

تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب

رائد هادي رسن¹ ا.د. فائزة عبد الجبار احمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹Drfaeza.407@gmail.com ² Raedhadi1977@gmail.com)

المستخلص: تضمن البحث على وضع مجموعة تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بأسلوب تدريب اللعب السريع الذي يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانواعها اذ هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة وتم بناء مقياس لسرعة الاداء المهاري المركب لتحقيق الهدف، إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء الاختبار والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق التمرينات المعدة، اما مجتمع البحث اذ تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وهو من لاعبي الشباب لأندية بغداد بكرة القدم والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والبالغ عددهم (195) لاعب فئة الشباب وكانت عينة البحث (عينة التطبيق) والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهي مجموعة من لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب بإعمار (17-19) للموسم 2021/2022 والبالغ عددهم (20) لاعبا اذ عمل الباحثان على تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين، إذ استخدم الباحثان الادوات البحثية التي يحتاجانها في العمل الميداني وتشمل بعض منها: كاميرا تصوير، ساعات توقيت، شريط قياس (الطول)، الميزان (قياس الكتلة)، حاسبة، صافرة، كرات، شواخص، سلم، هدف، صغير، شريط لاصق، بورد، ساعة Apple Watch يدوية لقياس النبض، واستنتج الباحثان ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الاول (لقياس السرعة الحركية والدرجة والمروعة والمناولة المرتدة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء) وكذلك اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الثالث (قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديد من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب واوصى على اجراء دورات تطويرية لتطبيق التمرينات المركبة لمدرسين كرة القدم الشباب واجراء دراسات مشابهة على عينة من الناشئين.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة - سرعة الاداء المهاري المركب - لاعبي كرة القدم-الشباب.

1-المقدمة:

يتحقق الوصول الى افضل المستويات في كل المجالات العلمية بما فيها المجال الرياضي بالاعتماد على الاسس والحقائق العلمية، والخطوط العريضة في مجال البحث العلمي ان التدريب الحديث في كرة القدم مبني على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب وسواء كانت مركبة او بدنية او مهارية او خطية او ذهنية . تعد سرعة الاداء المهاري المركب (سرعة الحركة) من اهم المتطلبات الخاصة بلعبة كرة القدم وهي قدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة بالسرعة والناحية المهارية المتمثلة بالأداء فهي مهمة عند اللعب السريع لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية فضلا عن المناورات وسط الملعب . ان سرعة الاداء المهاري المركب يساعد على نجاح اللاعب في تنفيذ خطط اللعب وتؤدي الى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين وان معظم المهارات تحتاج الى التكامل والتداخل ضمن العمل والاداء العضلي لمحتوى التدريب . لذا عمل الباحثان على وضع مجموعة تمارين مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بأسلوب تدريب اللعب السريع الذي يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانواعها على ان تؤدي هذه المهارات او الحركات بهذه السرعة الى ان يرتبط اداء اللاعبين كأفراد الواحد مع الاخر وضمن المجموع لتنفيذ خطط اللعب فتأثر سرعة اداء المهارات في الاداء الخطي الرائع والبحث عن الفراغ يكون ذا قيمة عالية.

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان إذ تبين البطء في سرعة اداء اللاعب من لحظة استلام الكرة الى المناولة الى بناء الهجمة في الدوري العراقي لفئة الشباب وتأثيره على اداء منتخب شباب العراق، إذ ان ضعف هذه المهارة يعني خسارة الكرة بسرعة مما يؤدي الى صرف جهد بدني عالي لاسترداد الكرة ولبناء الهجمة من جديد، فضلا عن تفكك خطوط الفريق من جراء فقدان الكرة بسرعة وقلة العامل البدني، فضلا عن ثقة اللاعبين ببعضهم البعض والكثير من التأثيرات التي لا تخدم ولا تصب في مصلحة الفريق بصورة عامة . لذا عمل الباحثان الى اعداد تمارين مركبة وبناء اختبارات بدنية مهارية لتطوير مستوى

سرعة الاداء المهاري المركب والذي يتطلب تطوير الجانب البدني (الرشاقة، القوة، السرعة، المرونة الحركية) والمهاري (المناولة، الاخمد، التهديف، والدرجة) لخدمة العملية التدريبية والمدرين .

اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين مركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .
- 2- بناء اختبارات لقياس سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة
- 3- التعرف على تأثير تمارين خاصة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث للاعبين كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .

فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة .
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية-بعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة لاعبي الشباب بكرة القدم الذين يمثلون اندية الجوية والشرطة والكرخ .

المجال الزمني: من 2021/12/10 لغاية 2022/5/30 .

المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء الاختبار والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق التمارين المعدة ويعرف (مروان عبد المجيد، 2002) المنهج التجريبي بأنه " المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الادوات العلمية الحديثة

الجدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات الدراسة

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار سرعة الاداء المهارى المركب الاول	درجة /دقيقة	42.272	43.29	5.274	-0.058
اختبار سرعة الاداء المهارى المركب الثانى	درجة/دقيقة	21.657	21.391	2.988	0.677

2-2-5 تكافؤ العينة: استخدم الباحثان قانون (t-test)

للعينات المستقلة للتأكد من تكافؤ العينة ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية و عندما يكون الاختبار اكثر من (0.05) وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية

الدالة الاحصائية	قيمة ت		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاختبارية
	مستوى الخطأ	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.960	0.051	4.464	42.334	6.229	42.21	درجة/دقيقة	اختبار سرعة الاداء المهارى المركب الاول
غير معنوي	0.126	1.604	1.810	20.627	3.635	22.686	درجة/دقيقة	اختبار سرعة الاداء المهارى المركب الثانى

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات والقياس).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحثان الادوات البحثية التي يحتاجها في العمل الميداني وتشمل بعض منها: (كاميرا تصوير، ساعات توقيت، شريط قياس (الطول)، الميزان (قياس الكتلة)، حاسبة، صافرة، كرات، شواخص، سلم، هدف صغير، شريط لاصق).

2-3-3 الاختبار والقياس:

2-3-1 بناء الاختبار: قام الباحثان ببناء اختباران لقياس

سرعة الاداء المهارى المركب لدى لاعب كرة القدم داخل الملعب اذ يعمل هذان الاختباران على قياس بعض القدرات المركبة وعرضت على الخبراء والمختصين بعلم التدريب لكرة القدم

بهدف اكتشاف وإبراز ايه علاقة سببه بين واحدا واكثر من المتغيرات في اطار محكم لضبط الادلة والبراهين " (2002: 137).

2-2 مجتمع البحث وعينته: المجتمع في التجارب التربوية

والرياضية (محمد حسن، 1999) " هو مجموعة الافراد التي فيها يتم اختيار من تجري عليه التجربة او الدراسة " (5: 1999، 10). اذ تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وهو من لاعبي الشباب لأندية بغداد بكرة القدم والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2022/2021 والبالغ عددهم (195) لاعب فئة الشباب. اما عينة البحث (عينة التطبيق) والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهي مجموعة من لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب بإعمار (17-19) للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (20) لاعبا وشكلت نسبة مئوية مقدارها (10.2%) من مجتمع البحث الاصلي للبحث تم توزيعهم بشكل متساوي الى مجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) وأجرى الباحثان لهم تجانس وتكافؤ بالمتغيرات المبحوثة . اذ عمل الباحثان على تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين، اذ يذكر (صلاح الدين محمود علام) "إن العشوائية في انتقاء العينات لا تعني العرضية أو العفوية، وإنما تتحقق بالعناية التامة بتصميم أساليب المعاينات " (2: 2011، 277).

2-2-3 تجانس العينة: تم إيجاد تجانس لعينة البحث من

خلال (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) كما مبين في جدول

الجدول (1) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات العمر والوزن والطول

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	20	18.35	18	0.670	-0.549
الكتلة	20	64.6	65	2.036	0.193
الطول	20	175.5	175	5.404	-0.072
العمر التدريبي	20	4.15	4	0.670	-0.177

2-2-4 التوزيع الطبيعي: تم إيجاد التوزيع الطبيعي لعينة

البحث من خلال (متغيرات الدراسة) كما مبين في الجدول والذي يظهر توزيع العينة الطبيعي.

- يُحسب الزمن الكلي للاختبار من سماع الصافرة حتى لحظة التهديد .

- من ناحية المراوغة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

- تُحسب للمُختبر (6) درجات عند اجتياز الشاخص بدون لمسه.

- تشطب (1) درجة عن كل لمسة للشاخص .

- تشطب (1) درجة عند عدم الدوران .

من ناحية دقة المناولة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

- تُحسب للمُختبر (3) درجات عند المناولة في المربع الداخلي للبور (1 متر مربع) .

- تُحسب للمُختبر (2) درجات عند مناولة الكرة في المربع الخارجي للبور (2 متر مربع) .

- لا تُحسب للمُختبر درجات عند خروج الكرة خارج البور .

من ناحية دقة الاستلام تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

- تُحسب للمُختبر (3) درجات عند الاستلام في المربع الداخلي داخل (1 متر مربع) .

- تُحسب للمُختبر (2) درجات عند الاستلام في المربع الخارجي داخل (2 متر مربع) .

