** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعه بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التهديف من الثبات بكرة القدم**

**بحث تجريبي مقدم من قبل**

**الطالبه**

**ديانا حيدر غضبان**

**الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربيه البدنيه وعلوم الرياضه**

**اشراف**

**م.د اشراق غالب**

**2017 م 1438ه**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**ا**

**صدق الله العظيم**

**( سورة يوسف جزء من الآية 76:)**

***الإهداء***

**إلى قدوتي وشمعتي...إلى من شيد طريق حياتي ...أبي الغالي**

**إلى الحضن الذي أواني إلى الملاك الذي منذ ولادتي يرعاني. أمي الغالية.**

**إلى أوتاد خيمتي وسندي في وحدتي...إخوتي و اخواتي.**

**إلى الأخوات اللاتي لم تلدهن أمي...زميلاتي.**

**إلى كل دمعة طفل...وقطرة دم جريح...وروح شهيد...**

**اهدي جهدي المتواضع..**

شكر وتقدير

***بسم الله الرحمن الرحيم***

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله ملء السماوات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت يا رب بعد، أهل الثناء والمجد أحق ما قال العبد وكلنا لك عبد، والصلاة والسلام على خير البشر على من استمع له الجن ولأجله انشق القمر وعلى اله وأصحابه الغر الميامين.

فأتوجه أولا بالشكر والعرفان والتقدير والاحترام إلى الدكتوره المشرفه م.د اشراق غالب لما أبدته من توجيهات وأراء سديدة وملاحظاتها العلمية الدقيقة لخطوات البحث رغم تعدد مسؤولياتها فجزاها الله عني خيرا.

كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد بأساتذتها الأكفاء والذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم الوافرة والزاخرة فجزاهم الله كل خير.

كما يعجز لساني عن شكر الدكتور حيدر غضبان والدي الغالي الذي وقف الى جانبي في كل اجراءات بحثي

وأتقدم بالشكر والتقدير والامتنان إلى فريق العمل المساعد الذي بذل جهداً رائعاً بتهيئة وإعداد مستلزمات التصوير ومساعدة الباحثه في أداء الاختبارات بالصورة الصحيحة.

كما اتقدم بالشكر والامتنان الى عينة البحث وهم منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى الخبراء الذين قدموا لي ما احتاجه من خبراتهم, م.د حيدر غضبان ابراهيم , أ.د سعد منعم الشيخلي , م.د علاء عبد القادر

كما أتقدم بالكثير من الشكر والتقدير إلى جميع زميلات الدراسة والذين كانوا أخوات لم تلدهم أمي، متذكره كل اللحظات الجميلة التي عشناها معاً متحدين الظروف الصعبة التي مر بها وطننا العزيز على مدار فترة الدراسة شاكراً الله على معرفتي بهن،ومتمنيهً لهن الموفقية والنجاح في حياتهن العلمية والعملية.

وإذا كان الختام مسكاً فليكن من نصيب ابي الغالي و روحي ونور عيني أمي الغالية، مقبلاً يدها وثرى قدميها لكل دمعةٍ غالية ذرفتها لأجلي، ولكل لحظة سهر كحلت بها عينيها لرعايتي، فجزاها الله عني خيراً وأبقاها تاجاً على رأسي طيلة حياتي.

وليسامحني كل الذين فاتني ذكرهم،مقدماً كل امتناني لمن ساهم ولو بحرف لإنجاز هذا البحث،سائلاً الله عز وجل أن يكون هذا البحث مصدراً، وادعوا من الله التوفيق انه نعم المولى ونعم النصير**.**

الباحثه الباحثالباحث

**ملخص البحث**

**(((تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التهديف من**

**الثابتة بكرة القدم)))**

**الباحثة : ديانا حيدر غضبان المشرفة :م.د اشراق غالب**

**1438 هـ 2017 م**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

تضمن البحث خمسة أبواب :

**الباب الأول**ضمًّ هذا الباب مقدمة البحث وأهميته ، حيث تم التطرق إلى الدور الفعّال لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم خلال مراحل التدريب المختلفة . وأهمية القدرات البدنية والمهارية وضرورة تطور اللاعبين للوصول إلى تحقيق مستوى أفضل في تنفيذ الحالات الثابتة بكرة القدم .

تكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم ،

أن الهدف من الدراسة هو :

* اعداد منهاج تدريبي لتطوير التهديف من الثبات بكره القدم

ويمكن تحقيق الهدف في ضوء الفرض الآتي:

* + هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارية وبعض الحالات الثابتة للاختبارات القبلية والبعدية
  + **الباب الثاني ( الدراسات النظرية والمشابهة) :** تضمن الباب الدراسات التي لها علاقة بالحالات الثابتة بكرة القدم . **دراسه يوسف عبد الامير**

**الباب الثالث ( منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ) :**

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وقد اختارت عينة بحثها بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصريةوبلغ عددهم (12)لاعب من مجموع (22) لاعب ، ثم أجرتالباحثة تجربة استطلاعية على عينة من 5 اشخاص من مجموع 22 لاعب وبعدها اجرت الباحثة الاختبارات القبلية ،وصممت الباحثه بعد ذلك المنهج التدريبي الخاص بتطوير القدرات البدنيةوالمهارية الخاصة بالبحث، والذي طبق على العينة لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان بالأسبوع، بعد ذلك أجرت الباحثة الاختبارات البعدية،

وتضمن الباب الرابع عرضا وتحليلا لنتائج البحث ومناقشتها حيث عرض هذه النتائج على شكل جداول إحصائية لدعم أهداف وفرضيات ابحث.

وتوصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات أهمها:

1\_ ان الاهتمام بتدريبات القوه المميزه بالسرعه والقوه الانفجاريه للرجلين للاعبي كره القدم ممكن ان يؤثر بشكل ايجابي في تطوير حالات اللعب الثابته في كره القدم ومنها مهاره التهديف 2\_هناك تاثير ايجابي للمنهج التدريبي على رفع الكفاءه البدنيه والمهاريه لافراد عينه البحث من خلال الفروق المعنويه التي اضهرتها نتائج البحث

إما أهم التوصيات فهي:

1 **\_التاكيد على تدريب بعض القدرات البدنيه الخاصه للاعبي كره القدم لاهميتها في تطبيق مختلف المهارات الخاصه**

***2الاستفاده من المنهج التدريبي من قبل المعنيين في هذه اللعبه***

**قائمة المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التسلسل** | **عنوان الموضوع** | **الصفحة** |
|  | **العنوان** | **1** |
|  | **الآية القرآنية** | **2** |
|  | **الاهداء** | **3** |
|  | **الشكر والتقدير** | **4** |
|  | **ملخص البحث** | **5** |
|  | **قائمة المحتويات** | **7** |
| **1** | **الباب الاول**  **التعريف بالبحث** | **9**  **10** |
| **1-1** | **مقدمة البحث واهميته** | **10** |
| **1-2** | **مشكلة البحث** | **11** |
| **1-3** | **هدف البحث** | **12** |
| **1-4** | **فرض البحث** | **12** |
| **1-5** | **مجالات البحث** | **12** |
| **1-5-1** | **المجال البشري** | **12** |
| **1-5-2** | **المجال الزماني** | **12** |
| **1-5-3** | **المجال المكاني** | **12** |
|  | **الباب الثاني** | **13** |
| **2** | **الدراسات النظرية والمشابهة** | **13** |
| **2-1** | **الدراسات النظرية** | **13** |
| **2-1-1** | **الحالات الثابتة بكرة القدم** | **14** |
| **2-1-2** | **الركلة الحرة المباشرة** | **15** |
| **2-1-3** | **المهارات الاساسية بكرة القدم** | **16** |
| **2-1-4** | **التهديف** | **17** |
| **2-1-5** | **الدقة** | **18** |
| **2-2** | **الدراسات المشابهة** | **19** |
| **2-2-1** | **عرض الدراسات المشابهة** | **19** |
| **2-2-1-1** | **دراسة يوسف عبد الامير** | **19** |
| **2-3** | **مناقشة الدراسات المشابهة** | **19** |
|  | **الباب الثالث** | **20** |
| **3** | **منهج البحث وإجراءاته الميدانية** | **21** |
| **3-1** | **منهج البحث المستخدم** | **21** |
| **3-2**  **3-3** | **عينة البحث**  **التجانس** | **21**  **21** |
| **3-4** | **الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث** | **21** |
| **3-5** | **الاختبار المستخدم** | **22** |
| **3-5-1** | **التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم** | **22** |
| **3-6** | **الاسس العلمية للاختبار** | **23** |
| **3-6-1** | **صدق الاختبار** | **23** |
| **3-6-2** | **ثبات الاختبار** | **24** |
| **3-6-3** | **موضوعية الاختبار** | **24** |
| **3-7** | **التجربة الاستطلاعية** | **24** |
| **3-8** | **الاختبارات القبلية** | **25** |
| **3-9** | **المنهج التدريبي** | **25** |
| **3-10** | **الاختبارات البعدية** | **25** |
| **3-11** | **الوسائل الاحصائية** | **27** |
|  | **الباب الرابع** | **28** |
| **4** | **عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها** | **29** |
| **4-1** | **عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف من الثبات وتحليلها ومناقشتها** | **29** |
|  | **الباب الخامس** | **31** |
| **5** | **الاستنتاجات والتوصيات** | **31** |
| **5-1** | **الاستنتاجات** | **32** |
| **5-2** | **التوصيات** | **33** |
|  | **المصادر** | **34** |
|  | **الملاحق** | **38** |

**الباب الاول**

**1 التعريف بالبحث**

**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

**1-2 مشكلة البحث**

**1-3 هدف البحث**

**1-4 فرض البحث**

**1-5مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري**

**1-5-2 المجال الزماني**

**1-5-3 المجال المكاني**

**1-التعريف بالبحث**

**1–1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارسيها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (البدنية والمهاريةوالخططية والنفسية والتربوية وغيرها).

ويعتبر التهديف من الحالات الثابتة ركيزه مهمة لتغير النتائج والحصول عليها وتعتبر هذه الحالات من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة إذا أحسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة التركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد او اثنين او ثلاث في اغلب الفرق ، وتتوقف نتيجة المباراة على أداء اللاعب المنفذ لتسجيل الأهداف لكي يجعل الفوز حليف الفريق الذي يلعب له.

إن تطور العلوم والإهتمام بها لم يكن محض صدفة فالعلوم المرتبطة بالرياضة جاءت نتيجة الدراسات العلمية المبرمجة التي وضعت وفق اتجاهات صحيحة واستخدام صحيح للنتائج والمناهج وتحقيق أفضل إنجازات في مختلف الألعاب الفردية والجماعية .

ففي العالم المتطور بكرة القدم ، كأوربا مثلا ، عدة طرق لتطوير أداء اللاعبين في الحالات الثابتة وبالأخص القريب من الهدف لقلب وتغيير نتائج المباريات وفي أصعب الظروف ولذلك تعتبر هذه الحالات مصدر قوة حاسمة للفريق الذي يستثمرها ضد الفرق الأخرى.

ولعبة كرة القدم من هذه الألعاب التي تأثرت بهذا التطور ودأب المختصون والخبراء والمدربون إلى تطوير هذه اللعبة عن طريق تطوير مستوى إداء اللاعبين وقابليتهم حيث أنعكس ذلك على بناء خطط وبرامج متطورة تطور أداء اللاعبين.

إن الإعداد البدني الخاص المتمثل ببعض القدرات البدنية و المهارية وقدرة التهديف من الحالات الثابتة تُعدّ من الركائز الأساسية في العملية التدريبية التي لها تأثير فعّال على اللاعبين واللعبة الممارسة ولا سيما كرة القدم .

و تكمن أهمية البحث في بناء منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير التهديف من الحالات الثابتة بكرة القدم الذي يعتبر أحد الوسائل المهمة أن تحققت الفرضية المهمة التي جاء بها الباحثه في معالجة الضعف عند إداء الحالات الثابتة بكرة القدم ومحاولة تحسين الأداء ومن ثمًّ يستطيع العاملون بالتدريب على أستخدام نتائج البحث لتطوير لاعبيهم .

1**-2- مشكلة البحث**

إن لعبة كرة القدم وجمالية الأداء فيها يعتمد على تسجيل عدد من الأهداف ، وأن تسجيل الأهداف يتحقق بطرائق وأساليب مختلفة ، وإحدى هذه الطرائق هي الحالات الثابتة بكرة القدم والتي تمنح للفريق نتيجة حصول خطأ من الفريق الخصم وإن التطبيق الجيد لهذه الحالات هو الذي يحسم النتائج في أغلب المباريات .

