

## تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي

أ.م.د. مجيد خدا يخش اسد م.م. بيباك محمد علي

جامعة السليمانية/ فاكلتي التربية الرياضية والاساسية / سكول التربية الرياضية

Email: [bebak\\_81@yahoo.co.uk](mailto:bebak_81@yahoo.co.uk) Email: [majeed.asad@univsul.net](mailto:majeed.asad@univsul.net)

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث أولاً الى اعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي ثانياً التعرف على تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي وافترض الباحثان الاتي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة. وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية بكرة القدم الخماسي والبالغ عددهم (16) لاعباً وتم اختيار (12) لاعبين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة، تم اجراء التجانس لهم في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، القدرة الانفجارية، دقة التهديف، سرعة الكرة) ومن ثم تقسيمهم الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وجرى لهم التكافؤ في متغيرات البحث، وقد قام الباحثان بتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة التي لها تأثير لتطوير سرعة الكرة وترشيح الاختبارات البدنية والمهارية ملحق(1،2،3) وعرضها على الخبراء والمختصين ملحق(4) ومن ثم إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري وتم عرضه على الخبراء والمختصين ملحق(4)، وبعد التأكد من المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة وتصوير اختبار دقة التهديف بكاميرا فيديو ومن ثم تحليله عن طريق مختص من أجل ايجاد سرعة الكرة، وقام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للمنهج بتطبيق وحدة تدريبية على اربعة من اللاعبين من الذين لم يكونوا ضمن العينة الرئيسية، وطبق المنهج التدريبي بتاريخ 16 / 4 / 2013، وبعدها أجريت الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة وتمت معالجة البيانات احصائياً وتوصل الباحثان الى عدة استنتاجات منها فاعلية المنهج المستخدم في تطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي، ظهور تطور كبير في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

### Abstract

#### The Effect of Training Curriculum to Develop Ball Speed and Accuracy Shooting by Futsal Players.

University of Sulaimani / Faculty of Physical and Basic Education / School of Basic Education

Assts. Prof. Dr. Mageed Khuda Yakhsh

Assts. Teacher/ Bebak Mohammed Alikhan

Email: [majeed.asad@univsul.net](mailto:majeed.asad@univsul.net)

Email:

[bebak\\_81@yahoo.co.uk](mailto:bebak_81@yahoo.co.uk)

The aim of the research are preparing training curriculum to develop ball speed and accuracy shooting of futsal players, identifying the effect of training curriculum to develop ball speed and accuracy shooting of futsal players, researchers hypothesized that there are some significant differences between pre and post test results for experimental group in terms of post tests in the variable studies. (16) Players are selected from futsal team of Physical Education department and (12) players were selected randomly by (lot), homogeneity are

made in the (age, length, mass) variables, randomly (by lot) divided into two groups control and experimental each group consist of (6) players, equipollence are made in the variables of the study the researchers are selected the most important physical variables for ball speed and choosing physical and skill tests (1,2,3) appendix and show them to the experts and specialist, preparing training curriculum by recurring training and showed to the experts and specialist (4) appendix after that pre tests are made for the sample of the research in research variables and filming the accuracy shooting by video and then analyzing by experts for finding ball speed the researchers are made exploratory tests to (4) players in which they were not in the sample of the study. The training curriculum applied on (16/4/2013) the post tests are made in the research variables statistics are made for the research the researchers found several conclusions like the effectiveness of the applied curriculum to develop ball speed and accuracy shooting by futsal players, appearance big development in explosive power for feet muscles by experimental groups comparing with control group.

## 1- التّعرّف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان للعلوم الرياضية المختلفة دور كبير في تطوير الرياضة بمختلف جوانبها، ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي، الذي ساهم وساعد كثيراً الارتقاء بمستوى جميع الالعاب الرياضية، ولذا " فان التدريب الرياضي يعد الجزء الاساس من عملية اعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن من نوع معين من الانشطة الرياضية" (1،13).