- تُحسب (1) درجة للمُختبر عند استلام الكرة خارج المربع .

وتحسب دقة التهديد على النحو التالي:

- تمنح (3) نقاط في حال التهديد على المنطقة العليا للمرمى سواء يسار أو يمين المرمى .

- تمنح (2) نقاط في حال التهديد على المنطقة السفلى للمرمى سواء يسار أو يمين المرمى .

- تمنح نقطة واحدة في حال التهديد على المنطقة الوسطى للمرمى .

- تمنح (صفر) نقطة في حال خروج الكرة خارج إبعاد المرمى أو لامست أحد القائمين أو العارضة .

- مجموع درجات الدقة = 15 نقطة .

- الزمن يحسب بالدقيقة وأجزاءها .

- الدرجة الكلية للاختبار = مجموع درجات الدقة/زمن الأداء ، عن طريق قانون فت (يعرب خيون ، 9 : 2010 : 45) .

ملاحظة: يمنح المختبر محاولتان وتحسب المحاولة ذات الدرجة الأفضل .

والاختبارات والقياس لتحديد مدى صلاحية الاختبارات ، وبعد أخذ آراء الخبراء عن طريق جمع الاستمارات صممت الاختبارات بصيغتها النهائية بعد اتفاق الخبراء على ان الاختبارات يمكن تطبيقها وتكون صالحه بعد عملية التقنين .

1- اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية والدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء .

- الأدوات المستخدمة: نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (1)، ساعة إيقاف عدد (1)، شريط قياس، شاخص مثبت على الارض عدد (4)، شاخص عمودية عدد (6)، شريط لاصق، حبال، صندوق .

- طريقة الأداء: يقف المختبر في المكان المخصص له وفي حوزته كرة وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض السريع بالكرة لشاخص يقع في المنتصف امام المختبر لمسافة (10 متر) ثم يتجه بالكرة لشاخص آخر يقع على يمين شاخص المنتصف ويخط مائل والذي يبعد (5 متر) ثم العودة الى شاخص المنتصف والتوجه بالكرة الى شاخص آخر يقع على يسار شاخص المنتصف ويخط مائل والذي يبعد (5 متر) ايضا، ثم العودة الى شاخص المنتصف وبعدها يقوم بدرجعة الكرة لمسافة (10 متر) ويخط مستقيم ثم يؤدي ذلك بدرجعة الكرة بين الشواخص بمسافة (5 متر) ومكون من (6) شاخص عمودية بين شاخص وآخر (1 متر) وعند الانتهاء من المراوغة يقوم بمناولة الكرة الى صندوق يبعد (3 متر) واستلام الكرة المرتدة من الصندوق اذ يكون الصندوق مائل بزاوية (45°) ويبعد (3 متر) من الخط الجانبي للمربع والذي تكون ابعاده (2 متر مربع) و فيه مربع داخلي ابعاده (1 متر مربع) واستلام الكرة المرتدة من الصندوق من داخل مربع الاستلام الذي يكون على مربعين متداخلين ابعاده (2 متر مربع) و فيه مربع داخلي ابعاده (1 متر مربع) والذي يقع خارج منطقة الجزاء على مسافة (17 متر) من خط المرمى ويخط مستقيم بالتهديد على مرمى مقسم الى ثلاث أقسام موزعة بالتساوي لكل قسم (2.44 متر)، اذ يكون القسم الأيمن والأيسر على جزئين علوي وسفلي ولكل منهما (1.22 متر)، أنظر الشكل (2) .

طريقة التسجيل:

الزمن الكلي للاختبار: يُحسب بـ (100/1) من الثانية .

الجزء على مسافة (17 متر) من خط المرمى وخطط مستقيم وبأبعاد (2 متر مربع) ثم التهديف بكرة موضوعة داخل المربع على مرمى مقسم الى ثلاث أقسام موزعه بالتساوي لكل قسم (2.44 متر)، إذ يكون القسم الأيمن والأيسر على جزئين علوي وسفلي ولكل منهما (1.22 متر)، أنظر الشكل (4) .

ملاحظة: في حال كون اللاعب يلعب في الرجل اليسار نقوم بعكس تصميم الاختبار بما يتلائم وطبيعة المختبر .

طريقة التسجيل:

الزمن الكلي للاختبار: يُحسب بـ (100/1) من الثانية .

يُحسب الزمن الكلي للاختبار من سماع الصافرة حتى لحظة التهديف .

-من ناحية دقة المناولة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:
-تُحسب للمُختبر (3) درجات عند المناولة في مربع داخل الهدف الصغير الذي أبعاده (50سم × 50سم) .