إن تسجيل الأهداف من هذه الحالات يتطلب تدريب مستمر من اجل تطوير وتحقيق دقة عالية بالتهديف والتي تتطلب في ان يمتلك اللاعب قدرات بدنية جيدة ، حيث إن قلة تسجيل الأهداف من الحالات الثابتة يأتي بسبب الضعف الواضح في تنفيذ هذه الحالات ، والتي تعد ميزة لاعبي الأندية والمنتخبات بكرة القدم، حيث لاحظت الباحثة هذا الضعف من خلال خبرتها الميدانية كونها حكم اتحادي كرة قدم ، ومتابعتها مباريات كرة القدم ، وترى الباحثة أن الارتقاء ببعض القدرات البدنية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وقدرة التركيز والدقة حيث ان الدقة هي من اهم الشروط المطلوبة عند تنفيذ الكرة الثابتةوقد تؤدى إلى تحسين إداء لاعب كرة القدم لهذه الحالات وكيفية تنفيذها فضلا عن تطوير اداء المهارات ودقة التنفيذ من هذه الحالات ومن ثم يمكن تحقيق الفوز فيها.

لذا ارتات الباحثة دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع منهج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية التي لها الاثر الكبير في تطوير مهارة التهديف من الثبات وتحسين هذه المهارة من خلال وضع تمارين تطويرية لهذه المهارة المهمة في كرة القدم .

**1-3-هدف البحث**

اعداد منهاج تدريبي لتطوير مهارة التهديف من الثبات بكرة القدم

**1-4- فرض البحث**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف من الثبات بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

**1-5- مجالات البحث**

**1-5- 1 ا لمجال البشري:**عينة من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية الجامعة المستنصرية

**1-5-2- المجال الزماني** : المدة من 12 \12\2016م إلى10\4\2017م

**1-5-3-المجال المكاني :**ملعب الجامعة المستنصرية

**الباب الثاني**

**2الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1الدراسات النظرية**

**2-1-1 الحالات الثابتة بكرة القدم**

**2-1-2 الركلة الحرة المباشرة**

**2-1-3 المهارات الأساسية بكرة القدم**

**2-1-4 التهديف**

**2-1-5 الدقة**

**2-2الدراسات المشابهة**

**2-2-1 عرض الدراسات المشابهة**

**2-2-1-1 دراسة يوسف عبد الأمير**

**2-3 مناقشة الدراسات المشابهة**

**الباب الثاني**

**2 الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1الدراسات النظرية**

**2-1-1 الحالات الثابتة بكرة القدم**

تفهم مواقع اللعب الثابتة على إنها المناسبات التي تحتاج أعادة بدأ اللعبة فيها ، البدء من الزوايا أو الضربات الحرة أو الرميات الجانبية أو ضربات الجزاء وقد كانت أوضاع اللعب عاملا ً مهما ً في الفوز بمباريات كرة القدم دائما ً ، كلما كانت المباراة أكثر أهمية وأشد تنافسا ً كلما كان أحتمال تقرير أوضاع اللعب نتيجة المباراة أقوى والقريبة من الهدف.

لقد أثبتت الإحصائيات العلمية إن % 40 من الأهداف يمكن أن تسجل من هذه الضربات وهذه النسبة تؤكد أهمية هذه الحالات وضرورة التدريب عليها والحالات الثابتة هي : **([[1]](#footnote-2)3)**

* ضربة البداية
* ركلة الزاوية
* الركلة الحرة المباشرة
* الركلة غير مباشرة
* ركلة الجزاء
* الرمية الجانبية
* ركلة الهدف

أن الحالات الثابتة هي أسلوب هجومي ضد الخصم التي يمكن أن يسجل منها هدف دون التدخل المباشر منه وللمنفذ الأستفادة من أخطاء الخصم لإستغلالها بالتسجيل إذا أحسن أستغلالها . ويمكن الأعتماد عليها كثيرا ً لأن وجود لاعبين ينفذون بشكل جيد يكون ربما مميزا ً للفريق دون تدخل زملائه معه وهو له حصة الأسد في حسم معظم النتائج وفي أوقات صعبة ومضنية . فمجهوده يعتبر مقابل مجهود فريق كامل .

**2-1-2 الركلة الحرة المباشرة**

إن الركلة الحرًّة المباشرة لها أهمية كبيرة لأنها الأكثر نسبة في تسجيل الأهداف لكثرة حدوثها قرب الهدف ، ولها أهمية خاصة للاعب المنفذ من صفات تميزه على الآخرين من قوة ودقة ومهارة وتركيز في التنفيذ مما يجعل الفريق الخصم قليل الأخطاء القريبة من منطقة الجزاء وتفاديها إن أمكن .

ويحتمل أن تكون الضربات الحرة المباشرة عاملا ً مهما ً جدا ً في تسجيل الأهداف والفوز بالمباريات وتقدم الضربات الحرة أحيانا ً فرصا ً جيدة للتسجيل من ضربة مباشرة **([[2]](#footnote-3)2).**

يستلزم هذا النوع من الضربات إتقان مهارة التصويب وتوجيه الكرة للمكان الخالي من المرمى وبالقوة المناسبة . وهذا يتطلب إمتلاك القدرة على إستخدام أجزاء القدم بمهارة كوجه القدم الخارجي والداخلي لكلتا القدمين اليسرى واليمنى . وذلك للتحكم في مسار الكرة نحو المكان المحدد مع تجنب إصطدام الكرة بالحائط ، ويفضل أداء الضربات الحرة عندما يكون حارس المرمى في موقف خاطئ أو وجود ثغره في الحائط أو ثغرة عند قائم المرمى . **([[3]](#footnote-4)3)**

إن تنفيذ هذه الضربات يعًّد سهلا ً نوعا ً ما بالنسبة للضربات الحرة غير المباشرة وذلك لأنه من الممكن التسديد على الهدف مباشرة من دون الحاجة إلى لعب الكرة إلى لاعب آخر . **([[4]](#footnote-5)4)**

وتمنح الركلات الحرة المباشرة فرصة التسديد من لمسة واحدة من دون أن تتعرض للتحدي ومع إبتعاد الخصم إلى مسافة محددة وهي هدية لا تقدر بثمن خلال وضعية الهجوم , فعدة مباريات تم تحديد مصيرها من خلال نتيجة الركلات الحرة لذلك فإن الجانب المهاجم يأخذ الأفضلية . ويجب على الفريق المدافع أن يبقى متيقظا ً ومتوثبا ً.**([[5]](#footnote-6)1)**

