

## أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب

أ.د. زهير قاسم حمودي \* م.م. محمود حمدون يونس \*

\* مديرية التربية الرياضية والفنية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق Alhealy.sport@yahoo.com

(الاستلام ١٩ كانون الثاني ٢٠١١ ..... القبول ١٨ نيسان ٢٠١١)

### المخلص

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحثان الفروض الآتية:
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي نينوى الرياضي لكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً وباعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، بعد ان تم استبعاد (١٠) لاعبين منهم، (٧) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و (٣) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى. وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن)، فضلاً عن المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.. واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار t للعينات المرتبطة، اختبار t للعينات المستقلة).

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- أدت التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة الى تطوير المهارات الأساسية قيد البحث (الدرجة، التهديف القريب، التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التمريرة الطويلة، الإخماد، ضرب الكرة بالرأس)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
- أدى المنهاج المعد من قبل المدرب الى تطوير بعض المهارات الأساسية وهي (الدرجة، التهديف القريب، التمريرة الطويلة، ضرب الكرة بالرأس)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ان المناهج التدريبية بطريقة التدريب المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

- ان أسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيع المهارات بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير جميع المهارات الأساسية بشكل كبير.  
واوصى الباحثان بما يأتي:

- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
  - إمكانية استخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.
  - الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.
  - إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى لفئات عمرية مختلفة.
- \*الكلمات المفتاحية : تمارين بدنية مهارية- المطاولة الخاصة- كرة القدم الشباب*

### The impact of skillful physical exercises by applying the time of special endurance on certain skillful variables of youth soccer players

Prof.Dr.ZuheerQ.Alkhashab Assist lecturer. Mahmood Hamdoon YAlhyali

---

#### Abstract

The research aims at revealing the following:

- The differences in some skillful variables of both groups' players, the experimental & the control in pre & post-tests.
- The differences in some skillful variables between groups, the experimental & the control in post-test.

To verify the research objectives; the researchers has established the following hypotheses:

- Significant differences were shown in some skillful variables of the experimental & control group between both pre & post-tests in favor of pre-test.
- Significant differences were shown in some skillful variables between the experimental & control group in post-tests and in favors of the experimental group.

The researchers have adopted the empirical methodology for its convenience with the nature of the research and the experiment was performed on a population of young players from Ninevah soccer club consisted of (30) players aged between (16-19). They were intentionally chosen and randomly distributed into two groups, experimental & control, in the amount of (10) players for each. (10) Players were excluded as (7) of them were dedicated for pilot study and (3) were goalkeepers.Consistency & equivalence between both groups under discussion were achieved regarding variables such as age ,height ,weight as well as skillful variables that have been identified by experts and specialists.The researcher has also adopted the experimental planning which is called 'designing the control group of a random choice with pre & post-test.'The researcher have applied statistical means such as the arithmetic mean, standard deviation Person's simple correlation coefficient, percentage, T-test of correlated samples and T-test of independent samples.

The researchers has concluded the following :

-The training course with skillful and physical exercises style by applying special endurance has resulted in developing all basic skills such as dribbling, near scoring, short pass, medium pass, long pass, calming down and hitting the ball with the head out of comparing the findings of pre & post-tests of the experimental group:

- The course prepared by the coach has led to the development of well as some basic skills including dribbling, scoring, long pass and hitting the ball with the head out of comparing the findings of pre & post-tests of the control group.
- The experimental group that applied skillful and physical exercises by using special endurance has developed better than the control group which has applied the training course prepared by the coach in all basic skillful under discussion, by comparing the findings of the post-tests between both groups.
- Training courses that follow the interval training method allow the coach to operate and control the load components of training and would lead to develop basic skillful of soccer players.
- The way of choosing exercises regarding their types, numbers and equal distribution of skills had an evident impact on developing all basic skillful.

The researchers has recommended the following:

-The necessity of applying the skillful physical exercises by using special endurance in training soccer players.

-Low-intensity interval training method should be applied in developing special endurance as well as basic skills of soccer players.

-Taking care of age groups and urging on sport clubs and institutions to supply necessary equipment that that coach needs in training units when he applies this kind of exercises in particular.

- Similar studies and researches should be performed on other regulated games.

\***Keywords:** *skillful physical exercises- special endurance -youth soccer players*

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر، وهذا التطور فتح افاقاً جديدة للتعرف على كل ما هو جديد في مجالات الحياة كافة، وكان لمسايرة التربية الرياضية لهذا التطور انعكاساً طبيعياً لارتباطها بالعلوم الأخرى، ويعد التدريب الرياضي واحداً من العلوم الأساسية التي يعتمد عليها وقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحنيات جديدة اثرت بشكل كبير على مجالات التربية الرياضية كافة ، وكان لتدريب كرة القدم النصيب الأكبر في هذا المجال وبعد ان تطورت بشكل كبير، فهي تتطلب إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً مع الأخذ بنظر الاعتبار اعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) واشغال اللاعب لاكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية والمهارية طيلة وقت المباراة (٩٠-١٢٠) دقيقة، وهنا تظهر أهمية المطاولة الخاصة بوصفها احد اهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة، " فاللاعب ذو المطاولة الخاصة دون المستوى يواجه الدين الاوكسجيني الأكبر مما يؤدي إلى بطء حالة الاستشفاء والتعب المبكر" (الربيعي والمولى، ١٩٨٨، ١٨٤)، "ومن جانب آخر يوجد ترابط بين مدى إتقان اللاعب لتكتيك وتكتيك كرة القدم ومستوى نمو عنصر المطاولة الخاصة لديه اذ ان تحسين الاقتصاد في الجهد المبذول من اجل تأدية مهارة ما يقلل من مقدار الطاقة الضرورية الأمر الذي يشترط الا ينفذ اللاعب سوى الحركات الضرورية للسيطرة على الكرة وان يتصرف تصرفاً مناسباً لحالة اللعب". (إسماعيل واخران، ١٩٨٩، ٩٧). ويشير (عبد الفتاح، ٢٠٠٣) " بان جميع أنواع تدريب اللياقة في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات

## ” أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة". (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٣٢٦-٣٢٧). ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في محاولة الباحثان للتوصل الى نتائج تكشف للمدربين أهمية هذا النوع من التمارين (التمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة) وأثبتت ان تطوير القابليات البدنية بمعزل عن الجانب المهاري يعد مضيعة للوقت والجهد ويأمل الباحثان التوصل الى نتائج تخدم اللعبة وذلك من خلال ربط تدريبات المطاولة الخاصة بالناحية المهارية و معرفة أثرها في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

### ١-٢ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان لاحظا ان اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم للمطاولة الخاصة بانها تكون بمعزل عن الجانب المهاري مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين بدون كرات، فضلاً عن عدم خلق حالات مشابهة لما يحدث في المباراة مما يضع اللاعب في بعض المواقف التي يصعب عليه حلها أنياً خلال سير المباراة، وبما ان اللاعب في حركة مستمرة في الملعب فانه بحاجة إلى تمارين يمكن من خلالها تطوير صفة المطاولة الخاصة، ومن بين تلك التمارين ما يسمى بالتمارين البدنية المهارية وذلك من خلال منهاج تدريبي يمكن من خلاله رفع مستوى المطاولة الخاصة وعدد من المتغيرات المهارية، ومن خلال هذا المنهاج يحاول الباحثان حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي: هل هناك اثر للتمارين البدنية المهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم؟

### ١-٣ هدفا البحث

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

١-٣-١ الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

١-٣-٢ الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

### ١-٤ فرضا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي نينوى بكرة القدم من (١٦ - ١٩) سنة (\*).

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب المعهد التقني / الموصل

١-٥-٣ المجال الزمني: ابتداء من ٢٣/٢/٢٠٠٨ ولغاية ٧/٥/٢٠٠٨.

٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة

٢-١ الاطار النظري

## ” أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

٢-١-١ التمارين البدنية المهارية : إن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين الطريقة الأساسية للتوصيل ما بين العلوم النظرية والتي من الممكن أن تكون تنظيرية لولا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العملية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان. (عبد الله وجاسم، ٢٠٠٥، ٦٨) ويرى (المولى، ٢٠٠٠) بان التمارين التدريبية هي الدواء الفعال لكل أنواع المشاكل التي يواجهها الفريق خلال صراعه السنوي، وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستوى اللاعبين، كانت ذات تأثير فعال وحيوي. (المولى، ٢٠٠٠، ٩)، وتعد التمارين البدنية المهارية احدى أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغنى عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية وفي جميع فترات الإعداد، ويعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية او كليهما، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم) فضلا عن ضرورة مراعاة المدرب للاسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين اثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الاغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وايضاً عدم اغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها او التدريب عليها". (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٨٩)

### ٢-١-٢ الطاولة الخاصة وأهميتها في كرة القدم

للمطاولة الخاصة دور كبير وفعال في الإنجازات الرياضية كافة لانها تتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الحاجة لها لكي يتمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء من خلال توفر الطاولة الكافية والمناسبة لمواجهة الجهد البدني والوظيفي والنفسي وكذلك مقاومة المؤثرات الخارجية كافة والتي تواجه اللاعب خلال الأداء للفعاليات الرياضية من بدايتها إلى نهايتها، لذا يبدوا لنا ان أهمية الطاولة الخاصة تظهر على أساس علاقتها بنوع التخصص للفعاليات الرياضية. وقد عرف (الهرهوري، ١٩٩٤) الطاولة الخاصة بأنها " مقدرة الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول فترة زمنية ممكنة من دون ان يؤدي ذلك إلى هبوط في مستوى الأداء سواء من حيث سرعته او قوته او التوافق الذي يصاحبه او دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له". (الهرهوري، ١٩٩٤، ٣٠٢) ،ويرى كل من (البشتاوي والخواج، ٢٠٠٥) الطاولة الخاصة بانها " مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة، ويجب ان تتفق مع طبيعة مكونات اللعبة والمهارة،الاتجاه الحركي للعبة او المهارة،العضلات الأساسية للعبة او المهارة". (البشتاوي والخواج، ٢٠٠٥، ٣٤٩).

وتمتاز الطاولة الخاصة بما يأتي :

- الاحتفاظ بمستوى سرعة الأداء ومستوى الأداء خلال المنافسة ولاطول فترة ممكنة.
- زيادة عدد مرات الهجوم الفعال في الأنشطة التي تتطلب ذلك.
- امكانية مواجهة التدرج في شدة الأداء.
- الاحتفاظ بمستوى عال للداء المهاري اثناء المنافسة. (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٧٩-١٨٠).

"وتظهر أهمية الطاولة الخاصة في ارتباطها بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق متطلبات الأداء فيها طوال زمن المباراة". (كماش، ٢٠٠٢، ٥٢)، وكرة القدم احدى الفعاليات التي تستدعي تذبذب الحمل ارتفاعاً

## ” أثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

وانخفاضاً، وهذا يتطلب من اللاعب درجة عالية من المطاولة، ومع بدء المباراة يبذل اللاعب مجهوداً بدون دين اوكسجيني ولكن بعد مروراً يقرب من ٣٠% من وقت المباراة نجد انه يبدأ في بذل الجهد مع نقص الاوكسجين، ويظهر الدين الاوكسجيني ويزداد تدريجياً (مختار، ١٩٨٠، ٧٦) فضلاً عن ذلك فان طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب فعلى سبيل المثال فان اللاعبين في المباراة وكمعدل وسطي يقومون باداء (٤٠-٧٠) انطلاقة سريعة ومن (٤٠-٦٠) حركة تتميز بسرعة الركض ومن (٢٢٠-٣٢٠) حركة قفز مختلفة، فضلاً عن المتطلبات العالية في تنفيذ مهارات اللعب المرسومة له وخططها، ومن هنا تظهر أهمية المطاولة الخاصة ودورها في تمكين اللاعب من أداء متطلبات اللعب بفعالية وكفاءة وكذلك القدرة على إظهار اعلى طاقة من العمل والمحافظة عليها في ظروف اللعب وقدرة الاحتفاظ بفعالية الحركات المهارية والخطوية (A,A, 1983 , 124، Сучили ، А,П, Лаптев) وكذلك تظهر أهمية اختيار المدرب للتمرينات التي تطور المطاولة الخاصة بحيث تعمل العضلات المستخدمة في اثناء المباراة مع النقص في الاوكسجين ولاسيما قرب نهاية المباراة، وذلك يمكن اللاعب في هذه الأوقات بذل الطاقة المطلوبة في هذا الوقت الحرج من المباراة. (مختار، ١٩٨٠، ٧٧).

- مكونات (أقسام) المطاولة الخاصة

تختلف كل فعالية رياضية في النوع الذي تتطلبه من صفة المطاولة الخاصة طبقاً للخصائص التي تتميز بها، وعلى ذلك توجد عدة أنواع من صفة المطاولة الخاصة ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الفعاليات الرياضية، ومن خلال مراجعة الباحثان لعدة مصادر في مجال تدريب كرة القدم وبناءً على ذلك يمكن تحديد أنواع او مكونات المطاولة الخاصة من حيث التطبيق في كرة القدم إلى ما يأتي((مطاولة السرعة،مطاولة القوة،مطاولة الأداء)). (اسماعيل واخرن، ١٩٨٩، ٩٩)

### ٢-١-٣ الإعداد المهاري في كرة القدم

يعد الإعداد المهاري جانباً من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف أساساً إلى إتقان وثبيت المهارات الأساسية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما انه يعد إحدى الجوانب المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، فبدون إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لايمكن الفريق من الأداء بشكل جيد، فاللاعب الذي "يمتلك قابلية مهارية خاصة تساعده على التصرف الصحيح في الأوضاع المختلفة وفي السباقات يجد حلاً غير معقدة وبالوقت نفسه مفيدة ومؤثرة". (حسين ونصيف، ١٩٨٠، ٣٣).

" وتعد المهارات الأساسية الركيزة الاولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة". (الهييتي، ٢٠٠٨، ٧١)، ويجب ان يلم اللاعبون بالمهارات الأساسية اللازمة وبدون هذه المهارات فان كلا من المدرب واللاعبين يضيعان وقتها دون الاستفادة. (سعد، ١٩٨٣، ٢٥)، ويعرف الإعداد المهاري بانه " اكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب واثناء المباراة" (شعلان وعفيفي، ٢٠٠١، ٢١)، ويرى (Joseph,1981)) ان الهدف الأساس من الإعداد المهاري هو زيادة التحكم بالكرة (Joseph, 1981, 31)، والمهارات الأساسية بكرة القدم كثيرة ومتشعبة ومتراطة وقد حاول الكثير من الخبراء والمتخصصين تصنيفها كل حسب

## ” أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

رأيه، واتفقت الكثير من المصادر العلمية على تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم على النحو الآتي ((الدرجة (الجري بالكرة)، التهديف (التصويب)، التمير (المنالولة)، الإخماد (استقبال الكرة والسيطرة عليها)، ضرب الكرة بالرأس، التحكم بالكرة (تنطيط الكرة في الهواء)، الخداع والتمويه (المراوغة)، الرمية الجانية. المهاجمة (القطع)، مهارات حراس (المرمى)). (الهيبي، ٢٠٠٨، ٧٤) (شعلان وعفيفي، ٢٠٠١، ٣٧) (شعبة كرة القدم، ب.ت، ٧) (الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ١٤٢-١٤٣) (مختار، ١٩٩٧، ١٦).

### ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤) " اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم، فضلاً عن الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب. وفي اجراءات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (٣٢) لاعباً من لاعبي شباب نادي الشرطة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). اما الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث فقد استخدم الباحث الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

### وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

- المنهاج التدريبي المعدّ من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدّ إلى نتائج مرجوة، كونه غير منتظم ولايعتمد على الاسس العلمية.
- المنهاج التدريبي المقترح كانت له اثاره الايجابية في تحسين مستوى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية كافة.
- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً مقارنةً بالمجموعة الضابطة لها.
- التمرينات المستخدمة في المنطقتين الاولى والثانية من مناطق التدريب الفترى لهم دورا فعالا في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية على افراد العينة (المجموعة التجريبية).

### وأوصى الباحث بما يأتي:

- استخدام المنهاج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب بكرة القدم في العراق.
- تقنين الأحمال التدريبية على وفق الاسس العلمية، واعتماد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة.
- التركيز على استخدام التمارين المهارية البدنية في اثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبالشكال التي تناسبها.

- وضع مناهج تدريبية أخرى على وفق استخدام مناطق أخرى من مناطق انظمة الطاقة .

### ٣- اجراءات البحث

- ٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته و طبيعة البحث.

## ” أترمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

٢-٣ مجتمع البحث وعينته : تألف مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي نينوى بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) وبالبالغ عددهم (٣٠) لاعباً، اما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٦.٦٦) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة. وقد راعى الباحثان عند اختيارهم لعينة البحث ما يأتي (جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (١٦- ١٩) سنة وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (٧) لاعبين من عينة البحث و تم استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (٣) حراس من عينة البحث)، والجدول رقم (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١) عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث		٣٠	%١٠٠
عينة البحث		٢٠	%٦٦.٦٦
اللاعبين المستبعدين	عينة التجربة الاستطلاعية	٧	%٢٣.٣٣
	حراس المرمى	٣	%١٠

٣-٣ تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

١-٣-٣ تحديد المهارات الأساسية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم، تم تصميم استمارة استبيان (الملحق ١) وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم (الملحق ٥) لاجل تحديد المهارات الأساسية المهمة والتي تخدم اهداف البحث ، والجدول رقم (٢) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول رقم (٢) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية

المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
الدرجة بالكرة	١٢	١٢	%١٠٠
التهديف القريب	١٢	١٢	%١٠٠
التمريرة القصيرة	١٢	١٢	%١٠٠
التمريرة المتوسطة	١٢	١٢	%١٠٠
التمريرة الطويلة	١٢	١١	%٩١.٦٦
الاخماد	١٢	١٠	%٨٣.٣٣
ضرب الكرة بالرأس	١٢	١٠	%٨٣.٣٣

وتم اعتماد المهارات الأساسية في الجدول رقم (٢) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر، وعلى الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من أراء المحكمين" (بلوم وآخرون، ١٢٦، ١٩٨٣).

٢-٣-٣ تحديد الاختبارات المهارية



## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ثم تم تصميم استبيان (الملحق ٢)، ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المختارة. وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي القياس والتقويم وكرة القدم (الملحق ٥) والجدول رقم (٣) يبين نسب اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبارات المهارية لقياس المهارات الأساسية المختارة وحسب تسلسل نسبها.

الجدول رقم (٣) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المهارات المختارة

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد الخبراء	الاختبارات	المهارات المختارة
٩٥%	١٩	٢٠	ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر	ضرب الكرة بالرأس
٩٠%	١٨	٢٠	الركض المتعرج بالكرة) الدرجة (بين 10) شواخص (المسافة بينهما (2)	الدرجة بالكرة
٩٠%	١٨	٢٠	ركل الكرة لابعد مسافة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (١٠) متر	التمريرة الطويلة
٨٥%	١٧	٢٠	دقة تمرير المتوسطة نحو ثلاثة دوائر مرسومة على الارض لمسافة	التمريرة المتوسطة
٨٠%	١٦	٢٠	التهديف القريب على ثلاث دوائر مرسومة على الحائط انصاف اقطارها (0.5)، 1، (1.5 متر من مسافة (12) متر لترتد (2) متر (١٠ كرات)	التهديف القريب
٨٠%	١٦	٢٠	ايقاف حركة الكرة) الاخمد (داخل دائرتين من مسافة (١٠) متر	الاخمد
٧٥%	١٥	٢٠	التمريرة القصيرة من مسافة (15) م على اربعة اهداف	التمريرة القصيرة

وقد حازت الاختبارات المهارية المذكورة في الجدول رقم (٣) على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر.

٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما

٣-٤-١ تجانس مجموعتي البحث

تم اجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) والجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول رقم (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للتجانس بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العيّة		قيمة معامل الاختلاف
		ع±	س	
العمر	(سنة)	٠.٨٣	١٧.٤٥	٤.٧٥%
الطول	(سم)	٦	١٧٣	٣.٤٦%
الوزن	(كغم)	٧.٩٨	٦٧	١١.٩١%

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٤) يتبين ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) كانت اقل من (٣٠%) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات

” أترتارين بدنية مهارة باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية والصفات البدنية وكما هو مبين في الجدولين المرقمين (٥) و(٦)

الجدول رقم (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية
	ع±	س	ع±	س		
٠.٠١	١.٧٥	٢١.٥٦	١.٧١	٢١.٥٦	ثانية	الدرجة بالكرة
١.١٧	٤.٤٩	١٧.٢٠	٢.٤٦	١٩.١	درجة	التهديف القريب
١.١٢	٠.٩١	٣.٨	١.٠٥	٤.٣	درجة	التمريرة القصيرة
٠.٦٦	٥.١٨	٢٠.٢٠	٤.٩٠	١٨.٧٠	درجة	التمريرة المتوسطة
٠.٨٠	٦.٠٤	٣٥.٠	٦.٦٦	٣٢.٧٢	متر	التمريرة الطويلة
٠.١٢	١٨.٨٥	٦٠	١٨.٥٢	٦١	درجة	الاخماد
٠.٦٦	٠.٩٤	٤.٧٠	١.٠٥	٥	درجة	ضرب الكرة بالرأس

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  ودرجة حرية (١٨) = ٢.١٠

من خلال الجدول رقم (٥) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت ما بين (٠.٠١ - ١.١٧) لجميع المهارات الأساسية وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المهارات.

الجدول رقم (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الصفات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
٠.٧٧	١.٣٣	٣٤.٥١	١.٥٤	٣٤.٠١	ثانية	مطاولة السرعة
صفر	٤.٠٢	٢٧	٢.٥٣	٢٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
٠.٧١	٣.٩٥	٣٦.١٠	٤.٧١	٣٤.٧٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٠.٨٥	٠.٤٤	٦.١٩	٠.٤٨	٦.٠١	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١.٣٨	٠.١٦	٣.٩٢	٠.١٨	٣.٨١	ثانية	السرعة الانتقالية
٠.٠٩	١.٠١	٢١.٤٠	٠.٦٦	٢١.٤٤	ثانية	الرشاقة

٠.٧٠	٥٤.٧٤	٥.٦.٨٢	١٩.١٣	٤٩٣.٨٩	ثانية	المطاولة العامة
------	-------	--------	-------	--------	-------	-----------------

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  ودرجة حرية (١٨) = ٢.١٠

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٦) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين (صفر-١.٣٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الصفات.

### ٣-٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(كرات قدم عدد (٢٥)، وساعة توقيت عدد (١٥)، وشواخص عدد (٥٠)، وشريط قياس عدد (١)، وبورك، وطباشير، واهداف كرة قدم متحركة عدد (٢)، وحواجز عدد (٥٠) بارتفاع (٥٠سم)، وميزان طبي عدد (١)، وساعة رقمية ذات اقصاب لقياس معدل ضربات القلب نوع (Runtec) موديل ٦٠٣١٠/KPPM46 عدد (١٠).

### ٣-٦ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثان أدوات البحث الاتية (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، واستمارة الاستبيان، والاختبارات والمقاييس).

### ٣-٧ الاختبارات المهارية

- اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً ، لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة. (الخشاب وآخران، ١٩٩٠، ٢٧٨).
- اختبار دقة التهديف القريب على ثلاث دوائر متداخلة ومرسومة على الحائط من مسافة (١٢) متراً لترتد (٢) متر (١٠ كرات) لقياس دقة التهديف القريب. (الرواي، ٢٠٠١، ٤٢).
- اختبار التمرير القصيرة من مسافة (١٥) متراً على (٤) اهداف باتساع مترواحد، (٨) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة. (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٨٤-٨٥).
- اختبار ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر (النطح) (٣ كرات) لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس. (مختار، ١٩٧٨، ٣٥٥).
- اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخماد) داخل دائرتين من مسافة (١٠) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم داخل دائرتين من مسافة (١٠) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص والكتم (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٥٦-٥٧).
- اختبار التمريرة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض لمسافة (٢٠) متر، لقياس دقة التمريرات المتوسطة (النعمي، ١٩٩٢، ٣٩).
- اختبار التمريرة الطويلة من خلال ركل الكرة لابعد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (١٠) امتار، لقياس دقة وقوة ضرب الكرة بالقدم ولابعد مسافة ممكنة (الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ٢١٦).

### ٣-٨ الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

### ٣-٨-١ التمارين البدنية المهارية المستخدمة

وضعت مجموعة من التمارين البدنية المهارية، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) ، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٥)، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم اعتماد (٦) تمارين بعد اجراء بعض التعديلات عليها والملحق رقم (٣) يوضح التمارين المقترحة والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

### ٣-٨-٢ التجارب الاستطلاعية

**التجربة الاستطلاعية الاولى:** كانت بتاريخ ٩-١٠/١/٢٠٠٨ وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

- **التجربة الاستطلاعية الثانية:** كانت بتاريخ ١٢/١/٢٠٠٨ وعلى (٧) لاعبين وهي تجربة بينت امكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لاداء الاختبارات وامكانية ادائها من الجميع فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد\* ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل،
- **التجربة الاستطلاعية الثالثة:** وكانت بتاريخ ١٦-١٧/١/٢٠٠٨ وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البيئية بين التكرارات وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي، من خلال قياس مؤشر النبض.

- **التجربة الاستطلاعية الرابعة:** وكانت هذه التجربة بتاريخ ٢٠/٢/٢٠٠٨ ويعد الاخذ بالتوجيهات والتعديلات اللازمة بخصوص المنهاج التدريبي من السادة الخبراء والمتخصصين، تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه لأداء التمارين وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بتنفيذها طوال الفترة المخصصة للمنهاج التدريبي
- **الإجراءات النهائية للبحث**

### ٣-٩-١ الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة ابتداء من ٢٣/٢/٢٠٠٨ ولغاية ٢٧/٢/٢٠٠٨ .

### ٣-٩-٢ تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاص بالبحث (الملحق ٤) وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٥) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبليّة البدنية والمهارية كافة تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٨/٣/ ولغاية ٣٠/٤/٢٠٠٨) وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي:

- بدء الوحدات التدريبية كافة بالاحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام باجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية، وانهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

\* م.م عمر سمير نون/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، م.م ادهام صالح/ كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، م.م عمر يوسف/ كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، السيد عمر احمد/ كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، السيد محمد خالد/ كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، السيد خالد جمال/ مساعد مدرب نادي نينوى بكرة القدم، السيد احمد وليد/ مديرية تربية نينوى.

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

- تم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في جزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
  - طبقت التمارين في دورتين متوسطتين، وبواقع (٤) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة، حيث كان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (٣: ١).
  - تكونت كل دورة صغيرة من (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، أي نفذت عينة البحث (٢٤) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل اسبوع.
  - تم تحديد زمن الاداء لكل تمرين من التمرينات المقترحة من خلال التجربة الاستطلاعية وذلك عن طريق قياس زمن اداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر النبض بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرةً.
  - تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطبيق التمارين.
  - كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغيير في الحجم (أي رفع الحجم ونثبيت كل من الشدة وفترات الراحة، اذ تشير العديد من المصادر إلى انه "يفضل عند استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة التحكم بحجم الحمل عن طريق زيادة عدد التكرارات او عن طريق تقليل فترات الراحة مع ثبات الشدة". (بين، ٢٠٠٤، ٣٩) (البشاوي، والخواج، ٢٠٠٥، ٢٧٤) (الريضي، ٢٠٠٤، ٢١٧) (ابو زيد، ٢٠٠٥، ٣٤٠) (Epley، ٢٠٠٧، ١٤) & Wilmir & Costell، ١٩٩٤، ٩٧)
  - تم تحديد شدة الحمل في التمارين المقترحة بالاعتماد على الادبيات التي تطرقت إلى التدريب الفترتي المنخفض الشدة، فضلاً عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء، ونظراً لخصوصية التمارين المقترحة من حيث الترابط الموجود بين الجهد البدني والمهاري تطلب ذلك اجراء تجارب استطلاعية للوقوف على انسب مستوى للشدد المستخدمة في التمارين والتي لا تتعد عن المديات التي ذكرتها المصادر العلمية ففي تحديد شدة الحمل لتمرين مطاولة السرعة اشارت المصادر إلى ان العمل بنسبة (٦٠-٨٠%) من القيمة القصوى للتمرين تعد مناسبة لرفع معدل النبض إلى (١٦٠) ن/د، اما فيما يتعلق بتحديد شدة العمل لتمرين مطاولة القوة، تشير المصادر إلى العمل بنسبة (٦٠-٧٠%) من القيمة القصوى للتمرين تعد مناسبة لرفع معدل النبض الى (١٦٠) ن/د ، فضلاً عن استخدام طريقة (Karvonen) للتأكد من الشدد المستخدمة وهي:  $قيمة النبض = درجة الحمل \% \times (احتياطي النبض + نبض الراحة) = ( ) ن/ق$  (البساطي، ١٩٩٨، ٤٥)
  - تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة مؤشر النبض إلى (١٢٠-١٣٠) ن/د.
  - ان تموج حركة الحمل المستخدمة كان معتمداً على زمن الحمل التدريبي لكل دورة صغيرة .
- ٣-٩-٣ الاختبارات المهارية البعدية**
- تم إجراء الاختبارات المهارية البعدية على لاعبي عينة البحث في ابتداء من (٢٠٠٨/٥/٣) ولغاية (٢٠٠٨/٥/٧) وبطريقة تسلسل الاختبارات المهارية القبليية .
- ٣-١٠ الوسائل الإحصائية**

## ” أترمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة ..... ”

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسوب الآلي (الكومبيوتر) باستخدام الوسائل الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (T) للعينات المستقلة، و النسبة المئوية. (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠).

