

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

اثر تمارين مقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة

لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين

بحث تجريبي

مقدم من قبل

م . د احمد عبد الامير حمزة

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين والمختصين بغية رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية و الخطئية و النفسية إضافة الى تطوير الجانب المهاري لديهم، وتعد مهارتي (المناولة والتهديف) من المهارات الأساسية بكرة القدم لما لهما من دوراً كبيراً في تحقيق الأداء الجيد والمميز ، اذ يتحدد مستوى أداء لاعب الكرة بشكل جيد خلال المباراة عبر المواقف التي يتعرض لها أثناء المباراة وذلك بتحديد سرعة ومسافة واتجاه مناولة الكرة سواء الى الزميل او التهديف على المرمى وهذا مما يتطلب تركيزاً عالي من حيث الدقة والإدراك الحسي عند الأداء .

ان إدخال تمارين خطئية لتطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لدى اللاعبين سواء تزويدهم بالمعلومات التي تلزم أجزاء الجسم في ما يجب ان تفعله من خلال إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والأعصاب للسيطرة او التحكم في اداء المهارات من حيث ادراك المسافة والزمن والاتجاه من هنا تكمن أهمية البحث باقتراح تمارين , لتطوير الإدراك الحسي بالكرة للاعبين الناشئين، في محاولة لإيصالهم إلى أفضل مستوى من الأداء لمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

2-1 مشكلة البحث :

تعد مهارة ركل الكرة (المناولة التهديف) من اكثر المهارات الأساسية بكرة القدم استخداماً وأهمها على الإطلاق خلال المباراة ، وإتقانها أمراً بالغ الأهمية لأعداد وتميز اللاعب في جميع المراحل العمرية . ومن خلال تجربة الباحث وعمله في مجال لعبة كرة القدم لاحظ ان هنالك ضعف عند اغلب اللاعبين عند اداء المناولة او التهديف ولاسيما عندما يتعرض هذا اللاعب الى مزاحمة من اللاعب المنافس ويعزو الباحث ذلك الى ان احد الأسباب الأكثر تأثيراً هو قلة الإدراك الإحس حركي بالكرة من حيث المسافة والزمن والاتجاه وهذا مما ينعكس سلبياً على دقة أداء هاتين المهارتين وبالتالي تنعكس على فاعلية اداء اللاعبين في المباراة

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

1- وضع تمارين مقترحة لتطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

2- معرفة اثير التمارين المقترحة لتطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

- 3- معرفة اثر المنهج التدريبي بدون استخدام التمارين الخاصة المقترحة في تطوير الادراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين
- 4- التعرف على أفضلية تأثير التدريب لأي من الطريقتين في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

4-1 فروض البحث:

- 1- ان لتمرين الإدراك الحس حركي بالكرة المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 2- هناك أفضلية تأثير للتمرين المقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي الكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1- المجال البشري: لاعبو مدرسة الفراتين بكرة القدم ممن هم بعمر 15 و 16 سنة.
- 2-5-1- المجال المكاني: ملعب مدرسة الفراتين الكروية .بابل/ العراق .
- 3-5-1- المجال الزمني : المدة من 10 / 2 / 2008 لغاية 20 / 4 / 2008

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مهارة المناولة (التمرير) :

مناولة الكرة من المهارات الأكثر استخداما في كرة القدم طيلة زمن المباراة ويتوخى عند أدائها التركيز والدقة في التنفيذ، لتسهيل المهمة على اللاعب المستلم سواء كانت المناولة مباشرة او الى الفراغ المناسب وتعرف المناولة هي تلك الوسيلة او الأسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة اتجاه الزميل اوهدف الخصم باسرع وقت ممكن ، عليه فان الانسجام والنقاهم بين اللاعبين يعتمد بالدرجة الأساس على المناولات الناجحة والفعالة والذي يعد العامل الأساسي لفوز الفريق لان الفريق الذي يجيد لعبه المناولة في الملعب يستطيع اداء واجباته بكل فاعلية وتأثير والعكس صحيح فان الإكثار من المناولات المغلوطة سوف تنعكس على نتيجة الفريق في المباراة (4 : 67) .

وللمناولة الصحيحة ثلاث شروط وهي (14 : 34) :

1- التوقيت 2- الدقة 3- القوة

وبلا شك فهناك بعض الأمور التي تحدد وتقرر على أثرها نوعية وطبيعة المناولة وهي كالآتي (6 : 293) :

1- محل وموقف الزميل الذي سوف ترسل اليه الكرة

2- محل ونوعية الخصم القريب من الزميل الذي سوف ترسل اليه الكرة
3- الحالة التكتيكية في تلك اللحظة ويقصد بها وضعية اللعب اثناء المباراة
يمكن تصنيف المناولات وأشكالها كالآتي (6 : 296) :

المناولة حسب الاتجاه والتي تشمل الآتي :

ا - المناولة العميقة ب- المناولة العرضية ج - المناولة القطرية د- المناولة الخلفية

المناولات حسب المسافة او الطول والتي تشمل الآتي :

ا- المناولات القصير: ومسافتها حوالي 1-15 ياردة

ب- المناولات المتوسطة: ومسافتها حوالي 15- 25 ياردة

ج- المناولات الطويلة : ومسافتها حوالي 25 ياردة فأكثر

المناولات حسب الارتفاع والتي تشمل الآتي :

ا- المناولة الأرضية ب- المناولة العالية

2-1-2 مهارة التهديف

تعد مهارة التهديف من أهم أساسيات لعبة كرة القدم والتي يجب ان يتقنها اللاعبون ، اذ ان التهديف هو المحصلة النهائية لكل الفعاليات الهجومية ، لأن الهدف الرئيسي في لعبة كرة القدم هو أحرار إصابة و تحقيق الفوز . اذ ان التهديف في القدم يعد اقوى انواع التهديف ، لأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة بالإضافة الى وصولها في اقل زمن ممكن (4 : 68) . ويتم التهديف في حالة كون الكرة ثابتة او متحركة حسب مواقف اللعب المختلفة ، و الفريق الذي لا يجيد لاعبه مهارة التهديف يفقد الكثير من فرص الفوز .

