

Research Paper

تمرينات مهارية بالقدم غير المفضلة وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين أكاديمية التراث للاعب المحترف

سيف أنور درويل

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد/ الكرخ الثاني، Saif.anwer88@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2025.156981.1203>

Submission Date Online 01-01-2025

Accept Date 24-02-2025

المستخلص

تبلورت أهمية ومشكلة البحث في مهارة اللعب بالقدم غير المفضلة للاعبين، في كرة القدم يتعرض اللاعبون لكثير من المواقف في أثناء اللعب من استلام أو تمرير وتهدف الكرة بالقدم غير المفضلة لهم، وبسبب عدم التركيز عليها في المناهج التدريبية فإن هذا يعرضهم لكثير من الأخطاء وفقدان الكرة، وبالتالي خسارة الأداء الفردي والجماعي والنتائج، أحد أهداف البحث: إعداد تمرينات مهارية بالقدم غير المفضلة لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. وافترض الباحث: للتمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية. وأستنتج الباحث: إن التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة أثرت إيجاباً في تطوير المهارات المبحوث فيها. كما أوصى: وضع تمرينات مهارية للقدم غير المفضلة للفئات الأصغر سناً لتعلم أفضل وأسرع.

الكلمات المفتاحية: القدم غير المفضلة، تمرينات مهارية، كرة القدم.

Skill exercises with the non-preferred foot and their effect on developing some basic football skills for “turath” Academy players for the professional player

Saif anwer drewill

Ministry of Education/Baghdad Education Directorate/Al-Karkh2

Abstract

The importance and problem of research aimed at the skill of playing with the players' non-preferred foot. In football, players are exposed to many situations during play, such as receiving, passing, or scoring the ball with their non-preferred foot. Due to the lack of focus on it in the training curricula, this exposes them to many mistakes and losing the ball. As a result, individual and group performance and results are lost. One of the objectives of the research is to prepare skill exercises with the unfavorable foot to develop some basic football skills.

The researcher hypothesized: Skill exercises with the non-preferred foot have a positive effect on developing some basic skills in football.

The researcher used the experimental method with two equal groups, control and experimental.

The researcher concluded: Skill exercises with the non-preferred foot had a positive impact on developing the investigated skills.

He also recommended: developing skill exercises for the unfavorable foot for younger groups to learn better and faster.

Keywords: non-preferred foot, skill exercises, football.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب الفرقية تطوراً، وقد شهدت الكثير من العمل والتحسين على جزئياتها، إن اللعب عادةً في كرة القدم يكون بالقدم المفضلة للاعبين في الوحدات التدريبية أو المباريات لسهولة التحكم بالكرة، وبشكل أقل ممارسة للقدم غير المفضلة بالرغم من أهميتها، اللعب بقدم واحدة في كرة القدم الحديثة والسريعة غير كافٍ، إذ أن التدريب واللعب بالقدم غير المفضلة يساعد اللاعب على زيادة خيارات اللعب عنده، فضلاً عن بناء برامج حركية جديدة تناسب وضع قدمه الضعيفة غير المفضلة دون الحاجة لتعديل وضع جسمه، اللعب بكلتا القدمين يمنح اللاعب حلولاً تكتيكية مهمة مثل الخروج بالكرة من الضغط أو تغيير اتجاه اللعب، من هنا جاءت أهمية البحث في دراسة وتقديم تمرينات مهارية للقدم غير المفضلة التي تعد أداة مهمة وأساسية بالنسبة للاعبين لتحسين أداء وتكامل اللاعب،

وجعله أكثر قدرة للتعامل مع مواقف وحالات كرة القدم المختلفة، وبالتالي أداء أعلى ونتائج أفضل للفريق.

2-1 مشكلة البحث

كون الباحث مدرباً عاملاً في الأكاديميات الخاصة بكرة القدم فقد لاحظ واحدة من أهم المشاكل التي يواجهها اللاعبون هي عدم اتقان أو تأدية المهارات بشكل مقبول بالقدم غير المفضلة، وهذا ينتج عنه أخطاء كبيرة في أثناء تطبيق الوحدات التدريبية أو المباريات، لذا ارتأى الباحث وضع حلولاً لهذه المشكلة عن طريق وضع تمرينات مهارية بالقدم غير المفضلة في الوحدات التدريبية للعينة لمحاولة الوصول لأفضل مستوى.

3-1 أهداف البحث

1. إعداد تمرينات مهارية بالقدم غير المفضلة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة في تطوير المهارات المبحوث فيها للاعبين أكاديمية التراث للاعب المحترف.

4-1 فرضية البحث

1. للتمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو أكاديمية التراث للاعب المحترف/ فئة الناشئين في محافظة بغداد.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2024/5/1 الى 2024/8/1.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب أكاديمية التراث للاعب المحترف/ بغداد.

2 منهجية وإجراءات البحث الميدانية

1-2 منهجية البحث

لكل مشكلة بحثية هناك منهجية تلائمها وتلائم أهدافها وفروضها، لذا أختار الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي أكاديمية التراث للاعب المحترف والبالغ عددهم 124 لاعباً، وتألفت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية من فئة الناشئين والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً بنسبة 32% من مجتمع البحث، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين عن طريق القرعة، (10) لاعبين لكل مجموعة، فضلاً عن عينة التجربة الاستطلاعية.

جدول (1) يبين تفاصيل توزيع مجتمع البحث

ت	اسم الأكاديمية مجتمع البحث	عدد مجتمع البحث	عينة البحث	عينة التجربة الرئيسية	نسبة العينة لمجتمع البحث
1	أكاديمية التراث للاعب المحترف	124	40	20	32%

3-2 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة في أثناء الوحدات التدريبية والمباريات.
- المراجع والمصادر العلمية.
- الاختبارات الدورية.
- شبكة المعلومات (internet).

4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز حاسوب شخصي (labtop).
- حبال وأشرطة ملونة.
- كرات قدم رسمية عدد (6).
- صافرة.
- كرات صغيرة الحجم للقدم غير المفضلة عدد (10).
- ملعب كرة قدم.

5-2 الإجراءات الميدانية للبحث

1-5-2 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

أختار الباحث وبعد مراجعة بعض المصادر العربية والاجنبية بعض المهارات التي تكون الأكثر تركيزاً في المباريات والوحدات التدريبية بحسب رأيه، والمهارات هي (المنولة/ التهديف).

2-5-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

بعد تحديد المهارات الخاصة بالبحث بحسب رأي الباحث، رشح الباحث اختبارا واحدا لكل مهارة مستهدفة، كالآتي:

1. اختبار مهارة المناولة⁽¹⁾

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو (3) دوائر مرسومة على الأرض
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد(5)، مسحوق البورك لتحديد الدوائر.
طريقة الأداء: تحدد (3) دوائر بقطر (3م) (5م) (7م) على بعد (20م) من خط البداية، توضع الكرة على خط البداية ويأخذ المختبر وضعية الاستعداد لضرب الكرة عن إعطاء الإشارة الخاصة بالبداية. كما موضح بالشكل (1).

التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي:

- (3) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3م).
- (2) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (5م).
- نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (7م).
- (صفر) خارج الدوائر.
- يعطي اللاعب (5) ضربات.
- يمكن استخدام كلتا قدميه.



الشكل (1) يبين اختبار مهارة المناولة.

2. اختبار مهارة التهديف:

اسم الاختبار: اختبار تهديف الكرات⁽²⁾.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (7)، شاخص، حبال، مرمى كرة قدم.
طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، يبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيحاول التهديف ويعود للدوران حول الشاخص ثم التوجه للكرة الثانية وهكذا مع بقية الكرات، يكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض ولللاعب الحرية في اختيار أي قدم.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع على النحو الآتي:

يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).

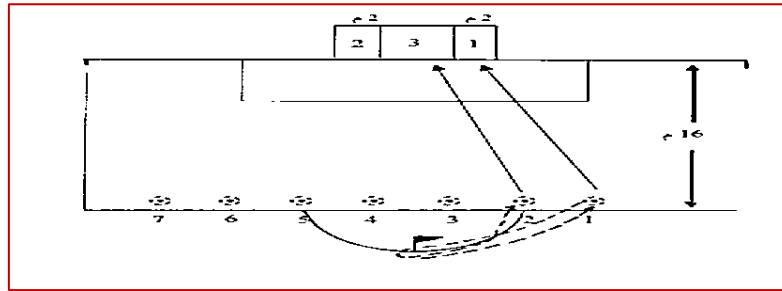
يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

في حالة ارتطمت الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

⁽¹⁾ ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1991، ص159.

⁽²⁾ موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك بكرة القدم، عمان: دار دجلة، 2007، ص46.



الشكل (2) يبين اختبار مهارة التهديف

6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2024/5/15 على عينة عشوائية من مجتمع البحث البالغ عددهم (5) لاعبين، لتحضير والتعرف على:

- تنظيم تسلسل التمرينات المهارية.
- صلاحية الكرات الصغيرة للقدم غير المفضلة.
- التمرينات المهارية وقدرة العينة على تنفيذها وفهمها.
- الاختبارات ومدى وضوح الشروط والتعليمات الخاصة بها.
- طريقة تسجيل الدرجة في الاختبارات.

7-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمهارتي المناولة والتهديف في يوم السبت المصادف 2024/5/18 في ملعب أكاديمية التراث للاعب المحترف على عينة البحث.

8-2 التجربة الرئيسيّة

صمم الباحث وأعد مجموعة من التمرينات المهارية(*) وأداها بالقدم غير المفضلة للاعبين وذلك للوصول لأفضل أداء ممكن بكلتا القدمين.

عمد الباحث على تطبيق التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة لمساعدة اللاعب على بناء برامج عقلية تتناسب مع الأداء بقدمه غير المفضلة وهذا الأمر يساعد اللاعب على زيادة واثراء الحلول عنده للتعامل مع ظروف المباريات المختلفة.

كلما زادت تكرارات الأداء بالقدم غير المفضلة زادت الدقة بالقدم نفسها، فضلا عن القدم المفضلة أيضا، كما كان هناك تحسن في تمرکز وشكل الجسم عند التدريب على القدم غير المفضلة. أستمّر إعطاء التمرينات المهارية (8) أسابيع، بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، أخذ الباحث الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية فقط البالغ 35 دقيقة، بمجموع (24) وحدة تدريبية لجميع المنهاج.

9-2 الاختبارات البعديّة

بعد تنفيذ التجربة الرئيسيّة تم إجراء الاختبارات البعديّة لمهارتي المناولة والتهديف في يوم السبت الموافق 2024/7/20 في ملعب أكاديمية التراث للاعب المحترف، حرص الباحث على توافر الظروف نفسها للاختبار القبلي.

10-2 الوسائل الإحصائية

تمت معالجة البيانات الإحصائية في الحقيبة الإحصائية الـ spss

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول (2). يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق ف هـ	فرق الأوساط ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	11.18	0.44	5	1.26	8	1.09	3	درجة	المناولة
معنوي	0.00	9.48	0.63	6	1.64	8.5	0.54	2.5	درجة	التهديف

تحت مستوى 0.05 وبدرجة حرية 9

يتضح لنا من جدول (2) ان هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية وللختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة ساعدت اللاعبين على بناء برنامج عقلي

(ملحق 1). *

يتناسب مع هذه القدم، وكلما كان هناك تكرار تشذبت المهارة وصارت أقل أخطاءً، وهذا بدوره انعكس على القدم المفضلة للاعب.

أن التدريب بالقدم غير المفضلة يفرض على اللاعب تركيزاً وانتباهاً أكبر، للاعتناء بالأداء، ومع زيادة التكرارات والأداءات بالتمرينات الموضوعية ضمن المنهج التدريبي يرتفع مستوى الأداء وتتسق الحركة بالقدم غير المفضلة، وبالتالي أداءً ممتازاً بالقدمين كليهما، وهذا ما أراده الباحث.

إن اللعب الحديث والسريع يفرض على اللاعب اتقان واحدة من أهم المهارات التي تتحكم بنسق وسرعة اللاعب والفريق وبالقدمين سوية مثل مهارة المناولة التي ركز عليها الباحث بشكل كبير وبالقدم غير المفضلة، إذ أشار (قاسم لزام، 2013) "إن المناولة من أهم فعاليات الكرة إذ تشكل نحو 90% من مهارات كرة الكرة"⁽³⁾

إن التمرينات المهارية الموضوعية من قبل الباحث بالقدم غير المفضلة في مهارتي المناولة والتهديف ومن وضعيات مختلفة بهدف زيادة تركيز انتباههم في اتخاذ تمرکز وشكل جسماني معين لاستقبال الكرة بالقدم غير المفضلة والتي لم يتعود اللاعب أن يستلم بها، تكرار هذه الأداءات أدى إلى زيادة الإحساس بالكرة والمهارة داخل مناطق محددة من قبل الباحث لزيادة التحكم بالكرة وهذا ما ذهب إليه (كرينود وآخرون، 1989) بأن "التدريب داخل مناطق محددة وفي ظروف متباينة ينمي ويعلم اللاعبين الدقة في المناولة"⁽⁴⁾.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

البيانات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
المناولة	درجة	3.33	1.03	5	1.09	1.66	0.33	4.99	0.06	غير معنوي
التهديف	درجة	2.33	0.81	3.66	1.63	1.33	0.80	1.66	0.15	غير معنوي

تحت مستوى 0.05 وبدرجة حرية 9

يتضح لنا من البيانات في جدول (3) أن هناك فروقا عشوائية للمجموعة الضابطة، وهذا الأمر يعزوه الباحث إلى أن المناهج التدريبية عادة تهتم بالقدم المفضلة فقط، أي ليس هناك منهج أو تمرينات ثابتة للقدم أو الرجل غير المفضلة في المناهج بشكل عام، وهذا يعرض اللاعب لكثير من الأخطاء في الوحدات التدريبية وفي المباريات في حال جاءت الكرة لقدمه غير المفضلة، بمعنى أن اللاعب لن يتصرف بشكل صحيح لعدم اتقانه اللعب والتحكم بالقدم غير المفضلة، وهذا ما حصل مع المجموعة الضابطة وأدى إلى عشوائية النتائج.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (4). الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية للاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

البيانات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
المناولة	درجة	8	1.26	5	1.09	4.39	0.00	معنوي
التهديف	درجة	8.5	1.64	3.66	1.63	2.82	0.01	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 18

يبين لنا جدول (4) فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية وللإختبار البعدي، وهذا ما يعزوه الباحث إلى التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة، التي جاءت بشكل متدرج وبسيط وبشكل ثابت، ثم

⁽³⁾ قاسم لزام صبر: نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم، ط3، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2013 ص42.

⁽⁴⁾ كرينود وآخرون: الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989، ص65.

التغيير للشكل المتحرك، والمتغير بأشكال مختلفة، أن التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة يفرض على اللاعب ان يختار أوضاعا تتناسب مع هذه القدم لأنه يستعمل رجله المفضلة كقدم ارتكاز وبالتالي بناء برنامج حركي جديد للقدم غير المفضلة، فضلا عن ذلك فإنه ساعد اللاعب على المزيد من حلول للمشكلات والمواقف التي تحدث في اثناء الوحدات التدريبية والمباريات، لذا ركز الباحث مع استمرارية التمرينات للمنهج بإعطاء تمرينات مهارية مختلفة الأوضاع للعينة وجعلها قدر الإمكان مشابهة لما يحدث في المباريات وهذا ساهم في اثراء البرامج الحركية عند اللاعبين وخاصة للأداء بالقدم غير المفضلة، وهنا يتفق الباحث مع ما ذهب اليه (باسل عبدالمهدي، 2008) " أنه من خلال التكرار في عمليات التدريب المتدرجة والمتصاعدة في الكمية والنوعية تتطور عملية تنفيذ الحركات والمهارات المطلوبة الى أداء اتوماتيكي انسيابي"⁽⁵⁾.

يرى الباحث أن اللعب بالقدم غير المفضلة يساعد اللاعب على تطوير مستواه وازدادة الحلول لأغلب المواقف التي يتعرض لها اللاعب فضلا عن استثمار اغلب الفرص التي يتحصل عليها اللاعب في اثناء المباريات.

ان التطور الحاصل في المهارات الأساسية المبحوث فيها وتحديد مهارتي المناولة والتهديف كان نتيجة للتنظيم الشامل والعلمي للمفردات التدريبية وكان تأثير ذلك واضحا في تطور هذه المهارات واتقان آلية ادائها لأن الفهم والوعي الصحيح بالمهارة وتفصيلها انجحت اللاعبين في الأداء والفهم ثم التطبيق الصحيح للتمرينات المهارية المعدة من قبل الباحث " اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات وضمها بشكل دقيق وقدرته على العمل الميداني (التطبيقي) كانت عاملا حاسما في تحقيق نجاح أداء المهارة"⁽⁶⁾.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. إن التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة اثرت إيجابا في تطوير المهارات المبحوث فيها.
2. التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة المعدة من قبل الباحث طورت دقة مهارات كرة القدم المستهدفة.

2-4 التوصيات

1. الاعتناء أكثر بالقدم غير المفضلة في وضعها ضمن المناهج التدريبية.
2. وضع تمرينات مهارية للقدم غير المفضلة للفئات الأصغر سنا لتعلم أفضل وأسرع.
3. ضرورة ادخال كل ما هو حديث في لعبة كرة القدم.

المراجع

- باسل عبد المهدي: مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط2، بغداد، شركة مجموعة العدالة للطباعة والنشر، 2008.
- ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- فاضل دحام منصور: أثر برنامج تدريبي بالأسلوب الفترتي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية في الاداء المهاري بكرة القدم بغداد: كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية 2008.
- قاسم لزام صبر: نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط3، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2013.
- كرينود وآخرون: الطريقة الاوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، بغداد: مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989.
- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك بكرة القدم، عمان: دار دجلة، 2007.

ملحق (1) يبين نماذج التمرينات المهارية بالقدم غير المفضلة لمهارتي المناولة والتهديف.

يكون الأداء بشكل تدريجي من الثبات ثم الحركة ومن ثم بوضعيات مختلفة.

- 1- يقف كل لاعبان مواجهين لبعضهما، معهما كرة، وعند الإشارة يقوم اللاعب بمناولة الكرة للاعب المقابل بباطن القدم غير المفضلة.
- 2- نفس التمرين أعلاه، لكن المناولة تكون بوجه القدم.

⁽⁵⁾ باسل عبد المهدي: مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط2، بغداد، شركة مجموعة العدالة للطباعة والنشر، 2008، ص86.

⁽⁶⁾ فاضل دحام منصور: أثر برنامج تدريبي بالأسلوب الفترتي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية في الاداء المهاري بكرة القدم بغداد: كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية 2008، ص143.

- 3- كل لاعبين متقابلين، التمرير يكون بباطن القدم غير المفضلة للاعب المتحرك الثاني.
- 4- نفس التمرين في أعلاه، لكن التمرير بباطن القدم وللرجل المعاكسة للزميل.
- 4- يقف اللاعب مواجه المرمى بمسافة 6م على قدم واحدة وانثناء قليل بمفصل الركبة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المرمى.
- 5- التهديف بباطن القدم غير المفضلة على مرمى مقسم قسمين (اختيار الجهة للاعب).
- 6- نفس التمرين أعلاه، لكن التهديف بالقدم غير المفضلة على أحد جهتي المرمى، المدرب يحدد الجهة.
- 7- مسك الكرة بكلتا اليدين ومن ثم رميها للأعلى مع ركل الكرة بالقدم غير المفضلة أثناء نزولها نحو المرمى.
- 8- نفس التمرين أعلاه، لكن ركل الكرة يكون نحو أحد جهتي المرمى المقسم.
- 9- تصعيب التمرين أعلاه، يكون ركل الكرة نحو الجهة التي يحددها المدرب في أثناء نزول الكرة من الهواء بالقدم غير المفضلة.
- 10- التهديف على المرمى بالرجل غير المفضلة، من مسافة 15م.
- 11- نفس التمرين أعلاه، لكن التهديف يكون على مرمى مقسم.

ملحق (2) بيينالوحدة التدريبية اليومية

الشهر: الأول
 تسلسل الوحدة التدريبية: التاسعة
 الأسبوع: الثالث
 زمن التدريب: 20 د

ناشني أكاديمية التراث للاعب المحترف
 اليوم: السبت المصادف 2024/6/8
 هدف الوحدة التدريبية: مهارتي المناولة والتهديف بالقدم غير المفضلة
 مكان التدريب: ملعب أكاديمية التراث للاعب المحترف/ بغداد

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	عدد اللاعبين	مجموع تكرارات التمرين الواحد	عدد المجموع	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
الرئيس	20 د	تمرين (1) في ملحق (1)	20 ثا	10	4	2 د	6.40 د	12.40 د	20 د	التأكيد على الانضباط في الاداء داخل المجموعات الشائبة. التركيز على اللعب بالقدم غير المفضلة.
		تمرين (2) في ملحق (1)	20 ثا	10						
		تمرين (3) في ملحق (1)	20 ثا	10						
		تمرين (4) في ملحق (1)	20 ثا	10						
		تمرين (5) في ملحق (1)	20 ثا	10						