



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

**تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات
الأساسية لكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة**

أطروحة

**مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل وهي جزء من
متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية**

من قبل

احمد عبد الأمير حمزة

أشرف

أ.م.د. عامر سعيد الخيكاني

أ.د. محمد جاسم الياسري

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ درجات
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ (١١).

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية (١١)

إقرار المشرفين

نشهد إن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة)** والمقدمة من قبل طالب الدكتوراه (احمد عبد الأمير حمزه) قد جرت تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع :

التوقيع :-

الاسم :- أ . م . د . د . عامر سعيد

الاسم :- أ . د . محمد الياسري

التاريخ :

التاريخ :

بناءً على التوصيات أرشح هذه الأطروحة للمناقشة

د. علي عبد الحسن حسين

م / العميد للشؤون العلمية

/ / ٢٠٠٦ م

إقرار المقوم اللغوي

اشهد إن هذه الأطروحة الموسومة (تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة

الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبي بعمر (١٤) سنة) .

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بأشرافي إذ أصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : د. عامر عمران الخفاجي

اللقب العلمي: أستاذ مساعد

الكلية: كلية التربية - جامعة بابل

قرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم قد اطلعنا على أطروحة الدكتوراه الموسومة (تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة) وناقشنا الطالب (احمد عبد الأمير حمزه) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول للحصول على درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. ياسين علوان

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.د. يعرب خيون

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. ناهدة عبد زيد

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. جمال صبري

عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.د. عبد الله اللامي

رئيس اللجنة

صادق عليها مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل في جلسته المرقمة

() والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٠٦.

أ.د. بيان علي عبد علي
عميد كلية التربية الرياضية

الإهداء

إلى

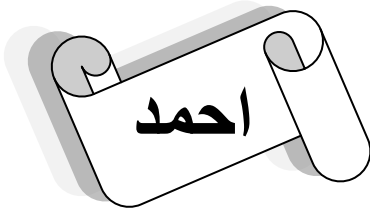
الذين أغرقاني بخيرهما ودعائهما ... ووفقني الله إكراما لهما
واستجابة لدعائهما

والدي ... والدتي

إلى

فرحة قلبي في هذه الدنيا ... وأملتي وسعادتي ما دمت حياً .
زوجتي ... أطفالي

اهدي ثمرة جهدي دليل المحبة والوفاء



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، والصلاة والسلام على رسوله الكريم (ص) وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين ... وبعد .

أما وقد منحني الله تعالى القوة والصبر في أعداد هذه الأطروحة، وانه لمن الوفاء ورد الجميل لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى المشرفين الدكتور محمد جاسم الياسري والدكتور عامر سعيد لما بذلاه من جهود علمية مخلصة في تقديم الآراء السديدة واغناء البحث ومتابعة الباحث في جميع خطواته وإزالة جميع العقبات والحرص الشديد على إخراج الأطروحة بشكلها النهائي فجزاهما الله عني خير الجزاء راجياً لهما دوام العطاء والخير والموفقية .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل والمتمثلة بشخص السيد العميد الدكتور بيان علي عبد علي لما قدمه من رعاية ومساعدة جادة لإتمام البحث . وإلى السادة أعضاء لجنة المناقشة لإعطاء التوجيهات والملاحظات العلمية في الصياغة النهائية لهذا البحث

ومن دواعي العرفان بالجميل يود الباحث أن يشكر مخلصاً الدكتور يعرب خيون والدكتور جمال صبري لما وجده من تعاون مستمر ومشورة علمية داعياً الله لهما بالصحة والتوفيق.

وأتوجه بالشكر والتقدير إلى أساتذتي وهم (الدكتور ظافر هاشم ، الدكتور محمود الشاطي ، الدكتور محمود داود ، الدكتور مازن عبد الهادي ، الدكتور بسام سامي داود ، الدكتور ياسين علوان ،الدكتورة ناهدة عبد زيد ، الدكتور محمود العكيلي ، الدكتور رائد فائق) وفقهم الله جميعاً .

وببالغ المحبة أود أن اشكر زملائي الذين قدموا ما بوسعهم في مساعدة الباحث وهم (الدكتور علي عبد الحسن والدكتور ضياء جابر والدكتور محمد جاسم محمد والدكتورة سوسن هودود والدكتور عايد حسين والسيد رافد عبد الأمير والسيد غانم منذور والسيد ميثم لطيف والسيد نعمان هادي والسيد مخلد محمد). كما يتقدم الباحث بشكره وعميق امتنانه إلى زميله وصديقه الدكتور علي جواد لما أبدى من مساعدة فوفقه الله وجزاه الله خير جزاء .

ولا يفوتني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الاتحاد الفرعي لكرة القدم في بابل واطمئن بالذكر السيد صالح المؤذن وإلى عينة البحث والمدرّبين والمصورين ضرغام حسن واحمد جبار على تعاونهم وصبرهم وتواصلهم في إجراء تجربة البحث وفقهم الله . كذلك أتقدم بالشكر إلى زملائي في الدراسة واطمئن بالذكر (علي،سرهنك ,عادل ,نادية)

وأتوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتور(عامر عمران الخفاجي) لتقويمه الأطروحة لغويا وإخراجها بشكلها النهائي.

