



The effect of exercises used in developing the scoring level in football for (13) year olds

M.M. Ali Hussein Jassim Hussein/Iraq. Al-Salam University College

Zzzrujbgf356@gmail.com

Ahmed Abdullah Hazza Ali/Iraq. Student Activities Department, University of Baghdad
Presidency

M.M. Nagham Kamel Kamar/Iraq. Baghdad Al-Karkh Second Education Directorate

Research Received: 10/9/2025 Research Published: 28/4/2026

Abstract

This research aims to identify the effect of training exercises on improving the scoring ability of 13-year-old football players. The researchers adopted an experimental design with two groups, experimental and control, and administered pre- and post-tests to measure the progress made. The research sample consisted of 24 players. Two players were randomly selected from Natiq Hashim Specialized School and divided into two equal groups. One group underwent the proposed skill-based training exercises. The results showed a clear improvement in the scoring level of the players in the experimental group compared to the control group, confirming the effectiveness of the exercises used in developing offensive performance. The research also concluded that focusing on skill-based exercises and diversifying training methods contribute to raising players' efficiency and improving their scoring ability.

Keywords: exercises used, scoring level, football.

تأثير ترمينات مستخدمة في تطوير مستوى التهيف بكرة القدم لأعمار (13) سنة

م.م. علي حسين جاسم حسين/العراق. كلية السلام الجامعة

Zzzrujbgf356@gmail.com

احمد عبد الله هزاع علي/العراق. قسم النشاطات الطلابية رئاسة جامعة بغداد

ahmed.abdallah@uobaghdad.edu.iq

م.م. نغم كامل كمر/العراق. مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية

wdos2021@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/9/10 تاريخ نشر البحث 2026/4/28

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الترمينات المستخدمة في تطوير مستوى التهيف لدى لاعبي كرة القدم بعمر (13) سنة. اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين، التجريبية والضابطة، مع تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لقياس التطور الحاصل. تكونت عينة البحث من (24) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً من مدرسة ناطق هاشم التخصصية، وقُسموا إلى مجموعتين متكافئتين، خضعت إحداهما للترينات المهارية المقترحة. أظهرت النتائج وجود تحسن واضح في مستوى التهيف لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية الترمينات المستخدمة في تطوير الأداء الهجومي. كما توصل البحث إلى أن الاهتمام بالترينات المهارية وتنويع وسائل التدريب يسهمان في رفع كفاءة اللاعبين وتحسين قدرتهم على التسجيل.

الكلمات المفتاحية: ترمينات مستخدمة، مستوى التهيف، كرة القدم

اكتسبت لعبة كرة القدم اهتمامًا عالميًا متزايدًا نظرًا لشعبيتها الكبيرة في جميع أنحاء العالم، وشهدت تطورًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة على المستوى الدولي في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية. هذه الجوانب مترابطة بشكل وثيق، حيث تُعدّ النواحي الفنية إحدى الركائز الأساسية للعبة، وبإتقانها يتحسن مستوى الأداء. وبما أن التهديد يعد عنصرًا حاسمًا في تحقيق فوز الفريق، فإنه يُعتبر من المهارات الأساسية الضرورية، إذ يعكس الجهد الجماعي المبذول من قِبَل اللاعبين. تعد مهارة التهديد في كرة القدم من المهارات الحركية الهجومية الأساسية، وهي جوهر التكنيك الهجومي في اللعبة، حيث تنتهي كل الهجمات الناجحة بالتسجيل في مرمى المنافس. التهديد هو المبدأ الأساسي الذي يجب أن يُولى اهتمامًا أكبر مقارنة بالمهارات الأساسية الأخرى. لكي يتمكن اللاعب من إتقان هذه المهارة، يجب على المعنيين والمدربين وضع تمارين متخصصة تساهم في تطوير مستوى التهديد، مع تنوع أساليب التدريب لضمان تحقيق أفضل النتائج. فيما يتعلق بأنواع التهديد وتنظيم مفردات الوحدة التدريبية بشكل يركز على هذه المهارة ولا سيما ان هذه المهارة هي الحاسمة في تغيير النتيجة في جميع مباريات كرة القدم والتي هي تعتبر المحصلة النهائية للفوز وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارين التغلب على الضعف الحاصل في التهديد.