ان اللاعب الجيد هو الذي يكون تصرفه مناسباً وخاصة في المناطق الخطرة او داخل منطقة الجزاء للفريق الخصم اي تتجلى قدرته في استغلال الفرص اذا ما أتاحت له من خلال التهديف على المرمى (3 : 120). ويرى ثامر محسن ان الصفات العامة للتكنيك الجيد اثناء التهديف هي دقة التهديف وقوة التهديف بالإضافة الى سرعة التهديف (5 : 33) . وتعد الدقة مكونا من مكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية وفقاً لأراء كل من لارسون ويوكم و بيوتشر وكيورتن، واللذين اكدوا بأنها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين " (13 : 449) .

3-1-3 الإدراك الحسي:

الإحساس هو عملية استقبال المعلومات من خلال أعضاء الحس عن طريق الاعصاب الحسية ثم بعد ذلك يحدث السلوك بتوجيه من الاعصاب الحركية ، وفيها يتعرف الفرد على الخصائص الفردية للأشياء أو الأحداث التي تقع في العالم المحيط به أو نتيجة للتغيرات الحشوية الداخلية (8 : 484) . أو هو الخبرة الناتجة عن مؤثرات بسيطة ومعزولة نتيجة للاستجابة الأولية لعضو الحس (16 : 168).

اما الإدراك الحسي فهو "عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة" (11 : 841). كما يعد

بأنه "عملية عقلية عليا تشمل عمليات عدة، وتعتمد على الانتباه والتركيز لتعزيز تفسير المعلومات وتوضيحها لاختيار البرنامج الحركي المناسب" (17 : 76).

إن جميع المعلومات تصل إلينا عن طريق حواسنا المختلفة، من خلال منطقة استقبال الرسائل من الحواس، وعن طريق مناطق في المخ تحلل تلك الرسائل، وتعطي لها التفسير المعني والذي يتطلب من المخ إرسال إرشادات إلى الجسم لتحقيق عدد من الحركات إن الإحساس يسبق الإدراك، فالإدراك يستمد فعاليته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الأعصاب إلى الحواس ومراكزها في الدماغ إذ تتم عملية الإدراك، وذلك يمكن ان نميز بين الإحساس والإدراك فالإحساس معناه استلام المثير، بينما الإدراك معناه تفسير المثير (18 : 42). وعليه فان الإدراك الحسي هو "عملية تأويل الإحساسات بما يزودنا بمعلومات في عالمنا الخارجي من أشياء، أو هو العملية التي تتم فيها معرفتنا لما حولنا من أشياء عن طريق الحواس" (2 : 188).

2-1-5 أنواع الإدراك الحسي في الفعاليات الرياضية:

يرتبط الأداء الحركي بمختلف المهارات الرياضية بأنواع عديدة من الادراكات التي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الاهتمام المناسب للمدرب في أثناء عمليات التعلم والتدريب.

وهناك أربعة أنواع للإدراك في النشاط الرياضي هي (9 : 14) :

- إدراك الإحساس بالزمن: يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة وهي مهمة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها.

- إدراك الإحساس بالمسافة: عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحدها مسافات معينة تتطلب أداء حركياً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب والإدراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود في أثناء ممارسته للنشاط الحركي وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به.

- إدراك الإحساس بالحركة: يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مترابط ومتناسق، والإدراك الحركي له أهمية في النشاط الرياضي من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه، أو إدراك الحركات التي يقوم بها المتنافسون.

- إدراك الإحساس بالقوة: هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل الفرد يتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء المهارة الحركية.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث:

لغرض الوصول إلى حقائق علمية مبنية على اسس موضوعية استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكله .

2-3 عينة البحث :

بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والذي تمثل بفريق الناشئين في مدرسة الفراتين الكروية وممن هم بأعمار (15 - 16) سنة ، أختار عينته عشوائياً وبواقع (24 *) من اصل (40) لاعباً وبذلك شكل نسبة ومقدارها 60% من مجتمع البحث وبعد ذلك قام الباحث بتوزيع عينته وبالاسلوب العشوائي ايضاً الى مجموعتين تمثلت المجموعة الاولى بـ (12) لاعباً يمثلون عينة التجريب ومثلهم ايضاً تمثلت المجموعة الثانية بـ (12) لاعباً استخدمهم الباحث كمجموعة ضابطة

3-3 أدوات البحث و الاجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الادوات البحثية الاتية في جمع بياناته

-استمارة استطلاع اراء الخبراء و المختصين بكرة القدم .

-المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

-الاختبارات المهارية بكرة القدم

وبغية استخدام هذه الادوات في جمع البيانات المعنية بالبحث استعان الباحث بالاجهزة و الادوات الاتية .

1- كرات قدم بحجم (5)، و(4) .

2- ساعة توقيت نوع (كاسيو) عدد 3.

