

2-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-4-1 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبيان لتحديد اختبار دقة التهديد ملحق (1)، استمارة استبيان خبراء والمختصين لتحديد التمرينات المركبة ملحق (3)، مقابلات الشخصية، المصادر العربية الاجنبية، القياسات (الطول، الوزن، العمر)، الاختبارات (اختبار دقة التهديد)).

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة: (ميزان الكتروني لقياس الوزن، حاسوب نوع (Dell)، ملعب كرة القدم، كرات القدم عدد (10)، شريط قياس، شواخص، صافرة، حبل).

2-5 الاختبار المستخدم في البحث: تم اعداد استمارة استبيان ملحق (1) من قبل الباحثان لتحديد اختبار الملائم لقياس دقة التهديد، وتم توزيعها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال (كرة القدم)، وتم اختيار الاختبار الذي حصل على نسبة الاتفاق (75%) واكثر.

فرضية البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في دقة التهديد بين الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي أسو الرياضي لكرة القدم.

المجال الزمني: من 2021/7/1 ولغاية 2021/9/1.

المجال المكاني: ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين/اربيل.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث فهو المنهج الذي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات اخرى فاته منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو الدقيق (علاوي وراتب: 1999، 104).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكونت مجتمع البحث من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة اربيل للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (3) اندية وهم (نادي اسو، نادي كوية، نادي شقلاوة) وبلغ حجم المجتمع (68) لاعبا، اما عينة البحث فقد تم اختيار نادي أسو بكرة القدم للمتقدمين والبالغ عددهم (24) لاعبا، وتم اختيار هذا النادي بشكل عمدي وذلك بسبب قرب المسافة لمقر النادي وسهولة الوصول الى افراد العينة وتطبيق الاختبارات وخوض الفريق تمريناته في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ كانت ملعب الفريق تحت انشاء وعمل في ارضية الملعب، استبعد الباحثان (2) حراس المرمى و(4) لاعبين الذين تم تطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم، فعينة البحث تكونت من (18) لاعبا وبنسبة (26.47%) من المجتمع الكلي.

2-3 تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة الدراسة في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي)

في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل وذلك لغرض التأكد على:

1- سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة.
2- التأكد من سهولة اداء الاختبار ومدى ملائمتها مع مستوى العينة.

3- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار.
4- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان خلال تنفيذ الاختبار ومحاولة تلافي الاخطاء.

2-7 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي في يوم (الثلاثاء) مصادف 2021/7/6 في تمام الساعة (الخامسة/مساءً) على عينة البحث في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل وذلك لغرض التعرف على مستوى دقة التهديف لدى عينة البحث.

2-8 تطبيق التمرينات المركبة: تم اعداد المنهج التدريبي بطريقة التكراري ملحق (2) مكون من مجموعة من التمارين المركبة التي تخدم مهارة التهديف وتم عرضها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال كرة القدم ملحق رقم (3) لغرض مدى صلاحية المنهج وملائمتها لعينة البحث، وتم تطبيق المنهج في فترة الاعداد الخاص بواقع (2) وحدة تدريبية في اسبوع في يوم (الاثنين والاربعاء) ولمدى (6) اسابيع، وبواقع (12) وحدة تدريبية بزمان (90 دقيقة) لكل وحدة، وتم البدء بتنفيذ المنهج المخصص بتاريخ 2021/7/12 لغاية 2021/8/25.

تكونت وحدات المنهج على شكل مجموعات من تمرينات مركبة، كل مجموعة تحتوى على (3-5) تمرين التي تم تطبيقها في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية، وتم اعطاء التمرينات المركبة بشكل منظم يحتوى على (شدة، تكرار، راحة) محددة وتم اعطاء شدة التمرينات بتدرج الحمل (3-1) إذ يرتفع الشدة من الاسبوع الاول تدريجياً الى الاسبوع الثالث ويهبط في الاسبوع الرابع وهكذا في الاسبوع التي تليه تم اعطاء فترات الراحة بشكل يتناسب مع شدة التمارين والحمل التدريبي.

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء في تحديد اختبار دقة التهديف

ت	الاختبار	نسبة الاتفاق
1	ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط من مسافة (20 متر)	11.11%
2	التصويب من الثبات على الهدف (10 كرات)	11.11%
3	التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات	77.77%

2-5-1 اختبار التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات (حماد: 1994، 26):

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.
الادوات المستخدمة: كرات قدم، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة القدم بقياسات دولية، ملعب كرة القدم.
طريقة الاداء: توضع (6) كرات في اماكن مختلفة من خط منطقة الجزاء كما موضح في الشكل (1)، يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الاخر على ان يتم الاختبار في وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل المناطق المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة وعلى النحو الاتي: (5 درجات عند التهديف في المجال رقم 5)، (4 درجات عند التهديف في المجال رقم 4)، (3 درجات عند التهديف في المجال رقم 3)، (2 درجة درجات عند التهديف في المجال رقم 2)، (1 درجة درجات عند التهديف في المجال رقم 1)، (صفر) عندما تخرج الكرة خارج حدود (الهدف).