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول رقم (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
	ع+	س-	ع+	س-		
*٣.١٥	٠.٨٠	٢٠.٠١	١.٧١	٢١.٥٦	ثانية	الدرجة
*٩.٣٩	٢.١٦	٢٤.٣٠	٢.٤٦	١٩.١٠	درجة	التهديف القريب
*٤.٨٨	٠.٩١	٥.٨٠	١.٠٥	٤.٣٠	درجة	التمريرة القصيرة
*٤.٤١	٢.٧٥	٢٥.٥٠	٤.٩٠	١٨.٧٠	درجة	التمريرة المتوسطة
*٤.٧١	٦.١٢	٤٤.٨٤	٦.٦٦	٣٢.٧٢	متر	التمريرة الطويلة
*٤.٥٨	٩.١٨	٨٢	١٨.٥٢	٦١	درجة	الاخماد
*٤.٥٨	٠.٩٩	٧.١٠	١.٠٥	٥	درجة	ضرب الكرة بالرأس

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وامام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦

من خلال الجدول رقم (٧) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية (الدرجة، والتهديف القريب، والتمريرة القصيرة، والتمريرة المتوسطة، والتمريرة الطويلة، والإخماد، وضرب الكرة بالرأس) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٣.١٥)، (٩.٣٩)، (٤.٨٨)، (٤.٤١)، (٤.٧١)، (٤.٥٨)، (٤.٥٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

وعند مناقشة كل مهارة: يعزو الباحثان التطور الحاصل في مهارة الدرجة إلى المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين بدنية مهارية وقد تم التركيز على هذه المهارة في اكثر من تمرين ووحدة تدريبية وذلك لاهميتها للاعب كرة القدم ليتمكن من الاحتفاظ بالكرة لاطول فترة ممكنة وكذلك لخلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق، وتؤكد ذلك (شعبة كرة القدم، ب-ت) بأنه كثيراً ما يستخدم اللاعب الجري بالكرة كخطة فردية ويجب على كل لاعب إتقانها حتى يمكنه التصرف بالكرة حسب الخطة الموضوعية ويتساوى في ذلك المهاجم والمدافع (شعبة كرة القدم، ب-ت، ٥٢)، فضلاً عن مراعاة الباحثان عند أداء التمارين في الوحدات التدريبية السهولة والانسيابية والدقة في أداء المهارات، إذ يؤكد كل من (الوحش وحماد، ١٩٨٥) على مراعاة السهولة والانسيابية والدقة وكذلك التوافق في أداء هذه المهارة. (الوحش وحماد،

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

(١٩٨٥، ٢٧)، اما مهارة **التهديف** التي تعد الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ، فيعزو الباحثان التطور الحاصل في التهديف القريب إلى مراعاة المنهاج التدريبي إلى هذه المهارة مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها، وهذا ما يؤكد (محسن وناجي، ١٩٨٤) بان "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب ان تحتوي على شكل من اشكال تمارين التهديف" (محسن وناجي، ١٩٨٤، ٨) كما ان تكرار هذه التمارين زاد من خبرة اللاعبين وتدريبهم على التهديف بالدقة والقوة المناسبة على المرمى، اذ يشير (الهييتي، ٢٠٠٨) بما ان المباراة يجب ان تحسم لمصلحة احد الفريقين وجب التأكيد على الجمع بين هذه العناصر خلال التدريب على مهارة التهديف، وان لاعب كرة القدم يجب ان يتميز اداؤه للمهارات الأساسية بالسرعة والقوة والدقة وكمال الأداء المهاري. (الهييتي، ٢٠٠٨، ١٠٥)، كما يعزو الباحثان تطور مهارة **التمريرة** بأنواعها (القصيرة، المتوسطة، الطويلة) لدى المجموعة التدريبية والتي تعد من اكثر المهارات أهمية وأكثر استخداماً للوصول إلى هدف الخصم بأقل وقت ممكن، إلى كثرة تكرار هذه المهارة في التمارين المستخدمة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابهه لما يحدث في المباراة، وان تكرار مهارة المناولة في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الأداء". (الطائي، ٢٠٠١، ٥٤). ويشير (اسماعيل والمولى، ١٩٩٩) "بان التدريب على تطبيق المناولة في التدريب ويجاد تمارين خاصة بها ضرورة ملحة يجب ان لا تغيب عن بال المدرب خلال الوحدات التدريبية" (اسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ٣١)، ويعزو الباحثان تطور مهارة **الاخماد** إلى التمرينات البدنية المهارية المستخدمة اذ ان التدريب باستخدام الكرة يزيد من عملية الاحساس والسيطرة والتحكم بالكرة، فضلاً عن مراعاة الباحثان عند أداء التمارين المستخدمة خلال الوحدات التدريبية بان تكون عملية الاخماد او السيطرة على الكرة من وضع الحركة تماشياً مع متطلبات اللعب الحديث، اذ يشير (الهييتي، ٢٠٠٨) بانه "لقد اصبح ايقاف الكرة او كتم الكرة في حد ذاته لا يتماشى كثيراً مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الان يعملون على الجري بالكرة في اللحظة نفسها التي يسيطرون فيها على الكرة" (الهييتي، ٢٠٠٨، ١٢٩)، كما يشير (مختار، ١٩٨٧) " ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة". (مختار، ١٩٨٧، ١١٤). ويؤكد (الزهاوي، ٢٠٠٤) ذلك بان "تكرار أداء أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الاحساس مع الكرة". (الزهاوي، ٢٠٠٤، ٩٢). اما فيما يتعلق بمهارة **ضرب الكرة بالرأس** فيعزو الباحثان اسباب التطور إلى اعطاء هذه المهارة أهمية اسوة بالمهارات الأخرى، مما ساعد على تثبيت التكنيك الصحيح لادائها، اذ يشير (كشك والبساطي، ٢٠٠٠) بانه "تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس احد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب ان يتميز بها لاعب كرة القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة". (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٣٠). فضلاً عن ان "الاعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الرجلين والذراعين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين" (ابراهيم واخرون، ١٩٨٨، ١٠٨)، ويرى الباحثان بان هذه المهارة تحتاج إلى شجاعة وتوقيت سليم لكي يؤديها اللاعب بشكل صحيح وسليم، ويتوقف ذلك على التدريب العلمي واختيار التمارين المناسبة لقدرات وامكانيات اللاعبين، اذ يؤكد ذلك (الهييتي، ٢٠٠٨) بانه "تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى توقيت سليم ومناسب في لحظة ملاسة الكرة وشجاعة وثقة بالنفس وبآتي ذلك عن طريق التدريب باستخدام الاساليب الصحيحة واختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع اللاعب لممارستها". (الهييتي، ٢٠٠٨، ١٥٠).

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول رقم (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
الدرجة	ثانية	١.٧٥	٢١.١٥	١.٤٠	٢١.٥٦	*٢.٦٠
التهدف القريب	درجة	٤.٤٩	١٩	٤.٢٦	١٧.٢٠	*٥.٠١
التمريرة القصيرة	درجة	٠.٩١	٤.٢٠	٠.٤٢	٣.٨٠	١.٥٠
التمريرة المتوسطة	درجة	٥.١٨	٢١.٤٠	٣.٧٧	٢٠.٢٠	٢.٠٢
التمريرة الطويلة	متر	٦.٠٤	٣٨.٠٣	٥.٨١	٣٥	*٢.٧٨
الاخمداد	درجة	١٨.٨٥	٦٨	١٣.٩٨	٦٠	١.١٠
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٤.٧٠	٥.٣٠	٠.٨٢	٤.٧٠	*٢.٧١

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وامام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٦

من خلال الجدول رقم (٨) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في المهارات الأساسية (الدرجة، والتهدف القريب، والتمريرة الطويلة، وضرب الكرة بالرأس) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٦٠)، (٥.٠١)، (٢.٧٨) ، (٢.٧١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الضابطة في المهارات الأساسية (التمريرة القصيرة، والتمريرة المتوسطة، والاخمداد) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١.٥٠)، (٢.٠٢) ، (١.١٠) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٨) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة الا انها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى المنهاج التدريب المعد من قبل المدرب وعدم اعطاء الوقت الكافي في تدريب هذه المهارات، فضلاً عن الابتعاد عن الأسس العلمية في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم، وعدم التكرار المنظم للتمرين المهاري المستخدمة في الوحدات التدريبية، " اذ ان تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة او اكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، ومن ثم تجنب الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة". (ابراهيم، ١٩٩٤ ، ٢٢). ويذكر (اسماعيل وآخران، ١٩٨٩) بانه "يتميز التدريب بكرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم، كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره". (اسماعيل وآخران، ١٩٨٩ ، ١٧). كما "ان البرامج التدريبية يقاس نجاحها



## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهاج التدريبي الذي يطبقه". (القط، ١٩٩٩، ١٢).

