

The effect of specific exercises to speed strength and accuracy passing of the inner part of the foot in developing the accuracy of scoring fixed balls for football players under 17 years

Hiwa Ahmed Qadir ¹

The general directorate education in Diyala province – Diyala – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/05/2024

-Accepted: 29/06/2024

-Available online: 30/06/2024

Keywords:

- Accuracy
- scoring
- commitment
- championship

Abstract

Football is one of the games that relies significantly on the diversity of skills used during the two halves of the match, As well as the players constant needs as individuals and as a group to accurately implement these skills , The skill of scoring dead balls is a factor of utmost importance in order to score goals and to achieve victory in the matches is what prompted the researcher to study the use Of special strength exercises characterized by speed and Passing in the inner front part of the foot to identify their effect on the accuracy of scoring goals form fixed balls among football players under 17 years of age and hear the importance of the research . The research sample represents the football players of Jalawla sport Academy under 17years age , Who are prepared to participate in the governorate championship for the 2023-2024 season , The number of sample was (24) players, (4) players were excluded from the experiment due to their commitment to the ministerial exams for the intermediate stage , The second round the researcher arranged the players in descending order according to the results of the skill test , Then they were divided into groups in a pairing manner with (10) players for each group through drawing lots the experimental group and the control group were determined , The research concluded that training in exercises specific to the strength speed of the leg muscles and passing exercises in the inner front part of the foot leds to an improvement in the accuracy of scoring fixed balls among members of the experimental group , And the researcher came up with proposals specific to the research topic .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



تأثير تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة **بالجزء الداخلي** للقدم

لتطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعبى كرة القدم تحت 7 سنة

تاریخ البحث

متوفّر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

الدقة

التسخن

الثانية

الخلاصة:

كرة القدم من الألعاب التي اعتمدت بشكل ملحوظ على تنوع المهارات المستخدمة أثناء شوط المباراة فضلاً عن حاجة اللاعبين كأفراد وكمجموعة وبشكل دائم إلى دقة تغفيف هذه المهارات ، مهارة تهديد الكرات الثابتة تعد عاملًا ذا أهمية قصوى لأجل تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز في المباريات وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة استخدام تمريرات خاصة بالقوة المميزة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم للتعرف على تأثيرها على دقة تسجيل الأهداف من الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة ، وهنا تكمن أهمية البحث ، تتمثل عينة البحث بلاعبي الالحاداف اكاديمية جلواء الرياضية بكرة القدم لفئة تحت 17 سنة المعتمد للمشاركة في بطولة المحافظة للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (24) لاعبا ، تم ابعاد (4) لاعبين عن التجربة لالتزامهم بالامتحانات الوزارية للمرحلة المتوسطة الدور الثاني ، قام الباحث بترتيب اللاعبين تنازلياً حسب نتائج اختبار مهاري من ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة المزاوجة بـ (10) لاعبين لكل مجموعة ، وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، استنتج الباحث ان الترتيب على تمريرات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين وتمريرات المناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم ادى إلى تطور في دقة تهديد الكرات الثابتة لدى افراد المجموعة التجريبية، وخرج الباحث بمقررات خاصه بموضوع البحث.

1 - التعرف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة أصبح يهتم باستعمال التمارينات الخاصة والتي تجمع ما بين العناصر المهارية والبدنية او المهارية والخططية او البدنية والخططية او التي تجمع بين المهارية والبدنية والخططية لتكوين تمارينات خاصة بالنشاط الرياضي التخصصي اذ تتدخل أداء هذه العناصر لتحقيق اهداف التدريب وظهور افراد الفريق بشكل مميز في المواقف التافيسية المختلفة لتحقيق الفوز ، اذ تعد مهارة تهديف الكرات الثابتة من العناصر الفنية ذات التاثير العالى في تسجيل الاهداف وتمكين الفريق من تحقيق الفوز في المنافسات .

تكمّن أهمية هذا البحث في توظيف التمرينات البدنية و المهارية بالأسلوب الذي يضمن حصول تطوير في مستويات اللاعبين اذ يؤكد (احمد يوسف متعب) انه من "الضروري وضع المناهج التدريبية على أساس التنويع والتغيير في مكان التدريب وزمانه ومفردات التدريب ووسائله".

(32,2014,احمد)

لما الباحث ان تكون التمرينات الخاصة تجمع ما بين المناولة والقوة المميزة بالسرعة لأجل تطوير مهارة تهديف الكرات الثابتة اذ كانت تمرينات المناولة تنفذ بنفس الجزء الضارب للكرة (الجزء الداخلي الامامي للقدم) ويسبقه تمرين لقوية المميزة بالسرعة للرجلين لكن المختلف هو الهدف الذي ستضرب به الكوة سواء على الارض او الجدار وبمسافات وارتفاعات مختلفة ، اذ يتم تنفيذ التمرينات الخاصة هذه بهدف

تطوير الجانب المهاري في ارسال الكرة اثناء التهديف وبشكل دقيق الى الجزء المراد من المرمى فضلا عن تطوير الجانب البدني في توفر القوة اللازمة والمناسبة لبعد الكرة عن الهدف اثناء عملية التهديف ، اذ ان تكرار تنفيذ هذه التمرينات الخاصة سيزيد من احساس اللاعب بمسافة وبعد الكرة عن المرمى والزاوية التي يقف فيها والمنطقة التي سيرسل الكرة اليها من المرمى بنوعية أداء تتسم بالدقة وسرعة التنفيذ .