**2-1-3 المهارات الأساسية بكرة القدم**

للعبة كرة القدم أهمية لمشاهديها ومتابعيها لما لها من تأثير كبير وواضح في تقويمهم من خلال المتعة والتشويق في الإداء الذي تتضمنه مباراة كرة القدم العديدة

وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية فهناك الإداء الجماعي والفردي للاعبين الذي يعطي جمالية الإداء وتناسقه للحصول على أفضل النتائج والوصول اليه لتحقيق الهدف عن طريق تنفيذ الواجبات المرسومة مسبقا ً ،وللمهارات الأساسية تعريفات كثيرة منها **:**

فقد عرَّفها ( علي خليفة وآخرون ) بأنها "عبارة عن جميع الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة لتحقيق غرض معين في حدود قانون كرة القدم**" ([[6]](#footnote-7)2)** ، وكذلك عُرِّفت بأنها " الهجوم والدفاع بكرة أو بدونها فرديا ً أو بالأشتراك في مقابلة الخصم " **([[7]](#footnote-8)3)**.

وعرفت أيضا ً بأنها " وسائل تنفيذ الخطط " .**([[8]](#footnote-9)4)**

وعرفها (سامي الصفار وآخرون ) بأنها :" تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وفي المنطقة القريبة منها ، وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين " **([[9]](#footnote-10)5)**

أن أي تكتيك خططي لا ينجح إلا إذا كانت المهارات متقنة بحيث تتصف الدقة في الإداء ، إن اللاعب عندما يكون ذو مهارات عالية وجيدة سوف يطبق ما يطلب منه خلال سير المباريات فكلما زادت المهارة إتقاناً زاد الإداء الخططي إتقاناً وتطبيقاً لمفرداته بصورة جيدة وصحيحة أي الوصول باللاعب بالتكتيك الجيد ومهارة المناولة والتهديف تُعَّد من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم والتي هي ضرب الكرة بأجزاء القدم المختلفة التي هي أكثر استخداما ً في المباريات وإنهاءها لتسجيل الأهداف .

**2-1-4 التهديف**

إن هدف كرة القدم هو الفوز والفوز لا يتحقق إلا عن طريق التهديف والتهديف يتحقق بتسجيل الأهداف والذي يسجل أكثر هو الفائز بالمباراة . **([[10]](#footnote-11)1)**

إن مهارة التهديف يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتزيد من حماسهم عند إصابة الكرة الهدف ، مما يجعل كل لاعب يبذل أقصى جهد للوصول إلى وضع التهديف لتحقيق الفوز لفريقه واللاعب الممتاز هو الذي يجيد ركل الكرة بالقدمين وضربها بالرأس ، ويعرّف التهديف بأنه : " السلاح القوي الذي يملكه الفريق لغزو مرمى الفريق المضاد وهو لتحقيق الفوز في المباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة ([[11]](#footnote-12)1) .

ان التهديف هو المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة في هدف الخصم مستغلا ً في ذلك قابلياته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة القدم . **([[12]](#footnote-13)2)**

والتهديف هو أهم مهارات كرة القدم وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء أكانت من الكرات الثابتة أم المتحركة ، فهو أهم أجزاء اللعب الهجومي وأحد أساسيات اللعبة على الإطلاق ويمكن تقسيم التهديف على : **([[13]](#footnote-14)3)**

* التهديف القريب ( داخل منطقة الجزاء).
* التهديف من مسافات متوسطة ( خارج منطقة الجزاء ).
* التهديف البعيد (25م ) فأكثر .

ويعرف ايضا : هو نهاية وحصيلة لترابط سلسلة من الصفات المهارية والبدنية والخططية والنفسية نتيجة الخبرة والمواقف وثبات وإتقان ودقة بالتنفيذ باستخدام قوة وسرعة مناسبة والتي تدعم المهاجم لإدخال الكرة في الهدف .

**2-1-5 الدقة**

إن كرة القدم مثل باقي الألعاب الجماعية التي تكون فيها الدقة عاملا ً مهما ً في جميع جوانبها إبتداء ً من الإخماد والدحرجة والمناولة والخداع والتهديف باتجاه المرمى ويؤكد قاسم حسن حسين في الدقة " بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق " . **([[14]](#footnote-15)1)**

ويرى سعد محسن " بأن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف سواء بجزء من الجسم يوجه نحو جسم المنافس كما في الملاكمة والكراتيه أو يرمي شيء كالكرة نحو مرمى المنافس كما في كرة اليد أو كرة القدم ، أو نحو ساحة مكشوفة كما في الكرة الطائرة والتنس " . **([[15]](#footnote-16)2)**

أن الدقة لها تأثيرها الايجابي عند التدريب ضمن المستويات العمرية الدنيا أي الفئات حتى الشباب حيث الاكتساب هنا يكون جيد جدا ً، ويجب أن تعطى التدريبات المهارية ضمن الدقة في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية . ويمكن أعطاء البسيط منها بالإحماء الخاص مثل المناولات القصيرة بأشكال متنوعة.

لذلك فأن الدقة تعد من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين فلاعب كرة القدم يجب أن تكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع أن يرسل إليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل إليه الكرة ، وإيضا ً أعضاء الفريق الآخر ( الخصم ).

ويرى شميدت ( Schmidt) أن هناك ثلاث حالات من الدقة هي :

* الدقة المكانية أوالحيوية .
* الدقة الوقتية أو المؤقتة .
* توقيت الدقة . ([[16]](#footnote-17)1)

**2- 2 الدراسات المشابهة**

**2-2-1 دراسة يوسف عبد الأمير محمود 1986 ([[17]](#footnote-18)1) بعنوان**

**" تكتيك الحالات الثابتة بكرة القدم من وضع الهجوم"**

هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة الأهداف المسجلة بهذه الحالات وطبق البحث على عينة تألفت من (14) نادي من أندية الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم 1985/1986 واستنتج الباحث ما يأتي :

-عدم استغلال الحالات الثابتة لرفع رصيد الأهداف خصوصا في المناطق الهجومية.

- عدم الفاعلية من تنفيذ الحالات الثابتة لزيادة رصيد الأهداف.