3- اشربة لعصب العينان

4- هدف مرسوم على الجدار وعلى شكل دوائر

5- شرائط لتقسيم مرمى كرة القدم

6- شريط قياس نوع (كتان) وطوله 50م

7- طباشير ، بورك

8- صافره نوع (AGME)

3-3-1 الاختبارات المعنية بقياس مهارة التهديف والمناولة

3-3-1-1 مواصفات مفردات الاختبار

الاختبار الاول

اختبار الإدراك الحس حركي بركل كرة القدم على دوائر مرسومة في الجدار (14 : 182)

(لقد تم إجراء بعض التعديلات على هذا الاختبار وبما يتلاءم مع متطلبات البحث)

-الغرض من الاختبار: قياس دقة الاحساس بركل الكرة على الهدف

-الادوات المستخدمة : (طباشير / شريط قياس نوع (كتان) / كرات قدم عدد(6)

الملعب : جدار مرسوم عليه (3) دوائر، يبلغ قطر الدائرة الأولى (1م) والثانية (2م) والثالثة (3م) ولكل دائرة لها درجة معينة ينالها اللاعب اذا ما نجح في تهديف الكرة نحوها . ويرسم خط مواز للجدار المرسوم عليه دوائر وعلى بعد (11م) منه وتحدد علامة وضع الكرة للتهديف على الدوائر ..

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكرة وهو معصوب العينين بعد إعطائه فترة زمنية قدرها(5) ثانية لتقدير المسافة بينه وبين الدوائر المرقمة (المطلوب الركل نحوها) وقبل كل محاولة، وعندما تعطى له الإشارة يبدأ بركل الكرة الى الدائرة الاكثر درجة ثم يكرر التهديف بالكرة (2) وهكذا حتى ينتهي بتهديف الكرة (6) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي و المناسب لتنفيذ التهديف.

التسجيل :

- تعطى لكل لاعب (6) محاولات

- تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست بحيث تنال كل تهديفة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة . على ان تحتسب الكرة التي تمس خطوط تقسيم الى الدائرة التي تذهب اليها الكرة بشكل اكبر من حيث حجم الكرة.

ويكون تقسيم الدرجات كالآتي :

- (3) درجات للدائرة الصغيرة ذات القياس (1م)

- (2) درجة للدائرة المتوسطة ذات القياس (2م)

- (1) درجة للدائرة الكبيرة ذات القياس (3م)

- يراعى ان التهديف خارج حدود الدوائر تكون الدرجة صفراً .

-ان أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (18) درجة.

الاختبار الثاني

اختبار التهديف من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة (1 : 30).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف على المرمى بالقدم المفضلة.

الادوات المستخدمة :

- كرات قدم عدد(8)

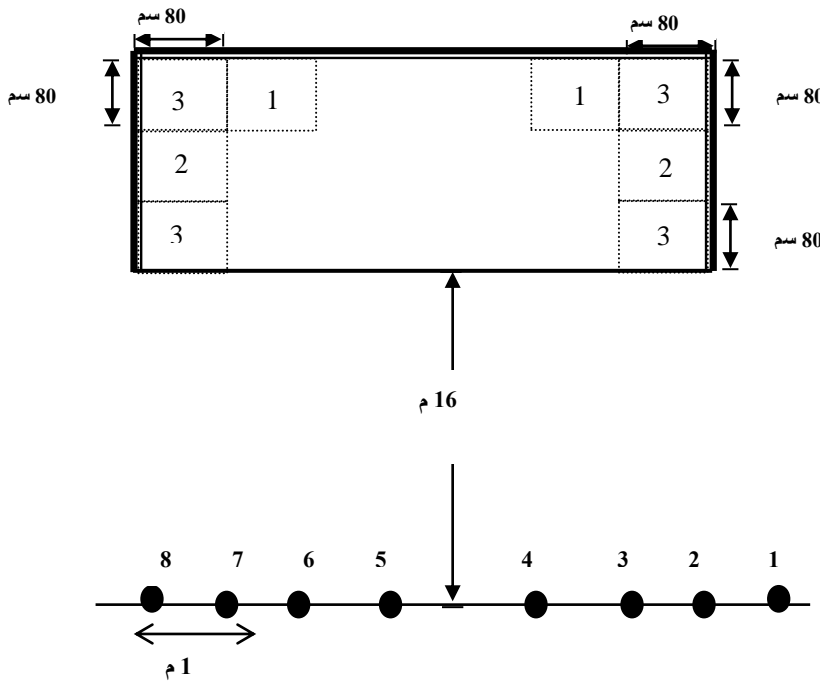
- مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات

الملعب : مرمى كرة قدم مقسم الى 8 مربعات وقياس كل مربع 80 سم \times 80سم وكل مربع له درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف اليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى وعلى بعد (16.5م) منه وتوضع عليه (8) كرات و المسافة بين كل كرة و الأخرى 100 سم والشكل (1)يوضح ذلك.

طريقة الاداء : يلزم على اللاعب المختبر التهديف الى اركان المرمى الاربعة ولكل ركن محاولتين اذ يقف اللاعب خلف الكرة (1) وعندما تعطى له إشارة البدء يهدف الكرة الى المرمى حيث المنطقة الاعلى درجة ويكررالتهديف بالكرة (2) ثم يقوم بالتهديف الى الركن الاخر وهكذا حتى ينتهي بتهديف الكرة (8) على ان يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التهديف .

التسجيل : تحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الاهداف المحددة في كل جهة من الهدف ، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الثمان كالاتي :

- (3) درجات عند التهديف في مجال رقم(3) ،
- (2) درجتان عند التهديف في مجال رقم (2) ،
- (1) درجة عند التهديف في مجال رقم(1)
- (صفر) في بقية مجالات الهدف الأخرى
- أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (24) درجة من خلال (8) محاولات .



شكل (1)

يمثل مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات

الاختبار الثالث :

_ اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (30) ثانية (6 : 216) :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة والاستلام بالزمن وبالقدم المفضلة

- الأدوات اللازمة : (حائط مرسوم عليه مربعان طول الضلع (1م) والمسافة بينهما (5م)/شريط قياس

(/بورك)

-إجراءات الاختبار :

توضع الكرة على محيط نصف دائرة (150)سم ، وتبعد الدائرة عن كل مربع مسافة (5م) أيضا .
عند الإيعاز يبدأ اللاعب بركل الكرة باتجاه المربع الأول وبعد كل ضربة يركض باتجاه ارتداد الكرة عن المربع
ويدرجها إلى الدائرة ، ثم يضرب بالقدم إلى المربع الثاني ، وهكذا يستمر بالتناوب إلى حد انتهاء وقت الاختبار
(30) ثانية

طريقة التسجيل

- تحسب عدد المرات الصحيحة التي لعب بها اللاعب الكرة إلى داخل المربعين وخلال مدة (30) ثانية .

