

تأثير تمرينات خاصة 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 خاصة 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 خاصة 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 الخاصة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب واوصى الباحثان على ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المقترحة من قبل الباحثان لدى لاعبي كرة القدم الشباب وكذلك تعميم هذا النوع من التمرينات على مدربي كرة القدم الشباب .

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

في مصلحة الفريق بصورة عامة . لذا عمل الباحثان الى اعداد تمرينات 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 تمرينات خاصة لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .

2- بناء اختبار لقياس سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة

3- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينه البحث للاعبين كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .

فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبارات البعيدة .

مجالات البحث:

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

المجال الزماني: للمدة من 2021/12/10 ولغاية 2022/5/30

المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: منهج البحث (علي ماهر، 2005) هو " الطريقة التي يتبعها الباحث للإجابة عن التساؤلات المحددة التي يثيرها موضوع بحثه " (علي ماهر: 2005، 9) لذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء الاختبار والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق التمرينات المعدة .

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 " (محمد

1-المقدمة:

ان التدريب الحديث في كرة القدم مبني على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب وسواء كانت بدنية او مهارية او خططية او ذهنية، وتعد اهمية البحث من الامور التي يجب توفرها عند لاعبي الفريق لما تطلبه من سرعة في الاداء والانتقال باعتبار اللعب السريع من اهم الصفات الحديثة التي يجب توفرها بالفريق واللاعب العصري، ويحدد التدريب في كرة القدم بأنه العملية الكلية المنظمة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين لأعلى مستوى وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو اليه الفريق 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 من المتطلبات التي تربط اداء اللاعبين لتنفيذ خطط اللعب وفقا لمبدأ تنسيق سرعة بناء الهجمة في ضوء الاستلام والتسليم والتحرك في الفراغات المناسبة وتحقيق الواجب الحركي . لذا عمل الباحثان على وضع مجموعة تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بأسلوب تدريب اللعب السريع الذي يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانواعها وعندما يتصرف اللاعب في اداء المهارة بسرعة سيؤدي الى تحريك لاعبي فريقه بسرعة لاستلام الكرة كذلك سيؤدي الى خلخلة لاعبي الفريق المنافس وعدم استقرارهم ومقدرتهم بالاستحواذ على الكرة لسرعتها .

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 الى 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

الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية وعندما يكون الاختبار أكثر من (0.05) وكما موضح في الجدول (3).
الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية

المعلم	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت		الدالة الاحصائية
			ع	س	ع	س	المحسوبة	مستوى الخطأ	
اختبار سرعة الأداء المهارى المركب	درجة/ثا	30.492	4.447	30.923	4.510	0.215	0.832	غور مخوي	

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، بورد، ساعة Apple Watch يدوية لقياس النبض).

2-4 الاختبار المستخدم: بعد تحديد متغيرات الدراسة المتمثلة سرعة الاداء المهارى المركب بكرة القدم (المناولة والدرجة والتهديف) على ضوء اراء المختصين والخبراء واللجنة العلمية، ولعدم توافر الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة، الأمر الذي قد لا يخدم هدف الدراسة، لذا سعى الباحثان وبعد الاطلاع المستفيض للعديد من المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية المتخصصة، فضلا عن المسح الذي اجراه الباحثان للرسائل والاطاريح التي تناولت متغيرات البحث، وإجراء مقابلات شخصية مع عدد من ذوي الاختصاص والخبرة في لعبة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس، والخبرة الميدانية التي يمتلكها الباحثان من جراء ممارسته للعبة، تم تصميم اختبارات خاصة سرعة الاداء المهارى المركب (المناولة، الدرجة، التهديف) للاعبى كرة القدم على وفق خبرته وإطلاعه على الادبيات العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس، مراعى ان تكون هذه الاختبارات المقترحة مبنية على اسلوب اللعب وان تكون على ميدان اللعب.

حسن: 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. اذ عمل الباحثان على تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعب.

2-2-3 تجانس العينة: تم إيجاد تجانس لعينة البحث من خلال (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) كما مبين في جدول (1).

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-
كتلة الجسم	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.