2-1 مشكلة البحث :

بالنظر لخبرة الباحث الميدانية لاعباً ومدرياً للفئات العمرية ولسنوات طويلة بالإضافة الى تحليله لكثير من مباريات الدوري للأندية الرياضية لاحظ عدم اجادة اللاعبين الناشئين وحتى الفئات الاكبر أداء مهارة تهديف الكرات الثابتة بشكل صحيح ودقيق مما يتسبب بعدم إمكانية اظهار هذه المهارة الأساسية بالمستوى المطلوب وخسارة الفريق لواحدة من الوسائل المهمة لتسجيل الاهداف اثناء مباريات كرة القدم ، ومن خلال مراجعة الباحث وتحليله لعدد من الوحدات التدريبية لهذه الفئة العمرية وجد ان تمرينات مهارة التهديف بشكل بدائي بسيط لا تستعمل فيه تمرينات خاصة تجمع بين المناولة والقوة المميزة بالسرعة والتي من شأنها ان تزيد من مستوى الجانبيين المهاري والبدني الذي يؤثر ايجابا في دقة المناولة بالجزء الامامي الداخلي للقدم والتي تعد الاساس الفني (التكنيكي) للتدريب على التنفيذ الصحيح لتهديف الكرات الثابتة ، لذا فإن مشكلة البحث تتحول في الاجابة عن التساؤل الاتي:

- هل ان اداء تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم لها تأثير في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

3-1 أهداف البحث :

- اعداد تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

4-1 فرضاً البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعده لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور دقة تهديف الكرات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

5-1 مجالات البحث :

- 5-1 المجال البشري:** اكاديمية جلواء الرياضية للأعمار تحت (17 سنة) للموسم 2023-2024.

1-5-2 المجال الزمني : 2023/9/12 الى 2023/11/16

1-5-3 المجال المكاني : ملعب التيل الصناعي في جلواء.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية :

2-1 التعریفات الخاصة :

تعد التمرينات الخاصة من الانشطة التدريبية المرتبطة بتطور مستويات الرياضة التخصصية من حيث اعتمادها في التدريب على المهارات الاساسية التي تؤدي اثناء المنافسة الرياضية فضلا عن القدرات البدنية او الحركية المرتبطة بمواصفات اللعب المختلفة التي بها تظهر مستويات اللاعبين العالية.

ترى (ليلي زهران) ان " التمرينات الخاصة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل العاب الكرة والألعاب القوى ... فهي بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب " .

يرى الباحث ان التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تجمع الخصائص الفنية والبدنية التي تعتمد عليها خصوصية تدريب لعبة كرة القدم بهدف تكيف وتأقلم اللاعبين على ظروف مماثلة لما يحدث اثناء المواقف التنافسية المختلفة .

2-2 الدقة في تهديد الكرات الثابتة في كرة القدم:

تعد الدقة واحدة من القدرات الحركية المهمة في لعبة كرة القدم عند اداء المهارة الاساسية او عند ربط اكثراً من مهارة واحدة مع بعضها او عند اداء جملة خططية ، فكلما كان الاداء المهاري او الخططي متربطاً ومتسلسلاً وسريعاً ودقيقاً كان اللاعب اقرب الى الاداء المثالي مما يعني تحقيق الهدف المراد من المهمة وهذا يتم من خلال توازن القوى الداخلية التي تنتجه المجاميع العضلية العاملة على المهمة او الحركة وبين القوى الخارجية التي تسلطها البيئة المحيطة على اللاعب واداء اللعب (الكرة) .

يرى (احمد عبد الامير حمزة) " ان الدقة تعد من الصفات المهمة والأساسية لتنفيذ عملية التهديد إذ ان التهديد الذي يفتقر إلى الدقة والتركيز لا يعطي نتيجة في تسجيل الأهداف حتى لو كانت صفات القوة والسرعة متوفرة عند اللاعب ". (احمد, 2002, 16)

ويرى (ضياء جابر محمد) "إن إحدى الخصائص الأساسية المهمة للأداء المهاري المتميز والفاعل في لعبة كرة القدم ، هو توافر الدقة في الأداء ، فقد يؤدي اللاعب مهارة التهديد بمستوى عالٍ من الانسيابية والتواافق العصبي العضلي ولكنه يتحقق في تحقيق الهدف الأساسي من التهديد وهو تسجيل هدف ، ففي هذه الحالة لا يمكن ان يوصف أداءه بالمهاري الفاعل لغياب الدقة في الأداء ". (ضياء, 2005, 52)

فمن أجل نجاح مهارة التهديد" يجب توافر صفات الدقة والقوة والسرعة وتأتي الدقة في المرتبة الأولى عند التهديد إلى المرمى ". (علي, 2008, 108)

يرى الباحث ان هناك مجموعة متغيرات يجب التركيز عليها عند تهديف الكرات الثابتة لتحقيق الدقة المطلوبة في الأداء من حيث اتجاه جسم اللاعب نحو أي منطقة ؟ من خط المرمى والمسافة عن المرمى وبأي جزء من القدم ستضرب الكرة وابن ستضرب الكرة وزاوية حركة القدم على الكرة لحظة الركل ومقدار القوة المطلوبة فضلا عن المقدرة في التحكم بالعمل العضلي والسيطرة عليه ومقدار ميلان الجسم نحو جهة قدم الارتكاز وللخلف وكيفية متابعة القدم الضاربة للكرة بعد الركل ، كل هذه المتغيرات كفيلة بإدخال الكرة بدقة الى المرمى في منطقة بعيدة عن حارس المرمى وتكون في اعلى درجات الدقة عندما تلمس العمود او العارضة وتدخل المرمى .

