

**وزارةالتعليمالعاليوالبحثالعلمي**

**جامعةالقادسية / كليةالتربية**

**قسم التربيةالبدنيةوعلومالرياضة**

**تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم**

**للباحثون**

1. **م . د عبدا لله حويل فرحان الكعبي ا.م.د نبيل حسين عباس** [**nabeelalsalamy@gmail.com**](mailto:nabeelalsalamy@gmail.com)[**adbullh33@gmail.com**](mailto:adbullh33@gmail.com) **جامعة القادسية/ كلية التربية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**م.د. احمد خضير جبر**

[**.Khudairgb@gmail.com**](mailto:.Khudairgb@gmail.com) **Ahmed**

**وزارة الرياضه والشباب / مديرية الرياضه والشباب البصره**

1440ه **2017 م**

**ملخص البحث**

**تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم**

**للبا حثون**

ا. م . د عبدا لله حويل فرحان الكعبي ا.م.د نبيل حسين عباس م.د. احمد خضير جبر

يهدف البحث الى تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم **و استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (20) لاعبه عشوائيا ، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) لاعبه لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (**6**) أسابيع بواقع ثلاثةوحدات تدريبيتين .** وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعاجلة لإحصائيات

5 – 1- الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

1. تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .

2. إن تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

5- 2- التوصيات

1. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.

3 التأكيد على انسيابية الأداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية فن الأداء.

**Research Summary**

The effect of some competition exercises using the tactical sentences in developing the motor speed associated with fitness and the skillful performance of the players Al Qadisiyah University football team ForFor researchers

a. M . Dr. Abdullah Hwail Farhan Al Kaba Dr.M. Ahmed KhaddarJabir

adbullh33@gmail.comAhmed Khudairgb@gmail.com

University of Qadisiyah / Faculty of EducationYouth and Sports Directorate / Basra

Department of Physical Education and Sports Science for Girls

The researcher used the experimental method in the style of equal groups, and the sample of the research was chosen from them (20) randomly, and they were randomly divided into two groups. (10) for each group by simple lottery method. The homogeneity and equivalence of the investigated variables was conducted. The training period lasted 8 weeks with two training units. The statistical bag (spss) was used to process statistics  
Conclusions  
In light of the above, the researcher reached several conclusions, the most important of which are:  
1. The development of experimental group in the tests change direction without a ball due to the effectiveness of the exercises used in the training curriculum, which strengthened the rapid strength of the muscles of the two men working in reducing these distances.  
2. The change in direction was at a high level when applied by the research sample at the end of the training program. This indicates the development of the functional muscle groups and their efficiency at the points of focus and sudden fixation to change the direction of the body.  
Recommendations  
1. Emphasis on the development of muscle strength of different muscles of the body, especially the muscles of the two legs and trunk to ensure the increase efficiency and strength and speed of the member in charge of performance in the movements of changing direction.  
2 - Emphasis on the smooth flow of performance and the movement of motor movement in the joints of the general body when changing the direction, whether ball or without a ball of importance in the economy movement and the aesthetic art of performance.

**- التعريف بالبحث :-**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث:-**

**تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات مختلفة بأساليب متنوعة تتطلب منه أن يقطع مسافات مختلفة بسرعات متنوعة ، الآمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسن المهارات الأساسية والحركية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخططية .**

**أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين ، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول للأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لأيتم ألا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقا لشروط وظروف المباراة" ([[1]](#footnote-2)).هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بإشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في اعداد اللاعبات الناشئات بكرة القدم للصالات.**

**1-2- مشكلة البحث :**

**وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدى وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية والأداء المهاري من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها إثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب مختلفة في وحداتهم التدريبية وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع** تمرينات المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهارى للاعبات منتخب جامعة القادسيه بخماسي بكرة القد**ممن خلال تصميم منهج تدريبي لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجها الفريق واللاعبات إثناء اللعب .**

**1– 3 أهداف البحث :**

**يهدف البحث إلى :**

1- التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

2- التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية.

**1-4 فروض البحث الى ما يلي :**

1- إن لتمارين المنافسة الأثر في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

1-5- مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري **:**للاعبات منتخب القادسيه للناشئات بخماسي كرة القد**م2017 - 2018**

1-5-2 المجال الزمني **: للفترة الزمنية من 9 /11 /2017 إلى 29/1 / 2018**

1-5-3 المجال المكاني **: ملاعب قسم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية**

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-**

**3-1منهج البحث:-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، " إذ ان التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطق علمي سليم ([[2]](#footnote-3)).