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

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار سرعة الاداء المهارى	درجة/ثا	30.708	30.04	4.364	0.360

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

البية (عبد المنعم احمد، 2019) ان الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي تبعا لاختلاف الهدف منها، وتتنوع تبعا لذلك مصادر الحصول على هذه الاختبارات، ويجب ان تتمتع جميع هذه الاختبارات بالأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) لنتمكن من استخدامها على اتم وجه وعلى الرغم من كثرة الاختبارات الا انه ليس جميعها صالحه للاستخدام والتطبيق، كما وقد تدعو الحاجة الى بناء اختبار جديد او تعديله للحاجة الالية لتقويم ظاهرة معينة (عبد المنعم احمد جاسم الجنباني: 2019، 67).

جدول (4) يبين اختبار المعدة لقياس سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين الشباب بكرة القدم على وفق آراء المختصين والخبراء

ت	الاختبار	يقيس	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	اختبار سرعة الاداء المهاري المركب	قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمد والدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم.	درجة/ ثانية	%100

ويتضح من الجدول (4) انه تم قبول الاختبار وذلك لحصوله على نسب اتفاق أعلى من (75%)، كما يشير (بنيامين بلوم وآخرون، 1983) انه " على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر لقبول الظاهرة " (بنيامين بلوم وآخرون): 1983، 56).

2-1-5-2 توصيف اختبار سرعة الاداء المهاري المركب:

-**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمد والدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

-**الادوات المستخدمة:** شواخص عدد (4)، قمع عدد (1)، شواخص عامودية عدد (5)، نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (1)، شريط قياس، شريط لاصق، حبال، ساعة إيقاف، صافرة عدد (1) .

-**طريقة الاداء:** يقف المختبر في المكان المخصص له وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالركض السريع بدون كرة باتجاه المدرب الذي يمتلك كرة والذي يقف في الجهة المقابلة للمختبر على مسافة (11 متر) وعند وصول المختبر الى المدرب والذي يقف على خط مستقيم امام المختبر يقوم المدرب بإعطاء اشارة للمختبر الى اليمين او اليسار قبل الوصول اليه

2-4-1 خطوات تصميم الاختبارات المناسب للدراسة

وترشيحها: قام الباحثان بتصميم اختبار لقياس سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعب كرة القدم داخل الملعب اذ يعمل هذه الاختبار على قياس بعض القدرات الخاصة وعرضت على الخبراء والمختصين بعلم التدريب والاختبارات والقياس وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية الاختبار، وبعد أخذ آراء الخبراء عن طريق جمع الاستمارات صمم الاختبار بصيغتها النهائية بعد اتفاق الخبراء على ان الاختبار يمكن تطبيقه ويكون صالح بعد عملية التقنين، وذلك من خلال تطبيقه على عينة من مجتمع البحث الاصلي وخارج عينة البحث التطبيقي إذ استخدم الباحثان عينة بناء الاختبار وهي عينة التحليل الإحصائي للاختبار اي اجراء المعاملات العلمية وتكونت من (26) لاعب فئة الشباب من نادي الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب فئة الشباب بإعمار (17-19) للموسم الكروي 2021/2022، تم اختيارهم عشوائياً لغرض التعرف على استجابات العينة من اجل تجربة أدوات الاختبار وأجراء المعاملات العلمية للاختبار .

2-5-2-1 تحديد صلاحية الاختبار: بعد عملية

التصميم للاختبار تم عرضه باستمارة استبانة على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) ينظر ملحق (1) في مجال كرة القدم والاختبار والقياس وعلم التدريب الرياضي، لتحديد مدى صلاحية وملائمة ذلك الاختبار لقياس الهدف المراد قياسها، إذ اشتملت الاستبانة على مفردات الخاصة بالاختبار المرشح من حيث اسم الاختبار والهدف او الغرض من الاختبار والادوات والاجهزة المستخدمة بالاختبار وطريقة الاداء (تطبيق الاختبار) ووحدات القياس للاختبار وطريقة التسجيل للدرجات مستعينا بذلك بالرسوم التوضيحية التي توضح اداء الاختبار، واشتملت الاستبانة على شكل توضيحي لكيفية الاداء للاختبار، وحصل الاختبار على نسبة 100% من الموافقة على وفق اختبار كا²، إذ وافقوا بالأجماع على صلاحية الاختبار، والجدول (4) يبين نسب اتفاق آراء السادة المختصين والخبراء على صلاحية الاختبارات الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم.

ومن ثم تطبيق الاختبار على عينة من مجتمع الاصلي للدراسة، وكان عددهم (26) لاعب من مجتمع البحث الاصلي، لتصبح ملائمة للدراسة الحالية وطبيعة افراد عينة البحث، وهذا ما اشار

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 = 11 نقطة

الزمن يحسب بالدقيقة واجزاءها

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

ملاحظة: يمنح المختبر محاولتان وتحتسب المحاولة ذات الدرجة الأفضل .