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 13 /2/ 2008 في يوم الخميس وفي الساعة الثالثة ظهراً على عينة

مكونة من (12) لاعباً والذين استبعدوا من المجموعتين المختارتين

1-4-3 الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

1-1-4-3 صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث بأستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة
من الخبراء و المختصين * في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول (1) يبين ذلك

* الخبراء والمختصين هم :

1.م.د عامر سعيد مدرس مادة كرة قدم -علم النفس الرياضي ،جامعة بابل كلية التربية الرياضية

أ.م.د قحطان جليل مدرس مادة كرة قدم - تدريب، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

م.د ضياء جابر مدرس مادة كرة قدم- تعلم حركي، جامعة بابل كلية التربية الرياضية

م.د رافع عبد الأمير مدرس مادة كرة قدم- تدريب، جامعة بابل كلية التربية الرياضية

م.م حسام سعيد مدرس مادة كرة قدم- تدريب، مهد الكوفة التقني

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة القدم التي تم عرضها على الخبراء

ت	مفردات الاختبار	الدرجة المتحققة	النسبة المئوية	الصلاحية
1	اختبار الإدراك الحسي حركي بركل كرة القدم على دوائر مرسومة في الجدار	44	88%	يصلح
2	اختبار التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات	48	96%	يصلح
3	اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (30) ثانية	46	92%	يصلح

تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة 85%

3-4-1-2 ثبات الاختبار :

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (12) لاعبين وبتاريخ 2008/2/15 وبعد مرور (4 أيام) تم إعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة (بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين . يلاحظ جدول (2)

جدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط

ت	مفردات الاختبار	معامل الثبات	قيمة (t) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (t) المحسوبة
1	اختبار الإدراك الحسي بركل كرة القدم على دوائر مرسومة في الجدار	0.89	7.42	0.81	4.36
2	اختبار التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات	0.88	8.71	0.87	5.58
3	اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (30) ثانية	0.91	6.94	0.82	6.73

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.31)

3-1-4-3 موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين أثنين) * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال(أي أن معامل الارتباط بينهما عالي) والجدول (2) يوضح ذلك

3-4-2 تنفيذ الاختبارات و التطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث .

3-4-2-1 الاختبار القبلي (الاولي) على عينة البحث (التجانس و التكافؤ).

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم الربعاء الموافق 2008/2/20 وفي الساعة الثالثة ظهراً وعلى ساحة ملعب مدرسة الفراتين الكروية بكرة القدم في مركز محافظة بابل . ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان و الزمان وفريق العمل * وأسلوب اختيار الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث .

ولغرض التحقق من تكافؤ و تجانس عينه البحث قام الباحث بمكافئة المجموعتين ، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة فتم استخراج الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة وللمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وكما في الجدول (3) اذ يبين تكافؤ العينات ، اذ نلاحظ بان قيمة t المحسوبة كانت ولجميع الاختبارات اقل من قيمها الجدولية البالغة 2.07 وهذا مما يدل تكافؤ عيني البحث لكون الدلالة عشوائية .

* استعان الباحث بمجموعة من الكوادر المساعدة وهم كل من :

1. م.م هيثم محمد مدرس مادة كرة القدم / كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2. مدرب العاب رافدعيد الامير .مدرب كرة قدم مديرية النشاط الرياضي و الفني جامعة بابل.

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات (الإدراك الحس حركي بالكرة - المناولة المرتدة -
التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة)

الدلالة الإحصائية	قيمة t		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبارات	
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-		
عشوائي	2' 07	0.43	1.6	6.25	2.1	5.91	اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة	1
عشوائي	2 07	0.48	2.31	10.91	1.92	11.33	اختبار التهديف على مرمى كرة قدم	2
عشوائي	2,07	0.205	1.87	5.66	2.11	5.5	اختبار المناولة المرتدة على جدار خلال 30 ثا	3

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات (الإدراك الحس حركي بالكرة - المناولة المرتدة -
التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة)

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)		التجريبية ع2	الضابطة ع2	المجموعة الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة				
عشوائي	2 .91	1.72	2.56	4.41	اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة	1
عشوائي	2 .91	1.44	5.336	3.686	اختبار التهديف على مرمى كرة قدم	2
عشوائي	2.91	1.27	3,49	4.45	اختبار المناولة المرتدة على جدار خلال 30 ثا	3

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

و الجدول (4) يبين الفروق و الاختلاف في التباين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية وفي للاختبارات قيد البحث. اذ نلاحظ ان قيمة (f) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.19) وبهذا يكون الفرق عشوائي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تجانسهما .

3-4-2-2 المنهج التدريبي لتطوير مهارة دقة المناولة والتهديف : --

اعد الباحث مفردات وتمارين , مقترحة (ينظر ملحق 1 و 2) خاصة لتطوير مهارة دقة المناولة والتهديف من تاريخ 2008 / 2 / 23 ولغاية 2008/4/16 والتي مدتها (8) اسابيع مراعيًا في ذلك المستوى التدريبي و المستوى البدني للاعبين (عينة البحث) معتمداً على المصادر و المراجع الخاصة بلعبة كرة القدم من اجل وضع المنهج بشكله النهائي وكما هو موضح في الجدول (5) الذي يبين زمن وعدد الوحدات ال, والتمارين المقترحة التي تم استخدامها فيها .