وتعد كرة القدم من أبرز الرياضات الجماعية التي تحسم نتائجها بالتهديد ويسعى اللاعبون ببذل الجهد من أجل تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة و لأنها العامل الحاسم والمهم في تغيير نتيجة المباراة تبرز اهميتها لهذه اللعبة، ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونه لاعب سابق في لعبة كرة القدم ومتابع الى اغلب المباريات ومشاهدته للأغلب مباريات داخل المدارس وجد ان هناك مستوى متفاوت لدى اللاعبين في أداء المهارات الفنية الاساسية بكرة القدم بين الايجابي والسلبي وخصوصا مهارة التهديد مقارنة بالأداء الفني الذي وصلت اليه الفرق على مستوى الوطن العربي او العالمي، إذ لم يرتق الاداء المهاري الى ما يطمح له العاملون في مجال كرة القدم في العراق. كل ذلك ولد مشكلة بان التمارين المقدمة لم تستطيع ان تحقق عند اللاعبين الهدف المرجو منهم مما سبب تواضعا في مستوى التهديد وقد يكون أحد الاسباب هو فقدان الانسجام لمتطلبات الاداء للمهارات الفنية ولاسيما مهارة التهديد. مما حتم ذلك على الباحثون التفكير بطريقه علمية لتطوير مهارة التهديد والعمل على الارتقاء بالمستوى الفني لدى اللاعبين وايجاد وسيلة علمية لمعالجة هذه المشكلة، لذلك انصب عمل الباحثون على استخدام وتصميم تمارين خاصة لتطوير مستوى التهديد لدى لاعبي مدرسة ناطق هاشم بكرة القدم والتي يجب أن يمتلكها اللاعبين بصورة مثالية لكي يتقن الأداء الفني

إذ إنّ هكذا نوع من التمارين لها أهمية كبيرة ومن شأنها تحقيق تطور مستوى التهديف بوصفها عاملاً حاسماً في وصولها لأعلى مستوى في الأداء المهاري.

ويهدف البحث الى:

- 1- استخدام تمارينات لتطوير مستوى التهديف بكرة القدم من (13) سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المستخدمة في تطوير مستوى التهديف بكرة القدم (13) سنة.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع الاصل بالطريقة العمدية وهم لاعبي مدرسة ناطق هاشم بكرة القدم، أما عينة البحث فسيتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وعددهم (26) لاعب وتم استبعاد لاعبي التجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة تسلسل مستوى اللاعبين من الاعلى الى الادنى وتم اخذ لاعبي من الاعلى ولاعبي من الادنى للمجموعة التجريبية ولاعبي من الاعلى ولاعبي من الادنى للمجموعة الضابطة، تتكون كل مجموعة من (12) لاعب وخضعت المجموعة التجريبية الى التمارينات المستخدمة من قبل الباحثون.

- تجانس العينة:

سيتم اجراء تجانس للعينة للعمر والطول والعمر التدريبي للتعرف على تجانس العينة.

- تكافؤ العينة:

سيتم اجراء تكافؤ لعينة البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث في مستوى التهديف.

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الأجهزة الأداة المستخدمة في البحث:

- كاميرة فيديو عدد (3).
- اعلام صغيرة ملونة عدد (10).
- سبورة - اقلام عدد (1).
- اشكال وصور ورموز (دائرة، مثلث، مربع، ارقام(1،2،3،4،5،6،7).
- حبال لتقسيم المرمى.
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).
- اوراق واقلام.
- اقماع - شواخص عدد(12).
- اهداف صغيرة عدد(4).
- اطواق ملونة عدد(9).
- كرات قدم عدد (15).
- صافرة عدد(2).
- عارضة المرمى عدد (1).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت.
- المقابلات الشخصية.
- المكتبة الافتراضية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار تطوير مستوى التهديف بكرة القدم:

2-4-2 اختبار مستوى التهديف:

هدف الاختبار: قياس مستوى تهديف.

الأدوات المستخدمة:

- خمس كرات قدم قانونية.

- حبل لتقسيم المرمى.

- شريط قياس.

- مرمى كرة قدم وساحة اللعب.

إجراءات الاختبار: توضع الكرات الخمس على خط منطقة الجزاء في أماكن مختلفة كما هو موضح في الشكل (1).