الشكل (1) يوضح طريقة الاداء للاختبار المركب

2-5-3 القدرة التمييزية للاختبار: بما ان القدرة

التمييزية تعني امكانية الاختبار المقترح على التفريق بين الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة بالسمة أو الصفة وبين

من يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة أو الصفة المراد قياسها، وعليه سعى الباحثان إلى تطبيق الاختبار المعد من قبلهما

والمستخدم بالدراسة على عينة بلغت (26) لاعب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهم ليسوا من عينة البحث الرئيسة، من نادي

الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب وكان الهدف من هذه التجربة اجراء الاسس والمعاملات العلمية للاختبار

فضلا عن إيجاد القدرة التمييزية للاختبارات وذلك بتاريخ 2021/12/15 المصادف يوم الاربعاء، وللكشف عن القوة

التمييزية للاختبار فرغت درجات عينة التصميم والبالغة (26) لاعباً إذ رتبت الدرجات هرمياً من أعلى درجة الى أدنى درجة،

بمسافة (1 متر) بحيث يذهب المختبر عكس الإشارة والذهاب الى احد الشاخصين والذين يبعدان (6.40 متر) عن القمع الذي يقع بالمنتصف ثم العودة الى نقطة البداية مروراً بقمع المنتصف والركض مرة اخرى للمدرب والذي يعطي إشارة لليمين او اليسار مرة اخرى والركض عكس الإشارة والذهاب الى احد المربعين الموضوعين على الارض وعلى جانبي المدرب اذ تكون ابعاد المربع الواحد (2 متر مربع) ويبعد (7 متر) عن المدرب وعند وصول المختبر الى المربع المخصص يقوم المدرب بمناولة الكرة في المربع ليقوم المختبر بإخمادها والذي تكون ابعاده (2 متر مربع) و فيه مربع داخلي ابعاده (1 متر مربع) ثم بدحرجتها لمسافة (7 متر) ثم المراوغة بين (5) شاخص عمودية والتي تكون المسافة بين شاخص عمودي وآخر (1 متر) والذي يبعد (10 متر) عن مكان وقوف المدرب وبخط مستقيم ثم التهديف من داخل المربع والذي تكون ابعاده (2 متر مربع) والموضوع خارج منطقة الجزاء على مسافة (17 متر) من وسط خط المرمى 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).

-التسجيل: يبدأ التوقيت من إشارة البدء ولغاية التهديف .

طريقة التسجيل:

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

يُحسب الزمن الكلي للاختبار من سماع الصافرة حتى لحظة التهديف

من ناحية دقة الاستلام تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

تُحسب للمختبر (3) درجات عند الاستلام في المربع الداخلي داخل (1 متر مربع)

تُحسب للمختبر (2) درجات عند الاستلام الكرة داخل (2 متر مربع)

تُحسب (1) درجة للمختبر درجات عند الاستلام خارج المربع

من ناحية المراوغة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

تُحسب للمختبر (5) درجات عند اجتياز الشاخص بدون لمسه

تشطب (1) درجة عن كل لمسة للشاخص

تشطب (1) درجة عند عدم الدوران

وتحتسب دقة التهديف على النحو التالي:

على وفق منحى التوزيع الاعتدالي، فضلا عن كون هنالك من الاختبارات قد تحصل على معاملات علمية جيدة ولكنها لا تتمتع بخاصة التوزيع الطبيعي ويكون توزيعها عشوائي مما يجعل الاختبار غير صالح للتطبيق، لذا سعى الباحثان من التأكد من اعتدالية التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبار المستخدم بواسطة وسائل إحصائية تعد الأدق هو معامل الالتواء، فمن خلال استعمال هذه الوسيلة الإحصائية تم التأكد من التوزيع الطبيعي للاختبار المستخدمة، إذ أظهرت النتائج قيمة معامل الالتواء لنتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب قيد الدراسة قد كان (0.683) وتلك القيمة تدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي لهذا الاختبار كونها لا تتجاوز قيمة (1+)، مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بمستوى صعوبة مناسبة لجميع افراد عينة البحث، والجدول (5) يبين قيمة معامل الالتواء للاختبار المستخدم بالدراسة الحالية.