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف

2-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من مجتمع البحث التي تم اختبارهم بطريقة عشوائية في يوم (الاحد) المصادف 2021/7/4

التمرين والتدريب مشابهة للمنافسة كلما زاد استفاد اللاعب منها ويحقق من خلاله المستوى المطلوب، وان اختيار المتمرين المناسب للهدف المطلوب والتدريب عليها تسهم في تحقيق هذا الهدف. ويشير (حماد: 1999، 114) الى ان لابد من تركيز في اختيار الصحيح التمرينات الهادفة فضلا عن وضع اللاعب في ظروف المشابهة للمنافسة الحقيقية من اجل وصول باللاعب الى مستوى جيد اثناء المباراة. وهذا ما اكد عليه الباحثان في اعداد التمرينات بان يكون مشابهة للوضع اللاعب اثناء المباراة ومشابهة لحالات وموافق التي تواجههم في المنافسة الحقيقية وهذا ما ادى الى تطور دقة التهديد لديهم فضلا عن الاهتمام بتقديم التمارين المشابهة لظروف اللعب تكمن اللاعبين على تعلم واداء الفني الصحيح للمهارات بشكل افضل (راتب: 1997، 80). وان الزيادة في دقة مهارة التهديد تتطلب تطوير اداء المهارة حتى يصل فيه اللاعب الى مستوى اثبات واتقان الاداء الفني للمهارة وذلك عن طريق التكرار الممارسة وتركيز على اهمية هذه المهارة في الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد (صبر واخرون: 2005، 29) يعلب التكرار دورا مهما في عملية التدريب لان لا يحدث التدريب بدون تكرار، فالتكرار يتعلق بالنشاط كافة التي يقوم بها الفرد الرياضي من خلال اكتساب المعلومات المعارف والمهارات.

ويعزو الباحثان سبب التطور الى فترة تطبيق التمرينات مما انعكس بشكل ايجابي على عينة البحث، يشير (السباطي: 1998، 134) الى ان التمرينات التي تتكون من سرعة وانتقال وتنفيذ خطة سريعة في كرة القدم يجب ان تبدأ بعد اكتساب مستوى مناسب من التكيف البدني ويكون بعد مدة مناسبة من التدريب (4 اسابيع تقريبا)، فضلا عن محاولة تنفيذه بوجود وعدم وجود المدافعين وفي حالات مشابهة لظروف اللعبة اضافة الى اداء المهارة في اماكن المختلفة والمسافات المتنوعة (قريبة وبعيدة) وطلب اللاعبين بتنفيذه بسرعة اللازمة وتجنب بطئ الاداء لأنه التأخر في تنفيذ مهارة التهديد من الممكن ان يؤدي الى اضعاف فرصة التسجيل او وصول المدافع على الكرة والتأكد على ركل الكرة بالقوة المناسبة بحيث من الصعب على الحارس الوصول الى كرات سريعة ويقل من فرصة السيطرة على الكرة (علي و محمد، 2016، 120).

2-9 الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبار البعدي في يوم (الخميس) مصادف 2021/8/26 في تمام الساعة (الخامسة/مساءً) على عينة البحث في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل وتحت نفس الظروف التي تطبقت فيها الاختبار القبلي وذلك لغرض التعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة في مستوى دقة التهديد لدى افراد عينة البحث.

2-10 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك باستخدام المعادلات الاحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار (ت)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة

البحث في اختبار دقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالاتها بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التهديد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	دقة التهديد	درجة	2.17	9.57	1.42	13.79	8.01	0.00	معنوي

يبين الجدول (2) ان الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي لدقة التهديد كانت (9.57) وانحراف المعياري بلغت قيمته (2.17)، في حين بلغ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.79) وانحراف المعياري (1.42)، وبلغ قيمة (ت) المحتسبة (8.01) وقيمة الاحتمالية (0.00) وهي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التهديد لدى عينة البحث.

