



University of Babylon
College Of Physical Education

The Effect of A Training Program on The Development Of Some Motor Abilities and Basic Skills Offensive Applications Of Young Futsal Players

*A dissertation Submitted to
The council of College of Physical Education
University Of Babylon as Partial Requirement For
Gaining The PhD. Degree in Physical Education*

By
Husam Saeed Al Muimin

Advisor
Asst. Prof. Dr. Jamal Sabri Faraj

2008

The Effect of A Training Program on The Development Of Some Motor Abilities and Basic Skills Offensive Applications Of Young Futsal Players

By

Husam Saeed Al Muimin

Advisor

Asst. Prof. Dr. Jamal Sabri Faraj

The problem of the study was that local coaches rely heavily on their experience in training futsal players. This trend affects the players' potentials and is reflected on their artistic performance compared to other Arabic and national leagues.

The aim of the study was to design a training program for developing the motor abilities and basic skills as well as offensive applications of futsal players. In addition to that, the researcher aimed at identifying the effect of this training program on the development of motor abilities and motor skills and offensive applications on young futsal players.

The researcher hypothesized the existence of a positive effect on the development of some motor abilities, basic skills and offensive applications.

The theoretical studies tackled the following topics:

- The special demands of futsal (skill – planning – physical – psychological – educational demands).
- Selected futsal motor abilities (accuracy, agility and coordination).
- Selected futsal basic skills (passing, trapping, controlling and scoring).
- Selected futsal offensive applications (preparing for offence, executing offense and corner kick)

The researcher used the experimental method . The subjects were (16) futsal players of AL Tedhamon club. They were divided into two equal groups; experimental and controlling groups. All selected motor abilities, basic skills and offense applications were specified. A pilot study was conducted on (8) young players. The researcher used the proper statistical methods (percentage, mean, t – test and standard deviation).

The results were analyzed and discussed. The researcher concluded many conclusions that showed that the experimental group surpassed the controlling group in pre and post test showing significant differences in motor abilities, basic skills and offense applications.

البا الأول

- التعريف بالبحث:

- مقدمة البحث وأهميته.

- مشكلة البحث.

- هدفا البحث.

- فرض البحث.

- مجالات البحث.

- - المجال البشري.

- - المجال الزماني.

- - المجال المكاني.

١ - التعريف بالبحث:

التطور الكبير الذي حدث في مختلف الألعاب الرياضية ، جاء من خلال زيادة اهتمام الباحثين الأكاديميين في التخصصات الرياضية المتعددة وتطبيقها عمليا في الملاعب ، نتيجة الدعم الكبير الذي يتلقونه من القائمين على إدارة شؤون الرياضة في بلدانهم، من الحث والتشجيع وتوفير كافة سبل النجاح للارتقاء بعملية البحث الهادفة بالدرجة الأساس لتطوير أو تهيئة أو إعداد جوانب التخطيط الإستراتيجية وتوظيفها لخدمة الإنجازات والمستويات الرياضية.

ويبنى علم التدريب الرياضي على أسس وثوابت علمية لا يمكن إهمالها أو ، وان مسألة برمجة العملية التدريبية ، بكافة جوانب الإعداد المختلفة البدنية - المهارية - الخططية - النفسية والتربوية ... الخ وطريقة التحكم والتغيير بزيادة جانب أو عدة جوانب والتقليل من الآخر خلال مراحل التدريب المختلفة وتبعا للحالة التدريبية مع مراعاة العمر الزمني والتدريبي للاعبين، وغيرها من الثوابت التدريبية كلها لا يمكن تطبيقها والولوج بها من المدربين اعتباطا، إلا من خلال الدراسة والبحث والتعلم والمواصلة في متابعة الاساسيات والمستجدات الحديثة في علم التدريب الرياضي.

ومن خلال ما سبق فإن اي تقدم او نجاح في مختلف الالعاب الرياضية لا ياتي إلا من خلال الابحاث العلمية التي ينفذها المتخصصون بعلوم ذات العلاقة بالالعاب الرياضية، ولعبة خماسي كرة القدم إحدى الالعاب الرياضية الفرقية التي لم تحظ باهتمام الباحثين الأكاديميين المتخصصين في العراق ، رغم ، هذه اللعبة من ميزة خاصة، فضلا عن كونها لعبة قائمة بحد ذاتها من حيث البطولات والمسابقات الإقليمية والدولية هي ايضا تعد الرافد الكبير والاساس للعبة كرة القدم من حيث إعداد وتأهيل اللاعبين الراغبين بالانتقال إليها مستقبلا.

وحيث إن التطور الفني للاعبين يعتمد بالدرجة الأساس على إمكانية وخبرة الملاكات التدريبية في إتباع طرائق واساليب متنوعة ومتعددة لإعداد وتطوير اللاعبين ومعرفة الانسب والاصح من بينها ان تحقيق النجاح في المباريات يعتمد هو الآخر على الإمكانية الجيدة للاعبين في دقة و سرعة تنفيذ التطبيقات

الباب الأول: التعريف بالبحث.

الهجومية من خلال القدرة الفائقة لدقة وسرعة أداء بعض القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات الدقة، الرشاقة، التوافق، فضلا عن الإتيان الجيد لأداء المهاري وخاصة المناولة الإخماد و السيطرة، التهديد ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب.

٢-١ مشكلة البحث:

تحتاج خماسي كرة القدم إلى أساليب ومناهج تدريبية خاصة لتطوير لاعبيها خذم ظروف المباراة لتحقيق النجاح والتفوق على الفرق المنافسة، ويتعامل اغلب المدربين المحليين العاملين معها على أساس خبرتهم في كرة القدم ، مما اثر بشكل واضح وملحوظ على إمكانيات اللاعبين من حيث المتطلبات الخاصة باللعبة وبالتالي انعكس ذلك على مستوى الأداء الفني والخطي لهم مقارنة بالفرق والمنتخبات العربية والدولية المتقدمة فيها وهذا واضح للمنتخب للاعبين المنتخب الوطني العراقي و الاندية الرياضية.

ومن خلال تخصص الباحث بلعبة خماسي كرة القدم اكاديميا وعمله مدرب عتمدا للمنتخبات الوطنية العراقية، وجد ان اهم مرتكز من مرتكزات تحقيق الفوز في المباريات يكمن في تفوق اداء اللاعبين في القدرات الحركية و المهارات الاساسية وتنفيذ التطبيقات الهجومية لتحقيق الزيادة العددية ضد الفريق المنافس وبالتالي عدم منحه الفرصة الكافية لتنظيم دفاعاته.

إذ ما تزال ، التعامل بشكل جيد في التدريب مع القدرات الحركية و المهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية عائقا امام العديد من المدربين العاملين في اللعبة، ويمكن ملاحظة المستوى الفني للاعبين في البطولات والمسابقات المحلية الذي انعكس بدوره سلبا على مستوى اداء المنتخب الوطني في البطولات الخارجة وان مسالة إعدادها وتدريبها بشكل مثالي يسير بشكل متواز متطلبات الإعداد البدنية، النفسية..... فهو يحتاج إلى برمجة عالية في المنهج

الباب الأول: التعريف بالبحث.

التدريبي لذلك ركز هذا البحث على تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب من خ تدريبي متوازن و متنوع .

١ - ٣ هدفا البحث:

. إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب .
. معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب .

١ - ٤ فرض البحث:

. للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب .

١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ : لاعبو نادي التضامن الريه الشباب بخماسي كرة القدم.

١ - - : المدة من / / ولغاية / / م .

- - : قاعة المعهد التقني كوفة / محافظة النجف .

البا الثالث

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- منهج البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث.

٣-٣ أدوات ووسائل البحث.

٣-٤ إجراءات تنفيذ خطوات البحث.

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث واختباراتها.

٣-٤-٢ المواصفات النهائية لاختبارات البحث.

٣-٤-٢-١ اختبارات القدرات الحركية.

٣-٤-٢-٢ اختبارات المهارات الأساسية.

٣-٤-٢-٣ اختبارات التطبيقات الهجومية.

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية.

٣-٤-٤ المعاملات العلمية للاختبارات المختار.

٣-٤-٤-١ صدق الاختبارات.

٣-٤-٤-٢ ثبات الاختبارات.

٣-٤-٤-٣ موضوعية الاختبارات.

٣-٤-٥ الاختبارات القبليّة.

٣-٤-٦ التجانس و التكافؤ لعينة البحث.

٣-٤-٧ طريقة إعداد المنهج التدريبي.

٣-٤-٨ تطبيق مفردات المنهج التدريبي.

٣-٤-٩ الاختبارات البعدية لعينة البحث.

٣-٤-١٠ الوسائل الإحصائية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لأنه أفضل المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث وهم اللاعبون الشباب بخماسي كرة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الـ في نادي التضامن الرياضي في النجف الأشرف الذي يشارك ضمن دوري العراق للدرجة الممتازة ، والبالغ عددهم لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة الأرقام الفردي والزوجي وبواقع لاعبين لكل مجموعة ويرجع اختيار العينة للأسباب الآتية:
. ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة في البحث.
. ضمان تنفيذ العينة للمنهج التدريبي.

٣-٣ أدوات ووسائل البحث:

استعان الباحث بأدوات ووسائل بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث ومنها:

- ❖ الوسائل:
- الملاحظة والتجريب.
- الاستبانة.
- الاختبارات والقياس.

❖ الأدوات:

- . ملعب خماسي كرة القدم ملعب كرة اليد - كرات خماسي كرة القدم عدد.
- شواص وموانع عدد.
- فانات لعب وتمارين - صافرة -
- . توقيت الكترونية - شريط قياس بطول م وشريط لاصق وطباشير
- حاسبة الكترونية.
- . استمارات استطلاع آراء المختصين والخبراء.
- . استمارات جمع النتائج والبيانات.

٣-٤ إجراءات تنفيذ خطوات البحث:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

م إجراء المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية وأشرطة تسجيل بعض المباريات العالمية، لاختبار متغيرات البحث ، وحدد الباحث بعض القدرات الحركية الدقيقة :- الرشاقة :- التوافق والمهارات الأساسية المناولة - الإخماد والسيطرة :- التهديف والتطبيقات الهجومية تحضير الهجوم - فيذ الهجوم - ضربة الزاوية وحدد الباحث اختبارات لقياس كل متغير بما يتلاءم وطبيعة اللعبة والعينة المختارة برا. فيها توافر الإمكانيات المناسبة لتطبيقها وتنوعها، ودرجة الصعوبة عند تنفيذها. وعرضت الاختبارات على السادة المختصين والخبراء * لإبداء رأيهم بالموافقة أو عدمها من وجهة نظرهم للاعبين

*يراجع ملحق ا

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

خماسي كرة القدم الشباب ، وتم اعتماد نسبة % في اعتماد المتغير المختار ، وكما مبين في الجدول .

الجدول

يبين متغيرات واختبارات البحث المختارة وأهميتها النسبية على وفق رأي الخبراء والمختصين

المتغيرات	ت	متغيرات البحث المختارة	اختبارات متغيرات البحث المختارة	موافق	غير موافق	النسبية المئوية
القدرات الحركية		الدقة	تصويب الكرة نحو المربعات في اركان الهدف.			%
		الرشاقة	الدرجة بين ا شواخص ذهابا وإيابا.			%
		التوافق	المناوله المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة			%
المهارات الاساسيه		المناوله	المناوله المرتدة على الجدار لمدة			%
		السيطرة والإخماد	إيقاف او امتصاص الكرة الارضية حتى تسكن داخل مربع ا متر			%
		التهديف	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة.			%
التطبيقات الهجوميه		التحضير لبدء الهجوم	تحضير الهجوم.			%
		تنفيذ الهجوم	الهجوم بالمناولات المرتدة.			%
		ضربه الزاويه	خداع في ضربه الزاويه.			%

٣- ٤ - ٢ المواصفات النهائية لاختبارات البحث:

٣- ٤ - ٢ - ١ اختبارات القدرات الحركية:

الاختبار الأول: تصويب الكر نحو المربعات في أركان المرمى ١*)

• الغرض من الاختبار: قياس الدقة.

• الأدوات اللازمة:

✓ مكان لأداء الاختبار في ساحة اللعب مواجه لأحد المرميين المحدد في أركانه

الأربعة مربع بقياس ١ سم ويحدد خط البداية بمسافة ١ متر من على

بعد ١ م من منتصف خط المرمى.

✓ كرات خماسي كرة القدم عدد ١ / موزعة على خط البداية.

✓ صافرة .

• مسجل، يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجيل نتيجة

الاختبار ثانياً.

• بعد سماع اللاعب إشارة البدء يقوم بركل الكرات

المخصصة للاختبار نحو المربعات ليتم بعدها حساب الدرجات التي حصل عليها.

• يمات الاختبار:

✓ يمكن للاعب ان يسدد الكرة بالقدم المفضلة لديه.

✓ يجب عدم التوقف التام لحركة اللاعب ؛ اثناء الاختبار.

✓ يمنح اللاعب درجة لكل كرة تدخل احد المربعات السفلى.

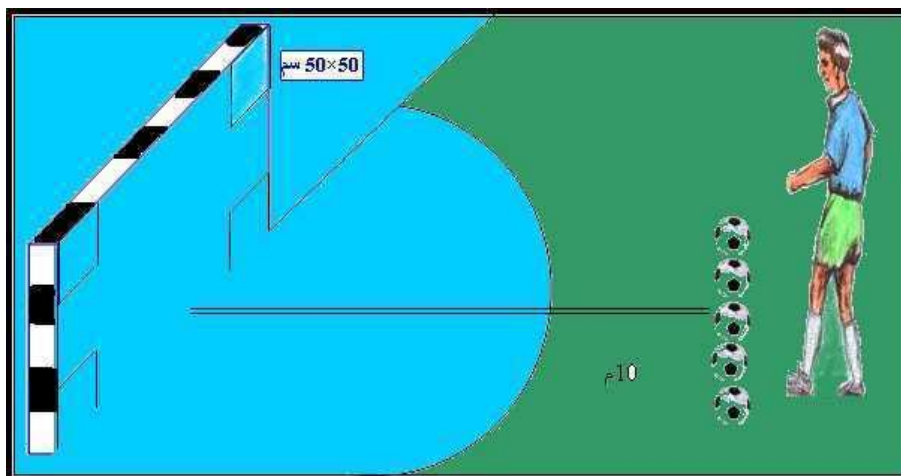
✓ يمنح اللاعب درجة لكل كرة تدخل احد المربعات العليا.

✓ يح اللاعب درجة عندما لا تدخل الكرة في احد المربعات .

• التقييم: يحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب ؛ اثناء الاختبار.

1 قحطان جليل العزاوي. تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية بي كرة القدم، بحث

مسخي على ناشئة بغداد بعمر - سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، ص .
* اجرى الباحث بعض التعديلات على شكل الاختبار ومضمونه ليكون ملائماً لطبيعة اللعبة والعينة المختبرة.



ال

يوضح اختبار تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى

* : الدحرجة بين شواخص ذهاباً وإياباً

: قياس الرشاقة.

_____ :

✓ مكان لاداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد 10 م من الشاخص الاول

واربعة شواخص متتالية المسافة بين كل شاخص واخر 10 م بحيث تكون

مسافة الاختبار 10 م وعدد الشواخص 5 .

✓ كرة خماسي كرة القدم

✓ توقيت الكترونية

✓ صافرة.

1 احسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة

القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ص .

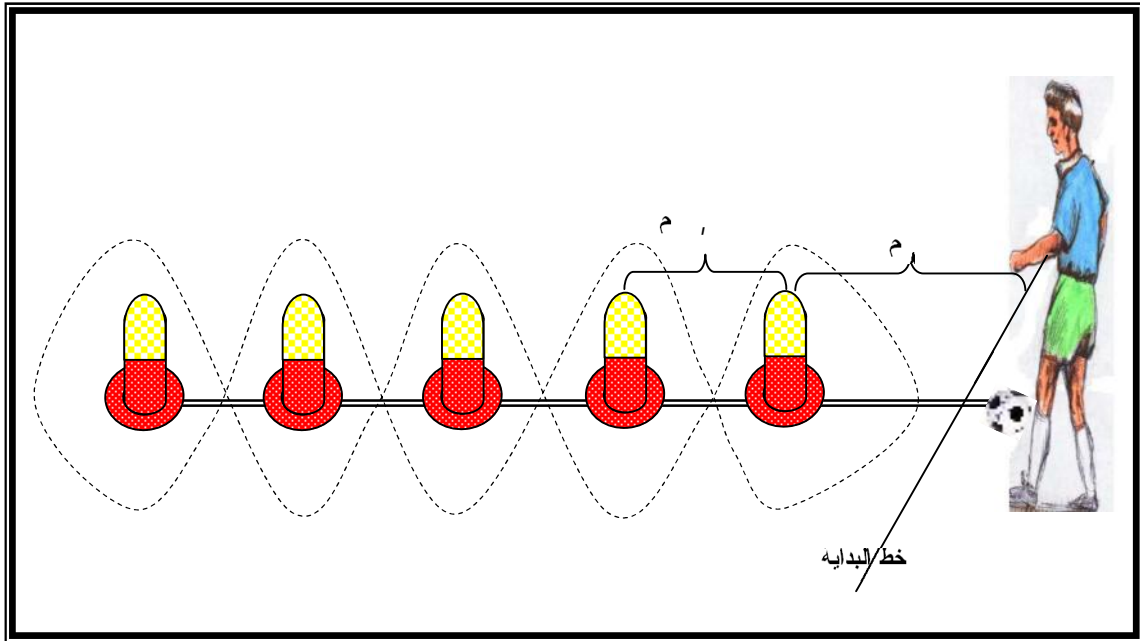
* اجرى الباحث تعديلا على الغرض من الاختبار ليكون ملائما لقياس الحالة المراد معرفة نتائجها .