والتدريب الرياضي هو " عبارة عن عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر(الحمل البدني) وتهدف الى تحسين المستوى أو الاحتفاظ به او الهبوط به، وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكنيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حدا معيناً يختلف من فرد الى اخر" (9،21) وان الاعتماد على منهج تدريبي له اهداف واضحة سوف يسهل في عملية تطوير اللاعبين على ضوء الاهداف التي يحددها المدرب الى افضل مستوى. ومن المهارات المهمة جدا والتي تكون محصلة جميع المهارات الاخرى هي مهارة ركل الكرة بهدف التهديد الذي يجب على كل لاعب ان يتقنها من ناحية التكنيك اولاً اي كيفية ركل الكرة وثانياً اعطائها السرعة والقوة اللازمة لتسجيل الهدف.

اذ ان واحدة من الاهداف الرئيسية التي يبحث اللاعبون والمدرب عنه هو الفوز بالمباراة يعني تسجيل اهداف اكثر في مرمى الفريق المنافس، اذ تعد سرعة الكرة مع الدقة من الامور المهمة التي تحدد دخول الكرة الى المرمى وقيام اللاعب بركل الكرة بقوة الى هدف الفريق المنافس بدون توجيهها بصورة صحيحة الى الزاوية المناسبة لايمكن تسجيل هدف منها الا اذا استخدم الدقة في اختيار الزاوية المناسبة.

ان لعبة كرة القدم الخماسي او كرة القدم الصالات، هي من الالعاب التي حظت بشعبية كبيرة خاصة في الآونة الاخيرة، ويمارسها الجميع الصغار والكبار والذكور والاناث لانها تبعث في النفوس الشعور بالراحة والاستمتاع والترفيه عند ممارستها، وهي لعبة سريعة وشيقة، ومن متطلبات او خصائص هذه اللعبة يجب ان يتمتع اللاعبون بقدرات بدنية ومهارية خاصة او تكنيك عالي جدا لكي يستطيع اللاعب ان يعطي حق هذه اللعبة،

وتكمن اهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مبني على أسس علمية لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

## 1-2 مشكلة البحث

ان "العبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم" (13،18) ويعد الجانب البدني والمهاري من اهم الجوانب الذي يساعد في رفع مستوى هذه اللعبة اضافة الى الجوانب الاخرى. ومن خلال متابعة الباحثان للعديد من مباريات منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية في البطولة الجامعية للعبة كرة القدم الخماسي لاحظا ان هناك ضعفا واضحا لمهارة التهديف من ناحية سرعة الكرة والدقة اي الزاوية او المكان المطلوب تسديد الكرة اليها وذلك لصغر قياسات الهدف ووقوف حارس المرمى مما كان سببا لإضاعة فرص كثيرة للتهديف وبالتالي التأثير السلبي على نتيجة المباريات، ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا قرر الباحثان دراستها من خلال وضع منهج تدريبي مبني على الاسس العلمية لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

## 1-3 هدفا البحث:

- 1- اعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

## 1-4 فرضيتا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية لكرة القدم الخماسي.
  - 2-5-1 المجال الزمني:- للمدة من 14 / 3 / 2012 م لغاية 14 / 7 / 2012 م
  - 3-5-1 المجال المكاني:- ساحة سكول التربية الرياضية لكرة القدم الخماسي/جامعة السليمانية.
- ## 1-6 تحديد المصطلحات وتعريفها:

- سرعة الكرة: يعرفها الباحثان: بالمسافة التي تقطعها الكرة في اقل زمن من لحظة ركلها من قبل اللاعب الى لحظة وصولها الهدف والتي تعتمد على القدرة الانفجارية لعضلات الساقين.
- الدقة: هي السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين" (12،321).
- ويعرفها بعض المختصين في علم التدريب الرياضي" بأنها قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الأداء المرتبط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها إظهار قدراته المهاريّة تبعاً لصفة الواجب الحركي" (16،22).

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

#### 3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية لكرة القدم الخماسي والبالغ عددهم (16) لاعباً، تم اختيار (12) لاعباً كعينة للبحث بطريقة عمدية وتم اجراء التجانس لها وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة، وتم اجراء التكافؤ لهم على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت مواصفات العينة في (العمر، الطول، الكتلة) اضافة الى متغيرات القدرة الانفجارية و دقة مهارة التهديف وسرعة الكرة وكما مبين في الجدولين (2،1).

جدول (1) يمثل تجانس افراد عينة البحث

معامل التواء	الوسيط	الانحراف المعياري	وسط الحسابي	وحدة القياس	معالم الأحصائية المتغيرات
0.08-	21	0.67	21.8	سنة	العمر
0.26	173	3.77	173	سم	الطول
0.136	69	2.75	68.92	كغم	الكتلة
0.21	2.20	1.28	2.29	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.30	3	0.69	3.07	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.25	21.20	1.45	21.32	ثانية	سرعة الكرة

وقد ظهرت قيم الالتواء أقل من  $1 \pm$  لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر.

جدول (2) يمثل التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المبحوثة

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.69	0.41	0.23	2.32	0.24	2.27	سم	الوثب الطويل من الثبات
1.69	1.48	1.86	3.33	1.69	2.83	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.804	0.255	1.58	21.47	1.69	21.23	ثانية	سرعة الكرة

- معنوية عند مستوى دلالة اقل أو يساوي (0.05)

يبين الجدول (2) ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (0.69)(1.69)(0.804)، والتي كانت جميعها اكبر من (0.05) ويدل هذا على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث.

### 3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس وزن الجسم / نسبة الخطأ (0.001)
- ساعة توقيت العدد (7) نوع ( G & G ) لقياس الزمن لاقرب  $\frac{1}{100}$  من الثانية.
- فيديو نوع سوني (بسرعة 60 /ثا)
- حاسبة العدد 1 نوع (Dell).
- صافرة العدد (5).
- شريط قياس العدد 2 طوله (50) متر و(5.5) متر
- كرات قدم خماسي العدد (10).
- طباشير.
- شواخص بارتفاع (40) سم العدد (22).
- شواخص بارتفاع (20) سم العدد (10).
- صناديق العدد 2 بارتفاع (35) سم.
- موانع العدد (5).
- برنامج دارت فش للتحليل الحركي.

#### 3-3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر والمراجع- فريق العمل المساعد\* - استمارة استبيان- الخبراء والمختصين\*\*
- الاختبارات

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد أهم المتغيرات المبحوثة:

من اجل تحديد أهم المتغيرات البدنية للاعبين قسم التربية الرياضية الاساسية ، قام الباحثان بإجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم اعداد استمارة استبيان تتضمن المتغيرات البدنية ملحق (1) ووزعت على (7) خبراء ومختصين في مجال كرة القدم الخماسي والقياس والتقويم الرياضي وعلم التدريب الرياضي كما في الملحق(4)، لتحديد الاهمية النسبية لها، من خلال إعطاء الخبير درجة على المقياس المتدرج والذي يتكون من (1-5) درجة، وقد تم تحديد أهم المتغيرات المبحوثة التي حققت نسبة (75%)، اذ يشير بلوم وآخرون الى " انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"(2،126)، والجدول (3) يبين ذلك.

\* - م. عبد الواحد حسين قادر/ ماجستير تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.  
م.م ادريس أحمد كريم / ماجستير تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.  
السيد زانا محيد محمد/ بكلوريوس تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.  
\*\* ملحق (4).

جدول(3)ترشيح المتغيرات البدنية واهمية كل مكون والنسبة المئوية للاهمية النسبية والترشيح للقبول

الترشيح للقبول	اهمية كل مكون بدنيمن (1-5)		المتغيرات البدنية	ت
	نسبة درجة الاهمية من الدرجة الكلية %	الدرجة الكلية		
يقبل	85.71	30	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1
يرفض	74.29	26	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	2
يرفض	71.43	25	المطاولة العامة	3
يرفض	65.71	23	مطاولة السرعة	4
يرفض	57.14	20	السرعة الانتقالية	5
يرفض	51.43	18	الرشاقة	6
يرفض	48.57	17	المرونة	7
	%100	159		المجموع

3-4-2 ترشيح الاختبارات للمتغيرات للمبحوثة:

بعد تحديد أهم المتغيرات البدنية قام الباحثان بإعداد مجموعة من الاختبارات عن طريق مراجعة المصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة وإدراجها في استمارة استبيان ملحق(2) بواقع ثلاث اختبارات لكل متغير ووزعت على (7) خبراء ومختصين ملحق(4) لترشيح الاختبارات البدنية والمهارية وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت(75%) فأكثر كما يبين في الجدول ادناه.

جدول (4)الاختبارات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء ووحدة القياس

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1-	القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	%87.5
2-	دقة التهديف	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	%75

3-4-2-1 توصيف الاختبارات:

3-4-2-1-1 اختبار الوثب الطويل من الثبات:

اسم الاختبار: "الوثب الطويل من الثبات (16،307)

سجل الباحث في حدود عينة البحث المعاملات الآتية.

معامل الثبات (0.78) ومعامل الصدق الذاتي (0.88) .

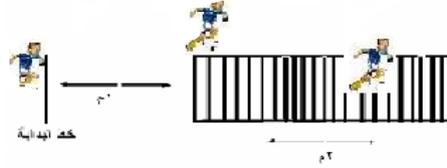
هدف الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين.

الإمكانات والأدوات:ارض مستوية لاتعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الأرض خط للبدائية

وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10) سم لمسافة (3) م.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً بعد مسافة ممكنة كما موضحة بالشكل (1) شروط الاختبار: • تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض. • في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء
- تعطى للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم.

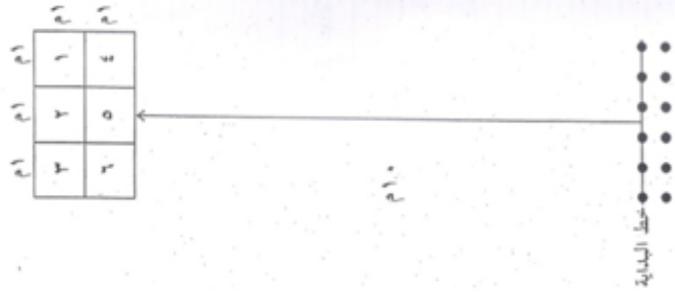


شكل(1)اختبار الوثب الطويل من الثبات

### 3-4-2-1-2 الاختبار المهاري:

- اسم الإختبار: التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات. " (13،55).
- الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات للاعبين خماسي كرة القدم.
- الأدوات المستخدمة:كرات خاصة بخماسي كرة القدم، هدف خماسي كرة القدم.
- طريقة الاداء: يقوم المختبر بتصويب(12) كرة من مسافة (10)، امتاز على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي أبعادها كما في الشكل(2)، يقوم المختبر بتصويب الكرات على التقسيمات بالتسلسل من رقم (1-6)، وإعادة التسلسل مرة اخرى.
- شروط الاختبار:
- \* يجب أن يكون الهدف من على خط البداية.
- \* للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في التهديف وفي أي جزء من القدم.
- التسجيل:

- يمنح المختبر (1) درجة إذا لمست الكرة التقسيم المطلوب أو خطوطه.
- يمنح(صفر) إذا لم تلمس الكرة التقسيم المطلوب أو أي من التقسيمات الأخرى أو خارجها أو كانت الكرة متدرجة على الارض أثناء عملية التهديف.
- الدرجة الكلية للإختبار هي(12)درجة.



شكل(2)اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات

### 3-4-3 سرعة الكرة:

سرعة الكرة تم تصوير اللاعبين اثناء تطبيق الاختبار المهاري التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات، بجهاز الفيديو وتم تحليلها من قبل مختص بالتحليل \*ببرنامج دارت فاش.

**3-4-4 التجارب الاستطلاعية:** من الاجراءات المهمة التي يجب على الباحثين القيام به هي التجربة الاستطلاعية، وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً، والتجربة الاستطلاعية هي كذلك دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته(91،7).

والغرض من التجارب الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية الأدوات المستخدمة
- الوقت المستغرق لاداء الاختبارات
- الكشف عن الصعوبات التي قد تعترض الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد ومعرفة كيفية استخراج شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة.
- كفاية فريق العمل المساعد.

### 3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى لإختبارات القدرات البدنية الخاصة ومهارة التهديف على عينة البحث المتكون من ( 4 ) لاعبين بتاريخ ( 1 / 4 / 2012 ).

### 3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التدريبي لنموذج من الوحدة التدريبية على ( 4 ) لاعبين وهم نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ( 10 / 4 / 2012) والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

\* م.د ناظم عبد الجبارجلال: بايوميكانيك كرة قدم، سكول التربية الرياضية ، جامعة السليمانية.

### 3-4-5 الاختبارات القبليّة :

أجرى فريق العمل المساعد باشراف الباحثان الاختبارات القبليّة بعد إجراء التجارب الاستطلاعية، وتم إجراء الاختبارات بتاريخ ( 15 / 4 / 2012 )، وقد راعى الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

### 3-4-6 تطبيق المنهج

بعد اعداد المنهج التجريبي والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي بعد عرض استبيان المنهج التدريبي عليهم، قام الباحثان البدء بتطبيق مفردات هذا المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية من خلال اول وحدة تدريبية بتاريخ ( 16 / 4 / 2013 ) ولغاية ( 16 / 6 / 2012 ) اخروحدة تدريبية كما هو موضح في نموذج لوحدة تدريبية الملحق (5) وكانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع وعلى شكل دورتين متوسطتين وبواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع في يومي (الاثنين، الخميس) أي بواقع (16) وحدة تدريبية وزمن التدريب في القسم الرئيسي ( 31.45 ) دقيقة، والتلاعب يكون فقط بالشدة مع ثبات الحجم والراحة، وتكون الشدة بتموج (3-1)، لكل اسبوع ( الاسبوع الاول 90% - الاسبوع الثاني 92.5% - الاسبوع الثالث 95% - الاسبوع الرابع 92.5% - الاسبوع الخامس 95% - الاسبوع السادس 97.5% - الاسبوع السابع 100% - الاسبوع الثامن 97.5%) وبطريقة تدريب (التكراري والبلايومتريك)، ويهدف المنهج التدريبي الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني لدى اللاعبين، واما عدد التمارين في المنهج فيتكون من (24) تمرين مهاري وبدني.

### 3-4-7 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بتاريخ ( 20 / 6 / 2013 ) اي بعد الانتهاء من تنفيذ مدة المنهج التدريبي وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبارات البعديّة و اجراءاتها المتبعة سابقا في الاختبارات القبليّة.

### 3-4-8 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية - النسبة المئوية (20،65).

وايضا تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لاستخراج ما يأتي :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. - اختبار T للعينات المتناظرة والعينات الغير متناظرة(المستقلة).

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة وتحليلها للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وسرعة الكرة القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

وتحليلها:

الجدول(3)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة *	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.102	2.00	0.21	2.31	0.24	2.28	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.076	2.24	0.82	3.33	1.17	2.83	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.055	2.49	1.68	21.37	1.70	21.27	ثانية	سرعة الكرة

\* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول(3)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة لايجاد الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى باستخدام اختبار(ت) للعينات المتناظرة ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد قيمة (ت) المحسوبة بلغت(2.00)، وملاحظة قيمة الدلالة التي بلغت(0.102) والتي ظهرت أكبر من مستوى الدلالة(0.05)وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية.

اما في اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات بلغت قيمة(ت) المحسوبة (2.24) في حين بلغت قيمة الدلالة(0.076) وهي أكبر من مستوى الدلالة(0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى، ومن تحليل سرعة الكرة القبلي والبعدى نجد قيمة(ت) المحسوبة بلغت(2.49) اما قيمة الدلالة فبلغت(0.055)، وهو أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي، ويعزو الباحثان السبب الى عدم وجود منهج تدريبي من قبل مدرب الفريق واعتماده على المباريات التجريبية،

4-1-2 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول(4)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة *	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.000	8.60	0.19	2.59	0.24	2.33	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.000	9.49	1.79	10	1.86	4.33	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.000	10.31	1.39	27.73	1.55	21.54	ثانية	سرعة الكرة

\* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول(4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وقيمة (ت)المحسوبة وقيمة الدلالة للمجموعة التجريبية، ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد ان قيمة اختبار(ت) للعينات المتناظرة بلغت(8.60) في حين بلغت قيمة الدلالة بلغ(0.000)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى، وفي اختبار التهديف نجد قيمة اختبار(ت) قد بلغت(9.49) وقيمة الدلالة(0.000)، ويدل

هذا على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي، اما من تحليل سرعة الكرة في اختبار التهديد القبلي والبعدي فنجد ان قيمة اختبار(ت) بلغت(10.31)، اما قيمة الدلالة فقد بلغت(0.000)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين تحليل الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول(5)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدي للمتغيرات المبسوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة *	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.031	2.50	0.19	2.59	0.21	2.31	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.000	8.31	1.79	10	0.82	3.33	درجة	التهديد من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.000	7.16	1.39	27.73	1.68	21.37	ثانية	سرعة الكرة

\* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول(5)، المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، لايجاد الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية استخدم الباحثان اختبار(ت)، للعينات غير المتناظرة ، ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة الانفجارية للرجلين ظهر لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للمجموعة الضابطة (2.31)(0.21)، وللمجموعة التجريبية على التوالي(2.59)(0.19)، فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.50) اما قيمة الدلالة بلغت(0.031)، ويدل هذا على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار التهديد لقياس دقة التهديد للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي على التوالي(3.33)(0.82)، واما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي(10)(1.79)، فقد بلغت قيمة(ت) المحسوبة (31.8)، ومن ملاحظة قيمة الدلالة فقد بلغت(0.000)، ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

اما نتيجة تحليل سرعة الكرة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي(21.37)(1.68)، اما المجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي(27.73)(1.39) وبلغت قيمة(ت) المحسوبة(7،16)، وقيمة الدلالة(0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ماتقدم من عرض للنتائج وتحليلها

يتبين الجدول (3) ان نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة كانت غير معنوية، ويعزو الباحث ظهور فروق غير معنوية الى ان المدرب اعتمد على المباريات التجريبية مع استبدال مراكز اللاعبين ولم يكن له منهج تدريبي لذلك لم يكن موفقا في تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً، كونهم اعتمدوا كثيراً على اللعب بدلا عن التدريب ، إذ يؤكد (قاسم حسن حسين) ان عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار وأراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن ان المنهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (13، 125). واما بالنسبة للجدول (4) تبين ان الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية كانت معنوية، ويعزو الباحثان معنوية الفروق الى ان التمرينات المستخدمة في البحث اثرت ايجابيا في تطوير اللاعبين، لان الاستخدام الامثل لاداء التمرينات البدنية والمهارية من ناحية الزمن والتنوع والخصوصية الدور الكبير في تطور متغيري البحث اذ يذكر (كمال جميل الرضي) بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (16، 126)، وايضا يشير (حيدر غازي إسماعيل) نقلا عن (عبدالنصر القدومي ) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (4، 54).

وفيما يتعلق باختبار (الوثب الطويل من الثبات) الذي يقيس القدرة الانفجارية للرجلين واختبار (التهدف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات) الذي يقيس دقة التهدف يرجع الباحثان معنوية الفروق نتيجة تأثير تمارينات المنهج التدريبي بطريقة التكراري والمتمثلة بالتمارين البدنية والمهارية المختلفة والتي استخدمت بصورة صحيحة وسليمة في الوحدات التدريبية من خلال اداء تمارين القفز من الثبات والحركة والقفز فوق الموانع والحجل وغيرها من التمارين المهارية المتنوعة التي ادت وساهمت في زيادة تطوير متغيري البحث، " وتعد القدرة الانفجارية من أهم متطلبات لاعب كرة القدم ولاعبى الالعاب الجماعية بوجه عام فركل الكرة والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس يعتبر قوة انفجارية. (11، 109)

اما الدقة فأنها تعد من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم ويقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به الى احراز الهدف والتي يمكن تطويرها عن طريق التمرين والممارسة بشكل متكرر (6، 17).

يتبين الجدول(5) ان نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، و يعزو الباحثان معنوية الفروق الى الإستخدام الأمثل للمنهج التدريبي والذي تم وضعه بشكل علمي صحيح و مبرمج وملائمته لمستوى عينة البحث ومراعيًا بذلك خصوصية مرحلة التدريب، اذ يؤكد (محمد محمود ) " ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (22، 136).

كما استخدم الباحثان مكونات الحمل التدريب (الحجم، الشدة، الكثافة) بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمرينات البدنية والمهارية في المنهج التدريبي المعد كان لها تأثير كبير ومباشر في تطوير متغيري البحث لدى اللاعبين، اذ يؤكد(ابو العلا عبد الفتاح) بان " حمل التدريب يمثل القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي،

بل يعتبر الحروف الابدجية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا" (11،1)، وايضا يشير (ريسان خريبط ) من أن "التدريب المنظم و المبرمج و إستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب و إستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز" (3،481)، وايضا ان تطوير القدرة الانفجارية ساهمت في تطوير سرعة ودقة الكرة اذ يذكر ( مفتي ابراهيم حماد) "بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري" (19، 211).

فضلاً عن استخدام طريقة التدريب التكراري الذي ادى الى تطوير متغيري وتعد طريقة التدريب التكراري" من أساسيات التدريب في تنمية عناصر اللياقة البدنية، بحيث تميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الاداء والتي تصل إلى حوالي 90-100% من أقصى شدة للاعب، مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً، وتهدف هذه الطريقة لتنمية القدرات البدنية كالقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة. (318،24).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- فاعلية المنهج المستخدم في تطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.
- ظهور تطور كبير في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي في المتغير البدني كان لها تأثير ايجابي في تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي ساعدت في تطور سرعة الكرة لدى المجموعة التجريبية.
- ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي والخاصة بدقة التهديف كان لها تأثير ايجابي في تطورها لدى المجموعة التجريبية.

### 5-2 التوصيات:

- استخدام المنهج المعد في تطوير دقة التهديف وسرعة الكرة لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.
- ضرورة تطوير الناحية البدنية كاساس لتطوير الناحية المهارية.
- التأكيد على تدريبات القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لتطوير سرعة الكرة.
- الاهتمام بالتمرينات المعدة لتطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف لدى عينة البحث.
- اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات الناشئين.

## المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 2- بلوم ،بنيامين. س وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني: ترجمة محمد امين المفتي وآخرون ، القاهرة، 1983.
- 3- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي، نون لتحضير و الطباعة، بغداد، 1995.

- 4- حيدر غازي اسماعيل: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005.
- 5- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 6- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008.
- 7- طارق احمد ميرزا خان: تأثير تمارين خاصة على وفق الزمن المستهدف في بعض متغيرات الخطوة والصفات والقدرات البدنية وأنجاز 400 م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة سليمانية، 2008.
- 8- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 9- عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، 2004.
- 10- عبد الجواد، حسن: كرة القدم المبادئ الأساسية الألعاب الإعدادية القانون الدولي، ط، دار العلم للملايين، لبنان، 1984.
- 11- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة دار المعارف، الاسكندرية، 2006.
- 12- عمار شهاب احمد: تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2008.
- 13- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- 14- كماش، يوسف لازم: المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، دار الخليج للطباعة، عمان، الأردن، 1999.
- 15- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، 2001.
- 16- قصي حاتم خلف عباس الساعدي: تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
- 17- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- 18- منى زيدان بكي: اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى عدائي 110م حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
- 19- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 20- موفق، أسعد محمود: برنامج مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989.
- 21- محمد صالح محمد: منهج مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية تربية رياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 22- محمد محمود عبدالدايم: اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة مستويات العالية، القاهرة، 1985.

- 23- هاشم ياسر حسن: تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم، ط1، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص16.
- 24- يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2006

ملحق (1) استبيان تحديد المتغيرات البدنية

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم بـ(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم المتغيرات البدنية التي تساعد في تطوير سرعة الكرة من خلال وضع اشارة (√) امام الدرجة المناسبة علماً ان الدرجة من (1-5) ويمكن تعديل أو حذف أو اضافة ماترونه مناسباً.

التوقيع:

مع الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الكلية او القسم:

ت	المتغيرات	5	2	3	2	1	الملاحظات
1-	القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين						
2-	القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين						
3-	مطاولة القوة لعضلات الرجلين						
4-	السرعة الانتقالية						
5-	السرعة الحركية						
6-	سرعة رد الفعل						
7-	المطاولة						
8-	المرونة						
9-	الرشاقة						

ملحق (2) استبيان لترشيح اهم الاختبارات البدنية

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم بـ(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين المرفقة طياً.