2-3 القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم :

هي " قدرة بدنية مركبة من قدرتي القوة والسرعة وتحتاج اليها الكثير من الأنشطة والفعاليات الرياضية التي تتطلب سرعة وقوة في الانقباضات العضلية في آن واحد ولمدة زمنية معينة ". (نغم, 2007, 25) وتعرف بأنها " القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة ". (علي, 2008, 108)

ويعرفها(سعد محسن اسماعيل) بأنها" قدرة الفرد على التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة و مختلفة للبلوغ بالحركة الى أعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة ". (سعد, 1996, 24)

فالقوة المميزة بالسرعة " هي القدرة البدنية الأكثر تكراراً للاعبين كرة القدم نظراً لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من سرعة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة حركية وضرب الكرة والركض بها لأنه لا يمكن الوصول للقوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة ". (حسام, 2001, 23)

اذ يؤكد (هه فال خورشيد رفيق) على ان هذه القوة ضرورية للاعبين كرة القدم وتظهر في حالات التدريب القوي السريع وكذلك المبالغة السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك في القدرة على اداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ". (هفال, 2004, 16)

يرى الباحث ان تهديف الكرات الثابتة في كرة القدم الحديثة يتطلب قدرات كبيرة من التدريب على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين التي تمنح اللاعب كفاءة تسليط قوة عالية السرعة على الكرة وهذا يساهم بنقل الكرة من حالة الثبات (نقطة الانطلاق) الى الهدف باقل زمن ممكن .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجاري وبالتصميم التجاري ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملايينه وطبعه مشكلة البحث .

2-3 عينة البحث :

تتمثل مجتمع البحث بلاعبين اكاديمية جلواء الرياضية بكرة القدم ، فيما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية ممثلة بفريق الناشئين (تحت 17 سنة) المعد للمشاركة في بطولة المحافظة للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (24) لاعبا ، تم ابعاد اربعة لتزامن تطبيق التجربة مع الامتحانات الوزارية للمرحلة المتوسطة(الدور الثاني)، فيما قسم العدد الباقي عن طريق المزاوجة الى مجموعتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

3-3 التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث:

- التوزيع الطبيعي:

لمعرفة مدى توزيع افراد العينة توزيعا طبيعيا (اعتداليا) طبق الباحث اختبار (كولمركروف - سمير نوف - k.s) لقياس التوزيع الطبيعي لعينة البحث ، اذ كانت جميع قيم (sig) نسبة الدلالة المحسوبة هي اكبر من (0.05) مما يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعا طبيعيا في جميع متغيرات البحث ، فيما كانت قيم معامل (الالتواء بيرسن - skew) محصورة بين (-1 و +1) وهذا يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعا اعتداليا.

جدول (1) يبين توزيع افراد عينة البحث توزيعا طبيعيا (اعتداليا)

قيمة Sig	معامل الانتواء	المنوال	الوسط	الانحراف المعياري	وحدة القياس	المعالجات احصائية المتغيرات
0.36	0.21	15.00	15.00	0.51	15.45	السنة
0.15	4.68	168.00	169.00	4.68	168.40	سنتمتر
0.20	3.57	58.00	58.00	6.96	61.75	كيلوغرام
0.26	0.03	7.80	8.00	1.36	7.60	درجة

- تجانس العينة :

اجرى الباحث عملية التجانس لعينة البحث وكما يأتي:

جدول (2) بين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة و الطول وال عمر الزمني)

قيمة Sig	Levene قيم	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.33	0.98	السنة	العمر الزمني	1
0.87	0.02	سنتمتر	الطول	2
0.86	0.03	كيلو غرام	الكتلة	3
0.44	0.60	درجة	اختبار دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات	4

بما ان قيم (sig) نسبة الدلالة المحسوبة لاختبار (Levene) لجميع المتغيرات اكبر من قيمة (Sig) والتي هي (0.05) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث .
- التكافؤ :

يشتمل التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على المتغير قيد البحث والجدول(3) يبين ذلك:

جدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة تهديد الكرات الثابتة قيد البحث

دلاله الفروق	قيمة sig	(ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اسم الاختبار	ت
			س ع	س ع	س ع	س ع			
غير معنوي	0.34	0.96	1.44	7.90	1,33	7.30	درجة	دقة التهديد الى مرمى مقسم الى مربعات	4

قيمة (ت) الجدولية = 2,12 عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0,05)

يتبيين من الجدول (2) ان الفروق غير معنوية بين افراد مجموعتي البحث في اختبار دقة تهديد الكرات الثابتة بكرة القدم إذ كانت قيمة(ت) المحتسبة (0.96) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,12) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المهارة الاساسية قيد البحث .

4-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

4-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية .

- استماراة التسجيل واستماراة التفريغ .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

4-3-2 الاجهزة المستعملة :

- ميزان طبي الكتروني عدد (1)

- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد (1)

- ساعة توقيت يدوية عدد (2)

4-3-3 الادوات المستعملة :

- (قناي) ببسي كولا عدد (120)

- حلقات بقطر (50) سم عدد (10)

- بالون هواء (نفاخة) عدد (100)

- كرة قدم عدد (30) بالوزن القانوني .

5-3 الاختبار المستخدم :

اولا: قياس دقة التهديد :

-اسم اختبار : دقة التهديف الى مرمى مقسم الى مربعات :

هدف الاختبار : قياس دقة التهديف نحو المرمى

الادوات المستعملة: هدف كرة قدم قانوني ، شريط قياس ، كرات قدم عدد (5)

طريقة الاداء : توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد(18) ياردة عن خط المرمى ، المسافة بين كرة واخرى (1) يارد ، إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى ، على ان يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة كما موضح في الصورة (1).