• أداريا الاختبار:

- ✓ ل، يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولا وتسجيل زمن أداء الاختبار وملاحظة صحة أداء ثانيا.
- ✓ مؤقت إعطاء إشارة البدء مع التوقيت .
- مواصفات الأداء: بعد سماع اللاعب إشارة البدء يقوم بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضا باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.

• تعليمات الاختبار:

- ✓ يمكن للاعب أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- ✓ يجب عدم التوقف التام حركة اللاعب في الاختبار.
- ✓ اذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة.
- ✓ تعطى للاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن ي .
- التقييم: يحتسب الزمن لأقرب / من الثانية.



ال

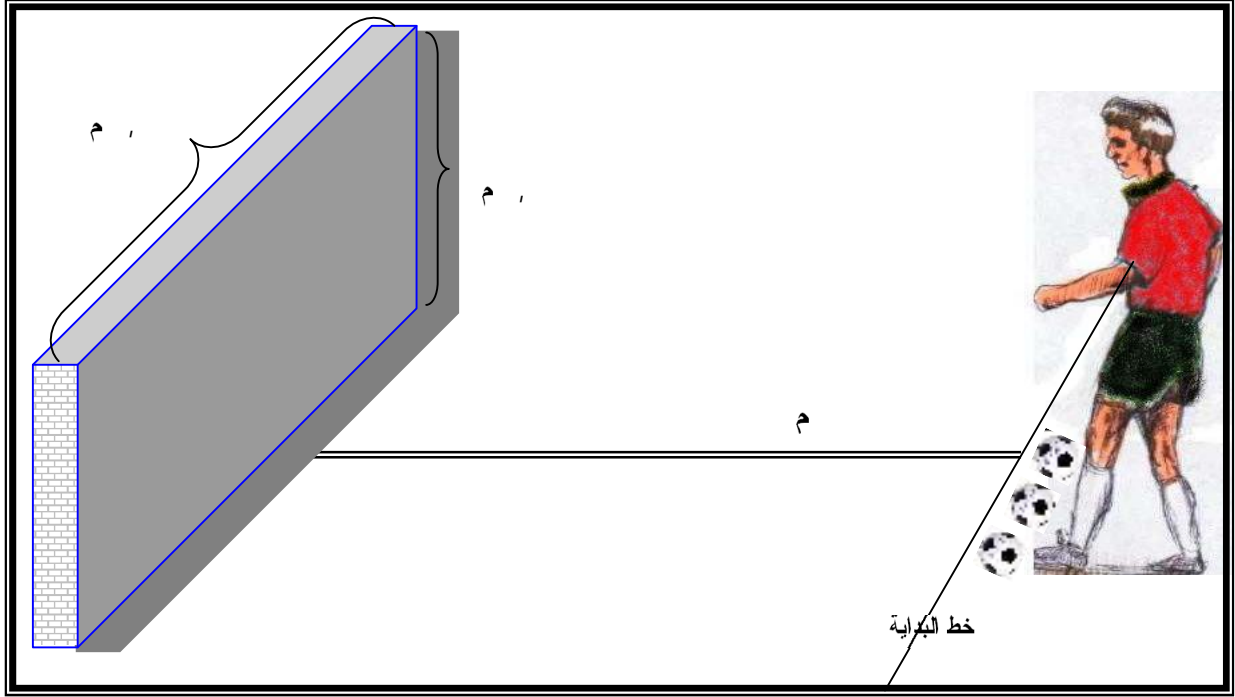
يوضح اختبار الدرجة بين خمسة شواخص ذهابا وإيابا

المناولة المرتد على الجدار بتعاقب القدمين لمد
ثانية: ١ *

- قياس التوافق للعين والقدم .
- _____ :
- ✓ جدار أملس ويؤشر عليه منطقة ، م × م ، م ويحدد خط أمام الجدار .
بعد م .
- ✓ كرات خماسي كرة القدم عدد .
- ✓ ساعة توقيت الكترونية .
- أداريا الاختبار:
- ✓ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل عدد مرات الأداء وملاحظة صحة أداء ثانيا .
- ✓ مؤقت يعطي إشارة البدء والنهاية .
- _____ : بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة على الجدار بإحدى قدميه ويعقبها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار بالقدم الأخرى و هكذا لحين انتهاء مدة الاختبار .
- تعليمات الاختبار:
- ✓ لا يتم ركل الكرة المرتدة من الجدار الا من خلف خط البداية .
- ✓ إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم باخذ احدى الكرتين الباقيتين من دون توقف .
- ✓ يمكن ركل الكرة باي قدم وبأي جزء منها في بداية الاختبار .
- ✓ لا يجوز تكرار ركل الكرة بشكل ، حدى القدمين .
- التقييم: سجل عدد ركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال .

1 احسام سعيد المؤمن : مصدر سبق ذكره ، ص

* أجرى البحث بعض التعديلات على شكل الاختبار ومضمونه ليكون ملائما لطبيعة اللعبة والعينة المختبرة .



الـ

يوضح اختبار المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة

اختبارات المهارات الأساسية:

* ثانية

قياس المناولة:

:

✓ جدار املس ويؤشر عليه منطقة ، م × م ، ويحدد خط امام الجدار .

بعد م .

✓ كرات خماسي كرة القدم عدد،

✓ ساعة توقيت الكترونية .

1 احسام سعيد المؤمن :مصدر سبق ذكره ، ص .

* أجرى الباحث تعديلا على الغرض من الاختبار ليكون ملائما لقياس الحالة المراد معرفة نتائجها .

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

• أدريا الاختبار:

✓ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل عدد مرات الأداء وملاحظة صحة أداء ثانيا.

✓ مؤقت يعطي إشارة البدء والنهاية .

• بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار .

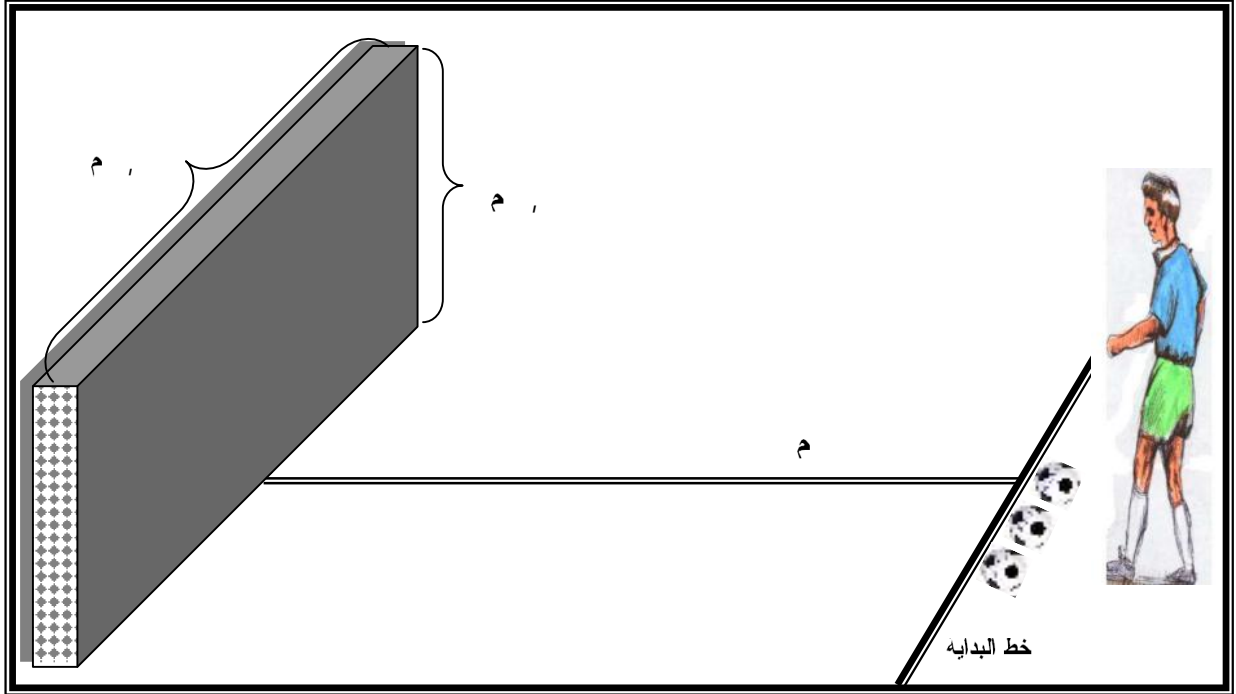
• تعليمات الاختبار:

✓ لا يتم ركل الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية.

✓ إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الباقيتين دون توقف.

✓ يمكن ركل الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.

• التقييم: يسجل عدد ركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال



ال

يوضح اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة

❖ : إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل

_____*

• : قياس الإخماد والسيطرة على الكرة.

• : _____

✓ يرسم مربع بقياس متر وهو منطقة الاختبار.

✓ يرسم خط عريض بطول م ويبعد مسافة م عن منطقة الاختبار ليوقف عنده المدرب.

✓ يرسم خط عريض بطول م ويبعد مسافة م إلى خلف منطقة الاختبار، يقف عنده اللاعب.

✓ كرات خماسي كرة القدم عدد.

• : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء وملاحظة صحة أداء ثانياً.

• : يبدأ المدرب بمناولة الكرة نحو منطقة الاختبار المواجهة للاعب، وعند لحظة ركل الكرة من المدرب ينطلق اللاعب نحو منطقة الاختبار لمحاولة الإخماد والسيطرة. الكرة داخل المنطقة المحددة ليعود بعدها إلى نقطة البداية ليعاود الكرة مرة أخرى حتى الانتهاء من الكرة الخامسة.

• تعليمات الاختبار:

✓ يناول المدرب الكرة إلى منطقة الاختبار

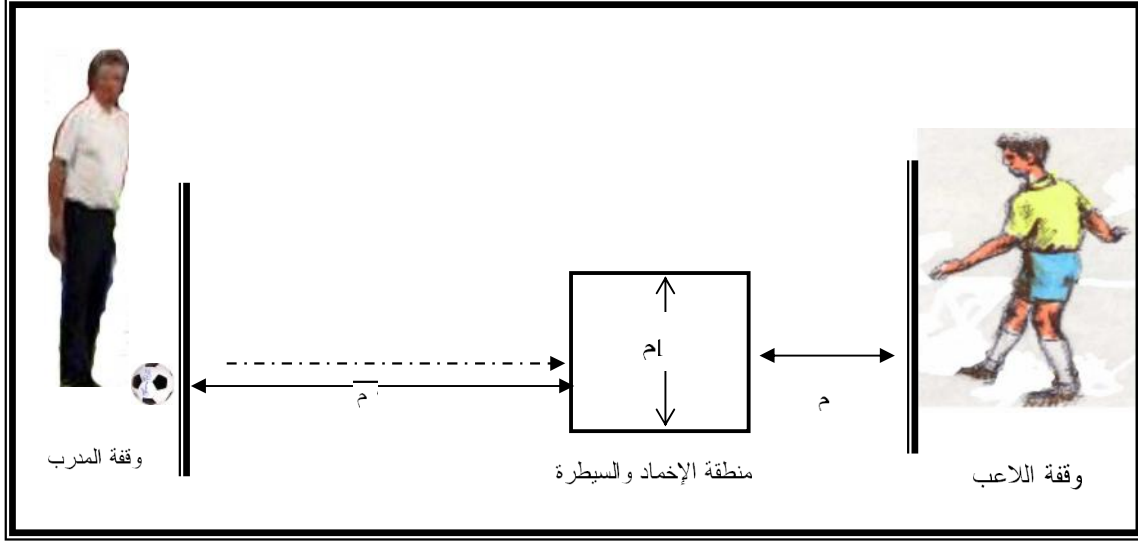
✓ لحظة مناولة الكرة من المدرب إلى منطقة الاختبار، ينطلق اللاعب الذي يقف على الخط الثاني لمحاولة إيقاف إخماد الكرة داخل منطقة الاختبار.

✓ علماً أن أعلى درجة للاختبار هي وأقل درجة هي صفر.

[1] احمد عبد الامير حمزة: تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين بعمر 10 ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- _____:
- ✓ تعطى لكل لاعب 5 محاولات.
- ✓ تعطى لكل محاولة صحيحة 2 درجة
- ✓ لا تحسب المحاولة صحيحة في إيقاف الكرة بطريقة غير قانونية.



ال

يوضح اختبار إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (م)

❖ : التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة: *

• _____: قياس التصويب.

• _____:

✓ جدار املس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة ابعادها تكون على الوجه

الاتي: المستطيل الكبير ' م × م، المستطيل الوسط ، م × م ،

المستطيل الصغير، ، م × م، حيث تمثل الارض الحافة السفلى

للمستطيلات، ويؤشر امام الجدار خط على بعد م .

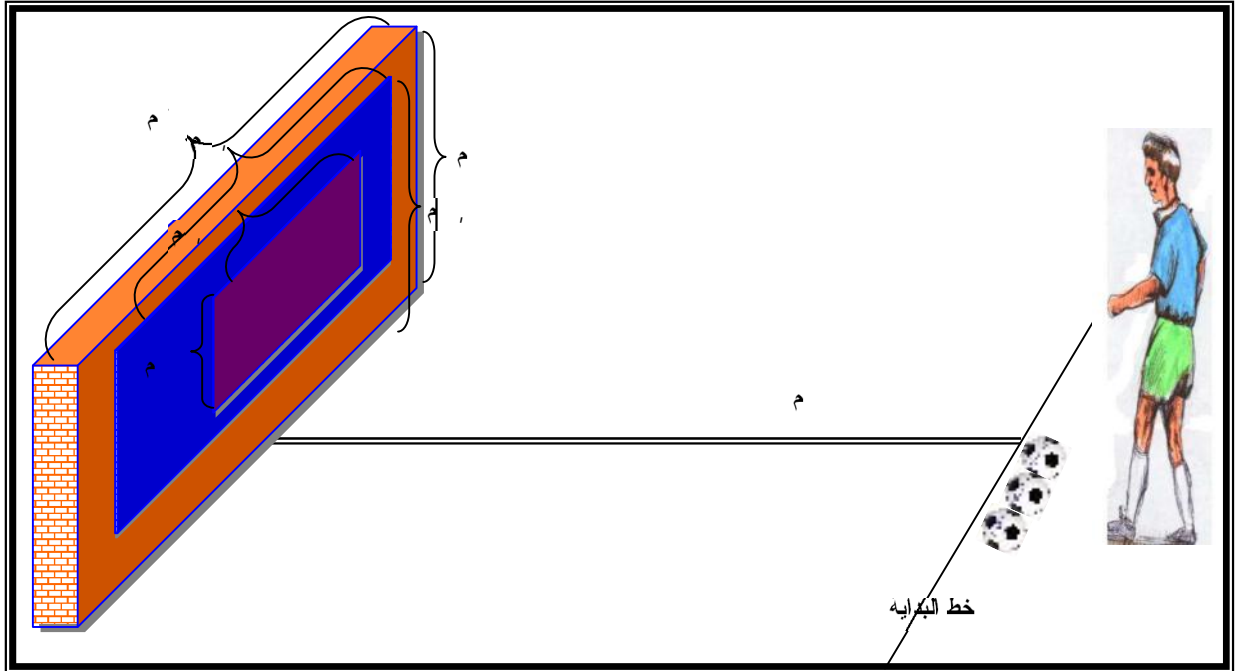
✓ رات خماسي كرة القدم عدد.

1 حسام سعيد المؤمن: مصدر سبق ذكره، ص

* اجرى الباحث تعديلا على الغرض من الاختبار ليكون ملائما لقياس الحالة المراد معرفة نتائجها.

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل الدرجات وملاحظة صحة أداء ثانياً.
- يقف اللاعب خلف خط البداية م ثم يقوم بالتصويب نحو الجدار بالكرات الثلاث بصورة متتالية محاولاً إصابة المستطيل الكبير.
- **تعليمات الاختبار:** للاعب الحق باستخدام أي من القدمين.
- **التقييم:**
 - ✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة يحسب للاعب درجة واحدة.
 - ✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة يحسب للاعب درجتان.
 - ✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة يحسب للاعب ثلاث درجات.
 - ✓ إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للاعب صفر من الدرجات.



يوضح اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

ختبارات التطبيقات الهجومية

تحضير الهجوم

• قياس دقة وسرعة أداء تحضير الهجمة عند اللاعبين

• _____:

✓ مكان لأداء الاختبار يحدد فيه أربع نقاط على الأرض بشكل معيني ليكون

تمركز اللاعبين عليها قبل بدء الاختبار كما في الشكل نقطة تكون

على بعد م من الخط الجانبي وخط المرمى، ونقطة تكون عند نقطة

ضربة البداية، والنقطة والنقطة تكونان على بعد م من الخط

الجانبي و م من خط منتصف الساحة .

✓ كرة خماسي كرة القدم.

✓ ساعة توقيت الكترونية.

✓ صافرة.

• داريا الاختبار:

✓ / يقوم بالنداء على اسماء اللاعبين اولا وتسجيل تكرار اداء الاختبار

وملاحظة صحة اداء ثانيا.

✓ مؤقت / إعطاء إشارة البدء مع التوقيت .

• _____: يقف اربعة لاعبين على كل نقطة من النقاط المحددة في

الملعب وبحوزة احد اللاعبين الواقف بجانب الخط الجانبي الكرة، وعند إعطاء

إشارة البدا يقوم اللاعب في النقطة صاحب الكرة بالمناولة نحو زميله القريب

في عمق الملعب في النقطة ويتحرك بسرعة ليقف خلفه، وفي هذا الاثناء يخذ

مكانه الزميل الواقف في عمق الملعب في النقطة واللاعب في النقطة ياخذ

مكان ليقوم اللاعب في النقطة بدحرجة الكرة باتجاه الخط الجانبي من

الجهة الاخرى ليناول الكرة إلى زميله الواقف بالعمق في النقطة ليناول بدوره

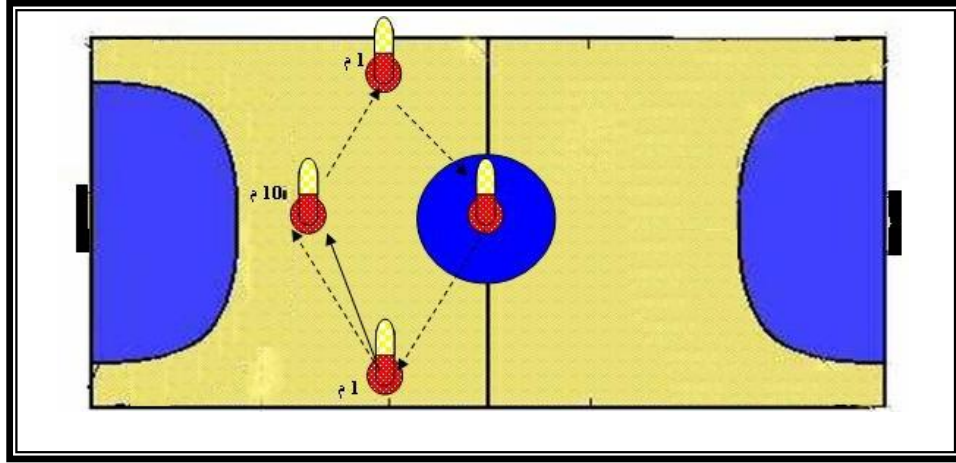
الكرة إلى اللاعب في النقطة ويعاد العمل مرة اخرى وهكذا لحين

انتهاء زمن الاختبار.

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

• تعليمات الاختبار:

- ✓ يمكن أن يبدأ اللاعبون من أي جانب يرغبون.
- ✓ يجب عدم توقف حركة اللاعبين أثناء الاختبار.
- ✓ إذا خرجت الكرة من سيطرة احد اللاعبين لا تحتسب المحاولة.
- **التقييم:** يحتسب عدد مرات دوران اللاعبين الصحيح خلال دقيقة، الشكل 1.



الشكل 1 (اختبار تحضير الهجوم

❖ الهجوم بالمناولات المرتد:

- **قياس دقة وسرعة اداء هجوم اللاعبين لإحراز الاهداف:**
- **الاجراء:**
- ✓ تحديد مكان الاختبار في احد نصفي ملعب خماسي كرة القدم وتحدد اربع نقاط على الارض ليكون تمركز اللاعبين عليها قبل بدا الاختبار كما في الشكل 1
- نقطة رقم 1 تبعد 10 م عن نقطة بداية المباراة ونقطة 10 تكون على بعد 10 م من نقطة ضربة الجزاء المعينة على خط المرمى، والنقطة رقم 1 والنقطة 10 تكونان على بعد 10 م من الخط الجانبي و 10 م عن خط المرمى .
- ✓ هدف قياس متر مربع.
- ✓ كرة خماسي كرة القدم .

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

✓ ساعة توقيت الكترونية.

✓ صافرة .

• داريا الاختبار:

✓ يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجيل التكرار الصحيح لأداء

الاختبار وملاحظة صحة أداء ثانياً.

✓ مؤقت، إعطاء إشارة البدء مع التوقيت.

• يقف اللاعبون الأربعة في احد منتصف الساحة وهم

مواجهون المرمى ضمن النقاط الأربع المحددة حيث يكون تمركز احد اللاعبين

في منتصف رأس الدائرة الوسطية وزميل مواجه له أمام خط الجزاء واللاعبان

الأخران على جانبي الملعب القريب من منطقة الجزاء، فيقوم اللاعب الواقف على

الدائرة الوسطية نقطة بمناولة الكرة بدقة وسرعة إلى زميله المواجه له

نقطة لمها مرتدة ويناولها مرتدة إلى زميله الواقف عند احد جانبي

الملعب القريب من منطقة الجزاء ولينطلق بسرعة نحو الفراغ الواقع بين زميليه

الواقف امام المرمى والذي هو واقف بجانب المرمى وفي لحظة انطلاقه للامام

ينطلق الزميل الواقف في الجانب الأخر باتجاه مكانه في منتصف الدائرة

الوسطية وعند وصول اللاعب المنطلق نحو الفراغ المواجه للمرمى يذ لم كرة

مرتدة ليسددها مباشرة بقوة نحو الهدف ، وليخذ مكان زميله ، ليتم إعادة تنفيذ

الاختبار مرة اخرى من الجهه الثانية في نفس الاداء دون توقف .

• تعليمات الاختبار:

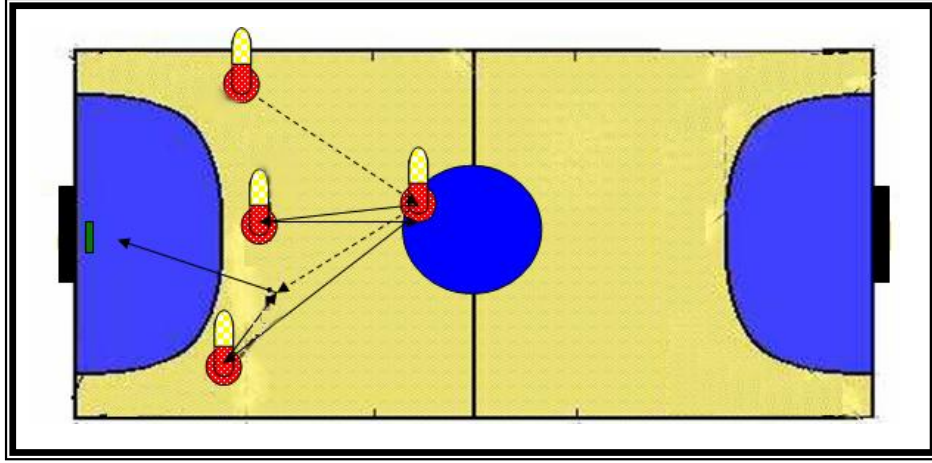
✓ ممكن ان يبدأ اللاعبون من اي جانب يرغبون .

✓ يجب عدم توقف حركة اللاعبين اثناء الاختبار .

✓ إذا خرجت الكرة من سيطرة احد اللاعبين لا تحتسب المحاولة .

✓ يجب ان يكون تسديد اللاعب نحو الهدف بشكل قوي ضمن حدود الهدف .

• التقييم: يحتسب عدد مرات الاداء الصحيح للاعبين خلال دقيقة .



الشكل ١

اختبار الهجوم بالمناولات المرتدة

❖ : الخداع في ضربة الزاوية:

• : قياس دقة وسرعة تنفيذ ضربة الزاوية

• :

✓ تحديد مكان الاختبار في احد نصفي الملعب وتحدد ثلاث نقاط على الأرض

كون تمركز اللاعبين عليها قبل بدء الاختبار كما في الشكل ١ نقطة رقم

تبعد م عن نقطة بداية المباراة وعن الخط الجانبي للملعب ونقطة

تكون على بعد م من نقطة ضربة الجزاء المعينة على خط المرمى باتجاه

خط منتصف الملعب، والنقطة رقم على بعد م من قوس خط المرمى

عند الجهة البعيدة عن منطقة تنفيذ ضربة الزاوية .

✓ هدف قياس متر مربع

✓ كرة خماسي كرة القدم.

✓ ة توقيت الكترونية.

✓ صافرة.

• داريا الاختبار:

✓ يقوم بالنداء على اسماء اللاعبين اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار

وملاحظة صحة اداء ثانيا.

✓ مؤقت إعطاء إشارة البدء مع التوقيت .

– – تجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها¹، ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات التي ستستخدم لخدمة المنهج التدريبي وبعد اختيار عينة البحث تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة من نادي المشخاب بخماسي كرة القدم الشباب والبالغ عددهم 10 لاعبين، وأجريت هذه التجربة بتاريخ // // تنفيذ اختبارات التطبيقات الهجومية أولاً لأنها تحتاج إلى راحة وتركيز عالي من اللاعبين في أثناء الأداء، و // // تم تنفيذ اختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية وأعيد تطبيق الاختبارات مرة ثانية على اللاعبين أنفسهم بعد 10 أيام من تاريخ التطبيق الأول لغرض التعرف على الآتي:

- . معرفة صلاحية الاختبارات المختارة .
- . معرفة صلاحية الأدوات المستخدمة.
- . معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد² في فهم وتنفيذ الاختبارات المختلفة وطريقة تسجيل النتائج بما يؤمن تدريبهم على العمل من أجل تقليل الأخطاء التي من المحتمل حدوثها في التجربة الرئيسية.
- . مدى ملائمة ومناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية بالبحث.
- . التأكد من مدى ملائمة وسهولة الاختبارات المستخدمة.
- . مدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات المستخدمة.
- . التوصل إلى المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

1 قاسم المندلاوي، وآخرون، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية، الموصول: مطابع التعليم العالي، ص 10.

² تكون فريق العمل المساعد من الذوات:

- حميد شمخي :- ماجستير تربية رياضية
- إحسان محمد شهيد - بكوريوس تربية رياضية
- حسين عبد الزهرة :- بكوريوس تربية رياضية

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- - معاملات العلمية للاختبارات المختار:

بعد أن تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي المشخاب بخماسي كرة القدم قام الباحث بإيجاد صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .

- - -

من الأمور الواجب توافرها في الاختبار هو الصدق ويقصد به درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار ما نريد قياسه فضلا عن أن احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة لذلك استخدم الصدق التمييزي وعليه تم احتسابه باختبار ت الإحصائي للعينات المتساوية غير المرتبطة حيث تم ترتيب الدرجات الخام المعبرة عن إنجاز عينة التجربة الاستطلاعية في كل اختبار من الاختبارات المعنية بالبحث ترتيبا تصاعديا من اقل درجة إلى أعلى درجة لاختيار % من الدرجات العليا ، ومثلها من الدرجات الدنيا حيث تمثل كل من المجموعتين المتطرفتين وأن % من المجموعة العليا والـ % من المجموعة الدنيا هي افضل نسبة نحصل بواسطتها على اعلى معاملات تمييز وبعد معالجة النتائج إحصائيا تبين أن الاختبارات المستخدمة في البحث صادقة وذلك لكون قيمة ت المحتسبة اكبر من ت الجدولية عند درجة حرية ، واحتمال خطأ ، وكما مبين في الجدول .

- 1 نزار الطالب و محمود السامرائي . مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والريدي . جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ، ص
- 2 مروان عبد المجيد إبراهيم. مصدر سبق ذكره ، ص
- 3 مروان عبد المجيد إبراهيم. نفس المصدر السابق ، ص

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الجدول

بين القدرة التمييزية الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث ودلالاتها الإحصائية

الدلالة	قيمة ت المحتسبة	مجموعة واطنة المستوى		مجموعة عالية المستوى		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة في البحث	تغيرات البحث
		ع	س	ع	س			
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمي	القدرات الحركية
معنوي	,	,	,	,	,	الثانية	الدرجة بين ٥ شواخص ذهابا وإيابا	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	المناوله المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة ٢٠ ثانية	
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (١م)	المهارات الأساسية
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	المناوله المرتدة على الجدار لمدة	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	تحضير الهجوم	التطبيقات الهجومية
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	الهجوم بالمناولات المرتدة	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	الخداع في ضربة الزاوية	

* ت الجدولية ، عند مستوى دلالة ، وامام درجة حرية = - .

- - -

يقصد بثبات الاختبار لو اعيد تطبيق الاختبار على الأفراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقاربة وفي ظل ظروف متشابهة. ويؤكد تاكمان Tuchman إن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه جديرة بالإلتباع في البحوث التجريبية، وتتلخص هذه الطريقة بتطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

من خلال ما تقدم تم استعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار وبفاصل زمني قدره ١٠ أيام، أي تم تطبيق الاختبارات الأولى في / / وأعيد تطبيقها للمرة الثانية / / محاولة تثبت جميع الظروف التي تم فيها التطبيق الأول وفي ضوء ذلك تم احتسابه عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون، وبعد معاملة النتائج إحصائياً تبين إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول ١ .

الجدول

يبين معامل الارتباط الثبات بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المستخدمة في البحث

الدلالة	معامل الارتباط الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة في البحث	تغيرات البحث
		ع	س	ع	س			
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى	القدرات الحركية
معنوي	,	,	,	,	,	الثانية	الدرجة بين ٥ شواخص ذهاباً وإياباً	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة ٢٠ ثانية	
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (١م)	المهارات الأساسية
معنوي	,	,	,	,	,	درجة	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثا	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	تحضير الهجوم	التطبيقات الهجومية
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	الهجوم بالمناولات المرتدة	
معنوي	,	,	,	,	,	عدد	الخداع في ضربة الزاوية	

* ر الجدوليه ا عند مستوى دلالة ا وامام درجة حريه ا

- - - موضوعية الاختبارات:

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب أو أن تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمته الموضوعية ، وإن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك عند تطبيقه اعتمدت الاختبارات المستخدمة في البحث في مفرداتها على البساطة والوضوح وسهولة الفهم وتبتعد عن التقويم الذاتي والاجتهاد، إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن/ثاء، الدرجة/عدد مرات النجاح، وكما تعد هذه الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية والاختبارات تكون موضوعية عندما تعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن يصحها .

٣-٤-٥ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للاختبارات المبحوثة لجميع افراد العينة بعد اجراء بعض التعديلات التي نتجت عن التجربة الاستطلاعية فضلا عن استكمال حضور العينة لاداء الاختبارات اذ تم اداء الاختبارات الخاصة بالتطبيقات الهجومية يوم الاثنين الموافق / / بواقع اربع محاولات لكل مجموعة منفذة للاختبارات ، واختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية يوم الثلاثاء الموافق / / المعهد التنا كوفة وتم تثبيت الظروف الخاصة بها وطريقة إجراء وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف قدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

1 وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ، ص

2 ابراهيم . الاختبارات والقياس في التربية البدنية . مصر : مطبعة الجزيرة ، ، ص

لعيبة البحث:

لغرض التحقق من أن نتائج لاعبي عينة البحث تتوزع اعتداليا وفق كل اختبار تم استخدام معامل الالتواء كمؤشر لبيان ذلك، وقد دل على إن المتغيرات تحقق المنحنى الاعتدالي حيث إن توزيع درجات نتائج العينة لكل اختبار لم يكن ملتويا بدرجة كبيرة وإنما أقرب للتوزيع الطبيعي لكون معاملات الالتواء اقتربت من الصفر ولم تزد عن ± 1 وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانس مستوى النتائج في كل الاختبارات لأن الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين ± 1 وبين ± 2 .

الجدول

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء

الاختبارات المستخدمة في البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى	درجة	,	,	,	,
الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا		,	,	,	,
المناوله المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة	عدد	,	,	,	-
إيقاف او امتصاص الكرة الارضية حتى تسكن داخل مربع م	درجة	,	,	,	,
التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	درجة	,	,	,	,
المناوله المرتدة على الجدار لمدة	عدد	,	,	,	,
تحضير الهجوم	عدد	,	,	,	-
الهجوم بالمناولات المرتدة	عدد	,	,	,	,
الخداع في ضربه الزاويه	عدد	,	,	,	-

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

وبعد اجراء الاختبارات القبلية للاعبين عينه البحث تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستعمل اختبار ت لعينتين مستقلتين غير مرتبطتين لإيجاد معنوية الفروق وظهر إن قيم ت المحدوبة اقل من قيمة ت الجدولي ، عند درجة حرية ، واحتمال خطأ ، وهذا يعني إن الفرق غير معنوي وهذا دليل على تكافؤ أفراد مجموعتي العينة في نتائج الاختبارات وكما مبين بالجدول .

الجدول ١

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث في الاختبار القبلي التكافؤ

الاختبارات المستخدمة في البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة = ن		المجموعة التجريبية = ن		قيمة ت المحدوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى	درجة						غير معنوي
الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا							غير معنوي
المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة	عدد						غير معنوي
إيقاف او امتصاص الكرة الارضية حتى تسكن داخل مربع م	درجة						غير معنوي
التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	درجة						غير معنوي
المناولة المرتدة على الجدار لمدة	عدد						غير معنوي
تحضير الهجوم	عدد						غير معنوي
الهجوم بالمناولات المرتدة	عدد						غير معنوي
الخداع في ضربه الزاوية	عدد						غير معنوي

* t الدوليه ، عند مستوى الدلالة ، وامام درجة حريه

- - طريقة إعداد المنهج التدريبي:

- لغرض الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج لأجل تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب في مرحلة الإعداد الخاص ، تم إعداد منهج تدريبي مستوف للشروط العلمية وللإمكانات المتوافرة من أدوات وفترات تتناسب والوصول بالعينة إلى أعلى مستوى ممكن، وتوافر في المنهج التدريبي :
- . زمن الجرعة التدريبية الواحدة - دقيقة .
 - . المدة الكلية التي استغرقها تطبيق المنهج التدريبي أسابيع .
 - . عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع | جرعات تدريبية | بواقع جرعة تدريبية يومية عدا أيام الجمعة .
 - . العدد الكلي للجرعات التدريبية الكلية | جرعة تدريبية .
 - . تمارين متنوعة بدنية :- حركية :- مهارية :- خطية :- مركبة .
 - . تم اعتماد المبدأ الآتي في حساب الشدة - خلال الأسبوع و -) بين الأسابيع .
 - . جدول | يبين الزمن بالدقائق والنسبة المئوية للمتغيرات التدريبية لعينة البحث خلال مدة المنهج التدريبي .
 - . جدول | يبين النسب المئوية للشدة التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية خلال أسابيع المنهج التدريبي .



الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الجدولين العرض



الجدولين العرض

- - تطبيق مفردات النهج التدريبي:

تم تطبيق مفردات* المنهج التدريبي على عينة المجموعة التجريبية وابتداء من الجرعة التدريبية الأولى يوم السبت الموافق / / والى نهاية الجرعة التدريبية الثامنة والأربعين يوم الخميس ال / الموافق/ وبدون انقطاع.

- - الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الأساسية المبحوثة يوم الاثنين الموافق / / ، واختبارات التطبيقات الهجومية يوم الثلاثاء الموافق / / المعهد التقني/كوفة في ظل ظروف قدر الإمكان لطريقة إجراء الاختبارات القبلية.

- - الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث، وكما يوضح هوبكنز وكلاس Hopkins and Glass فان الوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وكذلك في دراسة العلاقات السببية" ، إذ تم استخدام ما يأتي:

• النسبة المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times$$

* ينظر ملحق

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

• الوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجمس}}{ن}$$

• الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجمس} - \frac{(\text{مجمس})^2}{ن}}{ن - 1}}$$

• اختبار ت للعينات المستقلة لعينتين مستقلتين غير مرتبطتين :

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{ع ه} \times \sqrt{\frac{ن_1 \times ن_2}{ن_1 + ن_2}}$$

• اختبار ت للعينات غير المستقلة:

$$ت = \frac{\bar{س} ف}{\frac{ع ف}{\sqrt{ن}}}$$

- ¹ وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص .
- ² وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي. المصدر السابق ص .
- ³ احمد سليمان عوده، خليل يوسف الخليفي؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. الاردن، دار الامل للنشر والتوزيع ، ص.
- ⁴ وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي. المصدر السابق، ص .

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- معامل الالتواء:

$$\frac{\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط}}{\text{الانحراف المعياري}} =$$

- معامل الارتباط البسيط بيرسون :

$$\frac{1}{n} \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

- الوسيط للقيم الزوجية :

$$\frac{\text{مجموع القيم}}{2} = \text{و}$$

بعد ترتيب البيانات تصاعديا او تنازليا

- نسبة التطور:

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الوسط الحسابي للبعدي} - \text{الوسط الحسابي للقبلي}}{\text{الوسط الحسابي للقبلي}} \times$$

موراي ر. نظريات ومسائل في الإحصاء، ترجمة، شعبان عبد الحميد شعبان، ط : القاهرة،
الدار الدولية للنشر والتوزيع، ص .
محمد صبحي ابو صالح؛ الطرق الإحصائية: عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والطبع،
ص .
موراي ر. المصدر السابق ص .
محمد صب حسنين مصدر سبق ذكره، ص

البا الثاني

- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

- الدراسات النظرية

- ٢ - ١ - ١ ال متطلبات الخاصة بخماسي كر القدم.
- ٢ - ١ - ١ المتطلبات البدنية.
- ٢ - ١ - ١ المتطلبات المهارية.
- ٢ - ١ - ١ المتطلبات الخطئية.
- ٢ - ١ - ١ المتطلبات النفسية والتربوية .
- ٢ - ١ - ٢ القدرات الحركية المختار بخماسي كر القدم.
- ٢ - ١ - ٢ الدقة.
- ٢ - ١ - ٢ الرشاقة.
- ٢ - ١ - ٢ التوافق.
- ٢ - ١ - ٣ المهارات الأساسية المختار بخماسي كر القدم.
- ٢ - ١ - ٣ المناولة.
- ٢ - ١ - ٣ الإخماد والسيطر.
- ٢ - ١ - ٣ التهديف.
- ٢ - ١ - ٤ التطبيقات الهجومية المختار بخماسي كر القدم.
- ٢ - ١ - ٤ التحضير لبدء الهجوم.
- ٢ - ١ - ٤ تنفيذ الهجوم.
- ٢ - ١ - ٤ ضربة الزاوية.

- الدراسات السابقة.

- ٢-٢-١ دراسة حسام سعيد المؤمن ٢٠٠١

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ المتطلبات الخاصة بخماسي كرة القدم:

معظم الألعاب الرياضية من ناحية المتطلبات العامة إلا أنها تختلف من حيث خصوصيتها ولهذا الاختلاف وجب وجود تخصيص في التدريب الرياضي من حيث كافة الجوانب التي من شأنها إيصال الرياضي والفريق بشكل عام إلى الانجاز المنشود ، لذلك فان خماسي كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي لها خصوصية خاصة في متطلباتها البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية ، وسوف يتم التطرق إليها بشكل منفصل.

٢-١-٢ المتطلبات البدنية:

دراسة وتحليل المتطلبات البدنية للعبة معينة يجب أن يؤدي بشكل علمي دقيق ليتم بعدها تهيئة وإعداد برامج التدريب البدنية الصحيحة بما يخدم متطلبات اللعبة الخاصة، لان التدريب البدني يخدم العملية الطبيعية للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية عند اللاعب من جانبها البدني والحركي ، وكل هذا من خلال التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم اعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والاساسية في اللعبة

فالإعداد البدني من وجهة نظر الباحث هو تنمية وتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة بشكل يتلاءم مع حاجة اللعبة لها منسجما مع المتطلبات المهارية و الخطية الخاصة بها، لتحقيق النتيجة النهائية من التدريب وهو النجاح .

ان ا
كرة القدم إحدى الألعاب الشاقة التي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية من حيث السرعة والقوة والتحمل... وغيرها، لان طبيعة هذه اللعبة تمتاز بالحركة الدؤوب . والمفرغة من الواجبات المحددة تقريبا والمعينة لبعض

1 حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ،جامعة الزقازيق .

2 مفتي إبراهيم حماد . الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، م،ص

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

اللاعبين من حيث المتطلبات الهجومية أو الدفاعية، وكثرة المتغيرات التي قد تطرأ على طبيعة الأداء من حيث التغيير المفاجئ لنتيجة المباراة، وكثرة احتياج اللعبة للمهارات الأساسية الخاصة للاعب العالية الإتقان، التي تمكنه من إتمام الواجبات الخطئية في جميع مواقع وأجزاء الملعب، متحملاً بذلك كافة الأعباء والضغوطات النفسية الداخلية والخارجية، كل هذا وغيره يجعل اللعبة تحتاج إلى اهتمام كبير ورعاية خاصة في مناهج المدربين لتطوير القدرات البدنية بما يخدم متطلبات اللعبة والمهارة والخطئية والنفسية . ما بلغت مهارة وقابلية اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها أثناء المباراة إذا لم يؤهل ويعد . ا. داد بدنيا كاملاً .

٢ - ١ - ١ المتطلبات المهارية:

قد يصعب على غير المختص عند مشاهدة أحداث مباريات خماسي كرة القدم تمييز المتطلبات المهارية الخاصة باللعبة عن كرة القدم ، خاصة إذا ما عرفنا بان العامل المشترك الأكبر بينهما هو لعب الكرة بالقدم، إلا انه بالتأكيد هناك ثمة أمور واختلافات في الأداء المهاري يحكمه متغيرات ظروف وبيئة الملعب وعدد اللاعبين المنصوص عليهم في قانون اللعبة الخاصة بها، فهو نفس التشابه الحاصل بين الالعاب التي تلعب الكرة باليد : كرة اليد : كرة السلة : الكرة الطائرة، فطبيعة اللعبة وقانونها هو من يعطي الخصوصية الواضحة لها، لذلك فان التدريب المهاري الخاص هو الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف إيصال اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة ، إذ يمكن ادائها بصورة الية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة ، تمكنه من أداء المتطلبات والواجبات الخطئية المطلوبة للتغلب على المنافس بشكل سريع و

1 ضياء الخياط ، نوفل محمد الحياي : كرة اليد . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

متقن فالأعداد المهاري هو موجهة لإتقان المهارات الفنية الأساسية للعبة لتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدرة ممكنة من الوقت والجهد .
ومما لا نقاش فيه أن الوصول الى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الأساسية .
اللياقة البدنية للاعب ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الأساسية.
تعتمد خماسي كرة القدم على المهارات الأساسية كقاعدة ، مة للاداء سواء كان ذلك على المستوى الفردي للاعب أو الجماعي للاعبين ككل، حيث إن نجاح الفريق يعتمد على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين للمهارات الأساسية .
وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يسوده العمل الجاد والرغبة الحقيقية للتدريب، وان المتطلبات المهارية الخاصة والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر مهم جدا بخماسي كرة القدم لأنها تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق في التطبيقات الهجومية ، فان القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز على متغيرات ظروف اداء المباريات وفق المتطلب الخطي لتحقيق الظفر بنتيجة المباراة، لذلك وجب علينا الاهتمام الجاد بتدريب المهارات الأساسية وفق البرمجة العلمية الصحيحة لتحقيق الهدف المنشود.

٢ - ١ - ١ - ٣ المتطلبات الخطية:

قد يتفق او يختلف الكثيرون حول مدى اهمية واولية المتطلبات الخطية وتأثيرها في نتيجة المباريات، ولكن بالمحصلة النهائية يتفق الجميع على ضرورة وجود هذه المتطلبات، والاهتمام بها ومنحها الوقت الكافي للتدريب .

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

إن الإعداد الخططي للفريق هو جانب أساسي مكمل لجوانب إعداد فريق خماسي كرة القدم كما انه جزء من الإعداد المتكامل لمراحل التدريب، حيث يساهم مساهمة فعالة في رفع مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية فضلا عن التهيئة النفسية للفريق وفق متطلبات المباراة، كما يؤدي الإعداد الخططي السليم إلى الاقتصاد في مجهود اللاعب البدني بسبب جماعية الأداء المخطط للفريق.

تصبح مباراة خماسي كرة القدم مسلية ومشوقة للمتابعين طالما إن هناك تطبيقات هجومية من الفريقين المتنافسين لمحاولة تسجيل الأهداف يقابله تطبيقات دفاعية مضادة لمنع تحقيق ، وهنا تكمن قدرة المدرب في إعداد لاعبيه خططيا بالشكل المثالي، من خلال رسم المسارات المتوقعة لحركة اللاعبين أثناء المباراة وإعطاء الواجبات المفيدة الواضحة معتمدا على الإمكانيات الفردية مهارية والبدنية للاعبين، بشكل فردي أو جماعي أو فرقي محاولا استغلالها بأفضل صورة ممكنة في التطبيقات الهجومية والدفاعية، للظفر بنتيجة المباراة فالخطط هي الإجراءات الفردية والجماعية للاستثمار المجدي للإمكانيات الجسمية والحركية والعقلية والنفسية خلال اللعب من اجل التغلب على المنافس وبنفس الوقت منع المنافس من تحقيق خططهم . وعلى المدرب ان يعرف ان تعليم اللاعبين للتطبيقات الخططية الهجومية او الدفاعية واختيار الانسب لمجابهة متطلبات المباريات، وجعل اللاعبين يتحركون بالعقلية التي يريدونها، ليست من الامور البسيطة التي يتعلم الفريق إتقانها في مدة وجيزة، بل يحتاج منه إلى مجهود ووقت طويل وإتباع اساليب كثيرة متنوعة للتدريب عليها ، لان تطبيق هذه الخطط بالطريقة الخاطئة سوف يجعل اللاعب يفقد نتيجة المباريات .
والإعداد الخططي في خماسي كرة القدم يصنف إلى:

1 زهير قاسم الخشاب ، و ا اخرون . كرة القدم : ط . جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص .

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

. الإعداد الخططي في الدفاع:

أ. الدفاع الفردي ضد .

ب. الدفاع الجماعي ضد ضد ضد .

ج. الدفاع الفرقي التفوق العددي فيه للهجوم بعض الأحيان ضد ضد ضد .

. الإعداد الخططي في الهجوم:

أ. الهجوم الفردي ضد .

ب. الهجوم الجماعي ضد ضد ضد .

ج. الهجوم الفرقي التفوق العددي فيه للدفاع بعض الأحيان ضد ضد ضد .

وعلى هذا الأساس يجب على المدرب عند تعليم تطبيقات خططية معينة فريق إتباع الطرائق والأساليب الآتية:

. شرح وتوضيح الحركة التكتيكية الخططية ومدى أهميتها للفريق.

. المناقشة مع اللاعبين للوصول إلى مرحلة الاقتناع بفائدة الحركة.

. إعطاء تمارينات خاصة لتثبيت مبداء الحركة عند اللاعبين ثنائية أو ثلاثية أو رباعية ثم التنويع في هذه التمارينات.

. يحاول المدرب التأكيد على الحركة التكتيكية الخططية المطلوبة عندما يقسم الفريق إلى فريقين للعب، ويكون هو كالحكم حيث يستطيع إيقاف المباراة والتنبيه على ضرورة تطبيق الحركات التكتيكية الخططية .

. اولة تطبيقها في المباراة الودية، حيث يتمكن المدرب من توجيه اللاعبين الشكل الذي يريده من خارج الساحة.

. تطبيق ذلك في المباراة الرسمية.

٢ - ١ - ١ - ٤ المتطلبات النفسية والتربوية :

إذا تفحصنا بدقة متطلبات وأحداث مباريات خماسي كرة القدم، وما يبذله اللاعبون خلالها من جهد بدني ونفسي وما يرافقها من انفعالات مختلفة ولو اطلعنا على الطريقة التي اعد وتدرّب اللاعبون بها ومقدار حمل التدريب المسلط عليهم وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليهم من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لشعرنا بأهمية إعداد اللاعبين إعداداً نفسياً بشكل جيد من أجل مجابهة كل تلك العوامل للتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود .

و الإعداد النفسي والتربوي ضرورة أساسية من ضروريات التدريب لأنه جسد وعقل وحالة نفسية، والإعداد النفسي والتربوي والعقلي هو مهمة الأهمية، إذ ما فائدة اللاعب المعد بدنياً ومهارياً وخطياً بشكل ممتاز يدخل أجواء المباراة وهو في حالة نفسية سيئة تجعله يفقد السيطرة على أعصابه وقدرته على أداء متطلبات اللعب والتعامل مع الفريق المنافس بما يخدم مصلحة الفريق العامة بتحقيق النتيجة الايجابية المرجوة.

ان خماسي كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على العلاقات الوطيدة المتبادا بين اللاعبين في تحقيق النجاح و يجب استخدام اشكال او مواقف تدريبية تتضح فيها قوة الإرادة والتضحية والشجاعة فضلا عن الضغوطات النفسية والاعصاب المتوترة والحالات الاستفزازية التي قد يتعرض لها اللاعبون من الفريق المنافس او الجمهور وغيرها، يجب ان تكون مشابهة تقريبا لأجواء المباراة الفعلية وتأتي العوامل النفسية قوة الإرادة والعزم والتصميم والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقدرة على ، بط النفس وبذل الجهد والتضحية من اهم الاسس التي يعتمد عليها السلوك الخططي وتعتبر من العوامل الهامة للنجاح في تحقيق خطة اللعب المطلوب تطبيقها في اثناء المنافسة لذا يجب ان يكون المدرب واعيا ومدركا

1 زهير قاسم الخشاب، وا اخرون . مصدر سبق ذكره ، ص

2 حمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002 ، ص

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

لأهمية الحالة النفسية والتربوية للاعبين والعمل على تهيئتهم نفسياً وتربوياً للمشاركة المختلفة ويقع على الأخصائي النفسي والمدرّب دور لا يستهان به في كيفية تحقيق حالة من حسن العلاقات المتبادلة بين اللاعبين وكيفية تدعيم ثقتهم في أنفسهم وقدراتهم وطموحاتهم وهو ما يسهم في الارتفاع بالكفاءة الرياضية ككل .

٢ - ١ - ٢ القدرات الحركية المختار بخماسي كر القدم:

القدرات الحركية ؛ الألعاب دائماً ما تكون متشابهة من حيث استخدامها العام ، إذ لا يمكن إغفال أهميتها الكبيرة في تطوير الجوانب البدنية والذهارية والخطوية للاعبين ، ولكن قد تختلف من حيث درجة أهميتها واستخدامها ، وخماسي كرة القدم واحدة من الألعاب التي تعتمد في أدائها القدرات الحركية كعنصر أساسي في تحقيق التفوق والتطور العام للاعب وهذا ما سيتم التطرق إليه بشكل منفرد للقدرات المختارة .

٢ - ١ - ٢ الدقة:

تعد الدقة من القدرات الحركية المهمة في تطوير وتحسين المهارات الحركية الرياضية والأداء الفني للاعبين، لذلك فإنها تأتي في مقدمة القدرات الحركية للالعاب الرياضية التي تحتاج إلى متطلبات عالية من التوافق العصبي العضلي وؤدي دوراً بارزاً في جميع الألعاب التي تتطلب مواقف متغيرة غير ثابتة أثناء التدريب والسباقات من ناحية التأقلم الجيد لتأدية الواجب الحركي والمهاري المطلوب للوصول إلى الحالة المثالية في تعديل وتصحيح الأخطاء التي قد ترافق الأداء.

وترتبط الدقة بالقدرات والصفات البدنية كارتباطها التام بالمهارات الأساسية للاعب، ودورها البارز في تأدية الواجبات الخطوية بأفضل صورة، فاللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من الدقة في الأداء يكون واضحاً للعيان من خلال تطبيقه

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

السليم لمجمل الحركات المطلوبة منه، فارتباط الدقة يكون كبيراً بالرشاقة والتوافق العصبي العضلي، فأداء اللاعب للمهارات المطلوبة بالرشاقة الفسيولوجية والانسائية وبأقل قدر ممكن من الأخطاء، يعني أنه يتمتع بدرجة عالية من الدقة " إن الدقة من الخصائص الفسيولوجية المعقدة وإحدى مكونات الرشاقة ، وإنها السيطرة الفسيولوجية على أداء العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين".

وتعد الدقة من القدرات الحركية المهمة في خماسي كرة القدم لأن أداء اللاعبين لمواقف اللعب المتغيرة وتطبيقهم لسلسلة الواجبات الحركية والمهارية يتطلب منهم التدريب المتواصل لتطوير هذه القدرة الحركية ارتباطاً بالدقة مع أداء المناولة والإخماد والسيطرة و التهديف وباقي المهارات الأساسية فضلاً عن أداء المتطلبات الخطئية، فرض اعتبارها مفتاح نجاح الفريق في التفوق.

❖ تدريب الدقة:

قد لا يختلف الاتجاه العام لتدريب الدقة ودرجة الاهتمام بها بين العديد من الألعاب الرياضية إلا أن درجة الاختلاف تكمن في تادية الواجبات الخاصة للاعب الرياضية إذ لا بد من التفريق بين تدريبات الدقة العامة والخاصة المرتبطة بخصوصية ومتطلبات اللعبة المعينة، ودليل هذا الدقة العالية التي يتمتع بها العديد من لاعبي الألعاب الرياضية ذوي المستوى العالي ، ولكن دقة أدائهم لا تكون بالشكل المطلوب وبالدرجة ذاتها عندما يمارسون ألعاباً أخرى حتى وإن كانت قريبة جداً لتخصصهم مثل ممارسة اللاعب المتخصص بكرة السلة للمتطلبات والواجبات الحركية المطلوبة للعبة كرة اليد رغم من إن كلا اللعبتين تلعب باليد، وهذا يؤكد سعي الباحث لبيانه للمتخصصين بكرة القدم بوجود اختلاف في دقة أداء اللاعبين إذا ما أرادوا ممارسة خماسي كرة القدم؛ لذلك وجب على

1 قاسم حسن حسين ومنصور جميل اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد مطبعة التعليم العالي ،

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

المدرسين منح الوقت الكافي وإتباع الطرائق الصحيحة في تدريبهم بدقة وإتباعهم الآتي:

- تجزئة الحركة ثم ربطها بعض.
- أداء الحركات بسرعات مختلفة.
- التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة.
- ضبط المهارات الحركية الجديدة.
- إعطاء تمرينات الدقة الحركية في بداية الوحدة التدريبية.
- عدم التدريب على الدقة الحركية أثناء حالات التعب والإرهاق وخاصة التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل التدريبي في المراحل الأولى للتدريب.
- يفضل البدء في تدريب الدقة في الأعمار المبكرة.

٢ - ١ - ٢ الرشاقة:

الرشاقة من القدرات الحركية التي نالت اهتمام العديد من الباحثين لدرج أهميتها البالغة في التأثير في طبيعة أداء اللاعبين لمختلف الألعاب الرياضية إذ تكاد لعبة فردية او جماعية تخلو من حاجتها الفائقة للرشاقة، فالرشاقة " القابلية على سرعة التحرك والتوقف وتغير الاتجاه بسرعة ". والرشاقة من وجهة نظر الباحث هي قابلية الفرد على أداء الحركات المتتالية للمواقف المتغيرة بشكل سليم وانسيابي لكل او جزء من اجزاء الجسم .

ولعبة خماسي كرة القدم تحتاج للرشاقة بشكل كبير جدا لان مواقف اللعب المتغيرة والمفاجئة للاعبين تجعلهم في امس الحاجة لها لان جميع افراد الفريق يكونون في حركة وصراع دائم للاستحواذ على الكرة دونما تفيد في مراكز او مواقع لعب حدده لهم في الملعب، لذلك نشاهد اللاعبين ينطلقون بحركات سريعة ومتغيرة

1 مهند حسين البشتاوي . احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، ص ١٠٠

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

الاتجاهات، وبخطوات للإمام أو الخلف أو الجانبين بجزء من أجزاء الجسم أو كله مع الكرة وبدون كرة في حالات الخداع والمرابطة والدرجة و التهديف أو عند المناولة والإخماد والسيطرة ، في الهجوم أو الدفاع الرشاقة هي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو أي أداة تدريبية أو بدون كرة ، كل هذه الأمور وغيرها تدفع لاعتبار الرشاقة من القدرات الحركية البالغة الأهمية بخماسي كرة القدم، وهذا يوجب الاهتمام بها وتدريبها بشكل جيد ومنظم، دونما النظر لحجم الاهتمام المقدم لها في باقي الألعاب الرياضية لان واجبات ومتطلبات اللعبة تحتم على مدربي الألعاب الاهتمام بالقدرات الأكثر تأثيرا في تطوير لاعبيهم، وهذا يعني وجود اختلاف نسبي في تدريب الرشاقة بين الألعاب الرياضية .

❖ تدريب الرشاقة:

بعد ان تم التعرف على مفهوم الرشاقة وتأثيرها . الأداء الحركي للرياضيين ؛ عام ولاعبي خماسي كرة القدم بشكل خاص، وجب التطرق إلى تدريب هذه القدرة الحركية المهمة جدا، فمن خلال إطلاع الباحث على رأي العديد من العلماء والخبراء في التدريب وجد إنهم ينصحون باستخدام التغيير والتشكيل في الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير أسلوب أداء التمرين واداء حركات مركبة وتصعب التمارين بإضافة حركات أخرى لها وخلق مواقف يث إن الرشاقة بخماسي كرة القدم تحتاج إلى مجهود عصبي كبير لذلك وجب على المدربين إعطاؤها الوقت الكافي في بداية القسم الرئيس من الجرعة التدريبية، مع استمرارية تدريبها على مدار المنهج التدريبي السنوي للفريق مع مراعاة خصوصيتها في فترات التدريب من حيث الزمن المخصص لها .

1 زهير قاسم الخشاب، و، اخرون . مصدر سبق ذكره ، ص .

2 زهير قاسم الخشاب، و، اخرون . نفس المصدر السابق

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

- وعليه فان تدريب الرشاقة يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار النقاط الآتية:
- . ضرورة ممارسة عدد كبير من التمرينات المختلفة المتنوعة والتي تتضمن تمرينات القوة المرتبطة بالسرعة والمهارات الحركية المختلفة والتي تمارس تحت ظروف متباينة.
 - . أن الحالة النفسية والبدنية للمتدرب بمزاولة التدريب لان طبيعة صفة الرشاقة تتطلب تدخلا يحتم على اللاعب استمرارية التركيز والانتباه، مما يجهد الجهاز العصبي ويسرع بالتالي من حصول التعب.
 - . اختيار تمرينات تحتوي عنصر السرعة في الحركة الانتقالية سواء للجسم بصفة عامة أو لبعض أجزائه، وكذلك سرعة تغيير أوضاع الجسم مع الدقة والتوجيه في ذلك.
 - . التغيير في أسلوب التمرين القفز بإشكال مختلفة ولمسافات مختلفة وتحت ظروف مختلفة .
 - . تصعيب الأداء المهاري بإضافة بعض الحركات او ربطها لأداء المهارة الأساسية او من خلال استخدام الأدوات.
 - . إجراء التمرينات تحت مختلف الظروف او الصور الحركية الممكنة.

٢ - ١ - ٢ - ٣ التوافق:

- يعد التوافق من القدرات الحركية المهمة لجميع الالعب الرياضية من دون استثناء، إذ إن التوافق يعني مقدرة الـ العصبى العضلى للرياضى على اداء عدة حركات في وقت واحد بدرجة عالية من الدقة والرشاقة والاقتصاد والانسيابية في الجهد البدني المبذول.
- وتكمن اهمية التوافق العصبى العضلى للرياضى عندما يراد منه اداء عدة حركات لاجزاء مختلفة من جسمه في وقت واحد بانسيابية عالية وجمالية لمواجهة متطلبات الاداء . اثناء التدريب والمنافسة.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

وتبرز أهمية التوافق في خماسي كرة القدم من خلال المتطلبات الخاصة للعبة التي تعتمد بالدرجة الأساس على قدرة وإمكانيات اللاعبين لأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي المفاجئ لمواجهة مواقف اللعب المتغيرة، إذ تعد خماسي كرة القدم من الألعاب الكثيرة التغيير في مواقف اللعب من حيث الدفاع والهجوم ومواجهة المنافسين واختلاف طبيعة الملاعب والإضاءة والجمهور ونتيجة المباريات، وغيرها من المتغيرات.

ويتحمل الجهاز العصبي المركزي العبء الأكبر في مواجهة متطلبات الأداء إذ انه المسؤول عن تلقي الاستجابات المتغيرة للمثيرات الخارجية ومن ثم تحليلها في الدماغ وإعطاء الأوامر الصحيحة للعضلات لأداء الواجب الحركي المطلوب من خلال السوائل العصبية المنتشرة في جميع أجزاء الجسم، ويرتبط مدى التحليل الجيد للإيعازات والرد السريع لتنفيذ الأداء المطلوب بإمكانية الرياضي على التعلم والتدريب وخصن أكبر قدر ممكن من البرامج الحركية لمواقف اللعب المتغيرة ومقارنتها بما هو مطلوب ومقدرته في السيطرة الحركية على تلافي الحالات المفاجئة وغير المخزونة بشكل كامل في الذاكرة الحسية.

وقد تختلف عمليات التوافق بين الأفراد اعتمادا على قدراتهم الفردية وإمكاناتهم البدنية والمهارية، وللتوافق الحركي أنواع مختلفة منها ما :

التوافق العام والخاص: فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق أما التوافق الخاص فإنه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي في جميع الفعاليات مثل خماسي كرة القدم.

التوافق بين أعضاء الجسم: هذا التوافق يحدد طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ، وهناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

. توافق القدمين - العين والذراعين: ويحدد klarke التوافق هنا بنوعين
ويعد أحد مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

- توافق القدمين - العين.
- توافق الذراعين.

❖ تدريب التوافق:

التوافق هو قدرة مركبة من عدة صفات بدنية وحركية ولا تظهر بشكل
اثناء التدريب أو المنافسات بل تظهر بشكل مركب ما بين القوة
والسرعة والتحمل والمرونة ممزوجة مع المتطلبات المهارية والخططية والنفسية.
وبسبب هذا التركيب المعقد للتوافق فان تطويرها يرتبط أيضا بتطوير جميع
الصفات الأخرى البدنية والحركية و المهارية والخططية والنفسية مع إعطاء
خصوصية اكبر في التأثير . تنمية وتطوير التوافق للتدريب العقلي، فبتطوير تلك
الصفات ينتقل إلى تطوير التوافق بصورة إرادية ليكمل التدريب والإعداد المختلف
الجوانب للرياضي.

وعند التخطيط لتنمية التوافق يجب التركيز على مكونات حمل التدريب الآتية:

- . يب الاداء الحركي.
- . مدة استمرار التمرين الواحد.
- . عدد تكرارات التمرين الواحد.
- . طول فترة الراحة البيئية وطبيعتها.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

٢ - ١ - ٣ المهارات الأساسية المختار بخماسي كر القدم:
خماسي كرة القدم استخدامات . للمهارات الأساسية

باستقلالية وخصوصية من حيث قانونها الدولي الخاص وبطولاتها وسباقاتها، وقد تتشابه المهارات الأساسية من حيث الشكل أو المسمى مع كرة القدم ، ولكن من حيث المضمون والاستخدام لا نجده كذلك وسوف يتم إيضاح ذلك عند التطرق إلى المهارات الأساسية المختارة بخماسي كرة القدم كلا على حدة .

٢ - ١ - ٣ المناولة:

المناولة هي المهارة الأساسية الأكثر استخداما في خماسي كرة القدم الأساس الذي تستند عليه اللعبة لكونها المهارة الأولى التي يستخدمها اللاعب لبدء اللعب، ومن خلالها يتم تطبيق متطلبات اللعبة ؛ نادية واجبات اللاعبين الهجومية للوصول إلى الحالة الايجابية المثلى للاداء الخططي ؛ اثناء سير المباراة، فالمناولة هي المهارة الأساسية الأكثر استخداما من باقي المهارات، فعملية إتقانها واجب اساسي مهم لضمان تحقيق نجاح الفريق للفوز بالمباراة اذ عند تسلم الكرة من قبل اي لاعب فان الحل الاول لديه يكون بمناولة الكرة إلى احد زملائه وبنسبة % وبهذا يكون التاكيد بان فريقا لا يجيد لعب المناولات الدقيقة لا يكون قادرا على تحقيق الفوز ، فمهما وصلت درجة إتقان اللاعب لباقي المهارات الأساسية فإنها لا تكفي للتفوق على المنافس إذا ما اتقنت المناولة بالشكل الامثل إذ إن عملية الإسراع في بناء الهجوم المضاد من خلال المناولات المرتدة المتقنة تعطي افضلية فائقة للفريق في تحقيق الهدف قبل ان يعود الفريق المنافس لترتيب وضعه الدفاعي بالشكل الجيد ومسالة الاحتفاظ بالكرة واداء بعض مهارات السيطرة والدرجة والمراوغة في مناطق الدفاع تعطي فرصة اكبر للفريق المنافس باداء عملية الضغط واستخلاص الكرة وتشكيل الخطورة الاكبر على المرمى، لذلك

1 ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى. التمارين التطويرية بكرة القدم. ط ، عمان: دار الفكر طباعة والنشر والتوزيع، ، ص .

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

فالحل الأمثل هو المناولة نحو الزميل بالشكل المتقن لزيادة فاعلية روح اللعب الجماعي إذ إن أداء المناولة بالشكل الصحيح المتقن يعطي ثقة عالية بالنفس لجميع اللاعبين وتزيد من قدرتهم الهجومية للتغلب على أقوى المنافسين وعلى العكس تماما فان الإتقان غير الجيد للمناولة يجعل اللاعبين مرتبكين خائفين لفقدان الكرة وبالتالي يكون احتفاظهم بها هو حلهم وطريقهم للوصول إلى مرمى المنافس وبذلك يكون أداءهم سهلا مكشوف غير فعال يغلب عليه الأداء الفردي الذي يمكن التغلب عليه من أي فريق منظم يمتاز باللعب الجماعي الرجولي.

والمناولة في خماسي كرة القدم لها عدة أنواع وأشكال دائما ما تكون سريعة مباحثة وأكثر سهولة وامن في الوصول إلى الزميل، فضلا عن ما تفرضه الملعب غير الكبيرة من الالتزام بهذه الأنواع والأشكال من المناولة بد من أن يمتاز أسلوب أداء المناولة بالقوة والدقة المناسبة في الوقت والمكان المناسبين أيضا، ليكون للمناولة فاعلية وتأثير اكبر لضمان تحقيق الفائدة الايجابية و شكل اداء المناولة بخماسي كرة القدم يجب ان يكون على الوجه الآتي:

. المناولات الطويلة العمودية تلعب في العمق نحو مرمى المنافس.

. المناولات القطرية تلعب عند التقدم نحو مرمى المنافس.

. المناولات الأفقية العرضية تعطى عند الاستعداد للعب، ولا يجب ابدأ

المخاطرة بإعطاء مناولة أفقية في منطقة الفريق أو بدايتها.

٢ - ٣ - ١ - ٢ الإخماد و السيطرة:

كثير من الباحثين والمختصين في كرة القدم عندما يريد استعراض إحدى المهارات الأساسية يتطرق إليها تارة باسم السيطرة على الكرة وتارة أخرى يتطرق إليها آخرون بالإخماد، وان التنوع في استخدام المصطلحين لا يؤدي إلى اختلاف في جوهر الواجب الحركي الذي تؤديه هذه المهارة، ولكن قد يؤدي إلى تشتت في تركيز انتباه المتابعين والمهتمين، لذلك ارتأى الباحث إلى دمج

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

المصطلحين معا لكي يجنب المتبعين اعتبارهما مهارتين بدلا من مهارة واحدة في كرة القدم.

وتعد مهارة الإخماد والسيطرة من المهارات الأساسية المهمة جدا إذ تعد حلقة الوصل التي تربط أداء سلسلة المهارات المستخدمة لتأدية الواجب المطلوب لمواقف اللعب المتغيرة ؛ أثناء المباراة، فالإخماد والسيطرة تتدخل في تحديد نقطة انطلاق المهارة التالية التي يريد أن يستخدمها اللاعب، فإذا لم يكن أداء اللاعب مثالي في الإخماد والسيطرة على الكرة بالتأكيد لا يكون أداءه متميزا بالمهارة الأخرى، إذ ما فائدة أداء المناولة أو الدرجة أو التهديف بالشكل الجيد إذا لم يكن هناك أداء عالي الدقة في الإخماد والسيطرة إذ لا يتم أداء المهارات الأساسية أثناء المباراة بشكل منفرد كما هو عليه الحال في بعض مواقف التدريب.

وان لمهارة الإخماد والسيطرة تأثيرا في تحديد مسار اللعب الهجومي أو الدفاعي فمن خلال الإخماد والسيطرة العالي يتم الانتقال السريع لالاء التالي بالشكل المطلوب وتحقيق التفوق الايجابي في السيطرة على مجريات اللعب، وعلى العكس من ذلك عندما يرتكب اللاعبون اخطاء في الإخماد والسيطرة ينقل تأثير التغيير الايجابي الهجومي إلى الحالة الدفاعية للفريق، وتجعله يفقد السيطرة على تحركات اللاعبين المنافسين في حالة فشل الإخماد والسيطرة ؛ أثناء التطبيقات الدفاعية.

ولالإخماد والسيطرة مواقف متعددة ومنغيرة تتبع حالة اللعب وسير أداء المباراة ومدى إمكانية اللاعبين المهارية انفسهم، فنجد ان الإخماد والسيطرة كثيرا ما تكون في خماسي كرة القدم في الجزء السفلي من القدم لتحقيق السيطرة المثلى على الكرة بالشكل السريع لتلافي ارتدادها عن الارض الذي قد يعرقل ويؤخر حالة الهجوم، واستغلال اكبر قدر من الوقت بالاستحواذ عليها في حالة كون اللاعب مضغوطا بشكل كبير من المنافسين لحين إيجاد بعض الثغرات وتوفير

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

الدعم والإسناد من زملائه، فضلا عن استخدامات الإخماد والسيطرة الأخرى بجميع أجزاء جسم اللاعب القانونية.

وهناك بعض النقاط المهمة التي يجب مراعاتها من المدرب في تدريب اللاعبين على الإخماد والسيطرة وهي:

- . أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة للسيطرة عليها.
- . القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة.
- . التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها.
- . ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة الإخماد والسيطرة.

- . استخدام السرعة المطلوبة في الإخماد والسيطرة على الكرة والتحكم بها.
- . ضرورة إرخاء أجزاء الجسم المستخدمة لحظة الإخماد والسيطرة على الكرة.

٢ - ١ - ٣ - ٣ التهديف:

التهديف هو النتيجة النهائية لسلسلة العمليات الهجومية التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي أو أثناء المباراة وبالطريقة القانونية لكي يحرز اللاعب الهدف في مرمى الفريق المنافس ويكفل نتاج عمل زملائه الفني والخطي بالظفر بنتيجة المباراة.

تعد لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب الجماعية بين فريقين متنافسين والفائز بالمباراة الذي يدخل اكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى الفريق الاخر، ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية والمنى التي يسعى إليها الفريقان فان الصراع على استحواذ الكرة واداء العديد من المهارات الاساسية والاساليب الدفاعية والهجومية للوصول إلى تسجيل الاهداف لا يتم إلا عن طريق الإتقان الجيد لمهارة

1 حسام سعيد المؤمن. منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعب خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ، ص .

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

التهديف، ومن مواقف ومواقع مختلفة في الملعب، ولا يعد التهديف مؤثرا ما لم
ز بالقوة والدقة والسرعة في مباحثة المنافسين لان اللحظات الحاسمة
والمناسبة لنجاح التهديف لا تأتي إلا في أوقات وحالات قليلة إن لم تستثمر بالشكل
المطلوب؛ الأداء الجماعي مجرد استعراض خال من الأهداف، فكثيرا ما
انتهت نتيجة مباريات لصالح فرق لم تؤد المستوى المهاري والخططي بالذ
المطلوب أكثر من الفرق الأخرى المنافسة، ولكن حسن استغلالهم لبعض الفرص
الجيدة، ساهم في حسم المباراة لصالحهم، وعليه فان التدريب على مهارة التهديف
يجب أن يأخذ الوقت الكافي في المنهاج التدريبي للمدربين، ولابد من التنوع في
أساليب التهديف، واعتماد الدقة كأساس في الأداء مضاف لها القوة والسرعة، ومن
مواقع مختلفة وبظروف مشابهة تقريبا لما سيحدث أثناء المباراة وبكثرتنا القدامين
وأجزاء الجسم القانونية الأخرى ولجميع اللاعبين، وهذا يتطلب من اللاعبين أن
يمتازوا بدرجة عالية من اللياقة البدنية لذلك وجب أن يتم التدريب على التهديف
لم يكن اللاعب قد وصل إلى درجة مناسبة في مستوى القوة والسرعة والتحمل
الخاص، إن الصفات العامة للتكنيك الجيد أثناء التهديف هي دقة التهديف وقوة
التهديف بالإضافة إلى سرعة التهديف .

تساهم هذه المهارة مساهمة فعالة في تدعيم وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين
وتجعلهم قادرين على حسم نتيجة المباريات لصالحهم من خلال تدريبهم على
التحرك الجيد وحسن التصرف، وتطوير مستوى نكاء وقدرات اللاعبين الهجومية،
ولا سيما خماسي كرة القدم تمتاز بعدم تحديد مراكز لعب ثابتة للاعبين أثناء
المباراة لان عددهم قليل فيجب ان يتدرب الجميع على مهارة التهديف لاستغلال
الفرص المتاحة.

1 ثامر محسن . سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،
ص ١٠٠ .

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

٢ - ١ - ٤ التطبيقات الهجومية المختار بخماسي كر القدم:

للعبة خماسي كرة القدم العديد من التطبيقات الهجومية الخاصة بها والتي يستخدمها اللاعبون لتلبية متطلبات اللعب أثناء المباراة، ويفرض اختيار احدها طبيعة أداء الفريق المنافس بشكل خاص، فضلا عن ما اعتاد وتدريب عليه الفريق خلال فترات الإعداد.

٢ - ١ - ٤ التحضير لبدء الهجوم:

تعد طريقة التحضير لبدء الهجوم من الطرائق الأولى التي يجب ان يهتم بها ويراعيها المدربون في أثناء عملية إعداد الفريق، فكثيرا ما نشاهد العديد من الفرق تتبع طريقة الدفاع في ساحة الفريق لسد الثغرات وتضييق المساحات على الفرق المنافسة، وهذا يعد بحد ذاته معوقا كبيرا لهجوم الفرق المنافسة، وعليه وجب على المهاجمين إتباع طريقة التحضير لبدء الهجوم كأحدى الوسائل الهجومية المهمة لمجابهة دفاعات المنافسين.

وتعد طريقة التحضير لبدء الهجوم إحدى التطبيقات الهجومية الامة و كثيرة الاستخدام في خماسي كرة القدم لما تحمله ميزة الطريقة في إشراك جميع افراد الفريق لتأدية الواجب المطلوب، وهو عملية الدوران والتحرك الدائم المستمر وتغيير مراكز اللاعبين بشكل عرضي وقطري، محاولين فتح الثغرات المناسبة في دفاعات الفريق المنافس لاستغلالها في تطبيق الواجبات الهجومية الاخرى المناسبة.

٢ - ١ - ٤ تنفيذ الهجوم

تنفيذ الهجوم هي إحدى التطبيقات الهجومية التي يسعى اللاعبون إلى إتباعها بالشكل المثالي الذي يعطيهم افضلية فائقة بالتفوق على المنافسين وتحقيق نتيجة المباراة.

ولما كانت هي الغاية الرئيسة والمطلب الحقيقي لجميع الفرق الرياضية فان الاهتمام بها وإعطؤها القدر الوافي والكبير خلال فترة الإعداد واجب على جميع

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

المدربين، إذ إن متعة مشاهدة المباريات تكمن في إتباع الفرق المتنافسة العديد من الطرائق والأساليب المثيرة والفعالة في تنفيذ الهجوم لإفشال دفاعات المنافسين. ولتنفيذ الهجوم في خماسي كرة القدم العديد من الطرائق والأساليب المتبعة، فهي أما أن تكون الحل الأول أو الخطوة الأولى التي يؤديها اللاعبون بعد استحواذهم أو قطعهم للكرة بأداء الهجوم المباشر السريع أو إجراء العديد من حالات تبديل المراكز والمناولات السريعة المرتردة وتنتهي بعملية التهديد نحو المرمى، أو أداء الهجوم الفردي...، أو أن يكون تنفيذ الهجوم هو الخطوة الثانية التي يتبعها اللاعبون بعد النجاح في عملية التحضير لبدء الهجوم من الدوران والتحرك وتبديل مراكز اللاعبين لفتح الثغرات وإفساح الطرق للنقدم وأداء اللمسات العديدة للكرة وإشغال المنافس في جهة وتنفيذ الواجب الخططي بالجهة الأخرى.

إذ إن هذه العملية تحتاج من اللاعبين التركيز والانتباه وقدرة عالية من التصرف الخططي والمعرفة الحقيقية لقدرات وإمكانات الفرق المتنافسة، وهذا يأتي إلا من خلال التدريب المكثف، إذ إن درجة نجاح تنفيذ الهجوم تعتمد على الإعداد المثالي للجانب البدني والمهاري للاعبين، لذلك وجب على جميع المدربين منح الوقت الكافي لها في الإعداد ولجميع الحالات التي قد تحدث، مع تحليلهم وقرائتهم الجيدة لأساليب وطرائق لعب الفرق المنافسة لاختيار ما هو مفيد ومؤثر من طرائق تنفيذ الهجوم أثناء المباريات.

٢ - ١ - ٤ - ٣ ضربة الزاوية:

الحالات الثابتة هي إحدى التطبيقات الهجومية التي يتبعها الفريق المهاجم لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس، ولما كانت نسبة إحراز الأهداف من الحالات الثابتة عالية جدا وجب علينا الاهتمام بها والتدريب عليها بشكل كبير ومن مواقع مختلفة في الملعب، ولكن نسبة تكرار التدريب لاحد المواقع المرشحة لتنفيذ الضربات الحرة المباشرة أو غير المباشرة تكون نسبتها قليلة، بسبب عدم المعرفة

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

المسبقة ن المكان الذي سوف يحدث فيه الخطأ ليتم تنفيذ إحدى الحالات الثابتة، وهذا لا ينطبق على حالتى ضربة البداية وضربة الزاوية اللتين تعدان من الحالات الثابتة أيضا، وبما إن مكان تنفيذ ضربة البداية في وسط الملعب فهذا يجعل من إمكانية تسجيل الهدف في مرمى الفريق المنافس من الصعوبة الفائقة إذا كان الأجر التركيز والاهتمام بشكل كبير على ضربة الزاوية المعروف مسبقا موقع تنفيذها.

ضربة الزاوية بخماسي كرة القدم إحدى التطبيقات الهجومية التي إذا ما أحسن استغلالها كان لها الأثر الإيجابي الكبير في تحقيق التفوق والنجاح في المباراة لما تمتلكه من ميزة كبيرة بقرب موقع تنفيذها من منطقة مرمى الفريق المنافس، ولكن هذا لا يعني إن عملية تنفيذ ضربة الزاوية وتحقيق تسجيل الهدف منها يأتي بسهولة، فتجمع لاعبي الفريقين في منطقة صغيرة وصغر مساحة المرمى وحده يكفي لسد كافة الثغرات التي يمكن أن تمر الكرة من خلالها عن الميزة القانونية لحارس المرمى بإمكانية استخدام كافة أجزاء جسمه للدفاع عن مرماه، ولكن رغم ذلك فإن إتباع الأساليب التكتيكية المناسبة والتحرك الدائم لإشغال المنافسين ومحاولة خداعهم بسحب وتفريغ اللاعبين من منطقة جزاء المنافس هو الكفيل في تحقيق تسجيل الهدف، فعملية الخداع والدوران والمنورة وإشغال المنافسين في منطقة ومناولة الكرة نحو احد اللاعبين البعيدين عن الرقابة، مع التغيير الدائم لخطط اللعب، وتسديد اللاعب للكرة بشكل متقن وبدرجة عالية من الدقة والقوة يجعل من ضربة الزاوية مفتاح نجاح الفريق، لذلك على كافة المدربين عدم إهمال تدريب ضربة الزاوية وإعطاءها الوقت الكافي في الإعداد الخاص، ولا يبالون في مسألة التكرار والصبر الطويل على اللاعبين حتى يتقنوا الأداء فثمار النجاح في تعليم اي حالة جديدة تحتاج منا الجهد الكبير والوقت الكافي، ولا يستهن احدا بضربة الزاوية، لان من خلالها يمكن ان تتغير نتيجة المباراة ويسجل منها الاهداف التي يعجز عن تسجيلها اللاعبون في التطبيقات الهجومية الأخرى.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة حسام سعيد المؤمن ٢٠٠١ :

منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم

هدفت الدراسة إلى:

. وضع منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية خماسي كرة القدم بأعمار دون سن .
. التعرف على تأثير المنهج المقترح بمستوى تطور بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الأساسية .
كرة القدم بأعمار دون سن .
وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخب الشباب بخماسي كرة القدم بأعمار دون ، و تم اختبار اللاعبين بواسطة اختبارات شملت بعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد ان قسمت بواقع لاعبين وتم استخدام المنهج المقترح من المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فكانت تستخدم منهج المدرب الأصلي.
لقد استنتج الباحث ان المجموعتين التجريبيتين قد تطورتا في القدرات البدنية والمهارية المبحوثة، ولكن نسبة تطور المجموعة التجريبية اكبر ويعود السبب في ذلك إلى فاعلية التأثير الايجابي لمفردات المنهج المقترح في عينة البحث التجريبية.

البا الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

- الاستنتاجات.

٥ - ٢ التوصيات

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

٥ - ١ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
ان المنهج المعد للمجموعة التجريبية كانت له فاعلية تدريبية افضل في تدريب القدرات الحركية والمهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية ، وذلك لتقنين مفرداته

هناك تاثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات القدرات الحركية (اختبار تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى - الدرجة بين خمسة شواخص ذهابا وايابا - المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة)
- هناك تاثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات المهارات الاساسية (اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة - ايقاف او امتصاص الكرة الارضية حتى تسكن داخل مربع (١ متر - التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة) .

- هناك تاثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات التطبيقات الهجومية (تحضير الهجوم - الهجوم بالمناولات المرتدة - الخداع في ضربة الزاوية) .

٥ - ٢ التوصيات:

يوصي الباحث بما :

- . اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب واختباراتها.
- . أعمام المنهج التدريبي المقترح على جميع فرق أندية العراق لفئة الشباب.
- . خماسي كرة القدم لعبة مستقلة لها متطلباتها الخاصة واعتماد التمرينات الخاصة باللعبة لتطوير كافة جوانب الإعداد البدنية - المهارية - الخطئية) من دون الاتكال على كرة القدم .
- . إجراء بحوث ودراسات مشابهة على بقية الفئات العمرية.
- . من الضروري أن يمارس اللعبة لاعب متخصص فيها ومتفرغ لها من دون الاعتماد على لاعبي كرة القدم .
- . ضرورة إقامة دورات تدريبية للمدربين العاملين في هذا المجال باعتماد محاضرين متخصصين في اللعبة ، او إرسال مدربين وزجهم بدورات تدريبية خارج القطر اسوة بباقي الالعاب.

البا الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-١-٢ مناقشة اختبارات القدرات الحركية.

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها.

٤-٢-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-٢-٢ مناقشة اختبارات المهارات الأساسية

٤-٣ عرض نتائج اختبارات التطبيقات الهجومية وتحليلها ومناقشتها.

٤-٣-١ عرض النتائج وتحليلها.

٤-٣-٢ مناقشة اختبارات التطبيقات الهجومية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض النتائج وتحليلها :

الجدول

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي
اختبارات القدرات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س			
,	,	,	,	الضابطة	درجة	تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى
,	,	,	,	التجريبية		
,	,	,	,	الضابطة		الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا
,	,	,	,	التجريبية		
,	,	,	,	الضابطة	عدد	المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة
,	,	,	,	التجريبية		

من الجدول :

بلغ الوسط الحسابي في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث بتصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى، الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا، المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ، ، ، بانحراف معياري قدره ، ، ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغيرات نفسها في الاختبار البعدي ، ، ، وبانحراف معياري قدره ، ، ،

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

في حين بلغ الوسط الحسابي في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى، الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا، المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة التجريبية في الاختبار القبلي ، ، ، ، بانحراف معياري قدره ، ، ، ، ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغيرات نفسها في الاختبار البعدي ، ، ، ، ، وبانحراف معياري قدره ، ، ، ، ، .

الجدول

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوب ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة التجريبية

الاختبارات المستخدمة في البحث	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع ف	ت) المدا	الدلالة الإحصائية	التطور %
تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى	درجة	الضابطة	,	,	,	معنوي	25.714
		التجريبية	,	,	,	معنوي	52.778
الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا		الضابطة	,	,	,	معنوي	0.18
		التجريبية	,	,	,	معنوي	5.22
المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة	عدد	الضابطة	,	,	,	معنوي	9.80
		التجريبية	,	,	,	معنوي	69.231

* t الدوليه ، عند مستوى الدلالة ، وامام درجة حريه ، من الجدول :

بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى، الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا، المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة وبانحرافات معياري قدرها ، ، ، ، ، وبلغت قيم t المحسوبة

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

في حين كانت قيمة t الجدولية ، عند مستوى دلالة ، وأمام درجة حرية - = ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات الحركية كلها قيد البحث، ونسب تطور قدرها ، % ، % ، % على التوالي.

في حين بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى، الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا، المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة ، وبانحرافات معياريا قدرها ، وبلغت قيم t المحسوبة ، في حين كانت قيمة t الجدولية ، عند مستوى دلالة ، وأمام درجة حرية - = ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات الحركية كلها قيد البحث، ونسب تطور قدرها ، % ، % ، % على التوالي.

الجدول

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث في الاختبار البعدي

الاختبارات المستخدمة في البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة = ن		المجموعة التجريبية = ن		قيمة ت المحسوبة	الد الإحصائية
		ع	س	ع	س		
تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى	درجة						معنوي
الدرجة بين شواخص ذهابا وإيابا							معنوي
المناولة المرتدة على الجدار	عدد						معنوي

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

المهارية كأساس في تطوير القدرات الحركية الخاصة باللعبة فضلا عن تطويرها باستخدام بعض التمارين البدنية التي غالبا ما تكون مصاحبة بشكل اعتيادي خاصة في تدريبات السرعة والقوة، إذ إن تدريب الدقة والرشاقة والتوافق بشكل متساو من حيث الزمن المخصص للأداء في المنهج التدريبي اثر في تطويرها من خلال ر الواحدة بالأخرى، مما أدى إلى ترسيخها وتطويرها مجتمعة لدى اللاعبين بالشكل النهائي، كل ذلك يعطي المبرر الحقيقي في اعتماد التمارين الخاصة بخماسي كرة القدم في تطوير القدرات الحركية معتمدا على خصوصية اللعبة في الأداء الفني والخططي.

٢-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها.

٤-٣-١ عرض النتائج وتحليلها :

الجدول

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة في البحث
ع	س	ع	س			
,	,	,	,	الضابطة	درجة	إيقاف او امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع ١ م
,	,	,	,	التجريبية		
,	,	,	,	الضابطة	درجة	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة
,	,	,	,	التجريبية		
,	,	,	,	الضابطة	عدد	المناوله المرتدة على الجدار لمدة
,	,	,	,	التجريبية		

من الجدول :

بلغ الوسط الحسابي في متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث إيقاف او امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع م التصويب بالقدم على

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

المستطيلات المتداخلة المناولة المرتدة على الجدار لمدة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ، ، ، بانحراف معياري قدره ، ، ، ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغيرات نفسها في الاختبار البعدي ، ، ، ، وبانحراف معياري قدره ، ، ، ،

في حين بلغ الوسط الحسابي في متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع م التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة المناولة المرتدة على الجدار لمدة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ، ، ، ، بانحراف معياري قدره ، ، ، ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغيرات نفسها في الاختبار البعدي ، ، ، ، وبانحراف معياري قدره ، ، ، ،

الجدول

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحذرة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعتين الضابطة التجريبية

الاختبارات المستخدمة في البحث	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع ف	(ت) المحسبة	الدلالة الإحصائية	التطور %
إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع م	درجة	الضابطة	,	,	,	عشوائي	8.69
		التجريبية	,	,	,	معنوي	40
التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	درج	الضابطة	,	,	,	عشوائي	12.821
		التجريبية	,	,	,	معنوي	32.5
المناولة المرتدة على الجدار لمدة	عدد	الضابطة	,	,	,	معنوي	6.75
		التجريبية	,	,	,	معنوي	20.779

* t الدوليه ، عند مستوى الدلالة ، وامام درجة حريه ا

الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث كلها.

٤-٢-٢ مناقشة اختبارات المهارات الأساسية:

من خلال الإطلاع على الجداول تبين وجود فرق معنوي في أغلب النتائج البعدية لاختبارات المهارات الأساسية المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى المنهجية العلمية الصحيحة المتبعة في استخدام التمارين التي تخدم تطوير المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم واعتماد مبدأ التدرج في زيادة التكرارات وتصعيب الأداء واستخدام تمارين مشابهة وصية المتطلبات الفنية للعبة فضلا عن التسلسل الصحيح المتبع في أداء التمارين أثناء الجرعات التدريبية مع مراعاة منح الوقت الكافي لاستعادة شفاء اللاعبين، وتداخل تدريبات تطوير القدرات الحركية مع المهارات الأساسية كان له الأثر الكبير في تعزيز الحالة المهارية للاعبين وتكرار الأداء المهاري في التطبيقات الهجومية من حيث الربط في أداء المهارات بشكل يخدم ظروف المباراة ساهم بشكل فعال في ترسيخ الأداء المهاري الصحيح لخماسي كرة القدم بعد ما كان اعتماد اللاعبين في ادائهم على خصوصية الأداء المهاري للساحات المكشوفة.

٣-٤ عرض نتائج اختبارات التطبيقات الهجومية وتحليلها ومناقشتها.

٣-٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

الجدول

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي
اختبارات التطبيقات الهجومية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة في البحث
ع	س	ع	س			
				الضابطة	عدد	تحضير الهجوم
				التجريبية		
				الضابطة	عدد	الهجوم بالمناولات المرتدة
				التجريبية		
				الضابطة	عدد	الخداع في ضربة الزاوية
				التجريبية		

من الجدول :

بلغ الوسط الحسابي في متغيرات التطبيقات الهجومية قيد البحث تحضير الهجوم، الهجوم بالمناولات المرتدة، الخداع في ضربة الزاوية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ، بانحراف معياري قدره ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغيرات نفسها في الاختبار البعدي ، وبانحراف معياري قدره ،

في حين بلغ الوسط الحسابي في متغيرات التطبيقات الهجومية قيد البحث تحضير الهجوم، الهجوم بالمناولات المرتدة، الخداع في ضربة الزاوية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بانحراف



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية الرياضية

تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشبا

اطروحة تقدم بها

حسام سعيد كريم المؤمن

إلى مجلس كلية التربية الرياضية -

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

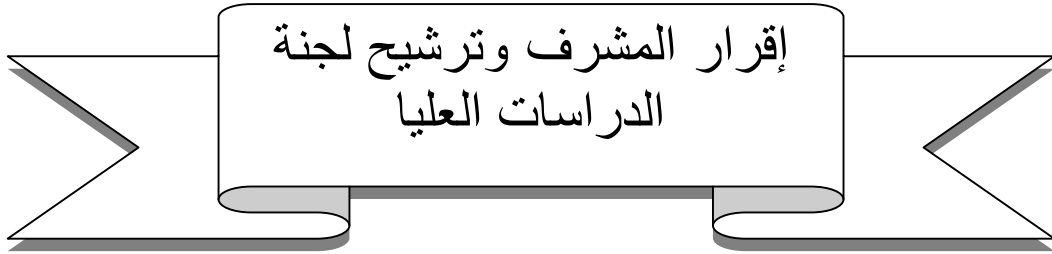
أ.م.د جمال صبري فرج



وَقُلْ رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ
وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ
لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا

صدق الله العظيم

سورة الإسراء آية ٨٠



أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

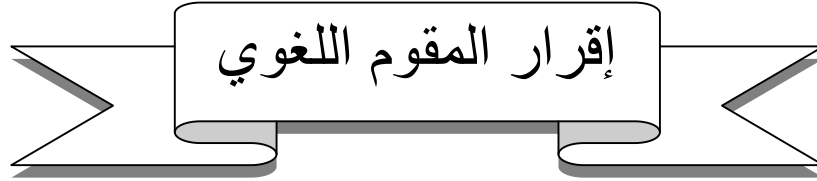
**تأثير منهم تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية
والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة
القدم الشباب**

التي تقدم بها طالب الدكتوراه حسام سعيد كريم المؤمن جرت تحت
إشرافي في كلية التربية الر: / ، وهي جزء من متطلبات نيل
درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع
أ.م.د. جمال صبري فرج
المشرف
التاريخ : / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة

د. علي عبد الحسن حسين
معاون العميد لشؤون العلمية
كلية التربية الرياضية-
التاريخ: / /



أشهد ان الأطروحة الموسومة بـ:

**تأثير منهم تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية
والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة
القدم الشباب**

جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع

ا.م.د. صباح عطوي

/ التربية - قسم اللغة العربية

التاريخ: / /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة والتقييم، اطلعنا على الاطروحة الموسومة

تأثير منهم تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات

الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعب خماسي كرة القدم الشباب وناقشنا

الطالب **حسام سعيد المؤمن** في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بانها

جديرة بالقبول للحصول على درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع:

الاسم: ا.د. قاسم لزام صبر

التوقيع:

الاسم: ا.د. صباح محمد مصطفى

عضو اللجنة
التاريخ: / /

عضو اللجنة
التاريخ: / /

التوقيع:

الاسم: أ.د. مازن عبد الهادي

عضو اللجنة

التاريخ: / /

التوقيع:

الاسم: أ.م. د. عامر سعيد

عضو اللجنة

التاريخ: / /

التوقيع:

الاسم: أ.د. بيان علي الخافاني

رئيس اللجنة

التاريخ: / /

ستة المرقمة

صدّق عليها مجلس كلية التربية الرياضية -

المنعقدة بتاريخ / / .

التوقيع:

أ.د. بيان علي عبد علي

عميد كلية التربية الرياضية -

التاريخ: / / م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى روح أبي ... مغفر ورحمة
إلى من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلاً وغمرتني بالحب
والحنان أمي الغالية ... وفاءاً لدينها الذي لا يوفى
إلى دفء الحنان وفيض المحبة ورفيقتي في الحيا ... زوجتي
إلى مصابيح المستقبل أطفالي، أحمد، بسمة، أمير، مريم

إلى أخوتي وأخواتي.. حباً واعتزازاً
إلى أساتذتي الأفاضل ... تقديراً
إلى كل صديق محب ووفي ... احتراماً
إلى كل محبي لعبة خماسي كر القدم ... إخلاصاً ووفاءً

أهدي ثمر جهدي المتواضع مع خالص تقديري



حسام

شكر وتقدير

أحمد الله واشكره الشكر الجميل على نعمته وفضله الذي وفقني إلى إتمام هذا البحث وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية الرياضية - لما قدمته من مساعدة وتسهيل مهمة الباحث في أثناء الدراسة. واعتزافا بالفضل الكبير أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى د. جمال صبري المشرف على البحث لما أبداه من جهد ومتابعة علمية مستمرة فجزاه الله خير الجزاء.

ومع الاحترام الكبير أتقدم بالشكر الجزيل إلى د. بيان علي عبد علي عميد كلية التربية الرياضية و د.علي عبد الحسن معاون العميد العلمي لما قدمه من مساعدة أثناء الدراسة ومتابعة لسير البحث. وبأحلى كلمات الحب والتقدير أتقدم بالشكر الجزيل إلى أوفى الأصدقاء الأستاذ لؤي سامي والدكتور أسامة احمد . المستمرة لي وتقديم المساعدة العلمية التي أضافت للبحث قوة ورساء: وابهذا الذكر والثناء.

واتوجه بالشكر والتقدير إلى اساتذتي وزملائي الافاضل لما قدموه من نصح وإرشاد وخص منهم د.محمد جاسم الياسري د.مازن عبد الهادي د.عامر سعيد د.حامد صالح د.احمد عبد العزيز د. عادل تركي د. رائد فائق د. فارس سامي يوسف شاباد. احمد عبد الأمير د. رافد عبد الأمير.

ولا يسعني إلا ان اتقدم بوافر الشكر و العرفان إلى السيد رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين على ما قدموه من توجيهات وملاحظات علمية سديدة والتي كان من شأنها ان تزيد من رصانة البحث.

و لا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر والامتنان الكبير إلى اصدقائي وزملائي طلبة الدراسات العليا الاعزاء والى اصدقاء العمر دي طارق و فراس مطشر و يسار صبيح وعلي احمد لما قدموه من دعم وإسناد ومتابعة طوال فترة الدراسة. كذلك اشكر سكرتارية الدراسات العليا و امتنانه إلى موظفات مكتب التربية الرياضية لإبدائهن المساعدة فيما يتعلق بتوفير المصادر العلمية.

وأخيرا لا يسعني إلا أن أنحني إجلالا وإكراما إلى كل من قاسمني نجاحي
هذا والدتي الحنون وزوجتي وأطفالي وإخوتي وأقربائي وأصدقائي على صبرهم
ومعاناتهم المستمرة معي في سبيل إكمال مسيرتي العلمية جزاهم الله عنى خير
الجزاء.



حسام

ملخص الأطروحة

تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب

تجلت مشكلة البحث في استخدام المدربين المحليين العاملين بخماسي كرة القدم خبرتهم في كرة القدم الاعتيادية، مما اثر بشكل واضح وملحوظ على إمكانيات اللاعبين من حيث المتطلبات الخاصة باللعبة وبالتالي انعكس ذلك على مستوى الأداء الفني والخططي لهم مقارنة بالفرق والمنتخبات العربية والدولية المتقدمة فيها، إذ هدفت البحث الى إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب. وافترض الباحث وجود تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية و التطبيقات الهجومية لعينة البحث.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وحددت عينة البحث بلاعبين نادي التضامن الشباب وبعدد اللاعبين لكل مجموعة، وتم تحديد بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية واختباراتها، واجريت التجربة الاستطلاعية . عينة من اللاعبين الشباب البالغ عددهم واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات للعينات المستقلة - اختبارات للعينات غير المستقلة- معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط- الوسيط - نسبة التطور

ثم عرضت النتائج وحلت ونوقشت القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات ، إذ امتازت المجموعتان بفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي كما تفوقت المجموعة

التجريبية على الضابطة في القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية .

المحتويات .

الصفحة	العنوان	التسلسل
	عنوان الأطروحة.	
	الآية القرآنية.	
	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا.	
	إقرار المقوم اللغوي.	
	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	
	الإهداء.	
	شكر وتقدير.	
	خص الأطروحة باللغة العربية.	
	: المحتويات.	
	الجداول.	
	الأشكال.	
	الملاحق.	
	الباب الاول	
	التعريف بالبحث	-
	مقدمة البحث وأهميته.	-
	مشكلة البحث.	-
	هدف البحث.	-
	فرض البحث.	-
	مجالات البحث.	-
	المجال البشري.	- -
	المجال الزماني.	- -
	المجال المكاني.	- -
الصفحة	العنوان	التسلسل

	الباب الثاني	
	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	
	الدراسات النظرية.	-
	المتطلبات الخاصة بخماسي كرة القدم.	- -
	المتطلبات البدنية.	- - -
	المتطلبات مهارية.	- - -
	المتطلبات الخططية.	- - -
	المتطلبات النفسية والتربوية	- - -
	القدرات الحركية المختارة بخماسي كرة القدم.	- -
	الدقة.	- - -
	الرشاقة.	- - -
	التوافق	- - -
	المهارات الأساسية المختارة بخماسي كرة القدم.	- -
	المناولة.	- - -
	الإخماد والسيطرة.	- - -
	التهديف.	- - -
	التطبيقات الهجومية المختارة بخماسي كرة القدم.	- -
	التحضير لبدا الهجوم.	- - -
	تنفيذ الهجوم.	- - -
	ضربة الزاوية.	- - -
	الدراسات السابقة.	-
الصفحة	العنوان	التسلسل
	الباب الثالث	

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
	البحث.	-
	مجتمع وعينة البحث.	-
	أدوات ووسائل البحث.	-
	إجراءات تنفيذ خطوات البحث	-
	تحديد متغيرات البحث واختباراتها.	- -
	المواصفات النهائية للاختبارات البحث.	- -
	اختبارات القدرات الحركية.	- - -
	اختبارات المهارات الأساسية.	- - -
	اختبارات التطبيقات الهجومية.	- - -
	التجربة الاستطلاعية	- -
	المعاملات العلمية للاختبارات المختارة.	- -
	صدق الاختبارات.	- - -
	ثبات الاختبارات.	- - -
	موضوعية الاختبارات	- - -
	الاختبارات القبليّة.	- -
	التجانس والتكافؤ لعينة البحث.	- -
	طريقة إعداد المنهج التدريبي	- -
	تطبيق مفردات المنهج التدريبي.	- -
	الاختبارات البعدية لعينة البحث.	- -
	الوسائل الإحصائية.	- -
الصفحة	العنوان	التسلسل
	الباب الرابع	

-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-
-	عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها	-
- -	عرض النتائج وتحليلها	- -
- -	مناقشة اختبارات القدرات الحركية.	- -
-	عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها.	-
- -	عرض النتائج وتحليلها.	- -
- -	مناقشة اختبارات المهارات الأساسية.	- -
-	عرض نتائج اختبارات التطبيقات الهجومية وتحليلها ومناقشتها.	-
- -	عرض النتائج وتحليلها	- -
- -	مناقشة اختبارات التطبيقات الهجومية.	- -
	الباب الخامس	
-	الاستنتاجات والتوصيات	-
-	الاستنتاجات.	-
-	التوصيات.	-
	المصادر العربية والاجنبية	
	المصادر العربية	
	المصادر الاجنبية	
	الملاحق	
-	ملخص الاطروحة باللغة الإنكليزية	

الجدول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
	يبين متغيرات واختبارات البحث المختارة واهميتها النسبية .	

	وفق رأي الخبراء والمختصين	
	بين القدرة التمييزية الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث ودلالاتها الإحصائية	
	يبين معامل الارتباط الثبات بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المستخدمة في البحث	
	يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء	
	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث في الاختبار القبلي التكافؤ	
	يبين الزمن بالدقائق والنسبة المئوية للمتغيرات التدريبية جرعة تدريبية لعينة البحث خلال مدة المنهج التدريبي	
	يبين النسب المئوية للشدة التدريبية المستخدمة في الجرعات التدريبية خلال أسابيع المنهج التدريبي.	
	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبارات القدرات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	
	يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	
	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية متغيرات القدرات الحركية قيد البحث في الاختبار البعدي.	
رقم الجدول	العنوان	أ
	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث	

	للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة t المحذرة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث في الاختبار البعدي.	
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبارات التطبيقات الهجومية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	
يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة t المحذرة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التطبيقات الهجومية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية رات التطبيقات الهجومية قيد البحث في الاختبار البعدي.	

الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
	يوضح اختبار تصويب الكرة نحو المربعات في اركان المرمى	

	يوضح اختبار الدرجة بين خمسة شواخص ذهابا وإيابا.	
	يوضح اختبار المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة .	
	يوضح اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة .	
	يوضح اختبار إخماد الكرة.	
	يوضح اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة.	
	اختبار تحضير الهجوم.	
	اختبار الهجوم بالمناولات المرتدة.	
	اختبار الخداع في ضربة الزاوية.	

الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
	استمارة القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية والاختبارات الخاصة بها للاعبين خماسي كرة القدم الشباب.	
	استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات الحركية.	
	استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الأساسية.	
	استمارة تسجيل نتائج اختبارات التطبيقات الهجومية.	
	اسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث.	
	المنهج التدريبي.	

المراجع و المصادر

العربية و الأجنبيّة

المراجع والمصادر العربية:

◀ القرآن الكريم.

- إبراهيم . الاختبارات والقياس في التربية البدنية . مصر : مطبعة الجزيرة، .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدرب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، .
- احمد عبد الأمير حمزة : تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين بعمر 15-16 ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، .
- ثامر محسن . سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، .
- ثامر محسن إسماعيل ، موفق مجيد المولى. التمارين التطويرية لكرة القدم. ط ، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، .
- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، .
- حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات الزقازيق ، الزقازيق، .
- زهير قاسم الخشاب، و اخرون . كرة القدم ط ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- صباح رضا و اخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة. دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، .
- ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيايى : كرة اليد. جامع الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، .
- عزت محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين القاهرة دار الفكر العربي

المصادر العربية والأجنبية:

- قاسم المندلاوي ، وآخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية . الموصل: مطابع التعليم العالي ، .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد مطبعة التعليم العالي ، .
- قحطان جليل العزاوي. تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، بحث مسحي على ناشئة بغداد بعمر - سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد . الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، م.
- مهند حسين البشتاوي . احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، .
- نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي احمد : مبادئ التعلم الحركي ، ط العراق ، مطبعة دار الوان للطباعة والنشر في بابل ، .
- نزار الطالب ، محمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، .
- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ' .
- وجيه محجوب ، و آخرون نظريات التعلم والتطور الحركي : ط ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، .

- Han Jian; Basic Skills of Badminton: Malaysia, 2000..
- Hopkins, Kenneth D. and Class, Gene V. Basic statistics for the behavioral sciences, Englewood cliffs, NewJersey: Prentice Hall Inc., 1978.
- Robert v . Hockey : Physical fitness the path way to helpful living the C . V . Moby Company . 1981.
- Tho Less, R. H. General and Social Psychology. London, University Tutorial Press., 1950.
- Tuckman , Brucew. Conducting educational research, 2nd edition , New York , Harcourt Brace Jovanvich, Inch, 1978.