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثان سبب ذلك الفرق على فاعلية التمرينات المركبة التي خدمت مهارة التهديد وساهمت في تطور دقة التهديد لدى افراد عينة الدراسة فضلا عن حرص واهتمام ورغبة اللاعبين لأداء التمرينات فضلا عن تناسب التمرينات وواقعية تنفيذها من حيث مناسبتها مع ظروف اللعبة، ومن المعروف ان لكما ان ظروف

- [8] عبد الامير، يوسف عبد واخرون (2014)، تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة التهديف للركلات الثابتة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء لنادي العلوم بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 27، العدد 1، جامعة بغداد.
- [9] اشرف، نزار (2017)، تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير دقة التهديف من الثبات والحركة للاعبين المدارس الكروية بإعمار 14-15 سنة بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد 9، العدد 30، جامعة ديالى.
- [10] علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [11] عبدة، محمد و ابراهيم، مفتي (1994)، اساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- [12] نعمان، عبدالمجيد، وصالح، محمد عبدة (1997)، كرة القدم: تدريب وخطط، دار الكتب، القاهرة.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة بيان رأي الخبراء والمختصين

الاستاذ المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحث الموسوم بـ (تأثير تمارين المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي اسو بكرة القدم). ونظراً لما نعهده بكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي، نرجو منكم إبداء رأيكم في تحديد أهم اختبار لقياس دقة التهديف للاعبين كرة القدم التي سيتم تحديدها من قبلكم، مع فائق الشكر والتقدير.

الاختبار	وحدة القياس	المهارة	ت
ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط من مسافة (20 متر)	درجة	التهديف	1
التصويب من الثبات على الهدف (10 كرات)			
التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات			

الاسم:

اللقب العلمي:

التخصص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

ملحق (2) يوضح نموذج الوحدة التدريبية

الاسبوع: الاول

الهدف: تطوير مهارة التهديف

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

- 1-للتدريبات المركبة المعدة من قبل الباحثان تناسبت مع امكانية العينة مما ادت الى تطور في دقة المهارة المطلوبة.
- 2-التدريبات المركبة لها تأثير ايجابي في تطوير دقة مهارة التهديف.
- 3-وجود التشويق والمنافسة والمتعة في التمارين المركبة زادت من رغبة اللاعبين في اداء التمارين مما اد الى سهولة تطبيق التمارين المعدة.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

- 1-ضرورة اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارين للوحدة التدريبية مع مراعاة مبادا الخصوصية وامكانيات الفردية للاعبين.
- 2-اهتمام المدربين بالتمارين المركبة في وحداتهم التدريبية مما له تأثير في تعلم واثبات واقتان المهارات بشكل فعال.
- 3-توجه المدربين الى استخدام مبادا التنوع في التمارين في التدريب مما يزيد من رغبة اللاعبين في اداء الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية.

المصادر:

- [1] حماد، مفتي ابراهيم (1999)، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [2] حماد، مفتي ابراهيم (1994)، الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [3] راتب، اسامة كامل (1997)، الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [4] علي، جاسم عباس ومحمد، زاهد قاسم (2016)، تأثير تمارين (مهارة خطية) لتطوير دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الناشئين بإعمار (14-16) سنة، مجلة الثقافة الرياضية.
- [5] صبر، قاسم لزام واخرون (2005)، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- [6] البساطي، امر الله احمد (1998)، قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعرفة، الاسكندرية.
- [7] احمد، نبيل احمد عبد (2012)، فاعلية التمارين المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، مجلة الفتح، العدد 51، جامعة ديالى.

					استلام الكرة من الزميل المقابل على بعد (30م) السيطرة عليها، ثم الجري بالكرة باتجاه الزميل ومحالة مراوغته ثم التهديف	19 د	
	300 ث	90 ث	8	30 ث		10 د	القسم الختامي

الوقت: 90 دقيقة

الوحدة التدريبية: الاولى

عدد اللاعبين: 18

الاجهزة والادوات: ملعب كرة القدم، كرات القدم، شواخص

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بينية	الراحة	الملاحظات
القسم الاعدادي	20 د	الاحماء واداء التمارين لتهيئة العضلات والجهاز الدوري والتنفسي					
	19 د	الجري بالسيطرة على الكرة لمسافة (15م)، التمرير والاستلام على حائط على بعد (10م)، ثم المرور بين (3) شواخص ثم التهديف.	30 ث	8	90 ث	280 ث	
القسم الرئيس 60 د	22 د	(2) كرات موزعة على منطقة الجزاء، بعد سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها نحو شواخص (عدد 5) على بعد (20م) ثم المرور الشواخص وعند الوصول الى منطقة الجزاء يقوم بالتهديف	35 ث	8	105 ث	300 ث	

الملحق (3) يوضح أسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فداء اكرم سليم	أ.د.	التعلم الحركي/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
2	سامان حمد سليمان	أ.د.	فلسفة التدريب/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
3	جميل خضر خوشناو	أ.د.	علم التدريب/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
4	سرتيب عمر عولا	أ.م.د.	الإدارة والتنظيم / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
5	الان قادر رسول	أ.م.د.	علم النفس / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
6	ابراهيم محمد عزيز	أ.م.د.	التعلم الحركي / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
7	علي حسين علي	أ.م.د.	علم التدريب / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
8	عمر مجيد اغا	أ.م.د.	القياس والتقييم / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
9	ثامانج محمود محمد	م.د.	طرائق التدريس / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل