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء، ومعه الكرات موجهة نحو المرمى. عند إشارة البداية، يقوم اللاعب بركل الكرة بقدمه نحو المرمى، محاولاً إدخالها في المربعات المرسومة على المرمى. كل مربع يبلغ عرضه (1.46) وارتفاعه (1.22)، باستثناء المربع رقم واحد الذي يكون بعرض (1.46) وارتفاع (2.44). بعد ركل الكرة الأولى، ينتقل اللاعب إلى الكرة الثانية، وهكذا دواليك، حتى يتم جميع المحاولات الخمس المتتالية.

التسجيل: تُحسب النقاط بناءً على المربعات التي تستقر فيها الكرات، كما يلي:

- خمس نقاط عند تسجيل الكرة في المربع 4.

- أربع نقاط عند تسجيل الكرة في المربع 5.

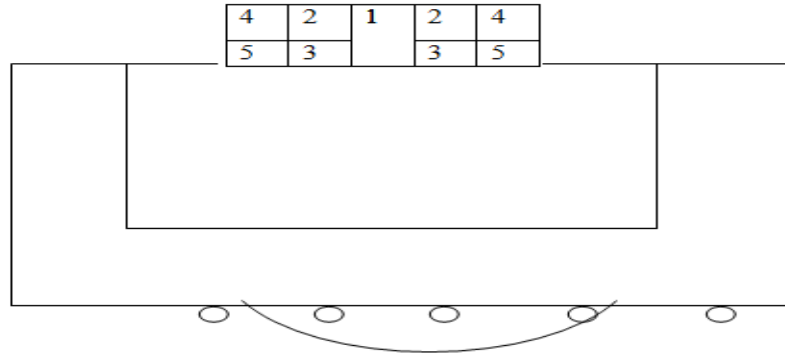
- ثلاث نقاط عند تسجيل الكرة في المربع 2.

- نقطتان عند تسجيل الكرة في المربع 3.

- نقطة واحدة عند تسجيل الكرة في المربع 1.

- لا تُحتسب أي نقاط إذا خرجت الكرة عن المرمى أو لمست العارضة.

ملاحظة: إذا ارتطمت الكرة بالحبل، تُحسب الدرجة الأكبر للاعب.



الشكل (1) يوضح اختبار مستوى التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف تحديد الطريقة المثلى للحصول على نتائج دقيقة قبل تطبيق المناهج التعليمية على عينة من مجتمع البحث المكون من 10 لاعبين. تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التحقق من ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد يواجهها الباحثون، وكذلك اكتشاف الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ، من أجل وضع الحلول المناسبة لها قبل البدء في تنفيذ التمارين.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في ملعب مديرية تربية الكرخ/2 - بغداد بمهارة التهديف بكرة القدم، على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لقياس دقة التهديف، وقام الباحثون بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد الاختبار القبلي تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون التي تعمل على تحسين دقة التهديف بكرة لعبة كرة القدم ليست مجرد لعبة عضلات بل هي لعبة عقلية كذلك. دريوهم لتطوير عقولهم. سيتكون المنهاج من (18) وحدة تدريبية على مدار (9) أسابيع، بمعدل وحدتين في الأسبوع. يُلاحظ أن الاختبارين القبلي والبعدي ليسا ضمن الوحدات التطويرية. ستكون مدة الوحدة التدريبية (60) دقيقة من زمن الوحدة الكاملة البالغ (90) دقيقة، حيث سيستخدم الباحثون الجزء رئيس حيث تشابهت ظروف المجموعتين الضابطة والتجريبية في الجزء الرئيسي من الوحدة، وكذلك في القسمين التحضيري والختامي منها، ووضعت التمرينات الخاصة بدقة التهديف (ملحق 2) بعد عرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق 1).

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق المنهاج، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية، في ملعب تربية الكرخ /2 بكرة القدم/بغداد والتزم الباحثون بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة من ناحية الزمن والظروف والإجراءات وبفريق العمل المساعد نفسه وتم تفرغ البيانات في استمارة التفرغ.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة كافة دراسة البحث.

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي:

3-1-1 عرض النتائج في اختبار (T) للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة، قام الباحثون باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية لاختبار مستوى التهديد القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري

للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة

الاختبار	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مستوى التهديد	12.42	14.75	2.33	1.30	6.205	0.00	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05)

3-1-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي بمتغير مستوى التهديد.