الجدول (5) يبين قيمة معامل الالتواء ومستوى الصعوبة والسهولة لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب المستخدم بالدراسة.

المعالم الإحصائية للاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب	درجة/ دقيقة	29.291	4.609	28.89	0.683

يمكن ملاحظة من الجدول (5) إن قيمة معامل الالتواء لنتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب قيد الدراسة واقعة بين 1+ مما يشير إلى توزيع العينة بشكل طبيعي مما يتيح إمكانية تعميم النتائج واعتماد الاختبار، وليس هناك من الصعوبة المعيقة لإجرائه.

2-6 التجارب الاستطلاعية:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبار المصمم، أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الخميس المصادف 2021/12/30 على عينة مؤلفة من (4) لاعبين فئة الشباب من نادي الشرطة بإعمار (17-19) للموسم الكروي 2021/2022، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الاصلي وهم ليسوا من عينة البحث الرئيسية، وكان الهدف من هذه التجربة: 1- معرفة مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.

واختبرت نسبة (27%) من الدرجات العليا التي تمثلت ب (7) لاعباً لتقابلها الدرجات الدنيا المتمثلة ب (7) لاعباً المجموعة للمجموعة المتطرفة وتم استبعاد الدرجات الوسط والتي بلغت (12) لاعباً وبعد ذلك استخدم اختبار (t-test) للعينات غير المتناظرة، لاحتماب معامل القدرة التمييز للاختبار بين المجموعتين المتطرفتين، من خلال إيجاد الفروق بين المجموعة العالية المستوى والمجموعة الواطئة المستوى، يمكن تقدير صدق الاختبار الذي يعتمد على قدرته في التمييز بين الدرجات المنخفضة والدرجات المرتفعة التي يقيسها الاختبار، فهو (صلاح الدين محمود، 2011) " توفير محك نستند اليه في تحديد اللاعبين الضعفاء واللاعبين الاقوياء "(صلاح الدين محمود: 2011، 277). إذ اظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوبة هي اصغر من مستوى قيمة الدلالة المعتمدة (0.05)، وهذا دليل على الصدق التمييزي للاختبار (اختبار سرعة الاداء المهاري المركب) في التمييز بين أفراد عينة البحث، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين الصدق التمييزي لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب

المعالم الإحصائية للاختبار	وحدة القياس	مجموع المستويات العليا		مجموع المستويات الدنيا		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب	الدرجة/دقيقة	35.148	3.169	26.637	2.110	5.914	0.000	معنوي

عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (12)

2-5-2-4 اعتدالية التوزيع الطبيعي (مستوى

الصعوبة للاختبار): ذكر (وديع ياسين وحسن محمد، 1999) انه " اذا كانت الاختبارات المستعملة مناسبة لعينة البحث من حيث درجة السهولة والصعوبة سيؤدي ذلك الى توزيعها بشكل طبيعي، والحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات "(وديع ياسين وحسن محمد: 1999، 156). بما ان الاختبار المناسب لإفراد المجتمع المقصود هو ذلك الاختبار الذي لا يكون صعبا بحيث يتعذر ادائه من قبل بعض افراد المجتمع المبحوث، وعلى ضوء ما تقدم لجا الباحثان الى التعرف على صعوبة الاختبار من خلال ايجاد معامل الالتواء لنتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الذي تم تنفيذه على 26 لاعبا من مجتمع الدراسة الحالية، لغرض التعرف على توزيعها

2-1-7-2 الصدق الذاتي للاختبار: استخدم الباحثان الصدق الذاتي وهو جذر التربيعي لمعامل ثبات للاختبار وكان عالياً والبالغ (0.974)، أي أن الاختبار كانت صادقه في قياس المختبرين.

2-7-2 ثبات الاختبار: يعد الثبات هو من أهم الأسس العلمية التي ينبغي أن تتوفر في الاختبار الناجح، ويعني (صلاح الدين محمود، 2011) "الاتساق أو الدقة في القياس" (صلاح الدين محمود: 2011، 277). من أجل إيجاد ثبات الاختبار، تم إجراء الاختبار يوم الخميس المصادف 2021/12/30، ومن ثم تم إعادة الاختبار بعد مضي خمسة أيام يوم الثلاثاء المصادف 2022/1/4 على عينة مكونة من (4) لاعباً وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للتعرف على ما إذا كان هناك ارتباط بين الاختبار الأول والثاني، فأظهرت النتائج بوجود معامل ارتباط و(معنوية عندما يكون مستوى الخطأ للاختبارات أقل من مستوى الخطأ (0.05) وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6) يبين ثبات اختبار سرعة الاداء المهاري المركب