اشتملت مفردات التدريب (التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية) الخاصة بتطوير دقة المناولة والتهديف على (24) وحده , وبمعدل ثلاث وحدات , في الاسبوع الواحد (السبت والاثنين و الاربعاء من كل اسبوع) وبلغ زمن اقسام الوحدات التدريبية, على وفق التقسيم الاتي (15 : 80) :

القسم التحضيري	وزمنه (20%) من زمن الوحدة التدريبية, .
القسم الرئيسي	وزمنه (75%) من زمن الوحدة التدريبية,
القسم الختامي	وزمنه (5%) من زمن الوحدة التدريبية,

ولقد بلغ حجم التدريب (2340) دقيقة قسم الى ما يلي :

- اذ بلغ زمن القسم التحضيري للوحدات ال, (468) دقيقة .

وبلغ زمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية, الخاصة بتطوير دقة المناولة والتهديف (1755) دقيقة .

اما زمن القسم الختامي للوحدات التدريبية, فقد بلغ (117) دقيقة

ولقد اقترح الباحث تمرينات لتطوير الإدراك الحس حركي بكل كرة القدم اذ تم إعطاء المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب عينة البحث لكلتا المجموعتين ، وتم إضافة التمرينات المقترحة على القسم الرئيسي للوحدات التدريبية, فيما يخص المجموعة التجريبية بحيث يكون حجم التدريب متساوي سوى للمجموعة التجريبية او الضابطة في حين تم إعطاء جوانب خطية للمجموعة الضابطة في الوقت الذي تعمل فيه المجموعة التجريبية على التمارين المقترحة ، واشتملت مفردات التدريب (التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية) الخاصة بتطوير دقة المناولة والتهديف على (24) وحده , وبمعدل ثلاث وحدات , في الاسبوع الواحد وفي الأيام (السبت و الاثنين والاربعاء من كل أسبوع) والجدول (5) الأتي يوضح عدد وزمن والتمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي.

ان محتويات الوسائل و التمارين الخاصة بتطوير دقة المناولة والتهديف بكرة القدم ومن خلال الوحدة التدريبية الواحدة فقد كان قسمها التحضيري يشتمل على تمارين عامة وخاصة ولا سيما التي تتناسب مع الهدف المرسوم للوحدة التدريبية ، أما القسم الرئيسي فيحتوي على تمرينات خاصة لتطوير مهارة المناولة و التهديف بكرة

القدم ، فضلا الى ذلك تم التأكيد على الجانب النظري لتطوير الاعداد النفسي التربوي و الخلفي و العقلي من خلال شرح سير العمل في التمرينات و متطلباتها من حيث شدة العمل واهداف التدريب . وقد كانت تمارين التهديئة و الاسترجاع و الاستشفاء هي السمة الغالبة لطبيعة التمرينات المستخدمة في القسم الختامي من الوحدة ال, ولقد راعى الباحث خلال اعداده للوحدة التدريبية, الوقت المحدد لها وكذلك عدد مرات التدريب الأسبوعية طبقاً لأهداف التدريب التي تنصب في تطوير مهارة دقة التهديف كذلك راعى التمرينات المستخدمة وعدد التكرار وسلاسل التمرينات و فترات الراحة بين التكرار وزيادة صعوبة التمرين وعلى وفق الطرائق التدريبية المستخدمة. لقد ركز الباحث في التدريب على تكرار تمارين التهديف حيث اعطى الوقت الاغلب لعدد مرات تكرار مهارة التهديف لكل فرد من افراد العينة مع الاخذ بنظر الاعتبار فترات الراحة بين التكرارات

جدول (5)

يبين زمن وعدد الوحدات التدريبية والتمارين الخاصة المقترحة

الزمن بال دقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية,
90	السادسة تمارين: 11,12,13, 14,15,16	85	الخامسة تمارين: 5,6,7,8,9, 10	80	الرابعة تمارين: 2,3,4,1	85	الثالثة تمارين: 11,12,13,14, 15,16	80	الثانية, تمارين: 5,6,7 8,9,10,	75	الأولى تمارين: 1,2,3,4		
100	الثانية عشر تمارين: 11,12,13, 14,15,16	95	الحادية عشر تمارين: 5,6,7,8,9, 10	90	العاشرة تمارين: 2,3,4,1	95	التاسعة تمارين: 11,12,13,14, 15,16	90	الثامنة تمارين: 5,6,7,8,9,10	85	السابعة تمارين: 2,3,4,1		
110	الثامنة عشر تمارين: 11,12,13, 14,15,16	105	السابعة عشر تمارين: 5,6,7,8,9, 10	100	السادسة عشر تمارين: 2,3,4,1	105	الخامسة عشر تمارين: 11,12,13,14, 15,16	100	الرابعة عشر تمارين: 5,6,7 8,9,10,	95	الثالثة عشر تمارين: 2,3,4,1		
120	الرابعة وعشرون تمارين: 11,12,13, 14,15,16	115	الثالثة وعشرون تمارين: 5,6,7,8,9, 10	110	الثانية وعشرون تمارين: 2,3,4,1	115	الحادية وعشرون تمارين: 11,12,13,14, 15,16	110	العشرون تمارين: 5,6,7 8,9,10,	105	التاسعة عشر تمارين: 2,3,4,1		

3-2-4-3 الاختبار البعدي (النهائي) على عينة البحث:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 2008/4/18 للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي ملعب المدرسة الكروية في مركز محافظة بابل ، حيث تم مراعاة شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت

نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولى ، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

3-5 الوسائل الاحصائية

تم استخدام جهاز الحاسوب وذلك عبر نظام الحقيبة الاحصائية spss . قانون (F) لمعرفة التجانس

التباين الاعلى (ع²₁)