-تُحسب للمُختبر (2) درجة عند دخول الكرة داخل الهدف الصغير والذي أبعاده (1 متر × 1 متر) .

-لا تُحسب للمُختبر درجات عند خروج الكرة خارج الهدف الصغير .

وتحتسب دقة التهديف على النحو التالي:

-تمنح (3) نقاط في حال التهديف على المنطقة العليا للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح (2) نقاط في حال التهديف على المنطقة السفلى للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح نقطة واحدة في حال التهديف على المنطقة الوسطى للمرمى .

-تمنح (صفر) نقطة في حال خروج الكرة خارج ابعاد المرمى او لامست احد القائمين او العارضة .

-مجموع درجات الدقة = 6 نقطة .

-الزمن يحسب بالدقيقة واجزاءها .

-الدرجة الكلية للاختبار = مجموع نقاط الدقة \ زمن الأداء

ملاحظة: يمنح المختبر محاولتان وتحتسب المحاولة ذات الدرجة الأفضل .



الشكل (1) يوضح طريقة الاداء للاختبار المركب الاول

2-اختبار سرعة الأداء المهاري المركب الثاني:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء .

الأدوات المستخدمة: نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (1)، شواخص عدد (3)، هدف صغير بأبعاد (1متر × 50سم)، سلم بطول (3 متر) و يحتوي على (15) فضاء وابعاد الفضاء الواحد (20 سم)، حبال، شريط لاصق، ساعة إيقاف، صافرة عدد (1) .

طريقة الأداء: يقف المختبر في المكان المخصص له بدون كرة بالقرب من الشاخص الموضع خارج منطقة الجزاء بمسافة (5 متر) وخطط افقي ويكون اتجاه المختبر باتجاه وسط الملعب ويكون الخط الجانبي خلفه، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالركض القصوى لمسافة (20 متر) ثم يدخل المربع الموضوع بعد الشاخص الثاني اذ يكون الشاخص على الخط الجانبي للمربع والذي تكون أبعاده (2 متر مربع) اذ يقوم بالسيطرة على الكرة التي يناولها المدرب بيده والذي يبعد (3 متر) عن المربع اذ يقوم المختبر بلمس الكرة عشر مرات بالهواء وفي اللسة العاشرة يقوم بإخماد الكرة بالقدم نحو شاخص بموضوع على الخط الجانبي للمربع ثم يقوم بمناولة قصيرة للكرة نحو هدف صغير موضوع على مسافة (5 متر) وخطط مائل من الشاخص وبأبعاد (1 متر × 1 متر) ويدخله مربع أبعاده (50سم × 50سم) ثم يقوم المختبر بالرشاقة وذلك برفع الركبتين الى الأعلى على السلم البالغ مسافته (3 متر) ويحتوي على (15) فضاء تبلغ ابعاد الفضاء الواحد (20 سم) وخطط مستقيم مع الشاخص ثم الدخول داخل المربع والذي يقع خارج منطقة

2-1-5-2 الصدق التمييزي: يمكن تقدير صدق

الاختبار الذي يعتمد على قدرته في التمييز بين الدرجات المنخفضة و الدرجات المرتفعة التي يقيسها الاختبار، فهو (صلاح الدين محمود) " توفير محك نستند اليه في تحديد اللاعبين الضعفاء واللاعبين الاقوياء " (2: 2011، 277) .

وللكشف عن القوة التمييزية للاختبار فرغت درجات عينة البناء والبالغة (26) لاعباً إذ رتبّت الدرجات هرمياً من أعلى درجة الى أدنى درجة، واختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا التي تمثلت بـ (7) لاعباً لتقابلها الدرجات الدنيا المتمثلة بـ (7) لاعباً المجموعة للمجموعة المتطرفة وتم استبعاد الدرجات الوسط والتي بلغت (12) لاعباً وبعد ذلك استخدم اختبار (t-test) لاحتساب معامل التمييز لكل اختبار من الاختبارات بين المجموعتين المتطرفتين، إذ اظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسبة هي اصغر من مستوى قيمة الدلالة المعتمدة (0.05)، وهذا دليل على الصدق التمييزي للاختبار و كما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين نتائج الصدق التمييزي

المعالم الاختبارية	وحدة القياس	مجموع المستويات العليا		مجموع المستويات الدنيا		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		الانحراف المعاري	الوسط الحسابي	الانحراف المعاري	الوسط الحسابي			
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول	الدرجة/بقيقة	45.576	4.291	33.955	4.111	5.173	0.000	معنوي
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني	الدرجة/بقيقة	25.572	3.670	17.315	3.934	4.060	0.002	معنوي

عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (12)

2-5-2 ثبات الاختبار: يعد الثبات هو من أهم الأسس

العلمية التي ينبغي أن تتوافر في الاختبار الناجح، ويعني (صلاح الدين محمود) " الاتساق او الدقة في القياس " (2: 2011، 277). من اجل ايجاد ثبات الاختبار، اذ تم اعادة الاختبار (التطبيق الثاني) بعد مضي خمسة ايام يومي الثلاثاء المصادف 2021/12/21 على عينة مكونه من (26) لاعباً وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للتعرف على ما اذا كان هناك ارتباط بين الاختبار الاول والثاني، فأظهرت النتائج بوجود معامل ارتباط معنوية عندما يكون مستوى الخطأ للاختبارات اقل من مستوى الخطأ (0.05) وكما موضح في الجدول (5).