عرض فروق نتائج مستوى التهديد كما هو مبين في الجدول (1)، تم استخدام اختبار (t) الذي أظهر تأثيراً معنوياً في مستوى التهديد بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث كانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة. أن متغير مستوى التهديد واحد من المتغيرات التي لها علاقة التركيز نحو الهدف و القدرة على السيطرة الحركية والقدرات التوافقية التي يمتلكها اللاعبين والباحثون يرى أسباب التطور الحاصلة للمجموعة الضابطة يعود إلى مجموعة التمارين التي قدمه المدرب التي تعمل على تطوير القدرات الحركية والمهارية والقدرات التوافقية التي تم تطبيقها على أفراد المجموعة الضابطة لرفع مستوى وتكامل الأداء المهاري والخططي لذلك عملت هذه التمارين إلى تطور قدرتهم المهاري وبالأخص المستوى اي مستوى التهديد بسبب رفع مستوى تقدير الحسي لقيم الأداء ورفع مستوى السيطرة والتحكم بحركات الجسم نتيجة التدريب والتكرارات ويشير الى ذلك (كمال الربضي) "إن مبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة هي التي تعود إلى أداء مدى ثابت ... كما إن المهارة تصبح ثابتة إذ كررت باستمرار حتى لو كان ذلك خلال فترات قصيرة من الوقت". لذلك ان المنهج المعد من قبل المدرب تتميز بالتكرار على اداء المهارة وادائها وخصوصا مهارة التهديد سوف يؤدي الى تطورها وبالتالي اتقانها بالشكل السليم والسريع وتتفق هذه النتائج مع ما بينته (انتصار عويد 2000) اذ قالت "أن تطوير التنفيذ للأداء المهاري يأتي من خلال تصميم واعداد وتنفيذ برامج تدريبية لمواقف نوعية مبنية على اتخاذ الاستجابات الحركية الصحيحة بما يخدم هدف التصرف الحركي" اي تنظيم العملية التدريبية وبإشراف مدرب متخصص تحت ظروف تدريبية جيدة. ولذلك كانت النتائج منطقية.

3-2-1 عرض النتائج في اختبار (T) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها:

لتحليل دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، استخدم الباحثون اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية للاختبار مستوى التهديد القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري¹ للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبار	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مستوى التهديد	12.25	17.33	5.58	0.821	6.80	0.00	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05)

3-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي بمتغير مستوى التهديد.

من عرض فروق نتائج مستوى التهديد والمبين في الجدول (2) إذ تم استخدام اختبار (t) وظهر تأثير معنوي في مستوى التهديد بين الاختبارين القبلي والبعدي، أظهرت النتائج تفوقاً لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. مستوى التهديد واحدة من المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وهي على علاقة بقدرة التحكم بقوة واتجاه العمل العضلي أي الاداء بدرجة عالية لكمية العضلات المشاركة واتجاه العمل وقوة الاداء أي سرعة الانقباضات العضلية فضلا عن دور حاسة النظر او سلامة الجهاز البصري إذ تعد الدقة تعتبر هذه الصفة جوهرية لتحقيق الفوز، فهي الهدف الأساسي للأداء من أجل تسجيل الأهداف. عند تقييم الأداء السريع والقوي، يتبين أنه لا قيمة له دون وجود دقة في الاداء. إذ يعزو الباحثون هذه النتائج للمجموعة التجريبية الى التمارين المهارية الخاصة التي تعمل على رفع مستوى العمل التوافقي العصبي العضلي من خلال تطبيق هذه المهارات لضمان الحصول على دقة عالية في الاداء بسبب متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة وما تشترط على اللاعبين القيام بأداء يتمتع بالدقة ويتعد عن اداء الاخطاء والاستمرار بتكرار تلك التمارين المهارية وبأشكال متنوعة في كل وحدة تدريبية ، مما ساعد في تحسين قدرة اللاعب في التوجيه الصحيح لاستخدام كمية العضلات ونوعية الانقباضات باتجاه الهدف نتيجة لزيادة القدرة بالإحساس بقوة الركلة المطلوبة وبما يؤمن الاداء بمواقف اللعب المختلفة التي تتطلب الضبط الحركي وهذا ما كان يؤكد عليه الباحثون خلال التمرينات وتتفق الباحثون مع اشار اليه "إن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية يهدف إلى المساعدة في تحسين الأداء المهاري، وهو يعتمد أساساً على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية". ويؤكد ذلك (عصام

عبد الخالق) حيث أشار إلى "إن تنفيذ مختلف المهارات الحركية في أنشطة متعددة يعد حجر الأساس لتحقيق الفرد أعلى المستويات الرياضية، مما انعكس بشكل إيجابي على نتائج الاختبارات البعدية".