المعالم الاحصائية للاختبارات	وحدة القياس	الاختبار الاول		اعادة الاختبار		قيمة ر	مستوى الخطأ	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب	الدرجة/بقيقة	28.864	4.554	29.291	4.609	0.949	0.000	معنوي

2-7-3 موضوعية الاختبار: أشار (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987) الى انه "يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز، او التعصب، وعدم ادخال العوامل الذاتية فيما يصدر الباحث من أحكام" (قيس ناجي وبسطويسي احمد: 1987، 131)، لقد استخدم الباحثان معامل الارتباط بين الدرجات لـ (4) 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 الاختبار المستعملة في البحث ذات موضوعية ومعنوية عندما

2-مدى صلاحية الاختبار من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات.

3-تحديد المسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبار .

4-معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار .

5-معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق الاختبار .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: بعد الانتهاء من إعداد التمرينات الخاصة وتجميعها قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على نفس المجموعة التي نفذت التجربة الاستطلاعية الأولى والبالغ عددهم (4) لاعبين فئة الشباب من نادي الشرطة بإعمار (17-19) للموسم الكروي 2021/2022، إذ تم تنفيذ بعض التمرينات المعدة من قبل الباحثين وذلك يوم الأحد المصادف 2022/1/2، وكان الهدف من هذه التجربة:

1-معرفة مدى ملائمة التمرينات المقترحة لعينة البحث.

2-تحديد الزمن المخصص للتمرينات والمسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبارات وعدد المشاركين في كل تمرين .

3-معرفة حساب الشدة التدريبية لأداء التمرينات.

4-معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق التمرينات.

5-معرفة مدى وضوح وفهم الاختبار.

6-التعرف على الزمن الكلي لتطبيق التمرينات.

2-7-2 الاسس والمعاملات العلمية للاختبارات:

2-7-1 صدق الاختبار:

2-1-7-2 الصدق الظاهري للاختبار: صدق الاختبار كما يؤكد (هشام الزيود ونادر عليان، 1998) "يعد الاختبار صادقاً إذ عرض على عدد من المختصين أو الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاية" (هشام الزيود ونادر عليان: 1998، 148). ووزعت استمارة بناء الاختبار من قبل الباحثان على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) ملحق (1)، واستخدم الباحثان معامل صدق الاختبار باستخدامه الصدق الظاهر وقد وافق جميع الخبراء على الاختبار.

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%

2-8-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة

لعينة البحث بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة ومن 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 .

2-9 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-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاداء

المهاري المركب بكرة القدم القبلي والبعدي لدى افراد

عينه البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاداء المهاري

المركب لدى افراد عينة البحث

الدالة	قيمة ت		ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم
	مستوى الخطأ	المحسوبة			±ع	س	±ع	س	
التجريبية	0.000	9.679	1.927	5.899	3.058	36.392	4.447	30.492	الاحصائية
الضابطة	0.000	6.364	0.571	1.149	4.212	32.072	4.510	30.923	الاحصائية

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبار سرعة الاداء المهاري

المركب لدى افراد عينة البحث

الدالة	قيمة ت		±ع	س	التجريبية		وحدة القياس	المعالم
	مستوى الخطأ	المحسوبة			±ع	س		
اختبار سرعة الاداء المهاري المركب	0.017	2.624	4.212	32.072	3.058	36.392	درجة/ثانية	الاحصائية

عند درجة حرية (18)، و مستوى الخطأ اقل من (0.05)

يكون مستوى الخطأ للاختبار اقل من مستوى الخطأ (0.05)، وكما موضح في الجدول (6).

2-8 الاجراءات الميدانية:

2-8-1 الاختبارات القبليّة: أجرى الباحثان الاختبارات

القبليّة على (20) لاعب شباب نادي القوة الجوية لكرة القدم المجموعة التجريبية (10) لاعبين والضابطة (10) لاعبين في الساعة (الثانية ظهرا)، اذ أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة يوم الاربعاء المصادف 2022/1/12 في ملعب نادي القوة الجوية .