— = F

التباين الاقل (ع²₂)

الباب الرابع

4- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

وبغية تحقيق الاهداف المعنية بالبحث استخرج الباحث المعالم الاحصائية (الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية) المعبره عن اختباره لغرض الوصف و التحليل ، وليبيان واقع الفروق استخدم الباحث الاختبار التائي

1-4 أثر التمارين ال, في تطوير دقة المناولة والتهديف لافراد عينة البحث المجموعة الضابطة

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية لنتائج أختبارات الادراك الحس حركي بالكرة ودقة المناولة والتهديف في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	
	الجدولية *	المحسوبة	ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	2.2	0.45	1.83	6.08	2.1	5.91	اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة	1
معنوي		9.1	1.6	15.5	1.92	11.33	اختبار التهديف على مرمى كرة قدم	2
معنوي		9.32	1.78	8.41	2.11	5.5	اختبار المناولة المرتدة على جدار خلال 30 ثا	3

* عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الإطلاع على جدول (6) لاختبارات المجموعة الضابطة وللقياس القبلي (الاولي) ظهر انه في اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (5.91) وانحرافا معياريا (2.1). اما في الأختبار البعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (6.08) وانحرافا معياريا (1.83). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (0.45) وهي اصغر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الأختبارين القبلي والبعدى .

اما فيما يخص اختبار التهديف على مرمى كرة قدم مقسم الى المربعات وفي الأختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (11.33) وانحرافا معياريا (1.92) اما في الأختبار البعدي حققت وسطا حسابيا (15.5) وانحرافا (1.6). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ،

وجاءت قيمة (t) المحسوبة (9.1) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار الأولي .اي هنالك تاثير للتمارين المقترحة. وفيما يخص اختبار المناولة المرتدة وفي الاختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (5.5) وانحرافا معياريا (2.11) بينما حققت وسطا حسابيا (8.41) وانحرافا (1.78) في الاختبار البعدي. ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (9.32) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار الأولي .اي هنالك تاثير للتمارين المقترحة

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج المجموعة الضابطة لمجموع الاختبارات قيد البحث نسلط الضوء على تفاصيل جدول (6) ففي اختبار الادراك الحس حركي بالكرة لم تظهر هنالك فروق معنوية بين الأختباريين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث سبب عدم وجود التطور في هذا الاختبار الى ان المجموعة الضابطة لم تخضع الى تمارين الإدراك الحس حركي ولم تتدرب عليها وبلا شك فان عملية التدريب على تمارين واللاعبين معصوبة الاعين، تعد من التمارين التي تتطلب انتباه وتركيز عالي جدا. وان اللاعبين الذين يخضعون الى مثل هذه التمارين (بعصب الأعين) وفي بدايتها فانهم سوف يواجهون صعوبة وضغط كبير من حيث اداء هذه التمارين وبالتالي فانهم يحتاجون الى فترة زمنية لكي يكونوا قادرين على تأدية مثل هكذا تمارين .اذن كيف سوف يكون مستوى أداء اللاعب الذي لم يخضع أصلا الى تدريبات خاصة بعصب الأعين (كتمارين الادراك الحس حركي بالكرة)، بالتأكيد سوف لن يكون هناك أي تاثير فعال و فروق معنوية عند إجراء مثل هكذا اختبارات في الإدراك الحس حركي .

أما في خصوص الفرق المعنوي في نتائج المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وللاختبارين التهديف علمرمى كرة قدم مقسم الى مربعات واختبار المناولة المرتدة على جدار ، فيعزو الباحث ذلك إلى تأثير المنهج المتبع من المدرب ، والذي تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارتي المناولة والتهديف ، إذ إن أداء التمارين والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض المصادر " عن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب (11 :94) .

4-2 أثر تمارين الادراك حس حركي بالكرة في تطوير دقة التهديف لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية)

جدول(7)

يبين الأواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية

نتائج أختبارات الإدراك الحس حركي بالكرة ودقة المناولة والتهديف في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية

الاختبارات	الأختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t		الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع	المحسوبة	الجدولية *	
1 اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة	6.25	1.6	10.25	1.54	9.38		معنوي
2 اختبار التهديف على مرمى كرة قدم	10.91	2.31	18.16	1.94	10.55	2.2	معنوي
3 اختبار المناولة المرتدة على جدار خلال 30 ثا	5.66	1.87	11.5	1.5	13.21		معنوي

* عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الإطلاع على جدول (7) لاختبارات المجموعة التجريبية وللقياس القبلي (الاولي) ظهر انه في اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (6.25) وانحرافا معياريا (1.6). اما في الأختبار البعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (10.25) وانحرافا معياريا (1.54). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (9.38) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الأختبارين القبلي والبعدي.

اما فيما يخص اختبار التهديف على مرمى كرة قدم مقسم الى المربعات وفي الأختبار القبلي (الاولي) فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (10.25) وانحرافا معياريا (2.31) اما في الأختبار البعدي (الاخير) حققت وسطا حسابيا (18.16) وانحرافا (1.94). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (10.55) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الأختبارين القبلي والبعدي.