3-3-1 عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها:

قام الباحثون باستخراج قيم (t) لجميع الاختبارات، إذ تمت معالجة نتائجهم في الاختبارات المذكورة باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الجدول نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، في اختبار مستوى التهديد

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س-	ع ±	س-	ع ±			
مستوى التهديد	17.83	2.41	14.75	2.49	3.084	0.005	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05)

3-3-2 مناقشة نتائج الفروق بين بين المجموعتين التجريبية والضابطة بمتغير مستوى التهديد.

من عرض فروق نتائج اختبار مستوى التهديد والمبين في الجدول (3)، تم استخدام اختبار (t) وظهرت فروق معنوية في اختبار مستوى التهديد بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. إذًا، للعلاقة المباشرة بين مستوى التهديد والقدرات الحسية الحركية لدى اللاعبين في تقدير المسافة والاتجاه والزمن والقوة المطلوبة للأداء وقدرة السيطرة والتحكم في أداء المهارات الفنية. يرجع الباحثون ظهور هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية إلى تأثير التمارين المهارية التي قام بها الباحثون، والتي تتطلب من اللاعبين الشعور بالكرة والخصم والمكان ووضعية أجسامهم، وتقدير المسافات بين اللاعبين أو الكرة أو الهدف، وذلك جعل أداؤهم متميزًا مقارنة بالمجموعة الضابطة. وبالتالي، فإن الممارسة المستمرة لهذه النوعية من التمارين أثرت بشكل نوعي في مهارة دقة التهديد وتطوير التوافق العضلي العصبي وبالتالي زيادة الإحساس الحركي بالمهارة ودقة أدائها. وقد أشار (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) إلى أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية". ولذلك، كانت النتائج منطقية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-التمرينات المهارية الخاصة تساهم في تحسين مستوى التهديف لاعبي مدرسة التخصصية ناطق هاشم بأعمار من (13) سنة.

2-هناك افضلية للتمرينات المهارية الخاصة على التدريب المتبع في تحسين مستوى التهديف لاعبي مدرسة التخصصية ناطق هاشم بأعمار من (13) سنة.

4-2التوصيات:

1-ضرورة استخدام تمارين تعمل على تطوير الناحية المهارية للعبة كرة القدم لتحسين المستوى في التهديف.

2-الاهتمام بالتمرينات المهاري كونه وسيلة تدريبية للإعداد البدني والنفسي والخططي.

3-الاهتمام واستثمار وسائل التدريب التدريبية سواء كانت سمعية ام بصرية كافة.

4-استخدام التمرينات بتقنيات حديثة تعمل على تشويق اللاعبين للأداء ويساهم في الاسترخاء واستعادة الشفاء وترسيخ.

5-الاهتمام بالتمرينات المهاري لتأثيره بشكل ايجابي في تطوير القدرات الحركية.

6-ضرورة اجراء بحوث مماثلة لبقية القدرات الحركية وعلى عينات اخرى.

7-فتح دورات للمدربين والمساعدين في كيفية استخدام الوسائل الحديثة.

المصادر

- حيدر نوار حسين، (2012)، تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.
- كمال جميل الربضي، (2005)، الجديد في ألعاب القوى، ط3، بيروت.
- محمد حسن علاوي، (عام 1989) علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، (1997) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ناجي كاظم علي: (2006) تأثير مناهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير اداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

الملحق (1)

الاختصاص	الاسم	ت
علم نفس/كرة قدم	أ.د. عامر سعيد	1
تدريب رياضي/كرة قدم	أ.د. ضياء ناجي	2
تعلم حركي/كرة قدم	أ.د. محمد عبد الحسين	3
كرة قدم	أ.د. صالح راضي	4
تدريب/كرة قدم	أ.م.د. ناجي كاظم علي	5