2-8-2 التجربة الرئيسة (تطبيق التمرينات): لقد أعدّ

الباحثان وباستطلاع آراء الخبراء والمختصين الوحدات التدريبية من القسم الرئيس، اذ ابتدأ بالتجربة الرئيسة في يوم السبت المصادف 2022/1/15 وتم الانتهاء في يوم الاربعاء المصادف 2022/3/2 من الايام (السبت والاثنين والاربعاء) بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بواقع (24) وحدة تدريبية خلال شهرين في الإعداد الخاص بحيث يقوم الباحثان بأخذ جزء من القسم الرئيس من الوحدات التدريبية:

1-يتم تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في مدة الاعداد الخاص.

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

3-استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري

4-فُذت التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص

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

6-استخدم الباحثان مبدا التنوع في المهارات

7-اعتمد على مبدا الخصوصية (خصوصية مهارات كرة القدم)

8-تتراوح الراحة ما بين (1: 3) بين تكرار واخرى وعلى وفق صعوبة التمرين.

بلغ مجموع الشدد الاسبوعية للشهر الاول

-شدة الاسبوع الاول 82%

-شدة الاسبوع الثاني 87%

-شدة الاسبوع الثالث 92%

-شدة الاسبوع الرابع 85%

عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري كأن تستخدم المنافسات "(مفتي إبراهيم حماد: 1994، 24)، وكان اثر فعال في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب بتحقيق الدقة العالية وزمن الاداء والترابط بينهما، اذ ان نوعية هذه التدريبات الزمت المجموعة التجريبية التحرك المتنوع مع الكرة و بدون كرة لأخذ لفتح الثغرات في المكان المناسب، فضلا عن عملية الاستحواذ على الكرة والتحكم بها وقدرًا مميزًا من المهارات كالمناولة والاحماد والدرجة والذراع والتهديف التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها فلاعب كرة القدم لذلك كانت النتائج منطقية.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1-ان اعتماد التمرينات الخاصة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب
 - 2-ان التمرينات الخاصة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب (قياس سرعة الاستجابة ودقة الاحماد والدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

- 1-ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المقترحة من قبل الباحثان لدى لاعبي كرة القدم الشباب
- 2-تعميم هذا النوع من التمرينات على مدربي كرة القدم الشباب

المصادر:

- [1]حسن عبد الجواد؛ كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإبداعية-القانون الدولي: (بيروت، دار العلم للملايين، 1977)، ص56 .
- [2]صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011)، ص277 .
- [3]عبد المنعم احمد جاسم الجنابي؛ إيساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019) ص67.
- [4]علي ماهر خطاب ونيل عبد الزهار؛ إيسس مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، مكتبة عين شمس، 2005)، ص9 .
- [5]قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص131 .
- [6]محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص10 .

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

يتبين من الجدول (8) 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 في سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم تشير الى فاعلية التمارين 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، فضلا عن 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 "(حسن عبد الجواد: 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، ويبين (مفتي إبراهيم حماد، 1994) الى إن " يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارات الأساسية بحيث 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

شدة الوحدة التدريبية: 83%

رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي	المجموع
تمرين رقم (4)	82%	15 ثا	45 ثا	6	2	120 ثا	12 د
تمرين رقم (5)	84%	16 ثا	48 ثا	6	2	120 ثا	13 د
تمرين رقم (6)	83%	14 ثا	42 ثا	6	2	120 ثا	11 د

الملحق (3) يوضح التمرينات المستخدمة

التمرين الاول (1) :

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء **الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، اعلام، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالقفز الزوجي على الموانع ثم الركض السريع بين خمس شواخص وبعدها الركض ثم تغيير الاتجاه بين الاعلام للجانب يمينا ويسارا ثم أخذ الكرة الموضوعية بالقرب من العلم الأخير وبعدها الركض السريع بالكرة نحو الهدف ثم التهديد والأنهاء .



الشكل (2) يوضح طريقة اداء التمرين الاول

التمرين الثاني (2):

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء **الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، اعلام، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض المتعرج بين الاعلام الموضوعية على الأرض وبعدها الركض للأمام وعند الوصول الى الاعلام المثبتان على الأرض يقوم بتغيير الاتجاه نحو الجهة المقابلة وبعدها الركض للأمام وايضا يقوم بتغيير الاتجاه للجهة المقابلة وهكذا بالتناوب، وبعدها القفز الزوجي للأمام على الموانع ثم أخذ الكرة الموضوعية بعد

[7] مفتي إبراهيم؛ **الحديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص24 .