طريقة التسجيل:تحسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من الجانبين كليهما وكما يأتي:

(5) درجات الى المنطقة رقم (5)

(4) درجات الى المنطقة رقم (4)

(3) درجات الى المنطقة رقم (3)

(2) درجة الى المنطقة رقم (2)

(1) درجة الى المنطقة رقم (1) العارضة والعمود

(صفر) درجة خارج حدود المرمى . (قصي , 2013,93)



الصورة رقم (1) توضح اختبار التهديف على مرمى مقسم الى مربعات

6-3 اجراءات التجربة الرئيسية :

3-6-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث في مهارة التهديف على ملعب الثيل الصناعي / جلواء في تمام الساعة التاسعة صباحاً من يوم الثلاثاء المصادف 12/9/2023.

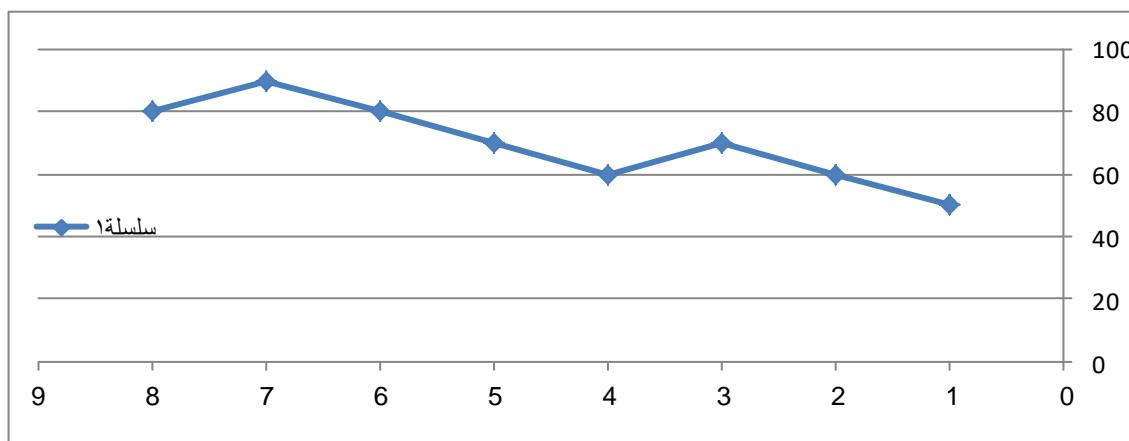
3-6-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد (16) تمريننا خاصاً للقوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم قيد البحث من ثم وزعها بواقع تمرينين في كل وحدة تدريبية ، على ان يكرر التمرينان في الوحدتين التدريبيتين الثانية والثالثة في كل اسبوع على ان يتغير الهدف الذي ستضربه الكرة (حلقة بلاستك ، علبة

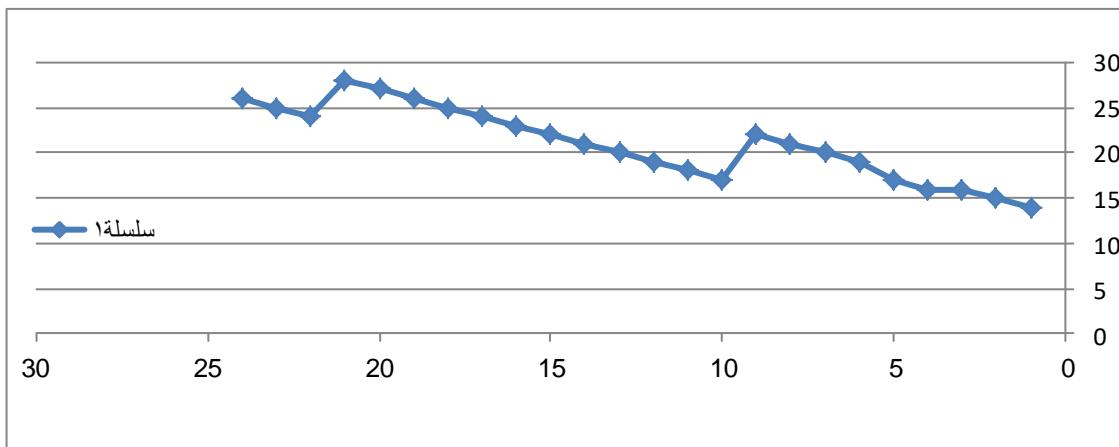
مشروب غازي مملوءة ، باللونه) في كل وحدة تدريبية ، يقوم الباحث باستعمال تمرينان جديدان في كل اسبوع ، بتاريخ 2023/9/15 تم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم ولمدة ثمانية أسابيع في (24) وحدة تدريبية (ثلاثة وحدات أسبوعيا) ، قام الباحث بتوزيع حمل التدريب على ايام كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالتشكيل 1:2 بحيث يكون حمل منخفض ليوم ومرتفع ليومين ، اما تشكيل دورة الحمل المتوسطة كانت 3:1 التدرج بالزيادة لثلاثة اسابيع وخفض الحمل في週間의 第四周 من كل دورة حمل متوسطة ، قام الباحث بتوزيع مكونات حمل التدريب كالتالي :

1- الشدة / الاداء المثالي.