الملحق 2

التمرينات الخاصة لدقة التهديف

ت	التمرينات
1	<p>ثلاثة مربعات مرسومة على الحائط بعرض متر يقف اللاعبون امام الحائط وياخذ اللاعب الكرة دربل لحين الوصول الى الشاخص يركل اللاعب الكرة بحيث ترجع الى الخلف للزميل. الزمن (30) ثانية، (3) تكرارات.</p> <p>ملاحظة: ثلاثة مربعات بعرض متر يتم تحديد من قبل المدرب للتهديف على اي مربع والمسافة بين اللاعب والمربع 9م. الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>  <p>. دقة التصويب</p>
2	<p>توضع سلة او صندوق كرات في المنتصف ويقوم اللاعبون بأخذ الكرات والاحساس بالكرة (بالسيطرة) عليها وبعد يحاول اللاعب بركل الكرة من اجل ادخالها في الصندوق (ابعاد الصندوق 1م)، يبعد اللاعب عن الصندوق 7م. الزمن (120) ثانية (3) تكرارات</p> <p>الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.</p>  <p>تمرين / دقة التصويب</p>
3	<p>يقف اللاعب امام المدرب وتوجد خلفه مجموعة من الاقماع بالألوان مختلفة يبدأ تمرين بمناولة من المدرب واللاعب يعيد الكرة وبعدها اما يعطي ايعاز بالصوت او رفع علم راية مشابه لاحد الاقماع يقوم بركل الكرة على القمع المشابه للإيعاز الصادر، المسافة بين الشواخص (1م) وبين اللاعب والشاخص (10م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.</p> <p>الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>  <p>تمرين / دقة تصويب</p>

<p>توضع كرة تدريب في المنتصف ويقف أربع لاعبين بزواوية مختلفة يشكلون مربع يوجد قرب كل لاعب مجموعة كرات يباء اللاعبين بركل الكرات على الكرة الطيبة بحيث اي يمسوها، ابعاد الكرة(1.2م). زمن التمرين (120) ثانية (3) التكرارات الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة التصويب</p>	<p>4</p>
<p>يقف اللاعب امام المدرب ويوجد شخص خلف الهدف يوجد بجانبه مجموعة كرات خلف الهدف ببدء تمرين من خلال مناولة الكرة من المدرب الى اللاعب واللاعب يعيدها الى المدرب بعد سماع الايعاز ينطلق اللاعب الى الهدف ويقوم المساعد برمي الكرة باليدين من خلف الهدف واللاعب يهدف على الزواوية الصعبة. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة التصويب</p>	<p>5</p>
<p>يوضع مرمى كبير او حاجز امام اللاعب ويوضع خلفه الحاجز او المرمى ايضا مرمى اخر ويقف اللاعب في منتصف الملعب وتوضع بجانبه مجموعة كرات ويقوم اللاعب بركل الكرة من فوق المرمى الكبير او الحاجز الى المرمى الصغير بحيث تدخل المرمى. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة التصويب</p>	<p>6</p>
<p>توضع أربع مرمى صغيرة يقف اللاعب في المنتصف وتوضع المرمى على يمينه ويسار اللاعب وامامه وخلفه ويوضع جنب كل مرمى قمع ويوجد مدرب فأنيله حمراء ومساعد مدرب فأنيله الحمراء وكل واحد منهم مسؤول على هدف لكل مرمى يبدأ تمرين من خلال مناولة من قبل المدرب والمرمى رقم 1 او 2 الذي يتم تحديده من قبل مدرب يهدف عليه وبعدها يتوجه للمساعد</p>	<p>تمرين / دقة التصويب</p>	<p>7</p>

<p>ويستلم كرة أيضا ويركل على المرمى الذي يتم تحديده من قبل المساعد مثل لون احمر او اخضر يركل على المرمى الذي يتم تحديده. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة تصويب</p>	
<p>توضع مرمى صغيرة امام الحائط بشكل مائل او جانبي ويبدأ التمرين من خلال مناولة الكرة من المدرب للاعب ويستمر بالمناولة وبعده اعطاء الايعاز من المدرب ينطلق اللاعب وركل الكرة على الحائط بزواوية معينة بحيث تدخل المرمى الصغير، ابعاد المرمى الصغير (1م) ويبعد اللاعب عن الحائط (10م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة تصويب</p>	<p>8</p>
<p>توضع شواخص على خط ال18 ويقوم اللاعب بدرججة الكرة بين الشواخص وعند الوصل على قوس خط ال18 يركل الكرة لدخالها داخل الحلق الموضوع على زوايا المرمى ومرة اخرى اصابة الشواخص الموضوعة بالقرب من زوايا المرمى في الاسفل ملاحظة قياس الحلق 1متر. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين /دقة تصويب</p>	<p>9</p>
<p>يقف اللاعب وعلى يساره المدرب وعلى يمينه مساعد المدرب وخلفه الاقماع بأربع الوان موزعة على خط مستقيم وبين قمع واخر مسافة 2-3 متر يبدأ تمرين بالتمرير الكرة من قبل المدرب للاعب بالرجل واللاعب يعيدها ويلتف للجانب والمساعد يرمي الكرة للاعب واللاعب يعيدها بالرأس وعند سماع الإيعاز يلتف اللاعب للخلف ويوجد مساعد يرفع رأيه مشابهة لأحد</p>		<p>10</p>