وفيما يخص اختبار المناولة المرتدة وفي الأختبار القبلي (الاولي) فقد حققت هذه المجموعة (الضابطة) وسطا حسابيا مقداره (5.66) وانحرافا معياريا (1.87) بينما في الأختبار البعدي (الاخير). ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (11.5) وانحرافا (1.5) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (13.21) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي

3-4 المقارنة بين نتائج اختبارات المجموعتين (الضابطة و التجريبية) للاختبارات البعدية

جدول (8)

يبين مقارنة بين نتائج اختبارات المجموعتين (الضابطة و التجريبية) للاختبارات البعدية

الدلالة الاحصائية	قيمة t		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبارات	
	الجدولية *	المحسوبة	ع	س-	ع	س-		
معنوي	2.07	6.02	1.54	10.25	1.83	6.08	اختبار الإدراك الحس حركي بالكرة	1
معنوي		3.64	1.94	18.16	1.6	15.5	اختبار التهديد على مرمى كرة قدم	2
معنوي		3.09	1.5	10.5	1.78	8.41	اختبار المناولة المرتدة على جدار خلال 30 ثا	3

• عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من خلال إطلاعنا على الجدول (8) ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الادراك الحس حركي بركل الكرة واللاعب معصوب العينين ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.08) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.83) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.25) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.54) ، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (6.02) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.07) فكان الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التهديد على مرمى كرة قدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (15.5) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.6) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (18.16) درجة والانحراف المعياري (1.94) ، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (3.64) وهي اكبر من قيمة t الجدولية والبالغة (2.07) فكان الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المناولة المرتدة إلى جدار واللاعب معصوب العينين ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.41) درجة و الانحراف المعياري (1.78) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.5) درجة

والانحراف المعياري (1.5) ، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (3.09) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية وبالبالغة (2.07) فكان الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الثلاثة الى ان لاعبي هذه المجموعة قد اخضعوا الى تمارينات كافة أبعاد الإدراك الحس . حركي الخاصة بكرة القدم (إدراك الإحساس بالمسافة ، والاتجاه ، والقوة وغيرها) . وان تطورها يؤدي إلى دقة الإدراك الحس حركي للاعب بالمشيرات وسرعته وبالتالي يكون أدائه بشكل أفضل مما كان عليه سابقاً لان لعبة كرة القدم تتميز بتعدد المشيرات وتغيرها وإن الأداء يكون وفقاً لإدراك اللاعب لهذه المشيرات والمعلومات التي تترتب عليها قبل الأداء وبعده ، إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحس حركية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس حركي المطلوب ، الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء (7 : 171) .

وكان اختيار الوقت المناسب في إعطاء التمارينات المقترحة لعينة البحث التجريبية دور واهمية كبيرة، إذ تم إعطاء التمارينات في بداية الجزء الرئيس للوحدة الـ 1 ، مما يضمن أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الاستعداد الذهني والعصبي (كفاءة عمل الدماغ والأعصاب) . ووضع هذه التمارينات بشكل يتناسب والمرحلة العمرية لعينة البحث ، مما يؤدي إلى التطور الحركي المتوافق مع النمو البيولوجي والنتائج من تطور العملية الإدراكية . ولاننسى ان اختيار المشيرات في التمارينات المقترحة يتناسب مع مستوى أداء الحواس لعينة البحث . مما يضمن إمكانية اللاعب في الإحساس بهذه المشيرات .

ولعل التنوع في التمارينات المقترحة كان له تأثير ودور في تطور المجموعة التجريبية. إذ انها تؤدي إلى تنوع في الخبرات المخزونة في الذاكرة ، وبالتالي تسهل عملية الإدراك واختيار الاستجابة المناسبة للمثير . واستخدام مبدأ التسلسل المتبع في تقديم التمارينات من حيث مستوى الصعوبة وتنوع التمارينات حسب تطوير أبعاد الإدراك الحس حركي . مما يساهم في تحقيق أفضل تطور في الإدراك الحس حركي عند تطبيقها . ولا ننسى الاعتماد على مبدأ التشويق في وضع التمارينات المقترحة ، مما أدى إلى تفاعل عينة البحث مع الأداء بشكل مميز .

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يأتي :

1- هنالك تأثير للتمارين التدريبية، المقترحة المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في تطور الإدراك الحس حركي بالكرة لدى اللاعبين الناشئين .

- 2- ان تطور الإدراك الحس حركي بالكرة يساهم بشكل فعال كبير في تطوير مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم .
- 3- هناك افضلية للتمارين ال, المقترحة(تمارين الادراك الحس حركي بالكرة) والمستخدمه في تطوير دقة المناولة والتهديف لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) مقارنة (بالمجموعة الضابطة)

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي :

- 1- استخدام التمارين المقترحة لتطوير الإدراك الحس حركي في تدريب لاعبي كرة القدم
- 2- ان التنوع في التمارين , للاعبي كرة القدم يجب ان يقابلها استخدام تمارين الادراك الحس حركي بالكرة لما لها من تأثير فعال على تطور وتحسن الأداء المهاري
- 3- على المدربين أن يهتموا بالتمارين الخاصة بالادراك الحس حركي بالكرة في أثناء تدريب اللاعبين ، ويتعرف على المتغيرات الإدراكية الحسية الخاصة بلعبته وكيف يتم تطورها.
- 4- إجراء دراسات وبحوث على فئات عمرية وفعاليات وألعاب رياضية أخرى ، .

المصادر

- 1- احمد عبد الامير . اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف للطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2002

- 2- أحمد عزت راجح . أصول علم النفس ، ط10 ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث ، للطباعة والنشر ، 1976
- 3- الفريد كونز . كرة قدم ، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1976
- 4- بهاء الدين ابراهيم سلامة . الأعداد المهاري في كرة القدم، تعلم ، قانون، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، 1987،
- 5- ثامر محسن . سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص 91
- 6- زهير الخشاب وآخرون : كرة قدم، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999..
- 7- صريح عبد الكريم الفضلي وعامر رشيد مطر . تنمية الإدراك الحس . حركي للذراع الرامية بالقرص وتأثيره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثالث ، 2002 .
- 8- طلعت منصور (وآخرون) ؛ أسس علم النفس العام : القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1989 .
- 9- عمر عادل الراوي . أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا ، 1998
- 10- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط1 ، الأردن : دار الفكر العربي ، 1998 ،
- 11- قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1990 ،
- 12- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية ، جزء 1 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- 13- محمد صبحي حسانين ، ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997،
- 14 - محمد عبدالحسين : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1998
- 15 - مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وقيادة وتطبيق ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999
- 16 - نزار الطالب و كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 17- وجيه محجوب . التعلم الحركي وجدولة التدريب ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2001
- 18 - وجيه محجوب (آخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000.
- 19 - يوسف لازم كماش . برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخطئية عند لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1988