2- الحجم / تم التدرج والتدرج بحجم الاحمال التدريبية ابتداء من نسبة 50% في週間의 第一周 من ثم التدرج في الزيادة والتدرج وصولا الى 90% في週間의 第七周 ثم الهبوط الى 80% من اقصى انجاز ، والشكل (1) يبين ذلك :



الشكل (1) يوضح النسبة المئوية لحمل التدريب موزعا على اسابيع دورة الحمل
قام الباحث بتحديد عدد تكرار التمرينات الخاصة في كل وحدة تدريبية استنادا الى اقصى انجاز للاعبين في تكرار قفز مانع واحد ذهابا وايابا وبارتفاع 70 سم والبالغ (28قفزة) ، اذ كان حمل التدريب للتمرينات الخاصة (14) تكرار في اول وحدة تدريبية مع مراعاة التدرج والتدرج بزيادة الحمل على مدار (8) دورات حمل صغرى في دوري حمل متقطعين (دوره حمل فترية واحدة) والشكل (2) يوضح ذلك :



الشكل (2) يوضح توزيع حمل التدريب على ايام دورة الحمل

- الراحة / تم تحديد فترة الراحة البينية بين تكرار واخر في الوحدة التدريبية الاولى لكل اسبوع بخمس واربعين ثانية فقط ، فيما كانت فترة الراحة البينية بين التكرارات في الوحدة التدريبية الثانية والثالثة من نفس週الاًسبوع دقيقة واحدة بسبب زيادة عدد التكرارات .

3-6-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في مهارة التهديف يوم الخميس المصادف 2023/11/16 وبإشراف فريق العمل المساعد* وبالأجهزة والادوات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها ولأفراد العينة جميعها.

3-7 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث حقيبة العلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة وتحليل البيانات الواردة من اختبار دقة التهديف على مرمى مسمى مربعات لأفراد عينة البحث بمجموعتيه التجريبية والضابطة وللختبار القبلي والبعدي من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصيل الى نتائج البحث .

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث ومناقشتها :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحاسبة الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار دقة التهديف قيد الدراسة :

* فريق العمل المساعد تمثل بالسادة :

- محمد ابراهيم جاسم / مدرس تربية رياضية

- رحمن جاسم حمادة / مدرب

- عمار سعيد خليل / مدرب

دالة الفروق	قيمة (SIG)	قيمة (T) المحسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوية	0.60 4	0.53	2	7	1.33	7.30	الدرجة	اختبار دقة التهديد	1

قيمة (ت) الجدولية = (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (4) نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المستخدم في البحث ، فقد ظهرت النتيجة كما يأتي :

- اختبار قياس (دقة التهديد)

يتبيّن من الجدول (4) بان الفرق غير معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأفراد المجموعة الضابطة إذ بلغ وسطها الحسابي (7.30) درجة وإنحرافها المعياري (1.33) في الاختبار القبلي ، فيما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (7) درجات وإنحرافها المعياري (2) وباستخراج قيمة (ت) المحسسبة البالغة (0.53) ظهر أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.604) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

4-1-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة:

عند تحليل نتائج اختبار دقة التهديد لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (4) يتبيّن لنا ان الفرق غير معنوي للمتغير المبحوث في هذه الدراسة وبهذا لم يتحقق الفرض الأول للدراسة بالنسبة للمجموعة الضابطة .

يعزو الباحث سبب عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ان تمريرات المهارية التي كان يطبقها افراد المجموعة الضابطة كانت لا ترتكز على مهارة التهديد بشكل كبير وان كانت موجودة فان تدريبات التهديد كانت تركز على التهديد البعيد وبوجه القدم ومن الحركة وبعد تهيئه الكرة من المدرب ، اما تهديد الكرات الثابتة فقد كانت تترك للاعب نفسه ومدى كفاءته الفنية وقدراته العقلية وهي بالتأكيد لا تتناسب مع مستوى ودرجة دقة الواجب المهاري المنوط باللاعب ، وهذا ما اشار اليه (امر الله احمد البساطي) " لكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب اهدافها فكان لزاما على المدرب مراعاة أسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان فاعلية اكثـر ، لـذا وجـب على المـدرب عند تخطـيط وحدـة التـدريـب مراعـاة التـتابع المنـظم (التـسلـسل) المنـطـقـي لـاتـجـاهـات مـحتـوى الوـحدـة وكـذـا تحـديـد دقـيق لـشـدة كل تـمـرين وـعـدد مـرات التـكرـار وـفـترـات الـراـحة الـخـاصـة " .

وهذا ما أكد عليه (جمال صالح حسن) انه " يجب ان توضع برامج التدريب حسب قدرات اللاعبين وتحتوي على ميولهم ورغباتهم بصورة مقتنه وموجهه لتطوير المهارات الحركية لديهم " .

(جمال, 2011, 42)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار دقة التهديف :

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار دقة التهديف قيد الدراسة :

دالة الفروق	قيمة (SIG)	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوية	0.00	18.37	1.76	17.7	1.44	7.90	الدرجة	اختبار دقة التهديف	1

قيمة (t) الجدولية = (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي المستخدم في البحث ، فقد ظهرت النتيجة كما يأتي :

- اختبار قياس (دقة التهديف)

يتبيّن من الجدول (5) ان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى لأفراد المجموعة التجريبية إذ بلغ وسطها الحسابي (7.90) درجة وانحرافها المعياري (1.44) في الاختبار القبلي ، فيما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدى (17.7) درجة وإنحرافها المعياري (1.76) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة البالغة (18.38) ظهر أنها أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.00) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدى لأفراد المجموعة التجريبية .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية :

عند تحليل نتائج اختبار دقة التهديف الى مرمى مربعات الى مربعات لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (5) يتبيّن لنا ان هناك فرقاً معنويّاً للمتغير المبحوث في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الاول للدراسة بالنسبة للمجموعة التجريبية .