- هناك ضعف في تطبيق بعض المهارات الهجومية

**2-2- 3 مناقشة الدراسات المشابهة**

من خلال اطلاع الباحثه على الدراسة السابقة والمتوفرة ، وجدت إن اقرب الدراسات إلى بحثها هي الدراسة التي أشارت إليهما أنفاً ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الباحثه في :

1. تناولهما الحالات الثابتة في وضع الهجوم بكرة القدم

أما أوجه التباين بين دراسة الباحث والدراسة السابقة فهي :

1. أسلوب تناول الدراسة يختلف في موضوعيته عن الدراسة.
2. اختلاف عينة البحث ( الفئة العمرية)
3. استخدم الباحث منهج البحث التجريبي ، في حين كان المنهج المستخدم في الدراسة منهجاً وصفياً.
4. استخدم الباحث منهجا تدريبياً لتطوير الحالات الثابتة بكرة القدم ، في حين اكتفت الدراسة ببحث العلاقات الارتباطية.

**الباب الثالث**

**3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

**3- 1منهج البحثالمستخدم**

**3-2 عينة البحث**

**3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث**

**3-4 الاختبار المستخدم التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم**

**3-5 الاسس العلمية للاختبارات**

**3-5-1 صدق الاختبارات**

**3-5-2 ثبات الاختبارات**

**3-5-3 موضوعية الاختبارات**

**3-6 التجربة الاستطلاعية**

**3-7 الاختبارات القبلية**

**3-8 المنهج التدريبي**

**3-9 الاختبارات البعدية**

**3-10 الوسائل الاحصائية**

**3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

**3-1منهج البحث المستخدم**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بوصفه " من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ولأنه يتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والاختبار البعدي " **([[18]](#footnote-19)1)**

**3-2 عينة البحث**

إن الأهداف التي تضعها الباحثة والإجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي ستختارها .**([[19]](#footnote-20)2)**

وعليه فقد تم تحديد عينة البحث عن طريق الإختيارالعمديه حيث قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث وهم منتخب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية البالغ عددهم 12 لاعبا ً من أصل(22 (بأعمار 20–22 سنة للموسم 2016- 2017

اختارت الباحثة (12) لاعب للتجربة الرئيسية اختيار (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من اصل الفريق الاصلي (22) لاعب

وقد اجرت الباحثة على العينة اختبارات قبلية وبعدية ، وقد عملت الباحثة على إيجاد التغيرات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ،

**3-3 التجانس**

اجرت الباحثة التجانس على افراد عينة البحث في المتغيرات (الوزن – الطول – العمر الزمني) تكون العينة متجانسة اذا لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء (+3), وكما هو موضح في الجدول (1) اد كانت قيمة معامل الالتواء على التوالي (0.104 , 1.40 , 0.363) وهي جميعها قيم محصورة بين (+3) فانه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعا اعتداليا اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فأن معنى هذا ان هنالك عيبا ما في اختيار العينة, فأن كل فرد من افراد عينة البحث تراوحت اعمارهم مابين 20-22 سنةبمتوسط 20.44 سنة وبأنحراف معياري 0.675 في حين كان مقدار الوسط الحسابي لوزنهم هو 57.05 وبانحراف 1.373 , اما مقدار الوسط الحسابي لاطوالهم 165.77 وبانحراف معياري 2.23 والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين تجانس العينة في مؤشرات الطول , الوزن ,العمر

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | المعالم الاحصائية /  المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
| 1 | الطول | سم | 165.77 | 2.23 | 166.5 | 0.363 |
| 2 | الوزن | كغم | 57.05 | 1.373 | 57.69 | 1.40 |
| 3 | العمر | سنة | 20.44 | 0.675 | 16 | 0.104 |

**3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث**

* شريط قياس وحبل ومادة بورك
* شواخص عدد 10
* هدف كرة القدم 2
* حاجز(حائط صد ) على شكل 5 لاعبين متفاوتين في الأطوال
* ملعب كرة قدم
* كرة قدم قانونية عدد 5
* كرة طبية عدد 5

**3-5 الاختبار المستخدم**

**3-5-1 التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم . ([[20]](#footnote-21)1)**

* **هدف الاختبار** : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى.
* **الأدوات المستخدمة** : كرات قدم قانونية عدد 5 ،حبل تقسيم المرمى، شريط قياس ، هدف كرة قدم ، ساحة كرة قدم .
* **إجراءات الاختبار**: توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة بحسب ما موضح في الشكل (1)
* **وصف الأداء** : يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي إتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى ،ثم ينتقل إلى الكرة الثانية ، وهكذا ،وتعطى للاعب خمس محاولات متتالية .
* **التسجيل** : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي :
* خمس درجات عند المربع 4
* أربع درجات عند المربع 5
* ثلاث درجات عند المربع 2
* درجتان عند المربع رقم 3
* درجة واحدة عند المربع رقم 1
* صفر إذا خرجت الكرة

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 5 | 3 | 3 | 5 |

شكل (1)

**يبين اختبار التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم**

**3-6الأسس العلمية للاختبارات**

**3-6-1صدق الاختبارات**

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقس الصفة المراد قياسها كما ونوعا ([[21]](#footnote-22)1) **.**لذا استخدمت الباحثة صدق المحتوى من خلال توزيع استمارات الاستبيان تتضمن شرح الاختبار،على مجموعة من الخبراء والمختصين ([[22]](#footnote-23)\*)**في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي، وقد ثبت صدق محتوى الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء بأن هذاالاختبار يحقق الغرض الذي وضع لأجله.**

**3-6-2 ثبات الاختبارات**

ثبات الاختبار يعني انه إذا أعيد الاختبارعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف يعطي نفس النتائج ([[23]](#footnote-24)1) . لذا قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة مكونه من 5 لاعبين من نفس الجامعة ومن هم خارج عينة البحث بتاريخ 22 /1/2017

**3-6-3 موضوعية الاختبارات**

استخدمت الباحثة اختبار واضح ومفهوم وبعيد عن التعقيد وعن التقويم الذاتي، حيث ان التسجيل احتساب الدرجات وفقا لطبيعة الأداء وطريقة التسجيل المتفق عليها بالاختبار، ولذلك فأن هذا الاختبار يعد ذات موضوعية جيدة.