■ تمرين (1):

اللاعب معصوب العينين ويحاول ضرب الكرة المعلقة بشكل مستمر
الغرض من التمرين : ادراك وزن الكرة والإحساس

■ تمرين (2):

اللاعب يضرب الكرة من الثبات ومن مسافة 11م الى دوائر مرقمة ومرسومة في الحائط بحيث يواجه الكرة الى
الدائرة الاكثر درجة ، مع وضع حاجز خشبي بارتفاع 150 سم وبعرض 200 سم امامه يمنع من مشاهدة
الدوائر .

الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاحساس بالمكان

■ تمرين (3):

نفس التمرين السابق لكن اللاعب يمسك الكرة بيده ويحاول اسقاط الكرة على رجله والتهديف المباشر الى
الدائرة الأعلى درجة.

■ تمرين (4)

نفس تمرين 3 ولكن اللاعب يضرب الكرة لحظة ارتدادها من الارض

■ تمرين (5):

أداء اللاعب وهو معصوب العينين المناولة المرتدة مع الزميل وبينهما مسافة (2م ، 3م ، 4م) .
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاتجاه .

■ تمرين (6):

ترسم دائرتان على الأرض بشكل قطري بينهما مسافة (2م) أمام حائط مستو ، تبعد الدائرتان عن
الحائط المستوي (3م ، 5م) ، يقف لاعبان على الدائرتين ، يؤديان المناولة المرتدة من الأرض إلى الحائط
إلى الزميل ، مع تغيير أماكنهما .
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاتجاه

■ تمرين (7):

مناولة الكرة واللاعب معصوب العينين إلى ثلاثة لاعبين بمسافات واتجاهات مختلفة (5م ، 10م ، 15م
(، يعطى لكل لاعب من اللاعبين الثلاثة رقم ، تعصب عيني اللاعب بعد مشاهدة أماكن وقوف اللاعبين
ويناول إلى الرقم الذي يطلب منه ،
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاتجاه .

■ تمرين (8):

- الدرجة من بين الشواخص ثم التهديد على مرمى كرة قدم مقسم ومن خارج منطقة الجزاء .

■ تمرين (9):

التهديد من خلال المناولة المرتدة مع المدرب ، وعلى مرمى كرة قدم مقسم الى مربعات
تنفيذ التمرين :

المدرّب يقف على قوس منطقة الجزاء واللاعبين امامه
يعمل اللاعب مناولة مع المدرّب الذي يعيد الكرة للاعب بلمسة واحدة ثم يقوم اللاعب بالتهديد نحو المرمى .

الغرض من التمرين : إدراك المسافة والمكان .

■ تمرين (10):

التهديد على دوائر مرسومة في الجدار ومن مسافة 11 م .
الغرض من التمرين : إدراك المكان .

■ تمرين (11):

التهديد من خلال المناولة المرتدة مع المدرب ، وعلى مرمى كرة قدم مقسم الى مربعات
تنفيذ التمرين :

المدرّب يقف على قوس منطقة الجزاء واللاعبين امامه
يعمل اللاعب مناولة مع المدرّب الذي يعيد الكرة للاعب بلمسة واحدة ثم يقوم اللاعب بالتهديد نحو المرمى .
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والسرعة .

■ تمرين (12):

يمسك اللاعب الكرة بيده أمام المرمى وعلى بعد 11 م وهو معصوب العينين،، يحاول اسقاط الكرة على قدمه ، وقبل ان تمس الكرة الأرض يقوم بالتهديد الى مناطق محددة بمرمى مقسم . (يأخذ اللاعب وقت (3-5) ثواني لمشاهدة الهدف قبل كل محاولة للتركيز)
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاتجاه وسرعة الكرة .

■ تمرين (13):

نفس التمرين السابق ولكن التهديد بعد ارتداد الكرة لمرة واحد من الأرض .
الغرض من التمرين : إدراك المسافة والاتجاه والمكان وزيادة التركيز .

■ تمرين (14):

التهديد من الثبات من مسافة 16.5م على مرمى كرة قدم مقسم الى مربعات بقياس 80 سم × 80 سم مع وضع حاجز امام اللاعب بحيث لا يرى هذه المربعات
الغرض من التمرين : إدراك المكان والمسافة والاتجاه .

■ تمرين (15):

نفس تمرين 12 لكن اللاعب يمسك الكرة بيده ويحاول اسقاط الكرة على رجله والتهديف المباشر الى الدائرة الأعلى درجة.

الغرض من التمرين : إدراك المكان والمسافة والاتجاه .

■ تمرين (16):

نفس تمرين 13 ولكن اللاعب يضرب الكرة لحظة ارتدادها من الارض

الغرض من التمرين : إدراك المكان والمسافة والاتجاه .

(ملحق 2) انموذج لوحدة تدريبية

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (دقيقة)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (دقيقة)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)	
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	15	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتعبئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات								
ثانيا : القسم الرئيسي	56	تمارين بدنية لتطوير القوة	2	2	4	2	8	2	10	
		التمارين الخاصة المقترحة 1	2	2	6	2	12	2	14	
			2	2	6	2	12	2	14	
			3	2	6	1	6	---	6	6
			4	3	6	1	6	---	6	6
		تمرين لعب فريقين بشروط 6 × 6								6
ثالثا : القسم الختامي	4 د	1- تمارين استرخاء 2- أعطاء التوجيهات								