٤-١-٦ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها  
الجدول رقم (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية  
للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
الدرجة	ثانية	٢٠.٠١	٠.٨٠	٢١.١٥	١.٤٠	*٢.٢٢
التهدف القريب	درجة	٢٤.٣٠	٢.١٦	١٩	٤.٢٦	*٣.٥٠
التمريرة القصيرة	درجة	٥.٨٠	٠.٩١	٤.٢٠	٠.٤٢	*٥
التمريرة المتوسطة	درجة	٢٥.٥٠	٢.٧٥	٢١.٤٠	٣.٧٧	*٢.٧٧
التمريرة الطويلة	متر	٤٤.٨٤	٦.١٢	٣٨.٠٣	٥.٨١	*٢.٥٥
الاخماد	درجة	٨٢	٩.١٨	٦٨	١٣.٩٨	*٢.٦٤
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٧.١٠	٠.٩٩	٥.٣٠	٠.٨٢	*٤.٤٠

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وامام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٠

من خلال الجدول رقم (٩) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية (الدرجة، والتهدف القريب، والتمريرة القصيرة، والتمريرة المتوسطة، والتمريرة الطويلة، والاخماد، وضرب الكرة بالرأس) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٢٢)، (٣.٥٠)، (٥)، (٢.٧٧)، (٢.٥٥)، (٢.٦٤)، (٤.٤٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق ولمجمل المهارات الأساسية (قيد الدراسة) ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التمارين البدنية المهارية وباستخدام زمن الطاولة الخاصة وطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة، وما تضمنه من تمارين موجهة نحو تطوير المهارات الأساسية، فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والاستمرار في التدريب على وفق أسلوب علمي وتخطيط سليم، اذ يعد التدريب العلمي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة، فضلاً عن التدرج الصحيح في اعادة التمارين وتكرارها مما ادى إلى اتقان اللاعبين للمهارات اذ يشير (Clark, 1975 & Owen) "بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب (Clark, 1975, & Owen) 13 كما ان تمارين الطاولة الخاصة مع الكرة وفرت للاعبين اجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما اعطى اللاعبين جدية اكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مختار، ١٩٧٨) بان "التدريب على المهارات يجب ان

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

يكون تحت ظروف مشابهة لاجواء المباراة" (مختار، ١٩٧٨، ١١٢)، فضلاً عن مراعاة الطريقة التدريبية المناسبة التي تتلائم مع هذا الأسلوب من التمارين، إذ يشير (المولى، ٢٠٠٧) بأنه للحصول على نتائج سريعة من تدريب التكنيك يتم التدريب تحت شروط ثابتة وقليلة المجهودات فيكون الحمل الخارجي متوسط ومناسب لمستوى اللاعبين". (المولى، ٢٠٠٧، ٧٧)، كما ان التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحثان في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي كل ذلك انعكس على سرعة اتقانهم للمهارات وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة، إذ يشير (الحياي، ١٩٩٨) بان احساس اللاعبين بالرضا والاشباع نتيجة لادائهم الحركات البدنية والمهارة المختلفة يؤدي إلى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب، وكذلك اثاره الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاوله هذه الانشطة الرياضية. (الحياي، ١٩٩٨، ٣٣). ويتفق الباحث مع ما ذكره (البليسي، ٢٠٠٠، ٧٣)" بان استخدام الادوات المساعدة في التدريب على المهارات الحركية كان له الاثر الفعال في تطوير المهارات الحركية لدى اللاعبين" (البليسي، ٢٠٠٠، ٧٣) وتؤيد ذلك (شعبة كرة القدم، ب.ت) بأنه عن طريق الادوات يستطيع المدرب ان يعطي التمرينات السهلة او الصعبة وبدقة، كما يستطيع ان يعلم اللاعب فضلاً عن النواحي الفنية المهارة النواحي الخطئية وكذلك يستطيع ايضاً ان ينمي في الوقت نفسه الصفات البدنية. (شعبة كرة القدم، ب.ت، ١٢١)

### ١-٥ الاستنتاجات

#### في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- أدت التمارين البدنية المهارة باستخدام زمن المطاولة الخاصة الى تطوير المهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة، والتهديف القريب، والتمريرة القصيرة، والتمريرة المتوسطة، والتمريرة الطويلة، والإخماد، وضرب الكرة بالرأس)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
- أدى المنهاج المعدّ من قبل المدرب الى تطوير بعض المهارات الاساسية وهي (الدرجة، والتهديف القريب، والتمريرة الطويلة، وضرب الكرة بالرأس)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ان المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- ان أسلوب اختيار خصوصية التمارين ونوعيتها وعددها وتوزيع المهارات بشكل متساوي كان له الاثر الواضح في تطوير جميع المهارات الأساسية بشكل كبير.

### ٢-٥ التوصيات

#### يوصي الباحثان بما يأتي:

- ١-٢-٥ إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارة باستخدام زمن المطاولة الخاصة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

## ” أتمرارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

- ٥-٢-٢ إمكانية استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة فى تطوير المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم.
- ٥-٢-٤ الاهتمام بالفئات العمرية والتأكد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التى يحتاجها المدرب فى الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.
- ٥-٢-٥ إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى وفئات عمرية مختلفة.

### المصادر

- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- إبراهيم، محمد رضا وآخرون (١٩٨٨): تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودى للاعبى كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور فى مجلة المؤتمر العلمى الرابع لكليات التربية الرياضية فى العراق، الجزء الثانى، مطبعة التعليم العالى.
- إبراهيم، مفتى (١٩٩٤): الجديد فى الإعداد المهارى والخطى للاعب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر.
- إسماعيل، ثامر محسن والمولى، موفق مجيد (١٩٩٩): التمارين التطويرية بكرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، بيروت.
- إسماعيل، طه واخران (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- البساطى، امر الله احمد (١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- البشتاوى، مهند حسين والخوaja، احمد إبراهيم (٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضى، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- البليسى، سلام عمر محمد (٢٠٠٠): اثر استخدام أسلوب التدريب الدائرى فى بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الديك، على فهمى (٢٠٠٨): أسس إعداد لاعبى كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- بين انيتا (٢٠٠٤): تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، الطبعة الثانية، (ترجمة) العامرى خالد، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الحيانى، محمد خضر اسمر (١٩٩٨): اثر أسلوب المنافسات والتربية الراجعة المقارنة فى الرضا الحركى والتحصيلى بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٠): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمى السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.
- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل، العراق.

## ” أثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (٢٠٠٥): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- الراوي، مكي محمود حسين (٢٠٠١): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الرضي، كمال جميل (٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (١٩٨٨): الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- سعد، محمود يحيى (١٩٨٣): العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية لجمهورية مصر العربي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم - النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسرائ، القاهرة، مصر.
- شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (٢٠٠١): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي - (٥٠٠) تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، ابو العلا (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (٢٠٠٥): تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة التدريب الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- القط، محمد علي احمد (١٩٩٩): وظائف اعضاء التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كشك، محمد والبساطي، امر الله (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محسن، ثامر وناجي، واثق (١٩٨٤): في دوري كرة القدم ٩٩ مشكلة تقنية، مطبعة اركان، بغداد.
- مختار، حنفي محمود (١٩٧٨): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- مختار، حنفي محمود (١٩٨٠): مدرب الفريق بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مختار، حنفي محمود (١٩٩٧): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

## ” أثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

- المولى، موفق مجيد (٢٠٠٠): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- المولى، موفق مجيد (٢٠٠٧): الفكر التدريب الالمانى بكرة القدم، الجزء الأول، مصادر الدورات التدريبية الكروية للاتحاد الألماني بكرة القدم، الدوحة، قطر.
- النعيمي، ضرغام جاسم محمد (١٩٩٢): وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الهرهوري، علي صالح (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، جامعة قاز يونس، بنغازي.
- الهيتي، موفق اسعد محمود (٢٠٠٨): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.
- Epley, Boyed (2007): The Bath to Athletic Power, (Principle 10: Interval Training, ([www.HumanKinetics](http://www.HumanKinetics)).
- Joseph, Mercire (1981): Football and currefour do Methods, Edition Peven, E.P.S., Paris.
- Owen, B., and Clark, N., (1975): Beginners outdo to Scoring and Caching, Pelhan book, ltd. London.
- Wilmor, I., H & Costell, D.L., (1994): Athletic Training and Physical Fitness, Human Kinetics, Champaign, Boston, London.
- .Фис.М . Футболист Юный ؛(١٩٨٣)А ،А، Сучили ، П،А، Лаптев

### الملحق رقم (1)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في لعبة كرة القدم حول تحديد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم.

الأستاذ الفاضل: .....

تحية طيبة: في النية اجراء البحث الموسوم " اثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة، وبعد اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه المهارات واطافة أي مهارة ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في أستمارة الاستبيان. **ولكم منا فائق الاحترام والتقدير**

الكلية والجامعة

الاسم الكامل:

التاريخ:

اللقب العلمي:

ت	المهارات الأساسية في كرة القدم	اختيار المهارات
(١)	الدرجة بالكرة	

” أثمر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

(٢)	التحكم بإيقاف حركة الكرة (الاحماد)
(٣)	التهديف القريب
(٤)	التهديف البعيد
(٥)	التمريرة القصيرة
(٦)	التمريرة المتوسطة
(٧)	التمريرة الطويلة
(٨)	ضرب الكرة بالرأس
(٩)	الرمية الجانبية
(١٠)	قطع الكرة

ملاحظة: يرجى التأشير بعلامة ( ) امام كل مهارة مختارة في المكان المخصص لها.

الملحق رقم (٢)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في القياس والتقويم وكرة القدم حول تحديد الاختبار الانسب للمهارات الأساسية المختارة.

الأستاذ الفاضل: .....

تحية طيبة: في النية اجراء البحث الموسم " اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب " على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الانسب للمهارات الأساسية المختارة والملائمة لهذه الفئة العمرية.

و لكم منا فائق الاحترام التقدير

الكلية والجامعة:

التاريخ:

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

الإشارة	وحدة القياس	الاختبارات	المهارات الأساسية	ت
( )	الزمن	اختبار) فرونون (دحرجة الكرة بشكل متعرج بين (5) شواخص المسافة بينهم (9)قدم ذهاباً واياباً	الدحرجة بالكرة	١
( )	الزمن	اختبار الدحرجة بشكل متعرج بين (10) شواخص المسافة بينهما(2) م		

” أتر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

		ذهاباً وإياباً		
( )	الزمن	اختبار الدرجة بشكل متعرج بين (6) شواخص المسافة بينهما (2) م ذهاباً وإياباً.		
( )	الدرجة	التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين من مسافة (١٠) متر	٢	التحكم بإيقاف حركة الكرة (الاحماد)
( )	الدرجة	التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6) متر داخل مربع (٢) متر		
( )	الدرجة	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦) ياردة		
( )	الدرجة	التهديف على ثلاث دوائر مرسومة على الحائط من مسافة (12) م (10) كرات	٣	التهديف القريب
( )	الدرجة	دقة وسرعة التهديف على مستطيلات متداخلة لمسافة (20) قدم خلال (٣٠) ثانية		
( )	الدرجة	دقة وسرعة التهديف القريب على هدف مقسم من مسافة (١٦) قدم.		
( )	الدرجة	اختبار المسطبة 2.5) متر 50×سم (مقسمة الى (5) اقسام متساوية	٤	التمريرة القصيرة
( )	الدرجة	المناولة القصيرة لمسافة (10) متر خلال (٣) ثواني		
( )	الدرجة	ضرب الكرة نحو (4) أهداف باتساع متر من مسافة (15) متر (٨) كرات		
( )	الدرجة	التمريرة نحو هدف صغير يبعد مسافة (٢٠) متر	٥	التمريرة المتوسطة
( )	الدرجة	اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.		
( )	الدرجة	اختبار دقة التمريرة المتوسطة (3) دوائر متداخلة تبعد (٢٠) متر		
( )	المسافة	ضرب الكرة الى ابعد مسافة من دائرة نصف قطرها (1) متر	٦	التمريرة الطويلة
( )	المسافة	ضرب الكرة الى ابعد مسافة بين الخطين المتوازيين المسافة بينهما (١٠) متر		
( )	المسافة	ضرب الكرة الى ابعد مسافة يحققها اللاعب من مسك الكرة باليدين		
( )	المسافة	ضرب الكرة بالرأس الى ابعد مسافة ممكنة اللاعب نفسه يرمي الكرة	٧	ضرب الكرة بالرأس
( )	الدرجة	دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز وسقوطها داخل الدوائر المرسومة على الارض من مسافة (٦) متر		
( )	الدرجة	ضرب الكرة بالرأس لمدة (15) ثانية دون سقوطها على الارض		

الملحق رقم (٣)

تمارين الطاولة الخاصة (البدينية المهارية) المستخدمة في البحث

## ” أتر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة .....“

**التمرين الاول:الهدف من التمرين :** مطاولة السرعة، الدرجه، التمرير، التهديد

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة الى الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن خط البداية، ثم العودة الى نقطة البداية، ثم الجري الى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة الى الشاخص الاول ثم الجري الى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة الى الشاخص الثاني، بعدها العودة الى الشاخص الثالث وعمل تمريرة متوسطة الى المدرب او المساعد، ثم الركض مسافة (٢٠) متر واستقبال كرة ثم التهديد، علماً ان مسافة الأداء (١١٠) متر .

**التمرين الثاني:الهدف من التمرين:** مطاولة السرعة، الدرجه، التمرير، التهديد.

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة مسافة (١٥) متر ، ثم اعطاء تمريرة قصيرة للزميل والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة والجري مسافة (١٥) متر بعد ذلك الاستدارة الى جهة اليسار والركض مسافة (١٥) متر ثم الاستدارة الى جهة اليسار مسافة (١٥) متر بعدها اعطاء تمريرة قصيرة الى نفس الزميل والركض بدون كرة مسافة (١٥) متر ثم استقبال الكرة وعمل تمريرة طويلة الى المدرب او المساعد والركض مسافة (٣٠) متر باتجاه المدرب، ثم استقبال كرة والقيام بعملية التهديد، علماً ان مسافة الأداء (١١٠) متر .

**التمرين الثالث:الهدف من التمرين:** مطاولة السرعة، التمرير .

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالركض الى الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (١٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة الى نقطة البداية وعمل تمريرة بالرأس الى المدرب والذي يبعد مسافة (٥) متر، بعدها الركض الى الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (٢٠) متر عن نقطة البداية ، ثم العودة الى نقطة البداية وعمل تمريرة بالرأس، ثم الركض الى الشاخص الثالث الذي يبعد مسافة (٣٥) متر عن نقطة البداية والعودة الى نقطة البداية وعمل تمريرة بالرأس ، علماً ان مسافة الأداء (١٣٠) متر .