الشكل (2) يوضح طريقة الاداء للاختبار المركب الثاني

2-4 خطوات بناء الاختباران المستخدمان من قبل

الباحثان: أجرى الباحثان التجربة لبناء الاختباران يوم الخميس المصادف 2021/12/16 على عينة مؤلفة من (26) لاعب تم اختيارهم من نادي الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب تمثل مجتمع البحث جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة اجراء الاسس والمعاملات العلمية للاختبار .

قام الباحثان بإجراء الاختبار الثاني بعد مرور اسبوع من اجراء تجربة التصميم الاولى يوم الثلاثاء المصادف 2021/12/21 على نفس العينة المؤلفة من (26) لاعبين تم اختيارهم من نادي الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب وكان الهدف من هذه التجربة اجراء الاسس والمعاملات العلمية للاختبار .

2-5-2 الاسس والمعاملات العلمية للاختبارات:

2-1-5-2 صدق الاختبارات:

2-1-1-5-2 الصدق الظاهري للاختبارات: صدق

الاختبار كما يؤكده (هشام الزيود ونادر عليان) " يعد الاختبار صادقاً إذ عرض على عدد من المختصين أو الخبراء وعددهم (7) في المجال الذي يقيسه الاختبار، وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاية " (8: 1998، 148). ووزعت استمارات الاختبارات المصممة من قبل الباحثان على الخبراء والمختصين واستخدم الباحثان معامل صدق الاختبار باستخدامه الصدق الظاهر وقد وافق جميع الخبراء على الاختبار .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: أجرى الباحثان

التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الخميس المصادف 2021/12/30 على عينة مؤلفة من (4) لاعبين جرى اختبارهم بالطريقة العشوائية من شباب نادي القوة الجوية تمثل مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة .

- معرفة مدى ملائمة الاختباران لعينة البحث .

- تحديد المسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبارين .

- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار .

- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق الاختبار .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات

المستخدمة: بعد الانتهاء من إعداد التمرينات المركبة وتجميعها قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على نفس مجموعة من المختبرين في إجراء تجربة استطلاعية للتمرينات التدريبية المقترحة يوم الأحد المصادف 2022/1/2 وكان الهدف من هذه التجربة :

- معرفة مدى ملائمة التمرينات المقترحة لعينة البحث.

- تحديد الزمن المخصص للتمرينات و المسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبارين وعدد المشاركين في كل تمرين .

- معرفة حساب الشدة التدريبية لأداء التمرينات.

- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق التمرينات .

2-6-2 الاختبارات القبلية: أجرى الباحثان الاختبارات

القبلية على (20) لاعب شباب نادي القوة الجوية لكرة القدم المجموعة التدريبية (10) لاعبين والضابطة (10) لاعبين في الساعة (الثانية ظهرا)، إذ أجرى الباحثان الاختبارات القبلية يوم الاربعاء المصادف 2022/1/5 في ملعب نادي القوة الجوية.

2-6-3 إجراءات التجربة الرئيسية (تطبيق

التمرينات): لقد أعدَّ الباحثان وباستطلاع آراء الخبراء والمختصين الوحدات التدريبية من القسم الرئيس، إذ ابتدأ بالتجربة الرئيسية في يوم السبت المصادف 2022/1/8 وتم الانتهاء في يوم الاربعاء المصادف 2022/3/2 من الايام (السبت والاثنين والاربعاء) بواقع (3) وحدات تدريبية في

الجدول (5) يبين نتائج ثبات الاختبارات

المعالم الاختبارية	وحدة القياس	الاختبار الأول		اعادة الاختبار		قيمة ر	مستوى الخطأ	الدالة
		الوسط	الانحراف المعياري	الوسط	الانحراف المعياري			
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الأول	الدرجة/دقيقة	36.974	6.293	37.219	6.505	0.973	0.000	معنوي
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني	الدرجة/دقيقة	21.01	4.452	22.005	4.171	0.920	0.000	معنوي