كما ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى أخي السيد حيدر عبدالامير والسيد محمد فتاح والسيد نبيل عبد الكاظم لطباعة وتنضيد الأطروحة وإخراجها بشكلها النهائي.

ولا بد من تقديم الشكر والتقدير إلى موظفات مكتبات كلية التربية الرياضية وكلية الطب في جامعة بابل وإلى كل من أشار علي بمصدر أو أسهم في حرف أو نصيحة أو أعانني في بحثي هذا راجياً لهم الخير والموفقية .

ووفاءً مني واعترافاً بالجميل الذي تعجز الكلمات عن وصفه لابد من أن اعترف بفضل أسرتي لتشجيعهم ومساندتهم لي لإكمال الدراسة باركهم الله.



ملخص الأطروحة باللغة العربية

تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات

الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (١٤) سنة

الباحث

احمد عبدالامير حمزه

أشرف

أ.م.د. عامر سعيد الخيكاني

أشرف

أ.د. محمد جاسم الياسري

تناول الباحث مقدمة البحث وأهميته ومشكلة البحث المتجسدة في ضعف بعض المهارات الأساسية بكرة القدم عند اغلب لاعبيننا ،لذا ارتأى ايجاد وسيلة لتطوير هذه المهارات لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم ،وذلك عبر اقتراح ميدان تدريبي ، يمكن من خلاله إضفاء روح التشويق والإثارة عند أدائه من قبل اللاعبين عبر تدريباتهم . وهي إحدى أساسيات التعلم والتدريب.

جاءت أهداف البحث , كما يأتي

- ١ - تصميم ميدان تدريبي لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة.
- ٢ - معرفة اثر المنهج التدريبي باستخدام الميدان التدريبي في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .
- ٣ - معرفة اثر المنهج التدريبي بدون استخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .
- ٤ - التعرف على أفضلية تأثير أي من الطريقتين في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .

ومن هذه الأهداف جاءت فروض البحث كالآتي :

- ١ - الميدان التدريبي له تأثير على اللاعبين في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين ممن هم بعمر (١٤) سنة.
- ٢ - هناك أفضلية لاستخدام الميدان التدريبي في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وللاعبين قياسا بالمجموعة الأخرى.

أما مجالات البحث فكانت :-

- ١-المجال البشري:- لاعبو مدرسة الفرات الكروية في محافظة بابل ممن هم بعمر (١٤) سنة
- ٢- المجال الزمني:- من ١٤ / ٣ / ٢٠٠٥ - ٢٤ / ١١ / ٢٠٠٦
- ٣- المجال المكاني:- ملعب مدرسة الفرات الكروية في مركز محافظة بابل.

وتناول الباحث دراسات نظرية وأخرى مشابهة تضمنت السيطرة الحركية ومفهومها من وجهة النظر الفلسفية ودورها في تعلم وتدريب المهارات الرياضية وتحديد أهم

المهارات الأساسية بكرة القدم على ضوء آراء العلماء والباحثين كذلك تناول هذا الباب وسائل التدريب بكرة القدم للفئات العمرية . كما تضمن استعراضا مختصرا لبعض الدراسات المشابهة للبحث.

أما عن المنهجية التي استخدمها الباحث . فقد تناول المنهج التجريبي وفق تصميم (المجموعات المتكافئة) ، فضلا عن توصيف عينة البحث والأدوات والأجهزة اللازمة فيه ، مع تحديد أهم الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية بكرة القدم (قيد البحث) و التجارب الاستطلاعية وأهم المعالجات الإحصائية .

وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، إذ أخضعت المجموعة التجريبية إلى منهجية التدريب بالميدان التدريبي من خلال الأجهزة والأدوات التي صممت لذلك ، في حين قامت المجموعة الضابطة بأداء التمارين التدريبية النمطية وتحت إشراف المدرب والمنهج الذي هو مشابهه إلى منهجية المجموعة التجريبية ، ألا في طبيعة استخدام الأدوات التي صممت للميدان التدريبي .

وبعد معالجة وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث ، جاءت استنتاجاته ، كما يأتي :

١. أن الميدان التدريبي له فاعلية وتأثير في تطوير السيطرة الحركية لأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
٢. المنهج التدريبي النمطي كان له تأثير في تطوير السيطرة الحركية لأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

٣. هناك فروق في التأثير بين المجموعتين (المجموعة التي اعتمدت الميدان التدريبي والأخرى التي لم تعتمده) ولصالح المجموعة التي اعتمدت المنهج المطبق في الميدان التدريبي وفي كل من المهارات (الدحرجة ، السيطرة بالكرة ، الإخماد ، المناولة).
٤. لم تظهر فروق بين المجموعتين (المشار اليهما) في مهارة (ضرب الكرة بالرأس) .