**التمرين الرابع:الهدف من التمرين :** مطاولة القوة، الدرجه، التمرير .

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل تمرير الكرة بالرأس القادمة من المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (١٠ تكرار)، ثم درجه الكرة مسافة (٥ متر) والقيام بتمريرة متوسطة الى المدرب واجتياز (٥ حواجز) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ثم استقبال الكرة وعمل درجه مسافة (٥) متر ، بعد ذلك العودة بنفس طريقة الأداء، علماً ان مسافة الأداء (٢٨) متر ذهاباً واياباً .

**التمرين الخامس:الهدف من التمرين :** مطاولة القوة، الدرجه، التمرير، التهديد.

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل تمريرة قصيرة الى الزميل ثم اجتياز (٧ حواجز) المسافة بين الحاجز الاول ونقطة البداية (١) متر والمسافة بين حاجز وآخر (١ متر) ، ثم استقبال الكرة وعمل درجه مسافة (١٥) متر بعد ذلك اعطاء تمريرة طويلة مسافة (٣٠ متر) الى المدرب او المساعد واجتياز (٧ حواجز اخرى) المسافة بين حاجز وآخر (١) متر ، ثم يقوم اللاعب بالحجل لمسافة (١٠) متر على رجل اليمين بعد ذلك الحجل على رجل اليسار مسافة (١٠) متر ثم استقبال كرة من المدرب والقيام بعملية التهديد ، علماً ان مسافة الأداء (٥٢) متر .

**التمرين السادس:الهدف من التمرين :** مطاولة القوة، التمرير، التهديد.



## ” أثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل تمريرة قصيرة بداخل القدم اليمين الى المساعد الذي يبعد مسافة (٢) متر بالقفز (١٠ تكرار)، ثم القفز من فوق (٨ حواجز) المسافة بين الحاجز الاول ونقطة البداية (١) متر وبين حاجز وآخر (١) متر، ثم عمل تمريرة قصيرة بداخل القدم اليسار الى المدرب بالقفز ايضاً (١٠ تكرار) ، ثم القيام بعملية التهديف، علماً ان مسافة الأداء (١١) متر.

### الملحق رقم (٤)

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول مدى صلاحية تطبيق التمارين المستخدمة بالبحث .

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة: في النية اجراء البحث الموسوم بـ " أثار تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب " والذي سيتم تطبيقه على عينة من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال لذا يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية المنهاج ادناه. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

الجامعة والكلية

الاسم الكامل:

التاريخ:

اللقب العلمي:

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن اداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الاول	٧٥%	٤٠.٤٧ ثا	٣	٢	٨٠ ثا	٤ د	١٧.٨٣ د	٣٠.٨٨ د
	التمرين الرابع	٦٥%	٤٥ ثا	٣	٢	٧٥ ثا	٤ د	١٣.٠٥ د	
الاثنين	التمرين الثاني	٧٥%	٣٩.١١ ثا	٣	٢	٨٠ ثا	٤ د	١٧.٧٤ د	٣٠.٩٣ د
	التمرين الخامس	٦٥%	٤١.٩٨ ثا	٣	٢	٧٥ ثا	٤ د	١٣.١٩ د	
الاربعاء	التمرين الثالث	٧٥%	٣٧.٧٧ ثا	٣	٢	٨٠ ثا	٤ د	١٧.١١ د	٣٠.٣٢ د

” أترمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
١٣.٢١	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

الدورة المتوسطة الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول

الدورة المتوسطة الثانية / الاسبوع الخامس

اليوم	التمرينات المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المjamiه ع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المjamiه	زمن اداء التمرين الكلي	زمن الحمل لكل جزء من القسم الرئيسي
السبت	التمرين الاول التمرين الرابع	٧٥% ٦٥%	٤٠.٤٧ ثا ٤٥ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ ٤	٢١.٣٩ ١٧.٥	٣٨.٨٩
الاثنين	التمرين الثاني التمرين الخامس	٧٥% ٦٥%	٣٩.١١ ثا ٤١.٩٨ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ ٤	٢١.٢١ ١٧.٠٩	٣٨.٣٠
الاربعاء	التمرين الثالث التمرين السادس	٧٥% ٦٥%	٣٧.٧٧ ثا ٤٢.١٠ ثا	٤ ٤	٢ ٢	٨٠ ثا ٧٥ ثا	٤ ٤	٢١.٠٣ ١٧.١١	٣٨.١٤

الملحق رقم (٥)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء المهارات الأساسية واختباراتها والتمارين المستخدمة والمنهاج التدريبي والمقابلات الشخصية التي اجراها الباحثان.

اسماء السادة المتخصصين	المهارات الأساسية	الاختبارات المهارة	التمارين المستخدمة	المنهاج التدريبي	المقابلة الشخصية	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم الكلية والجامعة
د. وديع ياسين التكريتي						علم الحركة/انقال	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. لؤي غانم الصميدعي	*	*	*			بايوميكانيك/كرة قدم	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. ياسين محمد علي			*	*	*	فلسجة/تدريب/ساحة وميدان	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. ضياء مجيد الطالب						تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. محمد خضر اسمر	*	*	*	*	*	تعلم حركي/كرة قدم	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. عناد جرجيس					*	تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل
د. هاشم احمد سليمان		*				قياس وتقويم/كرة سلة	أستاذ	تربية رياضية/جامعة الموصل

” أترتارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

د. صفاء الدين طه								تربية رياضية/جامعة صلاح الدين	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان
د. ثيلام يونس علاوي	*							تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم
د. ابياد محمد عبد الله	*	*	*					تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان
د. ماجد مصطفى	*	*						تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	تدريب باضي/كرتقدم
د. فائز بشير حمودات								تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة سلة
د. مصطفى محمد بدرالدين	*	*						تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة قدم
د. عبد الكريم قاسم غزال	*							تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة يد
د. نوفل محمد محمود			*	*				تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة يد
د. ايثار عبد الكريم قاسم	*							تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/العاب المضرب
د. مكي محمود حسين	*	*	*	*	*	*	*	تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم
د. طلال نجم عبد الله	*	*						تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	طرائق تدريس/كرة قدم
د. معتز يونس ذنون	*	*	*	*	*	*	*	تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم
د. ضرغام جاسم النعيمي	*	*	*					تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم
د. موفق سعيد الدباغ								تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ساحة وميدان
د. كنعان محمود عبد الرزاق			*	*				تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة يد
د. سعد فاضل عبد القادر	*							تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم
د. زياد يونس الصفار			*	*				تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/مبارزة
د. سبهان احمد الزهيري	*							تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/العاب المضرب
د. هه فال خورشيد الزهاوي	*							تربية رياضية/جامعة السليمانية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة قدم
د. نبيل محمد عبد الله			*	*				تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي /كرة سلة
د. كسرى احمد فتحي								تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي/ساحة وميدان
د. عبد الجبار عبد			*	*				تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي جمناستك

” أُنر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن الطاولة الخاصة .....“

								الرزاق
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي /احة وميدان		*				د .مكي محمد حمودات
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	قياس وتقويم /كرة قدم			*	*	*	وليد خالد رجب
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تعلم حركي /كرة قدم			*	*	*	د .نوفل فاضل رشيد
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	قياس وتقويم/تايكونديو				*		د .محمود شكر
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	قياس وتقويم /كرة يد				*		د .سعد باسم جميل
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	تدريب رياضي /كرة قدم		*	*	*	*	د .معن عبد الكريم الحيالي
تربية رياضية/جامعة الموصل	مدرس	قياس وتقويم /كرة قدم					*	د .عبد المنعم احمد جاسم