**3-2 عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات منتخب القادسيه بكرة القدم للموسم الرياضي 2017 -2018 البالغ عددهم (20) لاعبه الذين يمثلون مجتمع البحث **وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (10) لاعبات .وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبحوثه.**

**جدول (1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | (ت)  المحسوبة | (ت)\*  الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
| ت | القياسات | سَ | ±ع | سَ | ± ع |
| 1 | **العمر / السنة** | 15.975 | 0.357 | 15.062 | 0.430 | 0.728 | 2.042 | 30 | عشوائي |
| 2 | **الطول / سم** | 152.531 | 3.823 | 154.8 | 3.083 | 1.287 | عشوائي |
| 3 | **كتلة الجسم / كغم** | 48.943 | 4.824 | 48.250 | 4.466 | 0.692 | عشوائي |

3 -3 الأدوات والوسائل **الا جهزة** المستخدمة :

* استمارة استبيان - المصادر والمراجع العربية والأجنبية
* استمارة جمع البيانات- القياسات والاختبارات - المقابلة الشخصية .
* فريق العمل المساعد - ساعة إيقاف . جهاز الرستاميتر لقياس الطول والوزن.
* كرات قدم قانونية عدد ( 25 ) - أعلام عدد ( 15 ) - حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات
* مصاطب بارتفاعات مختلفة ( 30 ، 40 ، 50 ) سم .

**3-4- استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة**

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فضلا عن توثيق أراء اغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبات كرة القدم الناشئين . وقد استخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية واتفاقاً عالً نسبياً ، من وجهة نظرا لخبراء والمختصين . جدول (3)

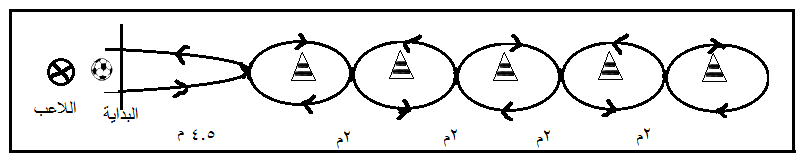
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المهارات الأساسية | الدرجة المتحققة | درجة القبول | الأهمية النسبية | نسبة القبول | النتيجة |
| 1 | المناولة | 58 | 32.5% | 96.6% | 54.2% | مقبول |
| 2 | الدحرجة | 55 | 91% | مقبول |
| 3 | التهديف | 58 | 96% | مقبول |
| 4 | **الجري المتعرج** | 56 | 93% | مقبول |
| 5 | الجري بالكره | 54 | 90% | مقبول |
| 6 | الرمية الجانبيه | 28 | 46% | غير مقبول |
| 7 | **ركض 10م كل 3م شاخص تغير الاتجاه** | 51 | 85% | مقبول |

**3**-5 **– توصيف الاختبارات**

1- اختبارات الرشاقة([[3]](#footnote-4)) .

* اسم الاختبـــــار: الجري بالكرة (25م) بين الحواجز .
* الغرض من الاختبار : الرشاقة
* الأدوات المستعملة : خمسة شواخص ،ساعة توقيت ، كرات قدم .

وصف الاختبـــار : توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة (4.5)م ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدحرجة بالكرة( زكزاك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة خط البداية . ينظر الشكل ( 5 ).



الشكل ( 5 )

يوضح اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز

التسجيـــــــل : يسجل الزمن لأقرب( 0.01 ثانية ).

شروط الاختبـــار : تعطى لكل لاعب محاولتان .

اسم الاختبـــــار: التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم ) 3(

هدف االختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى.

األدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد 1، حبل تقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم،

ساحة كرة قدم.

إجراءات االختبار: توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة.

وصف الاداء: يقف الالعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة

البداية يقوم الالعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى إلدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى،

ثم ينتقل الى الكرة الثانية، وهكذا، وتعطى لالعب خمس محاوالت متتالية.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الاعب من تهديف الكرات الخمس

نحو المرمى وعلى النحو اآلتي:

 ثالث درجات عند المربع 3

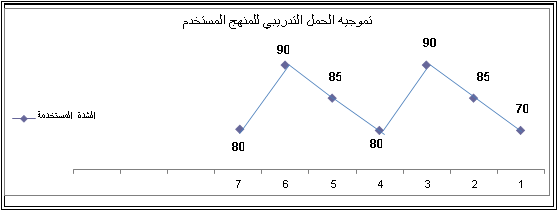
 درجتان عند المربع رقم 2

 درجة واحدة عند المربع رقم 1

 صفر إذا خرجت الكرة

3-6 – المنهج التدريبي

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (6) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .



3-**6** الوسائل الإحصائية

استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيبة الإحصائية (spss) .ومنها استخرج الآتي :

1- قانون الاهميه النسبيه .

2- الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

4**- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة.**

**جدول (2)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت ) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | | | | **بعد التدريب تجريبية** | | | **بعد التدريب الضابطة** | | | **قيمة (ت)\*** | | | **درجة الحرية** | | **الدلالة الإحصائية** | |
| **ت** | **القياسات** | | | **س-** | **+ع** | | **س-** | **+ع** | | **المحسوبة** | **الجد ولية** | |  | |  | |
| **1** | **الدحرجة** | **بالكرة** | | **3,77** | **0,256** | | **4.1** | **0.424** | | **9,578** | **1.73** | | **18** | | **معنوي** | |
| **2** | **الجري المتعرج** | **بالكرة** | | 10.92 | 0.337 | | 11.31 | 0.0301 | | 3,617 | **معنوي** | |
| **يدون كرة** | | 8.292 | 0.337 | | 9.4 | 0.966 | | 5,424 | **معنوي** | |
| **3** | **المناوله** |  | | 4.8 | 1.18 | | 4.56 | 1.89 | | 7.34 | **معنوي** | |
| **معنوي** | |
| **التهديف** |  | | 5.42 | 0.16 | | 4.56 | 3.88 | | 4.53 |
| **معنوي** | |
| **4** | **ركض 10م كل 3م شاخصتغير الاتجاه** | **بالكرة** | | **4.1** | **0.424** | | **4.293** | **0,364** | | **5,968** | **عشوائي** | |
| **بدون كرة** | | **2.985** | **0.165** | | **2,966** | **’0,188** | | **0,430** |

من خلال الجدول (6) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة اظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية **.** يعزو الباحثان نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي اثرت بشكل ايجابي في" إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية . أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي ( 1990 ) ، بهاء سلامة ( 1994 ) ، ، ومفتي إبراهيم ( 1998 ) ، بسطويسي أحمد ( 1999 ) ، وعصام عبد الخالق (2000) علىأن التدريبالمقنن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعلالمركب وأن زمنالاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازمللعمليات الفسيولوجية . إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي و ان هنالك تطورا واضحا في المهارات كافة ، فمثلا مهارة المناولة يرى الباحث ان سبب التطور هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي وكذلك الادوات والوسائل المستخدمة في مهارة المناولة لان الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقات اللاعب المتدرب في كرة القدم من خلال نوعية لتدريبات المستخدمة التي يتضمنها الوحدات التدريبية فضلا عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من اجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للاعب ، فضلا عن رغبة اللاعبين في التطور نحو الافضل في مجال كرة القدم ( فالمناولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا افضل استخدام )[[4]](#footnote-5)(2) . فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها ، في مساعدة المدرب للاعبيه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمرينات التي يختارها في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة "[[5]](#footnote-6)(1) . إما بالنسبة لمهارة التهديف ، يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات التهديف على المرمى في اغلب التمرينات مما أدى إلى تطور التهديف ، إذ كان الوضع النهائي في اغلب التمرينات المشروطة ينتهي بالتهديف على المرمى وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث إثناء المباراة ، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكيد على إلية التهديف من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب إثناء التهديف ، وهنا يوكد (مفتي ابراهيم1994)" إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد "[[6]](#footnote-7)(3)

**-5-الاستنتاجات والتوصيات :-**

**5-1-الاستنتاجات :-**

1- ساهمت تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة .

**5-2-التوصيات :**

- ضرورة اعتماد تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي لما لها من تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم .

2 - ضرورة أجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى .

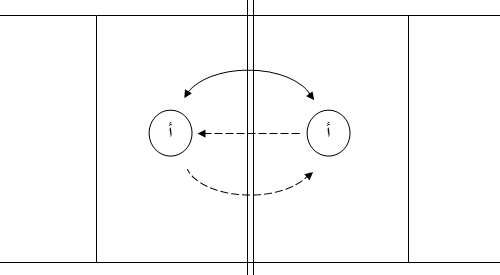
المصادر العربية

1. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، 1988
2. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي .1987.
3. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1989
4. حنفي محمود ابراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1994.
5. حنفي مختار ( ب ت ) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
6. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1998
7. حنفي مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت 1978
8. زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، 1999،
9. زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1990 .
10. **مفتي ابراهيم :** محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع1994
11. صباح رضا وأخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1991
12. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 0

التمارين المستخدمة في البحث

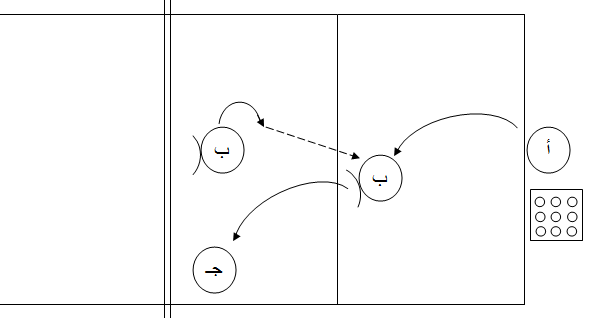
تمرين رقم 1 (المناولة):

تقوم اللاعبة بمناولة الكرة عالياً إلى الزميل المسافة بينهما 5م تقوم الزميلة بإخماد الكره والدحرجة باتجاهها والدوران من خلفها والرجوع بالدحرجة إلى مكانها وتناول الكره إلى زميلتها بالتناوب وهكذا. يستمر التمرين ويجب على اللاعبة مواجهة الزميلة . (عشر تكرارات).)21 ثانية)



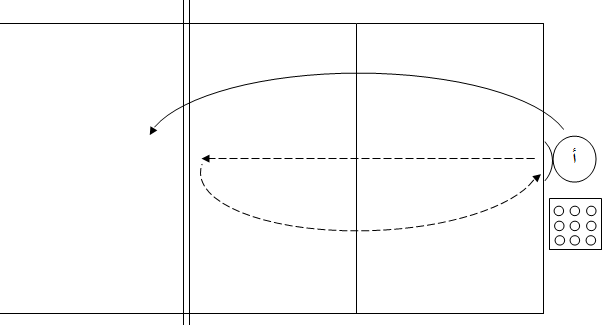
تمرين رقم 2 (المناولة):

يقف اللاعب (أ) على الخط الخلفي للملعب ويقف اللاعب (ب) قريباً من خط المنتصف ظهره إلى اللاعب (أ). يقوم (أ) برمي الكرة عالياً إلى داخل الملعب صارخاً (الآن). تستدير اللاعبة (ب) عند سماع الصوت ويتحرك الى حيث الكرة ويرفعها إلى اللاعبة (ج). (عشر تكرارات).(45 ثانية)



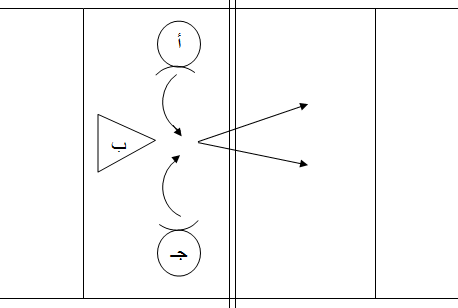
تمرين رقم 3 (التهديف):

يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء بعدها يقوم بالدخول إلى منطقة الجزاء بسرعة ومس الكرة باتجاه المرمى وبعدها يعود (مستمر)،زمن الأداء (60 ثانية).



تمرين رقم 4 (الضرب الكره بكلتا القدمين):

يقف اللاعبان (أ، ج) قريباً من منطقة الجزاء بحيث تكون المسافة بينهما عشرة أمتار يقف (ب) بينهما ولكن بعيداً عن منطقة الجزاء بمسافة ستة أمتار يتناوب اللاعبان (أ، ج) رمي أو رفع الكرات الى (ب) ليسددها على المرمى . ويجب عليه ضرب الكرة مرة بقدمه اليسرى والاخرى بقدمه اليمنى وهكذا ، زمن الاداء( 45 ثانية).



1. ( ) **أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، 1988 ، ص7.** [↑](#footnote-ref-2)
2. () وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993، ص327 [↑](#footnote-ref-3)
3. 1 طه إسماعيل (وآخرون) . المصدر السابق نفسه.ص259. [↑](#footnote-ref-4)
4. **(2)مفتي ابراهيم :** محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع

   **، 1994 ، ص110.** [↑](#footnote-ref-5)
5. **(1)حنفي محمود مختار :** المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي **، 1988 ، ص90** [↑](#footnote-ref-6)
6. **(3)مفتي ابراهيم : نفس المصدر السابق ،1994، ص99 .** [↑](#footnote-ref-7)