الملاحق

الملحق

استمارة استطلاع آراء الخبراء

استمارة القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية والاختبارات
الخاصة بها للاعبين خماسي كرة القدم الشباب

السيد المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث حسام سعيد المؤمن اراء بحثه العلمي الموسوم بتأثير تدريبي في
تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة
القدم الشباب .

ونظرا لما نلتمسه من حضرتكم المكانة العلمية والخبرة الميدانية فقد حرص الباحث
على ابداء رأيكم و :

ل وملء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة (✓) داخل الحقل المخصص علما ان
الإشارة تعني موافقتكم او عدمها على اختبارات القدرات الحركية المختارة.

تسجيل وملء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة (✓) داخل الحقل المخصص علما ان
الإشارة تعني موافقتكم او عدمها على اختبارات المهارات الأساسية المختارة.

تسجيل وملء الاستمارة طيا بوضع إشارة (✓) داخل الحقل المخصص علما ان الإشارة
تعني موافقتكم او عدمها على اختبارات التطبيقات الهجومية المختارة.

إذا كان هناك اي تعديل او إضافة من وجهة نظركم ترونها اكثر مناسبة للبحث ارجو
اضافتها.

التوقيع:

الاسم واللقب العلمي:

الاختصاص:

حسام سعيد المؤمن

طالب الدكتوراه

استمارة اختبارات القدرات الحركية للاعبين خماسي كرة القدم

الرقم	القدرات الحركية	الاختبارات	موافق	غير موافق
	الدقة	تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى		
	الرشاقة	الدرجة بين (شواخص) ذهابا وإيابا		
	التوافق	المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة		

استمارة اختبارات المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم

الرقم	المهارات الأساسية	الاختبارات	موافق	غير موافق
	المناولة	المناولة المرتدة على الجدار لمدة		
	الإخماد والسيطرة	إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (متر) من متر		
	التهديف	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة		

الملاحق:

استمارة اختبارات التطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم

الرقم	التطبيقات الهجومية	الاختبارات	موافق	غير موافق
	التحضير لبدء الهجوم	تحضير الهجوم		
	تنفيذ الهجوم	الهجوم بالمناولات المرتدة		
	ضربة الزاوية	الخداع في ضربة الزاوية		

الملحق

استمارة تسجيل نتائج اختبارات التطبيقات الهجومية

اللاعبون	الاختبارات	تحضير الهجوم	الهجوم بالمناولات المرتدة	الخداع في ضربة الزاوية
المجموعة الأولى				
المجموعة الثانية				
المجموعة الثالثة				
المجموعة الرابعة				

الملحق

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث

الاسم	اللقب العلمي	التخصص	كان العمل
قاسم لزام صبر	أ.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
صباح محمد مصطفى	أ.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أحمد عبد العزيز	أ.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
كاظم الربيعي	أ.م.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ داد
شاكر محمود الشихلي	أ.م.د.	لياقة بدنية	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
صالح راضي أميش	أ.م.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
حامد صالح مهدي	أ.م.د.	لياقة بدنية	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
عامر سعيد	أ.م.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/
محمد عبد الحسين عطية	أ.م.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أحمد عبد الامير	م.د.	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/

الملاحق:

الملحق ١

المنهج التدريبي

الوحدة التدريبية/ الأولى

اليوم / السبت

الشدة النسبية للوحدة التدريبية / %

زمن الوحدة التدريبية/

الأسبوع/ الأول

				الهدف التدريبي	
				التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	
				%	
د				هرولة خفيفة حول الملعب ثم تمارين تهيئة خفيفة للجسم ثم تمارين مرونة وتمطيه للمفاصل والعضلات	الإحماء
د	د	د		١) يشكل اللاعبون دائرة حول المدرب ويقومون بالهرولة والدوران حوله وعند إعطاء الإشارة من المدرب يتقدمون نحوه بأقصى سرعة وعند الإشارة الثانية يعودون إلى الخلف وهكذا (مدة العمل ٤٥ ثانية).	سرعة الاستجابة الحركية
د	د	د	٢) يقف اللاعبون صفا واحدا أمام المدرب بارتخاء ويتابعون إشارته كل إشارة من قبله تتطلب إجراء حركة سريعة من قبل اللاعب فرغ اليدين للأعلى تعني القفز والجلوس وتقاطع اليدين يعني الركض السريع إلى مسافة محددة وهكذا. (مدة العمل ٤٥ ثانية).		
د	د	د	٣) من الوقوف الركض السريع لمسافة ٢٠ م ثم المشي ١٠ م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥ م ثم الوقوف المفاجئ ثم المشي خلفاً ١٠ م ثم البدء السريع ١٠ م.		
د	د	د	٤) يقف المدرب وأمامه اللاعبون على شكل صف الواحد خلف الآخر على بعد ١٠ م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالركض السريع باتجاه المدرب وقبل وصوله إلى المدرب بمسافة ٢ م يعطي المدرب إشارة إلى الجهة التي يتجه إليها اللاعب وهكذا بقية اللاعبين (مدة العمل ١ د)	التطبيقات الهجومية	
د				تطبيق صورة مبسطة لبعض التشكيلات الهجومية الأساسية	التطبيقات الدفاعية
د				تطبيق صورة مبسطة عن بعض التشكيلات الدفاعية	السرعة الانتقالية
د	د	د		١) ركض لمسافة ١٠ م	
د	د	د		٢) ركض لمسافة ١٥ م ٣) ركض لمسافة ٢٠ م	
د	د	د		١) لاعبان المسافة بينهما ٥ م - ١٠ م يقوم اللاعب بمناولة الكرة أرضية إلى اللاعب الثاني الذي يتحرك عليها ليقوم بالسيطرة والإخماد وإرجاعها إليه مرة ثانية وهكذا. (مدة العمل ٣٠ ثانية)	المناولة والسيطرة والإخماد
د	د	د		٢) يتبادل المناولات اللاعب الأول مع اللاعب الثاني الواقف خلف زميله خصم غير فعال مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار و (مدة العمل ١,٥ د) يتم خلالها تبادل أماكن اللاعبين.	
د	د	د		٣) مجموعتان من اللاعبين تتكون من أربعة لاعبين المسافة بينهما ٥ م وكل مجموعة مواجهة للأخرى ويبدأ أول لاعب بمناولة الكرة والانتقال إلى آخر المجموعة واللاعبين الباقين عند المناولة الانتقال مكان اللاعب المستلم. وبعدها يتم تغيير المجموعة التي تبدأ بالمناولة (مدة العمل ٤٠ ثانية)	
د	د	د		١) الدرجات بالكرة بين ١٠ شواخص والمسافة بين كل شواخص وأخره ١,٥ م ذهاباً وإياباً. (مدة العمل ١,٥ دقيقة)	الدرجة بتغيير الاتجاه
د	د	د		٢) يدرج اللاعب بالكرة بين ثلاثة شواخص وبعدها يعمل مناولة جداريه مع المدرب وبعدها يدرج بين ثلاثة شواخص أخرى وينهي التمرين بالتهديف بوجود حارس المرمى. (مدة العمل ١ دقيقة)	
د				تمارين خفيفة لتهذنة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية	التهذنة

الملاحق:

اليوم / الأحد الوحدة التدريبية/ الثامنة
 الأسبوع/ الثاني زمن الوحدة التدريبية/ الشدة النسبية للوحدة التدريبية / %

التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية					الهدف التدريبي
				%	
د					الإحماء هرولة خفيفة حول الملعب ثم تمارين تهيئة خفيفة للجسم ثم تمارين مرونة وتمطيه للمفاصل والعضلات
د	د	د			سرعة الاستجابة الحركية يقف اللاعبون صفًا واحدًا أمام المدرب بارتخاء ويتابعون إشارته إشارة من قبله تتطلب إجراء حركة سريعة من قبل اللاعب فرغ اليدين للأعلى تعني القفز والجلوس وتقاطع اليدين يعني الركض السريع إلى مسافة محددة وهكذا. مدة العمل
د	د	د			(٢) من الوقوف الركض السريع لمسافة ٢٠ م ثم المشي ١٠ م ثم البدء المفاجئ السريع ١٥ م ثم الوقوف المفاجئ ثم المشي خلفاً ١٠ م ثم البدء السريع ١٠ م.
د					التطبيقات الهجومية تطبيق تمارين مبسطة لتحضير الهجمة وضربة الزاوية
د					التطبيقات الدفاعية تطبيق تمارين مبسطة للوقفة الدفاعية
د	د	د			السرعة الانتقالية ركض لمسافة م (٢) مناولة الكرة من تحت المانع باتجاه الزميل المقابل والركض بأقصى سرعة والمرور بين الشواخص والانتقال إلى المجموعة الأخرى تكون المسافة بين خط البداية والنهاية ٢٠ م . (مدة العمل ١ دقيقة).
د	د	د			(٣) الركض ٢٠ م بأقصى سرعة ويكون التنويع بالركض مرة من البدء العالي ومرة أخرى برفع الركبتين وهكذا.
د	د	د			السرعة الانتقالية ركض لمسافة م بأقصى سرعة (١) لاعبان المسافة بينهما ٥ م - ١٠ م يقوم اللاعب بمناولة الكرة أرضية إلى اللاعب الثاني الذي يتحرك عليها ليقوم بالسيطرة والإخماد وإرجاعها إليه مرة ثانية وهكذا. (مدة العمل ٣٠ ثانية)
د	د	د			المناولة والسيطرة والإخماد (٢) بتبادل المناولات اللاعب الأول مع اللاعب الثاني الواقف خلف زميله خصم غير فعال مرة لجهة اليمين وأخرى جهة اليسار و (مدة العمل ١,٥ د) يتم خلالها تبادل أماكن اللاعبين.
د	د	د			(٣) مجموعتان من اللاعبين تتكون من أربعة لاعبين المسافة بينهما م وكل مجموعة مواجهة للأخرى ويبدأ أول لاعب بمناولة الكرة والانتقال إلى آخر المجموعة واللاعبين الباقين عند المناولة الانتقال مكان اللاعب المستلم . وبعدها يتم تغيير المجموعة التي تبدأ بالمناولة (مدة العمل ٤٠ ثانية)
د	د	د			التهديف (١) توضع ثلاثة شواخص في الجانب الأيمن من الهدف ومثلها في الجانب الأيسر وأخرى أمام الهدف ويقوم اللاعب بالدرججة بين الشواخص ثم التهديف بوجود حارس المرمى . (مدة العمل ٢ دقيقة)
د	د	د			(٢) يقف اللاعبون على شكل مجموعتين قرب ركن الزاوية يقوم اللاعب بالدرججة والدوران حول الشاخص وتم التهديف بوجود حارس المرمى (مدة العمل ٢ دقيقة)
د					التهدئة تمارين خفيفة لتهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية

الملاحق:

اليوم / الاثنين

الوحدة التدريبية/ الخامسة عشر

الأسبوع/ الثالث زمن الوحدة التدريبية/ الشدة النسبية للوحدة التدريبية / %

التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية					الهدف التدريبي
				%	
د					الإحماء
د					التطبيقات الهجومية
د					التطبيقات الدفاعية
د	د	د			الدرجة بتغيير الاتجاه
د	د	د			
د	د	د			
د	د	د			الهدف
د	د	د			
د	د	د			
د					القوة المميزة بالسرعة
د					التهديته

الوحدة التدريبية/ الثانية والعشرون

اليوم / الثلاثاء

الشدة النسبية للوحدة التدريبية/ %

زمن الوحدة التدري: /

الأسبوع/ الرابع

التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية					الهدف التدريبي
				%	
د					الإحماء هرولة خفيفة حول الملعب ثم تمارين تهيئة خفيفة للجسم ثم تمارين مرونة وتمطيه للمفاصل والعضلات
د					التطبيقات الهجومية د تطبيق بعض التمارين لتحضير وتنفيذ الهجمة وضربة الزاوية
د					التطبيقات الدفاعية د تطبيق بعض التمارين للدفاع المختلط
د	د				القوة المميزة بالسرعة د الركض بالقفز للأمام م الوقوف الذراعين خلف الرقبة دبنى كامل بالقفز ا مدة العمل القفز الزوجي فوق الكرة للأمام والخلف والجانبين ا مدة العمل
د	د				
د	د				
د	د	د			المناولة والسيطرة والإخماد ١) لاعبان المسافة بينهما ٥ م - ١٠م يقوم اللاعب بمناولة الكرة أرضية إلى اللاعب الثاني الذي يتحرك عليها ليقوم بالسيطرة والإخماد وإرجاعها إليه مرة ثانية وهكذا. (مدة العمل ٣٠ ثانية)
د	د	د			٢) بتبادل المناولات اللاعب الأول مع اللاعب الثاني الواقف خلف زميله خصم غير فعال مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار و (مدة العمل ١,٥ د) يتم خلالها تبادل أماكن اللاعبين.
د	د	د			٣) مجموعتان من اللاعبين تتكون من أربعة لاعبين المسافة بينهما ٥م وكل مجموعة مواجهة للأخرى ويبدأ أول لاعب بمناولة الكرة والانتقال إلى آخر المجموعة واللاعبين الباقين عند المناولة الانتقال مكان اللاعب المنتهلم . وبعدها يتم تغيير المجموعة التي تبدأ بالمناولة (مدة العمل ٤٠
د	د	د			الدرجة بتغيير الاتجاه الدرجة بالكرة بين شواخص والمسافة بين كل شاخص وآخر م ذهابا وإيابا . مدة العمل دقيقة
د	د	د			د يدرج اللاعب بالكرة بين ثلاثة شواخص وبعدها يعمل مناولة جداريه مع المدرب وبعدها يدرج بين ثلاثة شواخص أخرى وينهي التمرين بالتهديف بوجود حارس المرمى . مدة العمل دقيقة
د	د	د			د ركض × م ذهابا وإيابا
د	د	د			د ركض × م ذهابا وإيابا
د	د	د			د ركض × م ذهابا وإيابا
د					د تمارين خفيفه لتهدئه الجسم والعودة إلى الحاله الطبيعيه

الملاحق:

اليوم / الأربعاء الوحدة التدريبية/ التاسعة والعشرون
 الأسبوع/ الخامس زمن الوحدة التدريبية/ الشدة النسبية للوحدة التدريبية / %

التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية						الهدف التدريبي
					%	
د						الإحماء هرولة خفيفة حول الملعب ثم تمارين تهيئة خفيفة للجسم ثم تمارين مرونة وتمطيه للمفاصل والعضلات
د						التطبيقات الهجومية تطبيق بعض التمارين لتحضير وتنفيذ الهجمة وضربة الزاوية
د						التطبيقات الدفاعية تطبيق بعض التمارين للدفاع في ساحة الفريق
د	د	د				المناولة والإخماد ١) لاعبان المسافة بينهما ٥ م - ١٠م يقوم اللاعب بمناولة الكرة أرضية إلى اللاعب الثاني الذي يتحرك عليها ليقوم بالسيطرة والإخماد وإرجاعها إليه مرة ثانية وهكذا. (مدة العمل ٣٠ ثانية) ٢) يتبادل المناولات اللاعب الأول مع اللاعب الثاني الواقف خلف زميله خصم غير فعال مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار و (مدة العمل ١٥د) يتم خلالها تبادل أماكن اللاعبين. ٣) مجموعتان من اللاعبين تتكون من أربعة لاعبين المسافة بينهما ٥م وكل مجموعة مواجهة للأخرى ويبدأ أول لاعب بمناولة الكرة والانتقال إلى آخر المجموعة واللاعبين الباقين عند المناولة الانتقال مكان اللاعب المتسلم . وبعدها يتم تغيير المجموعة التي تبدأ بالمناولة (مدة العمل ٣٠
د	د	د				
د	د	د				
د						التهديف توضع ثلاثة شواخص في الجانب الأيمن من الهدف ومثلها في الجانب الأيسر وأخرى أمام الهدف ويقوم اللاعب بالدرجة بين الشواخص ثم التهديف بوجود حارس المرمى . مدة العمل دقيقة يقف اللاعبون على شكل مجموعتين قرب ركن الزاوية يقوم اللاعب بالدرجة والدوران حول الشاخص وتم التهديف بوجود حارس المرمى مدة العمل دقيقة
د	د	د				السرعة الركض المكوكي م - م - م - م ركض × م ذهاباً وإياباً
د	د	د				تحمل القوة لاعب يقفز من فوق مانع بارتفاع سم ثم الحبو من أسفله والعودة مرة ثانية امددة العمل د من وضع انثناء الركبتين والذراعين خلف الرقبه المشي لمسافة م
د						التهدئة تمارين خفيفة لتهدئة الجسم والعودة إلى الحاله الطبيعيه

الملاحق:

اليوم / الخميس

الوحدة التدريبية/ السادسة والثلاثون

الأسبوع/ السادس زمن الوحدة التدريبية/ الشدة النسبية للوحدة التدريبية / %

التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية					الهدف التدريبي
				%	
د					الإحماء
د					التطبيقات الهجومية
د					التطبيقات الدفاعية
د	د	د	د		الدرجة بتغيير الاتجاه
د	د	د	د		التهديف
د	د	د	د		تحمل القوة
د	د	د	د		تحمل العام
د					التهديف

الجدول يبين الزمن بالدقائق والنسبة المئوية للمكونات التدريبية جرة تدريبية لعينة البحث خلال مدة المنهج التدريبي

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسبوع
								الهدف التدريبي
		,	,	,	,	,	,	الإحماء
,	,	,	,	,	,	,	,	الإعداد البدني
		,	,		,	,	,	الإعداد المهاري
,	,		,		,	,	,	الإعداد الخططي
		,	,	,	,	,	,	التهئية
								زمن الوحدة التدريبية ونسبتها المئوية