[8] هشام الزويد ونادر عليان؛ **مبادئ القياس والتقييم في التربية:** ط2: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص148 .

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

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

الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء خبراء بناء الاختبار والتمرينات المستخدمة

ت	اللقب	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 عود	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	أ.د.	فارس سامي	علم التدريب الرياضي (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4	أ.د.	أسعد لاثم	الاختبار والقياس (كرة القدم)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
5	أ.م.د.	حيدر ضحيان	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) يوضح التمرينات المنفذة من قبل افراد عينة البحث

الوحدة التدريبية: الاولى

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

الشهر: الاول

اليوم: السبت

الأسبوع: الاول

التاريخ: 2022/1/8

هدف الوحدة التدريبية: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء **شدة الوحدة التدريبية: 81%**

رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي	المجموع
تمرين رقم (1)	80%	20 ثا	60 ثا	6	2	120 ثا	16 د
تمرين رقم (2)	83%	18 ثا	54 ثا	6	2	120 ثا	14 د
تمرين رقم (3)	80%	21 ثا	63 ثا	6	2	120 ثا	16 د

الوحدة التدريبية: الثانية

المكان: ملعب نادي القوة الجوية

الشهر: الاول

اليوم: الأثنين

الأسبوع: الاول

التاريخ: 2022/1/10

هدف الوحدة التدريبية: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديد من خارج منطقة الجزاء

طريقة اداء التمرين: مجموعتين اذ يقف اللاعب الاول من كل مجموعة داخل المربع المكون من اربع شواخص وكل شاخص لون اذ يأخذ الايعاز من المدرب ويذهب اللون الذي يحدده المدرب وعندما سماع الصافرة يقوم اللاعب بالركض ورفع الركبتين عاليا وبسرعة على السلم للأمام ثم يقوم بإدخال القدمين بالتعاقب للأمام من فوق الموانع ومن ثم اخذ الكرة الموضوعة جانبا قرب الشاخص والركض بالكرة ثم الزكزك بالكرة بين الاعلام وبعدها الركض السريع بالكرة والانهاء .



الشكل (5) يوضح طريقة اداء التمرين الرابع

التمرين الخامس (5):

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

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

طريقة اداء التمرين: مجموعتين اذ يقف اللاعب الاول من كل مجموعة وبحوزته كرة داخل مربع والمكون من اربع شواخص وكل شاخص رقم (1، 2، 3، 4) اذ يقوم اللاعب بالتحكم ومداعبة الكرة يمين يسار و بكلتا القدمين وعند سماع الرقم من المدرب يركض اللاعب بسرعة الى الشاخص المعني ثم الرجوع للكرة مرة اخرى وهكذا، وعند سماع الصافرة من قبل المدرب يركض اللاعب بالكرة الى الاعلام والركض بسرعة بين الاعلام ومن ثم الركض السريع والدوران حول العلم والركض والدوران حول العلم الآخر والركض بسرعة والانهاء .

المانع الأخير ثم الركض بالكرة بين خمس شواخص وبعدها الركض السريع بالكرة نحو الهدف ثم التهديف والانهاء .



الشكل (3) يوضح طريقة اداء التمرين الثاني

التمرين الثالث (3):

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء **الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، اعلام، نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض وإدخال القدمين بالتعاقب للأمام من فوق الموانع ثم الركض و دوران الجسم حول الاعلام الأربعة وبعدها الركض ثم القفز الزوجي للأمام فوق الموانع ثم أخذ الكرة الموضوعة بعد المانع الأخير ثم الركض السريع بالكرة نحو الهدف ثم التهديف والانهاء .



الشكل (4) يوضح طريقة اداء التمرين الثالث

التمرين الرابع (4):

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

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



الشكل (6) يوضح طريقة اداء التمرين الخامس

التمرين السادس (6):

الهدف من التمرين: قياس سرعة الاستجابة و دقة الاخمداد و الدحرجة والمراوغة بالكرة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

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

طريقة اداء التمرين: مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض نحو المدرب والذهاب الى جهة اليمين او اليسار عكس اشارة المدرب ثم يقوم بأخذ الكرة الموضوعة قرب الشاخص وبعدها الركض السريع بالكرة ثم الزكزاك بين الأعلام ثم الركض السريع والدوران حول ثلاث اعلام وبعدها الركض السريع والأنهاء .



الشكل (7) يوضح طريقة اداء التمرين السادس