2-5-3 موضوعية الاختبار: اشار (قيس ناجي

وبسطويسي احمد، 1987) الى انه " يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز، او التعصب، وعدم ادخال العوامل الذاتية فيما يصدر الباحث من أحكام "(4: 1987، 131)، لقد استخدم الباحثان معامل الارتباط بين الدرجات ل (26) لاعباً في الاختبار وذلك للتحقق من موضوعية الاختبار عن طريق استخدام محكمين وكانت جميع درجات الاختبار عالية، فضلاً عن ذلك كون هذه الاختبار واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة فضلاً عن الاعتماد على وحدات قياس واضحة (الدرجة/الزمن) وقد كانت معامل الارتباط (0.995) عند مستوى خطأ (0.000)، وهذا يدل على موضوعية الاختبار المستخدم في البحث مما يدل على أن الاختباران المستعملة في البحث ذات موضوعية ومعنوية عندما يكون مستوى الخطأ للاختبار اقل من مستوى الخطأ (0,05) وكما موضح في الجدول (5).

2-5-4 مستوى الصعوبة للاختبارات: ذكر (وديع

ياسين وحسن محمد) انه " اذا كانت الاختبارات المستعملة مناسبة لعينة البحث من إذ درجة السهولة والصعوبة سيؤدي ذلك الى توزيعها بشكل طبيعي، والحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات "(9: 1999، 156).

وللتحقق من الاختبارين لعينة البحث استخدم الباحثان قانون معامل الالتواء والذي اظهرت نتائجه أنَّ قيمة معامل الالتواء اقل من (1+) مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بمستوى صعوبة مناسبة لجميع افراد عينة البحث وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6) يبين مستوى الصعوبة والسهولة للاختبارات

اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الأول	درجة/ثانية	37.219	35.08	6.505	0.921
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني	درجة/ثانية	22.005	22.78	4.171	0.261

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية.

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، (T-Test) لعينتين غير مرتبطتين، (T-Test) لعينتين مرتبطتين ومتساويتين).

3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم القبلي والبعدي لدى افراد عينه البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يوضح نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد عينه البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات

القبلي والبعدي

المعلم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع	قيمة ت		الدالة الاحصائية
					المحسوبة	مستوى الخطأ	
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد المجموعة الضابطة	42.21	6.229	48.313	3.626	6.102	5.475	0.000
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد المجموعة التجريبية	42.334	4.464	44.04	4.254	1.705	0.364	0.000

الجدول (8) يوضح نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد عينه البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات

القبلي والبعدي

المعلم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع	قيمة ت		الدالة الاحصائية
					المحسوبة	مستوى الخطأ	
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد المجموعة الضابطة	22.686	3.635	27.590	2.212	4.903	1.984	0.000
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد المجموعة التجريبية	20.627	1.810	23.589	1.216	2.961	1.230	0.000

الجدول (9) يوضح نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول والثاني لدى افراد عينه البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات البعدي

المعلم	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت		الدالة الاحصائية
			ع	س	ع	س	المحسوبة	مستوى الخطأ	
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول	درجة/ثانية		48.313	3.626	44.04	4.254	2.417	0.026	مخوي
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثالث	درجة/ثانية		27.590	2.212	23.589	1.216	5.012	0.000	مخوي

الاسبوع الواحد بواقع (24) وحدة تدريبية خلال شهرين في الإعداد الخاص بإذ يقوم الباحثان بأخذ جزء من القسم الرئيس من الوحدات التدريبية:

- يتم تطبيق تمارين الخاصة على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في فترة الاعداد الخاص.

- اعتمد الباحثان في تطبيق التمارين الخاصة طريقة النبض لتحديد شدة التدريب.

- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري

- نفذت التمارين في مرحلة الاعداد الخاص

- اعتمد الباحثان في تحديد حجوم التمارين على (التكرار) وعدد المجاميع

- استخدم الباحثان مبدا التنوع في المهارات

- اعتمد على مبدا الخصوصية (خصوصية مهارات كرة القدم)

- تتراوح الراحة ما بين (3 : 1) بين تكرار واخرى وحسب صعوبة التمرين

- بلغ مجموع الشدد الاسبوعية للشهر الاول:

- شدة الاسبوع الاول 82%

- شدة الاسبوع الثاني 87%

- شدة الاسبوع الثالث 92%

- شدة الاسبوع الرابع 85%

- بلغ مجموع الشدد الاسبوعية للشهر الثاني

- شدة الاسبوع الخامس 92%

- شدة الاسبوع السادس 95%

- شدة الاسبوع السابع 97%

- شدة الاسبوع الثامن 90%

- بلغ مجموع الشدد الشهرية:

- شدة الشهر الاول 86.5%

- شدة الشهر الثاني 93.5%

بلغ مجموع شدة المنهاج الكلي 90 %

2-6-4 الاختبارات البعدي: أجريت الاختبارات البعدي

لعينة البحث بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة و من تنفيذ المنهج التدريبي لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم بمساعدة فريق العمل وتحت نفس الظروف وذلك في يوم السبت المصادف 2022/3/5 في ملعب نادي القوة الجوية لكرة القدم .

