

## تأثير تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

م. م صدام فخري برتو م . م إسماعيل أسد مهنا م . م قيصر محمد مهدي

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم و التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم. أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتم تحديد مجتمع البحث طلبة إعدادية المصايب في محافظة بابل - قضاء المحاويل البالغ عددهم (105 طالب) للعام الدراسي 2018 - 2019 م. من خلال النتائج توصل الباحثون إلى ان للتمارين الخاصة تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم وإن استخدام التمارين الخاصة لها تأثير واضح في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم . في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون باستخدام التمارين المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات الطلاب.

### Abstract

The effect of special exercises in learning some basic football skills

By

Saddam Fakhri Berto Ismail Assad Muhanna Qaisar Muhammad Mahdi

The aim of the research is to prepare special exercises in learning some basic football skills and to identify the effect of special exercises in learning some basic football skills. The researchers used the experimental method to design equal groups with pre-and post-test. The research community was determined for the lamps preparatory students in the province of Babil - Mahaweel district, who numbered (105 students) for the academic year 2018-2019. Through the results, the researchers concluded that special exercises have a clear impact on the development of basic football skills, and that the use of special exercises has a clear impact on developing basic football skills. In light of the conclusions, the researchers recommend using the exercises organized sequentially and gradually according to the abilities of the students.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهمية

كرة القدم لعبة شعبية يمارسها الكبار والصغار على حد سواء وإن هذه الممارسة العفوية هدفها الترويح عن النفس أولاً وتطوير القابليات البدنية ثانياً ولكن عندما يتعلق الرياضة الانجاز فإن الأمر يختلف كثيراً ، لان الهدف آنذاك يختلف جوهرياً وهو تحقيق الفوز على الفرق المنافسة ، وهذا الهدف لايمكن تحقيقه لأبأبأع الأساليب العلمية الحديثة وطرق و وسائل تعليمية مختلفة مرتبطة الواحدة بالأخرى . ورياضة كرة القدم لعبة

شأنها شأن الألعاب الأخرى ولها مقوماتها الأساسية التي تركز عليها وتحقق لها سبل النجاح فهي بحاجة إلى لياقة بدنية عالية وأداء مهاري ممتاز وأساليب خطوية وأعداد نفسي عالٍ ، ولكن تبقى المهارات الأساسية وكيفية أدائها هي الفيصل الأول في الملعب فبدونها لا يستطيع اللاعبون من تنفيذ خطط اللعب المختلفة .

لذلك اتجه العديد من العلماء والباحثون لاستخدام تمارين خاصة من شأنها مساعدة المتعلمين في تطوير قابليتهم الحركية والبدنية وكذلك توجيه العملية التعليمية بالاتجاه الذي يتناسب حاجة المتعلم وتشخيص النقص الذي يعاني منه المتعلم من خلال الوسائل المساعدة مع بيان مسببات الخطأ بشكل ميداني لغرض المعالجة الانية حتى يستفيد المتعلم من أخطائه بشكل مباشر .

هنا تكمن أهمية البحث في تتبع سرعة ودقة تنفيذ بعض المهارات الأساسية والأداء الحركي لها أثناء أداء تلك المهارات ومعرفة أداء المتعلم ومدى اتقانه لتلك المهارات من خلال المشاهدة ، وكذلك العمل على تشخيص الأخطاء والأداء الغير صحيح والحركات الزائدة من خلال المعلم ( المدرس ) وبالتالي الحصول على الأداء الأمثل والجيد حسب إمكانياتهم العقلية والبدنية .

#### 1 - 2 مشكل البحث

أن المتعلم يواجه العديد من المشاكل التي تعوق أداءه وإبداعه وتفكيره مما يؤدي إلى كبح الوصول لأهدافه وبلوغها ، مما يتطلب حلولاً صحيحة وتمارين خاصة لعملية التعليمية بعداً ايجابياً من أجل تحقيق الأهداف المنشودة ، وتعلم المهارات الأساسية لهكذا أعمار من الطلبة تحتاج إلى جهد و وقت كبير لان الفعالية العظمى لا يمتلكون المعرفة حول كيفية أداء تلك المهارات ، لذلك ارتى الباحث من خلال تدريسية لهؤلاء الطلبة استخدام بعض الوسائل المساعدة والمشوقة في نفس الوقت من اجل تنمية وتعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .

#### 1 - 3 هدف البحث

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم .
- إعداد تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

#### 1 - 4 فرض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .
- التعرف على أفضليه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

#### 1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب ثانوية المصاييح المختلطة : الصف الخامس الإعدادي.
- 1 - 5 - 2 المجال أزماني : من يوم الاحد الموافق 2019/2/17 لغاية يوم الأربعاء 2019 /4/17.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية المصاييح المختلطة .

### 3 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

#### 2- 1 منهج البحث .

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ يعد المنهج التجريبي "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار لتحقيق الفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر فضلاً عن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصوره عملية ونظرية ، فضلاً في اسهاماته في تقدم البحث العلمي عي العلوم الإنسانية" (1) .

#### 3 - 2 مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث طلبة إعدادية المصاييح في محافظة بابل - قضاء المحاويل البالغ عددهم (105 طالب ) للعام الدراسي 2018 - 2019 م .

#### 3- 3 - عينة البحث .

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطرية العشوائية المكونة من (25) طالب يمثلون طلبة الصف الخامس الإعدادي للموسم الدراسي (2018-2019) تم استبعاد (3) طلاب لعدم السماح لهم بالدوام بسبب العمر ، وظالبيين أيضا تم استبعادهم لعدم قدرتهم على ممارسة الرياضة لوجود إصابة في الظهر ، حيث تكونت العينة من (20) طالب قسمت إلى مجموعتين تجريبه وأخرى ضابطة ، حيث بلغت كل مجموعة من (10) طلاب ، شكلت العينة نسبة مئوية قدرها (23%) من مجتمع البحث ، وبذلك تكون العينة مثلت المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً.

---

(1) محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص216.

3 - 4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .

3 - 4 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية
- الاختبارات
- الملاحظة
- المقابلة

3 - 4 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت الالكترونية عدد (2) (STOP WATEH) صينية الصنع .
- صارفة
- شواخص عدد (10) ارتفاع (30) سم بلاستيكية .
- طباشير ملون .
- كرات قدم عدد(4)
- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام ، أشرطة)
- بورك
- شريط قياس

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية .

عمل الباحثين على توزيع استمارات استبانه لاستطلاع (9)\* من مدرء النشاط الرياضي ومشرفين الاختصاص في التربية الرياضية لبيان أي من المهارات الأكثر استخداماً أثناء اللعب كرة القدم ، وكما ميبين في الجدول الآتي .

جدول (1)

يبين نتائج تحديد المهارات الأساسية الخاصة بالبحث

ت	المهارات	الموافقون	غير الموافقون	مربع كاي	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
1	الدرجة	9	صفر	9	0,001	معنوي
2	المراوغة	3	6	1	0,411	غير معنوي
3	التهديف	8	1	5,44	0,000	معنوي
4	الإخماد	8	1	5,44	0,000	معنوي
5	الخداع	4	5	0,05	0,283	غير معنوي

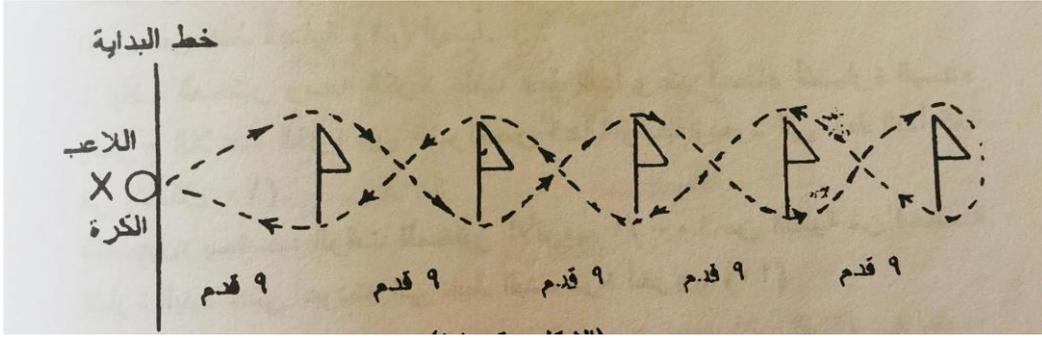
3 - 5 - 2 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث .

أولاً - اختبار الدرجة .

(اختبار درجة الكرة في خط متعرج) (1) .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدرجة والسيطرة على الكرة .

- الأدوات : خمس شواخص ، كرة قدم ، ساعة إيقاف .



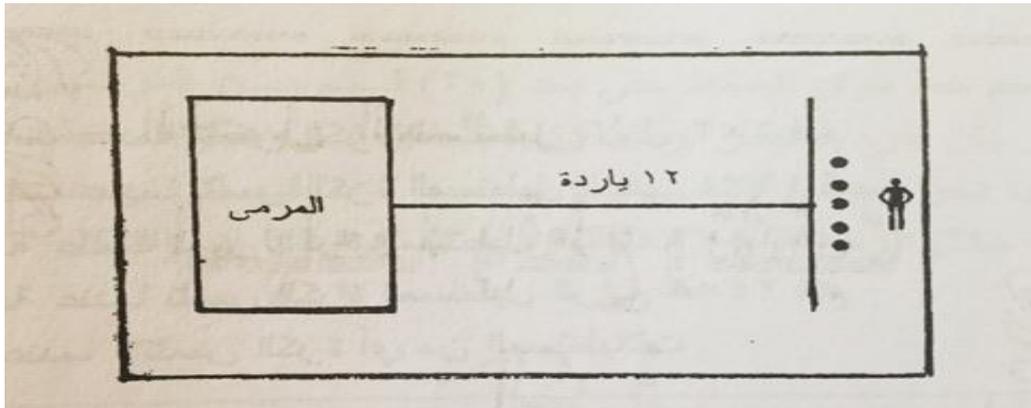
الشكل (1)

يوضح اختبار الدرجة

- طريقة الأداء : تحديد منطقة الاختبار بوضوح بوضع ست شواخص بخط مستقيم يبعد أحدهم عن الآخر بمسافة (9) قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (9) قدم أيضا .
- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعند إعطاء الإشارة البدء يقوم المختبر بدرجّة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بشكل متعرج بين الشواخص بأسرع وقت ممكن ويعود الى خط البداية ، ويعطي لكل طالب محاولتين كما موضح في الشكل (1) أعلاه .
- التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1/100 من الثانية ، ودرجة المختبر هي الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر في أداء المحاولتين .

ثانياً : اختبار التهديف .

- الغرض من الاختبار : (قياس دقة التهديف على المرمى) (1) .
- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرات عدد (4) ، بورك .
- طريقة الأداء : يرسم خط موازي لخط المرمى علي بعد (12) ياردة منه توضع الكرة على نقطة الجزاء في اتجاه المرمى ، ويقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم وبقوة لإدخالها إلى المرمى ، تعطى للاعب خمس محاولات كما في الشكل (2)



الشكل (2)