يعزو الباحث حدوث تطور في مهارة التهديف الثابت لدى افراد المجموعة التجريبية تعود الى نوعية التمرينات الخاصة التي اعدها الباحث من حيث تركيزها على اجزاء الجسم والمجاميع العضلية العاملة على الحركة ومدى ملائمة احجام الاحمال التدريبية لمستويات واعمار اللاعبين والتنظيم الدقيق لمفردات التدريب المعد من قبل الباحث فضلا عن التدرج بالتمرينات الخاصة من السهل الى الصعب مع التقدم بأحجام الاحمال التدريبية لضمان الحصول على التطور المهاري والبدني للجسم والوصول الى المسار

الحركي النموذجي للمهارة مما يؤمن الوصول الى دقة الاداء للمهارة المبحوثة اذ يؤكـد (موفق مجـيد المولـى واخـرون) عـلـى "الدرجـ في الاحـمال التـدرـيبـية يعني ان الـلاعـب بعد تـفـيـذه لـتـدـريـبات بـدنـيـة معـينـه ولـفـترة من الزـمن نـجـدـه سـوـفـ يـتكـيفـ على تـلـكـ التـدـريـبات ويـقلـ تـأـثـيرـها وـفـاعـلـيـتها عـلـى الأـجـهـزـةـ الوـظـيفـيـةـ وهذاـ يـتـطـلـبـ تـغـيـرـهاـ وـالـاـنـقـالـ إـلـىـ تـدـريـباتـ جـديـدةـ اـكـثـرـ حـجـماـ وـاـكـثـرـ شـدـةـ اوـ اـقـلـ رـاحـةـ لـخـلـقـ تـكـيـفـاتـ جـديـدةـ إـلـىـ تـلـكـ التـكـيـفـاتـ المـكـتـسـبـةـ ...ـ اـذـ انـ اـسـتـمـرـارـيـةـ التـدـريـبـ وـعـدـمـ اـنـقـطـاعـ عـنـهـ ضـمـانـ لـنـجـاحـ العـلـمـيـةـ التـدرـيبـيـةـ وـلـتـطـوـيرـ مـسـتـوىـ الـأـدـاءـ ،ـ لـاـنـ الـبـنـاءـ الـبـدـنـيـ وـالـمـهـارـيـ وـالـخـطـطـيـ وـالـنـفـسـيـ يـكـتـسـبـ منـ خـلـالـ اـسـتـمـرـارـ بالـتـدـريـباتـ حـتـىـ نـضـمـنـ تـحـسـينـ وـتـشـيـبـ الـمـهـارـةـ اوـ الـخـطـةـ".ـ (ـمـوـفـ واـخـرونـ،ـ 2017ـ،ـ 16ـ)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (6) يـبيـنـ الـمـعـالـمـ الـإـحـصـائـيـةـ وـقـيـمةـ (ـتـ)ـ الـمـحـتـسـبـةـ وـالـجـدولـيـةـ فـيـ الاـخـتـارـاتـ الـبـعـدـيـةـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـتـيـنـ الضـابـطـةـ وـالـتـجـرـيـبـيـةـ :

المجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة تهـيـفـ الـكـرـاتـ ثـابـتـةـ قـيـدـ الـدـرـاسـةـ :

دـلـالـةـ الفـروـقـ	قيـمةـ (ـS~I~G~)	قيـمةـ (ـT~)	قيـمةـ (ـT~)ـ الـمـحـتـسـبـةـ	المـجـمـوعـةـ التجـرـيـبـيـةـ		المـجـمـوعـةـ الضـابـطـةـ		وحدةـ الـقـيـاسـ	الـاخـتـارـاتـ	ـتـ
				عـ	سـ	عـ	سـ			
معـنـوـيـةـ	0.00	12.67	1.76	17.7	2	7	7	الـدـرـجـةـ	اخـتـارـ دـقـةـ التـهـيـفـ عـلـىـ مـرـمـيـ مـقـسـمـ إـلـىـ مـرـبـعـاتـ	1

قيـمةـ (ـتـ)ـ الـجـدولـيـةـ = (ـ2.12ـ)ـ عـنـدـ درـجـةـ حرـيـةـ (ـ18ـ)ـ وـمـسـتـوىـ دـلـالـةـ (ـ0.05ـ)

يـبيـنـ الجـدولـ (ـ6ـ)ـ نـتـائـجـ أـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ الضـابـطـةـ وـالـتـجـرـيـبـيـةـ فـيـ الاـخـتـارـاتـ الـبـعـدـيـ وـالـبـعـدـيـ لـلـاخـتـارـ

الـمـسـتـخـدـمـ فـيـ الـبـحـثـ ،ـ فـقدـ ظـهـرـتـ النـتـائـجـ كـمـاـ يـأـتـيـ :

- اختـارـ قـيـاسـ (ـدـقـةـ التـهـيـفـ)

يـتبـيـنـ مـنـ الجـدولـ (ـ6ـ)ـ بـاـنـ هـنـاكـ فـرـقاـ مـعـنـوـيـاـ بـيـنـ نـتـائـجـ الاـخـتـارـ الـبـعـدـيـ وـالـبـعـدـيـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـتـيـنـ

الـضـابـطـةـ وـالـتـجـرـيـبـيـةـ وـلـصـالـحـ اـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ التجـرـيـبـيـةـ إـذـ بـلـغـ الـوـسـطـ الـحـاسـبـيـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ

(ـ7ـ)ـ درـجـاتـ وـانـحـرـافـهاـ الـمـعـيـاريـ (ـ2ـ)ـ فـيـ الاـخـتـارـ الـبـعـدـيـ ،ـ بـيـنـماـ كـاـنـ الـوـسـطـ الـحـاسـبـيـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ

الـتـجـرـيـبـيـةـ فـيـ الاـخـتـارـ الـبـعـدـيـ (ـ17.7ـ)ـ درـجـةـ وـانـحـرـافـهاـ الـمـعـيـاريـ (ـ1.76ـ)ـ وـبـاستـخـراـجـ قـيـمةـ (ـتـ)ـ الـمـحـتـسـبـةـ

(ـ12.67ـ)ـ ظـهـرـ أـنـهـ أـكـبـرـ مـنـ قـيـمةـ (ـتـ)ـ الـجـدولـيـةـ وـبـالـاـلـغـةـ (ـ2.12ـ)ـ عـنـدـ درـجـةـ حرـيـةـ (ـ18ـ)

وـمـسـتـوىـ دـلـالـةـ (ـ0.05ـ)ـ فـيـمـاـ كـاـنـتـ قـيـمةـ الدـلـالـةـ (ـs~i~g~)ـ هيـ (ـ0.005ـ)ـ وـهـيـ اـقـلـ مـنـ (ـ0.05ـ)ـ وـهـذاـ يـدـلـ

عـلـىـ وـجـودـ فـرـوقـ مـعـنـوـيـةـ بـيـنـ نـتـائـجـ الاـخـتـارـينـ الـبـعـدـيـيـنـ وـلـصـالـحـ اـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ التجـرـيـبـيـةـ .

4-1-3-1 مناقشـةـ نـتـائـجـ الاـخـتـارـ الـبـعـدـيـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـتـيـنـ الضـابـطـةـ وـالـتـجـرـيـبـيـةـ :

عـنـدـ تـحـلـيلـ نـتـائـجـ اختـارـ دـقـةـ التـهـيـفـ عـلـىـ مـرـمـيـ مـقـسـمـ إـلـىـ مـرـبـعـاتـ لـأـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ الضـابـطـةـ

وـالـمـجـمـوعـةـ التجـرـيـبـيـةـ فـيـ الاـخـتـارـ الـبـعـدـيـ الـوـارـدـ فـيـ الجـدولـ رقمـ (ـ6ـ)ـ يـتبـيـنـ لـنـاـ بـاـنـ هـنـاكـ فـرـقاـ مـعـنـوـيـاـ

لـلـمـتـغـيرـ الـمـبـحـوـثـ فـيـ هـذـهـ الـدـرـاسـةـ وـلـصـالـحـ اـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ التجـرـيـبـيـةـ وـهـذـاـ يـحـقـقـ الـفـرـضـ الثـانـيـ لـلـدـرـاسـةـ .

يعزو الباحث حدوث تطور في دقة تهديف الكرات الثابتة لدى افراد المجموعة التجريبية تعود الى الكيفية التي تم فيها اختيار التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين ومهارة المناولة بالوجه الداخلي الامامي للقدم وكيفية اعدادها من قبل الباحث ومدى مناسبتها لأعمار اللاعبين ومستوياتهم ومدى مراعاتها للفروق الفردية فيما بينهم فضلا عن التدرج السليم في درجة صعوبة التمرينات والتنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من الباحث في التركيز على زمن الأداء وفترات الراحة البينية فيما بين التكرارات والتمرينات لضمان التدرج والتقدم بالأحمال التدريبية بشكل صحيح لضمان الحصول على تطور مهاري وبدني ووظيفي للجسم وهذا ما أكدته (حمودي عصام نعمان) بأنه من الضروري ان تتسم الوحدة التدريبية بـ :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية الإعداد (الاحماء) .

- ترتيب تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية .

- تحديد مكونات حمل التدريب (حجم ، شدة ، راحة) .

وهذا ما اشار اليه (محمد رضا إسماعيل) من ان "التكيف للتدريب هو مجموع التغيرات الحاصلة عن طريق اعادة تكرار الترين بصورة منظمة ، فالتغيرات الحاصلة في اعضاء وأجهزة جسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهدات البدنية على اجسامهم عن طريق التمارين التي يؤدوها استنادا لحجم التدريب وشدة وتوقي التدريب " . (محمد, 2008, 28)

ويؤكد (مفتى ابراهيم حماد) ان نجاح التهديف الثابت " يعتمد على عنصرين اساسيين هما الدقة والقوية وعلى لاعب كرة القدم ان يوازن بين هذين العنصرين لأن الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هذين العنصرين على حساب الآخر دون تقدير لما تتطلبها الحالة بالنسبة لهذين العنصرين " . (مفتى, 1994, 123)

وهذا ما يؤكد صحة ما ذهب اليه الباحث في اختيار تمرينات خاصة تعتمد على دقة اداء مهارة المناولة نحو هدف محدد مع التركيز على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات العاملة على المهارة مما يؤدي الى زيادة في قدرة اللاعب على التحكم بأجزاء الجسم العاملة على تنفيذ تهديف الكرات الثابتة من خلال توفير عنصري الدقة والقوية مما يضمن نجاح اللاعب في التسجيل وتحقيق الهدف من الدراسة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- إن التمرينات الخاصة لها تأثير فاعل في تطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة .

- منهج تدريب التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الداخلي الامامي للقدم المعد من قبل الباحث طور دقة تهديف الكرات الثابتة المبحوثة كونها تحتوي على تمرينات مؤثرة ومتدرجة في صعوبة الاداء بما يناسب مستويات لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة في البيئة العراقية .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمناولة بالجزء الامامي الداخلي للقدم للاعب كرية القدم الناشئين لأجل التركيز على التمرينات المؤثرة في تطوير مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والوصول بهم للمستوى الذي يجعلهم مؤثرين في نتيجة مباراة كرة القدم .
- 2- استعمال التمرينات الخاصة المعد من قبل الباحث وبواقع ثلات وحدات تدريبية أسبوعيا وبين الوحدة والأخرى (48) ساعة لتطوير مستويات اللاعبين في دقة تهديف الكرات الثابتة .
- 3- ضرورة تطبيق منهج تدريب التمرينات الخاصة المعد من الباحث على اندية واكاديميات كرة القدم العراقية لما تحتويه فوائد مهارية وبدنية تساعده في تطوير دقة تهديف الكرات الثابتة للاعب كرية القدم .

المصادر العربية والاجنبية :

- أحمد عبد الأمير حمزة ؛ أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعب كرية القدم(رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق 2002)
- احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي ، ط1(عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع,2014)
- امر الله احمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته(الاسكندرية، مطبعة المعارف 1998)
- جمال صالح حسن؛ مدارس كرية القدم البرامج التعليمية للأعمار 8-11سن(دبي، دار السلام للطباعة والنشر, 2011)
- حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترن لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب خماسي كرية القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001) .
- حموي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية ، محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت 2019-2020) .
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعنين في دقة التصويب البعيد للفوز عالياً في كرية اليد (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- ضياء جابر محمد ؛ أثر تدريبات الدقة والسرعة في أسلوبية التعلم لمهارة التهديف بكرة القدم (بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الرابع، المجلد الرابع 2005)
- علي البيك؛ اسس اعداد لاعبي كرية القدم ، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2008)

- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمرينات الشبكة التدريبية بأسلوب اللعب في تطوير اهم مؤشرات التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2013)
- محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر، 2008).
- مفتى ابراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994).
- موقف مجید المولی و(آخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكلة القدم ، (بغداد ، مركز الفيصل للطباعة والنشر، 2017).
- نعم مؤید محمد يونس الراشدي؛ اثر منهج تدريبي مقترن في بعض الصفات البدنية والخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الارضية لدى ناشئات الجمناستك (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل 2007) ص25.
- هـ فال خورشيد رفيق؛ اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب(اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 2004)

References :

- Ahmed .y.miteb ,Sport training skills (Amman,dar alsafa publishing and distribution ,2014).
- Ahmed ,A,Hamza ,The effect of training the non-preferred lower extremity in developing scoring accuracy with the preferred lower extremity for football players (Unpublished mastres thesis (University of Babylon , college of physical Education ,2002).
- Amrallah .a. Albisaty ,rules and foundations of sport training and applications (Al-eskanderya , Almaarf printing, 1998) .
- Ali al-beig ,founded the preparation of football players (Alexandria , manshat al-arab ,2008).
- Dhiya,j,Mohammed, Effect workouts of accouracy and speed of learning previous the scoring sli for football players , published search , university of Babylon , Scinces Magazine of physical Education, fourth number, fourth tome.
- Hamody .E.Naeman , the training unit, alecture on sport training (delivered to doctoral students in the college of physical education and sport sciences ,Tikrit university .
- Haval , Kh, Rafeeq, The Effect of Skills, Physical Exercises Based on the Principles of Interval Training on some Physiological, Physical, and Skill

Parameter for the Youth football Players, (Doctoral thesis unpublished, , university of Mousil ,college of physical education,2004).

-Husam,S,Almoemin,A proposed approach for developing some physical abilities and basic skills for footsal platers , Master thesis, Baghdad university , college of physical education,2001.

- **Jamal salih,H** , Football schools programs for ages 8-11 years (Dubai, dar al-salam for printing and publishing , 2011)

- **Mohammed ,R,Ibraheam**, The fieldwork of Athlat training theories and methods ,(Baghdad , aldar aljamieeh for publishing , 2008).

-Moaffaq,m,Almola(others) , the modern curriculum for planning and training of football (Baghdad ,Alfaisal for printing and publishing , 2017).

- **Mofty,I, Hammad**,The new of skill and taktiks preparation for football players (Alqahra ,dar alfiker alaraby,1994)

-Naghem,m,m,Alrashedy,Effect of training curriculum of some of physical charasteristcs and performing level of the ground movements for gymnastic joniors , (Master thesis, university of Mousil ,college of physical education , 2007)

- **Qusay ,H,Khalaf** , Effect The training net Exercises with playing Style To development importan indicats of concordance and some basic skills for football joniors . , (Doctoral thesis unpublished, , university of dyala ,college of basic education,2013).

- **Saad,m,Ismaeal** , effect training styles for improving the force explosive for two leges and arms to far scoring accuracy from height jumping , (Doctoral thesis , university of Baghdad ,college of physical education,1996).

نموذج للتمرينات الخاصة المستعملة في المنهج التدريسي

1- اسم التمرين : مناولة الكرة بالجزء الامامي الداخلي الى حلقة موضوعة على الارض .

الهدف من التمرين: تنمية دقة المناولة لاصابة هدف على الارض .

الأدوات المستعملة : كرة قدم ، حلقة دائيرية بقطر (1) متر .

وصف الأداء : نضع حلقة دائيرية على الارض ثبتت الكرة على مسافة (5) متر ، يقفز اللاعب من فوق مانع بارتفاع (70) سم عن الارض ذهابا وايابا ثم يتقدم اللاعب بخطوتين لمناولة الكرة بالجزء الداخلي الامامي للقدم الى داخل الحلقة الموضوعة على الارض .