**3-7التجربة الاستطلاعية**

التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية تقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثه بهدف إختيار أساليب البحث وأدواته .**([[24]](#footnote-25)1)** لذلك قامت الباحثة بإجراء تجربتها الإستطلاعية بتاريخ 5/1/2017 وبمساعدة فريق العمل على عينة من 5 لاعبين من مجتمع الأصل وهم لاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية \ الجامعة المستنصرية ، وتم إجراء هذه التجربة للوقوف على مايأتي:

1. المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة وفريق العمل في التجربة ألرئيسه.
2. كفاية فريق العمل من حيث تنفيذ الاختبارات المختلفة وطريقة تسجيل النتائج.
3. مدى ملائمة ومناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية بالبحث.

**3-8 الاختبارات القبلية:**

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي في يوم (17/2/2017 ) وهو الاختبار المهاري (التهديف من الثبات نحو الهدف المقسم).

**3- 9 المنهج التدريبي:**

قامت الباحثه بإعداد منهج تدريبي يتضمن التدريبات بالأدوات والوسائل المساعدة وذلك على وفق ما يشخص الباحثه من الأخطاء الفنية في الأداء لدى عينة البحث و تنفذ مفردات المنهج التدريبي المقترح في (12) وحدة بواقع وحدتان في الأسبوع الواحد و بزمن قدره (40) دقيقه.

تم التدرج بالحمل التدريبي من ناحية الشدة والحجم والراحة بما يتناسب وخصوصية التدريب ، إذ كان المستوى التدريبي لعينة البحث جيد من الناحية التدريبية والفنية لضمان توفير مقومات النجاح للمنهج التدريبي ، حيث إن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف البدنية والوظيفي لتحقيق زيادة الحمل التدريبي والارتقاء بمستوى هذا الحمل من أسبوع لآخر،

وقد استغرق تطبيق المنهج التدريبي (6 أسابيع) بدأ من يوم 17 /2/2017 وانتهاء بيوم5/4/2017 وبمعدل وحدتان تدريبية بالأسبوع في ا أيام الاحدوالثلاثاء من كل أسبوع.

**3-10 الاختبارات البعدية:**

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع وحدات المنهاج التدريبي على عينة البحث ، تم إجراء الاختبار البعدي يوم7/4/2017، اذ تم تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وتنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف ذاتها قدر الإمكان التي تحقق للاختبارات القبلية.

**3-11 الوسائل الإحصائية:**

قامت الباحثه باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث وباستخدام نظام الحقيبه الإحصائية الجاهز ***spss***

وباستخدام القوانين التالية:

1- الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3- معامل الالتواء

4- قانون (ت) للعينات المتناظرة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة نفسها

**الباب الرابع**

**4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها**

**4 – 1عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف من الثبات وتحليلها ومناقشتها.**

**4 – 1-4عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرالتهديف من الثبات**

**وتحليلها ومناقشتها.**

**جدول (2)**

**يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت لمتغيرالتهديف للاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **ف-** | **ف هـ** | **ت المحسوبة** | **ت الجدولية** | **الدلالة** |
| **س-** | **ع** | **س-** | **ع** |
| **1.6** | **1.34** | **3.1** | **0.99** | **3.95** | **0.336** | **7.75** | **2.26** | **دال** |

**القيمة الجدولية تحت درجة حرية 9 ومستوى دلاله 0.05**

يظهر من الجدول أعلاه ان قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التهديف ،كانت (7.75) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) تحت درجه حرية 9 ومستوى دلاله 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في متغير التهديف والتي عبر عنها هذا الاختبار وهو احد المهارات التي تخص الحالات الثابته أيضا.

ان الفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة التهديف وهي احد حالات اللعب الثابتة لأفراد العينة، تعزى الى فاعلية الوسائل التدريبية التي استخدمتها الباحثه على أفراد هذه المجموعة والذي ساعد في ان يكون الأداء متكامل من الجانب الفني ووفق خصائص فنية ارتبطت بتطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي لها علاقة بمستوى أداء هذه المهارة ، لذا فأن تطبيق البرنامج التدريبي الذي تضمن استخدام وسائل تدريب قفز متعددة ، قد ساعد في تطور التحكم بمقادير المطلوبة عند استخدام مهارة التهديف بالشكل الأمثل ، مما ساعد ذلك في تحقيق أعلى سرعة ممكنه لانطلاق الكرة وبالاتجاه المطلوب . ومن جهة أخرى يفترض ان يكون هناك تكامل في باقي المتغيرات التي لما لها من دور فاعل في تحقيق كفاءة عالية ومعدل جيد لسرعة الانطلاق كالأوضاع الصحيحة لحركات الجذع والذراعين والرجلين، حيث إن استغلال هذه المتغيرات وتطبيقها بتوافق وانسيابيه عالية تجعل من قيم سرعة الانطلاق الكرة عالية أيضا .

وهذا يرجع برأي الباحثه إلى التأثير الواضح من تطبيقات الوسائل التدريبية التي ساعدت أفراد العينة من تطبيق المهارة بشكل صحيح ، فالأساس الفني المهم الذي ينبغي على أفراد العينة عمله لإتمام هذه المهارة هو تقريب أجزاء الرجل الراكلة عن محور الدوران وماله من علاقة في زيادة سرعة حركة الرجل الراكلة ، وعلاقتة بعمل العضلات العاملة على هذه المفاصل ليتيح لها إنتاج القوة المطلوبة للأداء ، و عمل ذلك على زيادة السرعة لمفصل القدم لهذه الرجل بسبب زيادة كفاءة المجاميع العضلية العاملة عليها، ان هذا التطور قد جاء نتيجة تطور عمل العضلات العاملة والتي تعرض لمختلف المقاومات جراء اختلاف وسائل التدريب والذي زاد من درجه تكيفها وكفاءتها، فضلا عن ان جميع التدريبات قد تضمنت تمارين لها علاقة بالأداء الفني لمهارات كرة القدم، وهذا ماساعد في حصول الفروقات بشكل واضح بين الاختبارات القبلية والبعدية وتحقيق هدف هذه المهارات على أتم وجه ، وخصوصا مهارة التهديف ، حيث إن تطبيق الأداء لهذه المهارة أثناء التدريبات وما تضمنه من حركات مطلوبة والتي تساعد في زيادة سرعة الركل، إذ يمكننا أن نقول انه ينبغي ان تكون حركة الرجل الراكلة سريعة جدا لان عن طريقها تتحدد سرعة الكرة ، وهذا ما هدف الباحث إلى تحقيقه من خلال ممارسة التدريب بالوسائل التدريبية المختلفة ، ووفقا لما أشارت إليه معظم الدراسات بضرورة وجود ارتباط عال بين سرعة الكرة وسرعة القدم ، ون الأخير هو عامل مهم في ميكانيكيات تأثير التفاعل المشترك بين الكرة والقدم الراكلة([[25]](#footnote-26)1)([[26]](#footnote-27)2)