كأن تستخدم المنافسات "(7: 1994، 24)، اذ يكاد لا يخلو تمرين من التمرينات المركبة وتحت أجواء مشابهة بأجواء اللعب الحقيقي من المهارات التي تؤدي بسرعة وانعكس على نتائج الاختبارات البعيدة وكانت النتائج منطقية.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الاول (قياس السرعة الحركية والدرجة والمرواغة والمناولة المرتدة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

2-ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الثاني (قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اجراء دورات تطويرية لتطبيق التمرينات المركبة لمدرين كرة القدم الشباب .

2-اجراء دراسات مشابهة على عينة من الناشئين .

المصادر:

- [1]حسن عبد الجواد؛ كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي: (بيروت، دار العلم للملايين، 1977)، ص 56 .
- [2]صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011)، ص 277 .
- [3]علي ماهر خطاب ونيل عبد الزهار؛ اسس مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، مكتبة عين شمس، 2005)، ص 9 .
- [4]قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص 131 .
- [5]محمد حسن علاوي وإسماء كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 10 .
- [6]مروان عبد المجيد إبراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية: (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 2002).
- [7]مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص 24 .
- [8]هشام الزويد ونادر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص 148 .

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم:

يتبين من الجدول (9) الخاص بنتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للاختبار البعدي إن هناك فروقا معنوية دالة إحصائيا بعد المقارنة قيمة (T-test) المحسوبة للعينات الغير المتناظرة لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ان ثبوت معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنة قيمة (T) المحسوبة من خلال تطبيق اختبار العينات الغير المتناظرة في سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم تشير الى فاعلية التمرينات الخاصة التي وضعها الباحثان فهي تمثل انعكاس لنوعية هذه التمرينات المقدمة للمجموعة التجريبية . اذ أنَّ هذا التداخل في نوعية هذه التمرينات من خلال دمج القدرات البدنية مع القدرات الحركية والقدرات المهارية لغرض الوصول إلى الفائدة الكبرى من العملية التدريبية فالمهارات سواء كانت البدنية او الحركية ضرورية او المهارية يحتاجها اللاعب لتنفيذ خطط اللعب فالدرجة والمناولة والتهديف من المهارات الاساسية وجميعها تتطلب قدرات بدنية خاصة لتنفيذها وكذلك قدرات حركية التي يجب ان يتضمنها تدريب لاعب كرة القدم وهنا يبين (حسن عبد الجواد، 1977) " ان هذه المهارات مثلا تعد " من أهم المبادئ الأساسية للعبة كرة القدم وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب وبروزه "(1: 1977، 56)، كما ان هذه النوعية من التمرينات احتوت على سرعة الاداء وتحقيق الدقة المطلوبة في اثناء الأداء وقوة الاداء مقرون بالأداء المهاري اذ التنوع في اشكال المهارات خلال التمرين الواحد تعمل على تكامل البناء البدني والمهاري وتزيد من المتعة لدى المتدرب و يبين (مفتي إبراهيم حماد، 1994) الى إن " يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤدي اللاعب لتنمية المهارات الأساسية إذ يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة ويجب التنوع في اختيار التمرينات من بين التمرينات ذات المهارة الواحدة المركبة سواء أكانت مركبة من المهارات الأساسية أو المهارات والصفات البدنية، كما يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري

[11] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مطبعة الكلمة الطبية، 2010، ص45 .

[9] وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص156 .

[10] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية: (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 2002)، ص137 .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء خبراء بناء الاختبار والمنهج والتمارين المستخدمة

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	سعد منعم نافع	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد
2	أ.د.	ضياء ناجي عبود	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	أ.م.د.	فارس سامي	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4	أ.م.د.	أسعد لازم	الاختبار والقياس (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
5	أ.م.د.	حيدر غضبان	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
6	م.د.	فارس حسن عبد الجبار	الاختبار وقياس (كرة القدم)	وزارة التربية/المديرية العامة لتربية البصرة
7	م.د.	هيثم جواد كاظم	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/ 2

الملحق (2) يبين المنهج المستخدم بالبحث .