شاكركم تعاونكم معاً خدمة للبحث

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الكلية او القسم:

المتغير	الاختبار	وحدة القياس	وضع اشارة امام الاختبار الملائم
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	سم	
	القفز العمودي من الثبات	سم	
	دفع كرة طبية زنة (1,5)كغم، مستقر على جهاز لأبعد مسافة ممكنة بكل رجل على حدة	سم	

### ملحق(3)استبيان لترشيح اختبار دقة التهديف

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم بـ(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم الاختبار لقياس دقة التهديف.

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الاختصاص الدقيق:

الكلية او القسم:

ت	المتغير	الاختبار	وحدة القياس	وضع اشارة امام الاختبار الملائم
-1	دقة التهديف	التهديف من مسافة(10) م	درجة	
		التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	
		التهديف من الحركة	درجة	

### ملحق(4)اراء الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	المنهج التدريبي	مكان العمل
1-	د.صريح عبد الكريم الفضلي	أستاذ	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	√	√	—		كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
2	د.سعد منعم الشبخلي	أستاذ	فسلجة التدريب /كرة القدم	√	√	√	√	كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد
3	د.هافال خورشيد رفيق	أستاذ	تدريب كرة القدم	—	—	—	√	كلية التربية الرياضية / جامعة حلبجة
4	د. احمد عبد الامير حمزة	أستاذ مساعد	علم التدريب/ كرة القدم	√	√	√	√	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل

5	د. عزيز كريم وناس	أستاذ مساعد	علم النفس كرة القدم	√	√	√	كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء
6	د. وشيار عبد الرحمن	أستاذ مساعد	علم التدريب الرياضي	—	√	√	كلية التربية الرياضية/جامعة كوية
7	د. ناظم جبار جلال	مدرس	بايوميكانيك/ كرة القدم	√	√	√	سكول التربية الرياضية/جامعة السليمانية

ملحق (5) نموذج للوحدة التدريبية الاولى والثانية

مرحلة الإعداد		خاص		زمن التدريب		31.45 د	
ت	التمرينات المستخدمة	زمن التمرين	طريقة واسلوب التدريب	الشدة	تكرار	راحة بين التمارين	راحة بينية
1	التهديف على هدف مقسم الى خمس تقسيمات	10 ثا	التكراري	%90	5	1.30	50 ثا
2	التهديف على حائط مرسوم عليه هدف كرة القدم الخماسي	10 ثا					
3	التهديف على اهداف صغيرة	10 ثا					
4	القفزات بالقدمين من الأرض الى الصندوق 50سم و رجوع بشكل المستمر.	7 ثا	البلايومترك				
5	الوثب الجانبي الأمامي المستمر بين الخطين ببعده 100 سم	7 ثا					
6	قفز فوق الموانع والارتفاع (60) سم وتوضع مادة البساط بين الموانع.	7 ثا					

ملحق (6)

نموذج للوحدة التدريبية التاسعة والعاشر

مرحلة الإعداد		خاص		زمن التدريب		31.45 د	
ت	التمرينات المستخدمة	زمن التمرين	طريقة واسلوب التدريب	الشدة	تكرار	راحة بين التمارين	راحة بينية
1	التهديف على اربع مربعات داخل الهدف	10 ثا	التكراري	%95	5	1.30	50 ثا
2	التهديف على حلقة مرتفعة من الارض (1) م	10 ثا					

				10 ثا	التهديف على نقاط محددة في هدف قانوني	3
			البلايومترك	7 ثا	الوثب للامام بالقدمين	4
				7 ثا	القفز المستمر للاعلى من المكان، لمس اليدين الارض ثم رفعهما الى الاعلى مع كل قفزة	5
				7 ثا	الهبوط من فوق الصندوق بارتفاع 50 سم ثم الوثب للامام باستمرار	6

وهكذا بالنسبة الى جميع الوحدات التدريبية الاخرى ولكن الاختلاف هو بتغير التمارين والشدد