**الباب الخامس**

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

**5-1 الاستنتاجات**

**بعد العرض والتحليل والمناقشة في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثه , تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية**

1. **إناالاهتمام بتدريبات القوه المميزه بالسرعه والقوه الانفجاريه للرجلين للاعبي كره القدم ممكن ان يؤثر بشكل ايجابي في تطوير حالات اللعب في كره القدم ومنها مهاره التهديف**
2. **هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي على رفع الكفائة البدنية والمهاريةلافراد عينة البحث من خلال الفروق المعنوية التي اظهرتها نتائج البحث**

**5-2 التوصيات**

1. ***الاستفادة من المنهج التدريبي من قبل المعنين في هذه اللعبة.***

2**\_استخدام الوسائل التدريبيه المختلفه والتمرينات البدنيه والمهاريه الخاصه ضمن منهج تدريبي منضم والذي يوثر بشكل ايجابي في تطوير حلات اللعب في كره القدم**

**المـصــادر**

**أولا- المصادر العربية**

إبراهيم شعلان . خطط الكرات الثابتة في كرة القدم. ط **1** . مركز الكتاب للنشر. القاهرة . 1997ليس ريد وتودر وستوتن . دليل الإتحاد الإنكليزي بكرة القدم . مشروع الهدف ط 02004

زهير قاسم الخشاب , محمد خضر الحياني ، ماهر البياتي . كرة القدم، ط**2** الموصل جامعة الموصل 1999

الفريد كونزه . كرة قدم . (ترجمة ) ماهر البياتي وسلمان علي حسين، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1981

ثامر محسن . واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1983

ثامر محسن وآخرون . الاختبار والتحليل بكرة القدم،مطبعة جامعة الموصل ، 1991

ثامر محسن ، و واثق ناجي . كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1972

حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997

حنفي مختار . مدرب كرة القدم . ، دار الفكر العربي ، القاهرة1980

سعد محسن اسماعيل :تاثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية -1996

صالح راضي أميش ، تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الإنفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002

علي خليفة الهنشري و( آ خرون ) . كرة القدم : ليبيا – أمانة التعليم 1988

عماد كاظم العطواني ، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999

قاسم حسن حسين ، الموسوعه الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،1988

)قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفه : (ط1) ، دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998

قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد ، اقتبسه سعد محسن ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة علاء ، بغداد ، 1979

كلايف جيفورد . الدليل الأول للرياضة الأولى . ( ترجمة ) داني ميشال حنى ، ط 1 ، الدار العربية للعلوم ، 2002

ليس ريد وهودروتستوتن . دليل الإرشاد الإنكليزي لكرة القدم . ط1 . 2004

مجمع اللغة . معجم علم النفس والتربية . ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984

محمد لبيب النجيعي ومحمد بشر موسى : البحث التربوي أصوله ومناهجه ،القاهرة، عالم الكتب ، 1983

يوسف عبد الأمير ، تاكتيك الحالات الثابتة بكرة القدم في وضع الهجوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1986

**ثانيا-المصادر الاجنبية**

Al- Kurdi ,Z ,A video Qualitativ Analysis of Soccer Place- Kick .In Adhath Al- Yarmuk.Vol8,No 2 ,1992 ,pp 698

Lees ,A ,Biomechanices Applied to Soccer Skills ,In Science and Soccer ,Reilly ,T(ed)London,E and FN SponPerss 1996 pp 123

1. IAAF, News Studies iAthletics,Vol,14,No,3,1999, Ediugton.D.W and Edyerton .V.R:The biology Physical Activeity . Boston :Houghton miffiu company .1976.

Poul D. Leedy : Pracical Research " Monllon Publishing coinc, New Yourk 1998 . P ,167

الملاحق

استمارة بيان رأي

الأستاذ الفاضل: ...............................................

تحية طيبة

تروم الباحثه (**ديانا حيدر غضبان** ) استشارتكم وبيان رأيكم حول تحديد مناطق الضربات المباشرة بكرة القدم الأكثر خطورة القريبة من الهدف عند منطقة الجزاء ؛ لغرض استخدامها في بحثها الموسوم :

(**تأثير منهج تدريبي مقترح للتطور التهديف من الثبات بكرة القدم** )

**ملاحظة :** التأشير على المربع الأكثر خطورة في تنفيذ الضربات المباشرة .

شاكرين تعاونكم .... مع التقدير ..

الباحثه

ديانا حيدر غضبان

جامعه بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

**الهدف**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **منطقة الجزاء** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| **6** | **7** | **8** |

**الأختصاص المربع المختار الخبير**

اسماء الخبراء والمختصين

اسماء الخبراء والمختصين

ي

قامت الباحثه بأخذ أراء الخبراء والمختصين بمجال كرة القدم التالية أسمائهم :

* ا د سعد منعم الشيخلي كره قدم
* م.د علاء عبد القادر كرة قدم
* م.د حيدر غضبان كرة قدم

**الاسبوع الاول**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **5اعلام خارج منطقة الجزاء على محيطها بابعاد متساوية مسافة 30 -35م عن الهدف مقابل كل علم لاعبين وكرتين طبية زنة الواحدة 500غم يبداء اللاعب الاول امام كل علم بالتهديف بداخل القدم او بخارج القدم من جانب العمود والثبات عليها بالأسلوب ثم الانتقال للعلم الاخر وهكذا بدون حارس المرمى**  **نفس التمرين ب 5 كرات قدم بوجود حارس مرمى** | **8د\*1** | **65%** | **1د** | **2** | **2د** |  |

**الاسبوع الثاني**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **هدف كرة قدم**  **تقف المجموعة على هدف مع 5كرات طبية تبعد عن خط المرمى 18م على خط**  **واحد ينفذ اللاعب جميع الكرات تباعا ثم الاخر التمرين بدون حارس مرمى**  **نفس التمرين باستخدام كرات قدم 5 بوجود حارس مرمى** | **8د\*1** | **90%** | **1د** | **2** | **2د** |  |