الاقماع يقوم اللاعب بركل الكرة الموجودة في منتصف الملعب في دائرة بالقرب من المساعد الذي يرفع الراية على القمع المشابه للراية التي رفعت من قبل المساعد الذي يقف بالقرب من دائرة منتصف الملعب بحيث يمس القمع الذي تم تحديده من قبل المساعد. يبعد اللاعب عن الشاخص (15م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.

الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.



تمرين /دقة تصويب

توضع مرمى صغيرة عدد 2 تحدد بألوان كل هدف يكون بلون مثلاً هدف بلون ازرق والاخر بلون الاحمر ويقف اللاعب والمرمى تكون خلفه وامامه المدرب وعلى يساره مساعد المدرب بالقرب من منتصف الساحة يبدأ تمرين بالتسليم والاستلام وعند سماع الايعاز يرمي المساعد الكرة ويكون التهديف على اللون الذي تم تحديده من قبل المساعد. المسافة بين اللاعب المرمى (15م). عرض المرمى (1م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.

الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.



تمرين /دقة تصويب

11

مرمى كرة قدم قانوني ويوضع ركن دائري في الزاوية الهدف في الاعلى وأسفل الهدف يوضع اقماع بألوان ويقف اللاعب خارج قوس (18) ويوضع بجانبه عدد من الكرات ويبدأ اللاعب بركل الكرات على الشواخص والحلق. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات. الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.



تمرين /دقة تصويب

12

توضع اقماع خلف اللاعب على بعد مسافة 2-3 ويكون اللاعب مواجه للمدرب وخلفه الاقماع وعلى يمينه اهداف صغيرة بلون مشابه للأقماع يبدأ المدرب بمناولة الكرة للاعب ويعطي المدرب ايعاز مثل اصفر يناول الكرة للمدرب ويمس الشاخص باللون الاصفر ويأخذ الكرة من المنتصف ويركل الكرة على المرمى المشابه للشاخص. يبعد اللاعب عن المرمى (15م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.

13

<p>الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين /دقة تصويب</p>	
<p>يوضع مرمى صغيرة بألوان احمر اخضر ازرق اصفر، ويقف اللاعب ويكون مرمى خلفه وامامة مدرب ومساعد مدرب وخلف المدربين هنالك مساعدين يحمل الراية بيداء التمرين من خلال التسليم الكرة للاعب واللاعب يعيدها ويتحرك للجانب يستلم كرة من المساعد وخلال عملية تسليم والاستلام يحول اللاعب نظره للمساعدين من اجل رؤية الراية وعندها ينطلق اللاعب للمنتصف يركل الكرة على المرمى المشابه لنفس الراية التي صدرت من المساعد. عرض المرمى(1م) وتبعد الكرات عن المرمى(15م). زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.</p> <p>الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين /دقة تصويب</p>	14
<p>مرمى هدف قانوني يعلق على الهدف كرات بألوان مختلفة ويقف اللاعب على بعد مسافة(18م) ويوضع بجانبه عدد من الكرات ويبدأ بالتهديف او الركل على الالوان واحد تلو الاخر. زمن التمرين (30) ثانية (3) التكرارات.</p> <p>الهدف من التمرين: تحسين دقة التهديف.</p>	 <p>تمرين / دقة تصويب</p>	15
<p>يوضع قمع على اليمين والثاني على اليسار والمدرّب امام اللاعب ويعطى للاعب بالون عدد2 بيداء التمرين بالتمرير الكرة للاعب واللاعب يرفع البالونات بكليتي اليدين بحيث لا تسقط البالونات ويعيد الكرة للمدرّب وخلالها يعطي المدرّب ايعاز للاعب بالتهديف على أحد الشواخص مثل اللون الازرق يركل اللاعب الكرة على الشاخص الازرق. المسافة بين الشاخص الاصفر والازرق(20م) ويقف اللاعب في الوسط. زمن التمرين (20) ثانية (3) التكرارات.</p> <p>الهدف من التمرين: لتحسين دقة التهديف.</p>		16