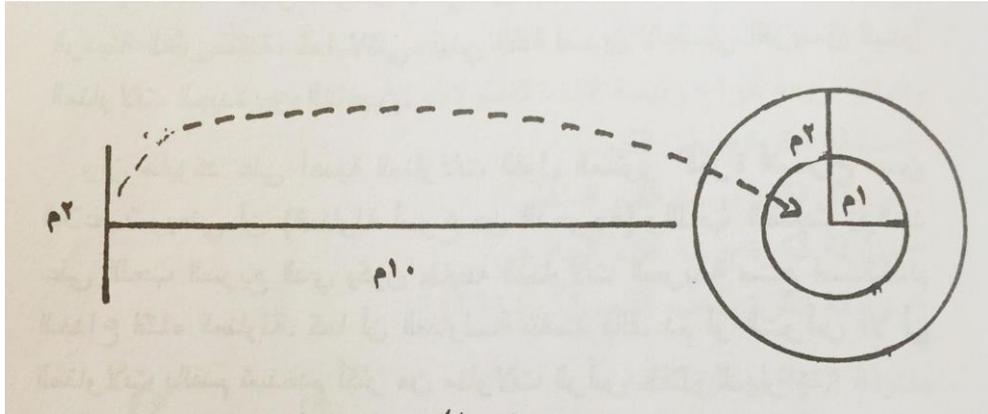
يوضح اختبار التهديف على المرمى

- التسجيل

- إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب 3 درجات .
- إذا دخلت الكرة المرمى بعد لمسها الأرض مرة واحدة يمنح اللاعب درجتين .
- إذا دخلت الكرة من وضع الدرججة على الأرض يمنح اللاعب درجة واحدة .
- إذا لم تدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب صفراً .

### ثالثاً - اختبار التهديف .

- الهدف من الاختبار : (قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم ) (1).
- الأدوات : كرات قدم 3 ، شريط قياس .
- طريقة الأداء : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (1) م ، ونصف قطر الكبرى (2) م ، وهو خط رمي الكرة يبدأ الاختبار بأن يقف المختبر في منتصف الدائرة الصغرى ويقف المدرب على خط الرمي ويبيده الكرة ، وعند إعطاء الإشارة بالبداية يقوم المدرب برمي بمسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول السيطرة عليها بأي جزء من الجسم ، ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات كما في الشكل (3) .



### الشكل (3)

يوضح طريقة الإخماد

- طريقة التسجيل :
- إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الصغرى ينال 30 درجة .
- إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الكبرى ينال 20 درجة .
- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة ينال صفراً .
- يكون مجموع الدرجات للمحاولات الثلاثة .

<sup>1</sup> زهير قاسم ومعتز يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص 56-57 .

### 3 - 5 - 3 التجربة الاستطلاعية .

عمل الباحثون على إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2019/2/20 على مجموعة من عينة البحث تم إجراؤها على (5) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم لغرض معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار وما هي المعوقات والصعوبات التي قد تظهر والعمل على تجاوزها لاحقاً .

### 3 - 5 - 4 الاختبارات القبليّة .

عمل الباحثون على إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2019/2/21 في الساحة الثانية والنصف عصرا في ساحة المدرسة وقد تم تدوين النتائج في استمارات خاصة بالاختبارات .

### 3 - 5 - 5 التجربة الرئيسيّة .

باشر الباحثون بالشروع بالتجربة الرئيسيّة لعينة البحث في يوم الأحد الموافق 2019/2/24 ، ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2019/4/10 حيث شملت التمرينات<sup>(\*)</sup> على (18) وحدة تدريبية وعلى مدى (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء ، ، الخميس ) ، حيث كان وقت الوحدة التعليمية (40) دقيقة عند الساعة العاشرة صباحاً .

### 3 - 5 - 6 الاختبارات البعديّة .

أجري الباحثون الاختبارات البعديّة كما هو الحال في الاختبارات القبليّة وبنفس الشروط والضروف قدر الإمكان في يوم الأحد الموافق 2019/4/14 ، في ساعة المدرسة.

### 3 - 5 - 7 الوسائل الإحصائية .

لغرض أتمام مشروع البحث استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) للحصول على نتائج البحث .

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار مربع كاي
- النسبة المئوية

### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4 - 1 - عرض وتحليل النتائج

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لقبليّة والبعديّة لمجموعة التجريبيّة.

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار ( القبلي - البعدي ) وإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الإحصائية الامعلميه (لكوكسن) كما مبين في الجدول (2)

### جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة لمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	وسيط			
معنوي	0,001	3,209	0,419	6	0,53	4	درجة	الدرجة	1
معنوي	0,003	2,971	0,715	5,5	0,77	3	درجة	التهدف	2
معنوي	0,001	3,22	0,451	6	0,48	5	درجة	الاحماد	3

مجموعة العينة (10) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,209) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهدف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,971) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,003) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاحماد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,22) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

### 4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار ( القبلي - البعدي ) لإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (لكوكسن) كما مبين بالجدول (3) .

### جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة للمجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدالة	المحسوبة	ع رباعي	وسيط	ع رباعي	وسيط			
معنوي	0,041	2,040	0,248	5	0,57	3	درجة	الدرجة	1
معنوي	0,004	2,921	0,372	5	0,69	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0,031	2,652	0,342	6	0,43	4	درجة	الاحماد	3

حجم العينة (10) ومستوى الدلالة (0,5)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاحماد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

#### جدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربعية وقيمة مان وتني والدلالة الاحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة لمجموعتي البحث

الدالة الإحصائية	قيمة مان وتني		التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدالة	المحسوبة	ع رباعي	وسيط	ع رباعي	وسيط			
معنوي	0.000	14.778	0.419	6	0.248	5	درجة	الدرجة	1
معنوي	0.000	12.987	0,715	5,5	0,372	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0.000	11.979	0,451	6	0,342	6	درجة	الاحماد	3

مجموعة العينة (20) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاخمام ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

#### 4 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من الجدولين (2-3) والذين أظهر فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المبحوثة .

يعزو الباحثون هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في تدريباتها على التمرينات المعدة من قبل الباحث (تمرينات خاصة) والتي ساهمت بشكل ملحوظ وكبير في تطوير مستوياتهم المهارية والحركية وبسرعة كبيرة جدا ، كما أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العقلية محددة بذلك الزمن اللازم ، وهذا يتفق ما ذكره (على فهمي البيك ) ، " أن تكرار العدو لمسافات قصيرة يعد من متطلبات الالعاب الجماعية ، ومنها لعبة كرة القدم وكرة السلة وبالطبع فأن مثل هذا العمل سوف يكون من متطلبات لاعبين هذه الألعاب" (1) .

وكذلك يعزو الباحثون التطور إلى تنظيم في التمرينات المعدة لان عملية التنظيم للتدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية وهذا ينسجم مع قابليات الطلاب من خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية مما يؤدي على الحصول على نتائج ايجابية وهذا يتفق ما ذكره (قاسم حسن) ، أن " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمه لأداء معين أو بلوغ هدف محدد" (2)

#### 5 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 5 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- للتمرينات الخاصة تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .
- إن استخدام التمرينات الخاصة لها تأثير واضح في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

##### 5 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون .

- استخدام التمرينات المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات الطلاب.
- العمل على توفير قدر المستطاع وسائل مساعدة التي من شأنها تؤدي إلى تشويق الطلبة للممارسة الرياضية من جهة وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من جهة أخرى .

## المصادر :

- محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م
- زهير قاسم ومعتز يوسف : كرة القدم مهارات ، اختبارات ، قانون ، ط1 ، المؤسسة اللبنانية ، 2014م .
- علي فهمي البيك . اسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الاسكندرية، منشأ المعارف ، 1997..
- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998.

## الملاحق

### ملحق (1)

#### أسماء المشرفين ومدراء النشاط الرياضي

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	حيدر نوري	بكالوريوس رياضيه	مدير النشاط الرياضي المركز / الحله
2	محمد عبد الخضر	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية المحاويل
3	صفاء محمد	بكالوريوس / رياضيه	مديرة النشاط الرياضي / تربية المسيب
4	سوادي حسين عبيس	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية الهاشميه
5	صالح عبد علي حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
6	عباس عبد حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
7	طالب عبيس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
8	قيس عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
9	رافع عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص

## ملحق 2

### نموذج لوحدة تدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	زمن الأداء	الراحة بين		ت	ت	الشدة %100	التمرين
			مج	ت				
(8) ثا زمن مسافة الجري	5,4دق	8ثا	2د	75ثا	2	2	%95	جري مسافة 25م بعدها أستلام الكرة ودحرجتها لمسافة 10م بداخل

وخارج القدم								
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	3,30 دق	10 ثا	- -	90 ثا	-- -	3	%100	جري بين شواخص عدد (5) ثم التسديد على المرمى بداخل القدم وخارجة
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	5,18 دق	12 ثا	2	75 ثا	2	2	%90	جري بين الشواخص عدد (10) ثم إخماد الكرة في دائرة قطرها 2م بحيث قدر الإمكان الكرة لأتخرج من الدائرة