**الاسبوع الثالث**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **هدفين الاول ثابت والثانى متحرك في منتصف الملعب مجموعتين 5 لاعبين لكل هدف 3لليمين و2 على اليسار مع 8كرات طبية زنة500غم تبعد مسافة 20-25م عن الهدف كخط مستقيم جميع الكرات ينفذ لاعيين من كل مجموعة باتجاه عكسي بوقت متقارب على الهدف المقسم مسافة 1م عن العمود الايمن والعمود الايسر بشريط نازل للاسفل مع التاكيد التهديف يكون بين العمود والشريط النازل يستمر النمرين لمدة 8دقائقالتمرين بدون حارس مرمى.**  **يعاد التمرين ب10 كرات قدم قانونيه يستمر لمدة 10دقائق مع حارس مرمى.** | **8د\*1**  **10د\*1** | **70%** | **1د** | **2** | **2د** |  |

**الاسبوع الرابع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **هدفين كرة قدم الاول ثابت والثاني في منتصف الملعب وضع اشارة واضحة بين العمود الامامي والخلفي للزاوية اليمنى واليسرى من الهدفين**  **مجموعتين كل مجموعة على هدف مع 8كرات طبية تبعد عن خط المرمى 14م على خط**  **واحد ينفذ لاعب جميع الكرات تباعا ثم الاخر التمرين بدون حارس مرمى يستمرالتمرين 8دقائق**  **نفس التمرين باستخدام كرات قدم 10 بوجود حارس مرمى** | **8 د×1**  **10د×1** | **75%** | **1د** | **2** | **2د** |  |

**الاسبوع الخامس**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **5اعلام خارج منطقة الجزاء على محيطها بأبعاد متساوية مسافة 30 -35م عن الهدف مقابل كل علم لاعبين وكرتين طبية يبدا اللاعب الاول امام كل علم بالتهديف بداخل القدم او بخارج القدم من جانب العمود والثبات عليها بالأسلوب ثم الانتقال للعلم الاخر وهكذا.بدون حارس المرمى .**  **نفس التمرين ب 10كرات قدم بوجود حارس مرمى.** |  |  |  |  |  |  |

**الاسبوع السادس**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **شكل الاداء** | **التكرارات** | **الشدة** | **الراحة** | **المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الملاحظات** |
| **التهديف** | **هدفين كرو قدم الاول ثابت والثاني في منتصف الملعب مجموعة 5لاعبين على كل هدف مع 10 كرات قدم قانونيه و بمسافة 20-25م مع وجود حائط صد مؤلف من 5لاعبين لكل مجموعة ينفذ اللاعب الأول من كل مجموعة جميع الكرات بالطريقة التي يختارها وبالأسلوب الذي يريد مع الثبات عليه ينفذ التمرين بدون حارس مرمى يستمر التمرين لمدة 18دقائق** |  |  |  |  |  |  |

1. 3)زهير قاسم الخشاب , محمد خضر الحياني ، ماهر البياتي . كرة القدم، ط**2** الموصل جامعة الموصل 1999ص97 [↑](#footnote-ref-2)
2. (2 ليس ريد وهودروتستوتن . نفس المصدر ص99. [↑](#footnote-ref-3)
3. 3 ) إبراهيم شعلان ، عمر أبو المجد . المصدر السابق . ص66 [↑](#footnote-ref-4)
4. 4 ) زهير قاسم الخشاب وآخرون . المصدر السابق . ص112 [↑](#footnote-ref-5)
5. (1كلايف جيفورد . **المصدر السابق ص65** [↑](#footnote-ref-6)
6. 2)علي خليفة الهنشري و( آ خرون ) . **كرة القدم :** ليبيا – أمانة التعليم 1988 ص9 [↑](#footnote-ref-7)
7. 3) الفريد كونزه . **كرة قدم**  . (ترجمة ) ماهر البياتي وسلمان علي حسين : (– مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1981 ، ص 19 ) [↑](#footnote-ref-8)
8. 4) حنفي مختار . **مدرب كرة القدم**  . (، دار الفكر العربي ، القاهرة 1980 ص 93 ) . [↑](#footnote-ref-9)
9. 5)سامي الصفار واخرون ، الاعداد الفني بكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1984 ـ، ص8 [↑](#footnote-ref-10)
10. 1 ) حنفي محمود مختار .نفس المصدر . : ص 177 [↑](#footnote-ref-11)
11. 2) حنفي محمود مختار .المصدر السابق ..ص 123 [↑](#footnote-ref-12)
12. 3)ثامرمحسن . واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد [↑](#footnote-ref-13)
13. 4) صالح راضي أميش ، تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الإنفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ص 34-32 [↑](#footnote-ref-14)
14. 1)قاسم حسن حسين ، الموسوعه الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،1988،ص417 [↑](#footnote-ref-15)
15. 2)سعد محسن ، المصدرالسابق ، ص 13 [↑](#footnote-ref-16)
16. 1) سعد محسن ، المصدر السابق ص 15 [↑](#footnote-ref-17)
17. 1) يوسف عبد الأمير ، تاكتيك الحالات الثابتة بكرة القدم في وضع الهجوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1986 [↑](#footnote-ref-18)
18. 1 )Poul D. Leedy : Pracical Research " Monllon Publishing coinc, New Yourk 1998 . P ,167 [↑](#footnote-ref-19)
19. 2) محمد لبيب النجيعي ومحمد بشرموسى : البحث التربوي أصوله ومناهجه: ( القاهرة، عالم الكتب ، (1983 ص 102 [↑](#footnote-ref-20)
20. 1) عماد كاظم العطواني ، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ص 15 [↑](#footnote-ref-21)
21. 1 ) قاسم المنتدلاوي واخرون ، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد،1989ص 67 [↑](#footnote-ref-22)
22. \*)سبق ذكرهم [↑](#footnote-ref-23)
23. 1)ربورتثورندايك ، القياس والتقويم في علم النفس والتربية ،ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس،ط4،مطبعة مركز الكتب الاردني ، 1989 ص 58. [↑](#footnote-ref-24)
24. 1) مجمع اللغة . **معجم علم النفس والتربية**  . ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ، ص 79 [↑](#footnote-ref-25)
25. 1Al- Kurdi ,Z ,A video Qualitativ Analysis of Soccer Place- Kick .In Adhath Al- Yarmuk.Vol8,No 2 ,1992 ,pp 698 [↑](#footnote-ref-26)
26. 2 Lees ,A ,Biomechanices Applied to Soccer Skills ,In Science and Soccer ,Reilly ,T(ed)London,E and FN SponPerss 1996 pp 123 [↑](#footnote-ref-27)