الوحدة التدريبية: الاولى

الشهر: الاول

الأسبوع: الاول

هدف الوحدة التدريبية: قياس السرعة الحركية والدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء
شدة الوحدة التدريبية: 86%

رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	المجموع
تمرين رقم (10)	85%	18ثا	54 ثا	5	2	120ثا	12 د	42.1
تمرين رقم (11)	88%	17ثا	51 ثا	5	3	120ثا	16 د	دقيقة
تمرين رقم (12)	85%	15ثا	45 ثا	5	3	120ثا	14.1 د	

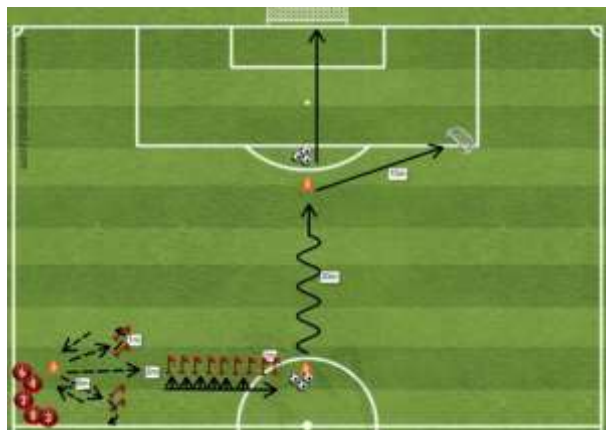
الوحدة التدريبية: الثانية

الشهر: الاول

الأسبوع: الاول

هدف الوحدة التدريبية: قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء
شدة الوحدة التدريبية: 88%

رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي	المجموع
تمرين رقم (13)	87%	17ثا	51 ثا	5	3	120ثا	16 د	44
تمرين رقم (14)	89%	20ثا	60 ثا	5	2	120ثا	13 د	دقيقة
تمرين رقم (15)	88%	16ثا	48 ثا	5	3	120ثا	15 د	



التمرين السادس (3):

الهدف من التمرين: قياس السرعة الحركية والدخيرة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، هدف صغير، سلم، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: يقف اللاعبون مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض السريع بالكرة وصولا الى الشاخص الثاني ثم مناولة الكرة الى هدف صغير وبعدها الركض ورفع الركبتين بسرعة عاليا على السلم ثم الحركة السريعة للجانب بين الشواخص ثم اخذ الكرات الموضوعة جانبا قرب الشاخص الاخير وبعدها الركض السريع بالكرة ثم التهديف والانتهاء .



التمرين (4):

الهدف من التمرين: قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء.

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع وعند الوصول الى المربع يقوم بإخال القدمين داخل المربع بالتعاقب للجانبين يمين ثم يسار وبعدها للخلف ثم

الملحق (3) يوضح التمرينات المستخدمة بالبحث .

التمرين (1):

الهدف من التمرين: قياس السرعة الحركية والدخيرة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، سلم، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض السريع بالكرة وصولا الى العلم الاول ثم مناولة الكرة الى المدرب والركض الى العلم الثالث ثم الاستدارة الى العلم الثاني والركض باتجاه السلم ورفع الركبتين عاليا بسرعة ثم استلام الكرة من المدرب والركض السريع بالكرة ثم التهديف والانتهاء .



التمرين الخامس (2):

الهدف من التمرين: قياس السرعة الحركية والدخيرة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، هدف صغير، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض المكوكي باتجاه العلمين والدخول مئة منتصف العلمين والخروج باتجاه الخارج والعودة لخط البداية والتكرار كذلك للجهة الموازية للعلمين الاوليين وبعدها يقوم اللاعب بالدخول والخروج للجانب بين الاعلام ثم اخذ كرة موضوعة بالقرب من الشاخص ثم الركض السريع بالكرة ومناولة الكرة على هدف صغير ثم اخذ كرة موضوعة بالقرب من الشاخص الاخير وبعدها التهديف والانتهاء .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع ثم اخذ الكرة الموضوعة بالقرب من الشاخص البعيد ثم الركض بالكرة بين خمس أعلام وبعدها الركض السريع نحو الهدف ثم التهديف والآنهاء .



التمرين السادس (6):

الهدف من التمرين: قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء.



للأمام وبعدها اخال القدمين بالتعاقب للأمام من فوق الموانع ثم أخذ الكرة الموضوعة قرب الشاخص والركض السريع بالكرة ثم التهديف والآنهاء .



التمرين الخامس (5):

الهدف من التمرين: قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء **الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، نصف ملعب .

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، اعلام، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع ثم ادخال القدمين بالتعاقب الى الأمام من فوق الموانع ثم اخذ الكرة الموضوعة بالقرب من الشاخص ثم الركض بين ثلاث اعلام وبعدها الركض السريع ثم التهديف والآنهاء .