ومن هذه الاستنتاجات جاءت توصياته :

١. استخدام الميدان التدريبي في تدريب المهارات الأساسية لكرة القدم وللفئات العمرية كافة .
٢. يمكن استخدام الميدان بطرائق مختلفة و بأشكال متعددة لغرض تنويع التدريب.
٣. أجراء تحسينات و تغييرات على هذا الميدان لزيادة فاعلية في تطوير المهارات الأساسية وبشكل خاص محطة ضرب الكرة بالرأس .
٤. يمكن استخدام الميدان التدريبي في مساحات ومناطق صغيرة ومحددة ولاسيما إذا كانت الساحات الكبيرة مشغولة أو غير متوفرة للتدريب الآني .
٥. أجراء بحوث مستقبلية على فئات عمرية أخرى مع الأخذ بنظر الاعتبار اقتراح أجهزة و أدوات لتطوير ضرب الكرة بالرأس .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
١	صورة الغلاف
٢	الآية القرآنية

٣	إقرار المشرفين
٤	إقرار المقوم اللغوي
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم
٦	الإهداء
٨-٧	الشكر والتقدير
١١-٩	ملخص الأطروحة باللغة العربية
١٦-١٢	ثبت المحتويات
١٧	ثبت الجداول
١٩-١٨	ثبت الأشكال
٢٠	ثبت الملاحق
٢١	الباب الأول
٢٢	١- التعريف بالبحث
٢٣-٢٢	١-١ مقدمة البحث وأهميته
٢٤	٢-١ مشكلة البحث
٢٤	٣-١ أهداف البحث
٢٥	٤-١ فروض البحث
٢٥	٥-١ مجالات البحث
٢٥	٦-١ تحديد المصطلحات
٢٦	الباب الثاني

٢٧	٢- الدراسات النظرية والمثابها
٢٧	١-٢ الدراسات النظرية
٢٩ - ٢٧	١-١-٢ السيطرة الحركية .. مفهومها
٣١-٣٠	٢-١-٢ السيطرة الحركية من وجهة نظر فلسجية - الجهاز العصبي
٣١	٣-١-٢ العوامل التي تؤثر على السيطرة الحركية
٣١	١-٣-١-٢ حاسة البصر
٣١	٢-٣-١-٢ المستقبلات الحسية
٣٢	١-٢-٣-١-٢ المغازل العضلية
٣٤	٢-٢-٣-١-٢ أعضاء كولجي الوترية
٣٤	٣-٢-٣-١-٢ أجسام كاتانيوس
٣٥	٤-١-٢ نظريات السيطرة الحركية
٣٥	١-٤-١-٢ نظرية الدائرة المغلقة
٣٥	٢-٤-١-٢ نظرية الدائرة المفتوحة
٤٠-٣٦	٥-١-٢ السيطرة الحركية و المهارة الرياضية
٤٦-٤١	٦-١-٢ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم
٤٨-٤٧	٧-١-٢ تدريب لاعبي كرة القدم بعمر ١٤ سنة
٤٩-٤٨	٨-١-٢ وسائل التدريب بكرة القدم (أنموذج التدريب بالميدان)
٥٠	٢-٢ الدراسات المثابها

٥٠	دراسة (يعرب خيون عبد الحسين)	١-٢-٢
٥١	دراسة (احمد يوسف متعب)	٢- ٢-٢
٥٢	مناقشة الدراسات السابقة	
٥٣	الباب الثالث	
٥٤	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-
٥٤	منهج البحث	١-٣
٥٤	عينة البحث	٢-٣
٥٥	الوسائل والأدوات الأجهزة المستخدمة	٣-٣
٥٥	الوسائل البحثية	١- ٣-٣
٥٥	الأدوات والأجهزة المستخدمة	٢-٣-٣
٥٦	اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها	٤-٣
٥٦	اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم وترشيحها	١-٤-٣
٥٦	اختيار الاختبارات لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وترشيحها	٢-٤-٣
٥٩	مواصفات الاختبارات مهارية بكرة القدم	٣-٤-٣
٧٣	التجارب الاستطلاعية	٥-٣
٧٣	التجربة الاستطلاعية الأولى	١-٥-٣
٧٤	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٥-٣

٧٤	٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة
٧٥	٣-٦-٣ الأسس العلمية للاختبارات
٧٥	٣-٦-١ صدق الاختبار
٧٥	٣-٦-٢ ثبات الاختبار
٧٦	٣-٦-٣ موضوعية الاختبار
٧٧	٣-٧-٧ تنفيذ الاختبارات والتطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث
٨٣-٧٧	٣-٧-١ التنفيذ والتطبيق الأولي لمفردات الاختبارات المهارية (الاختبار القبلي) على عينة البحث (التكافؤ)
٨٩-٨٤	٣-٧-٢ التخطيط المقترح للمنهج التدريبي الموضوع للمجموعة التجريبية
٨٩	٣-٧-٣ التنفيذ والتطبيق النهائي للاختبارات المهارية على عينة البحث (الاختبار البعدي)
٩١-٩٠	٣-٨ الوسائل الإحصائية
٩٢	الباب الرابع
٩٣	٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج
٩٥ - ٩٤	٤ - ١ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم (المجموعة الضابطة)
٩٧-٩٦	٤ - ١ - ١ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الدحرجة بكرة القدم (المجموعة الضابطة)

٩٨-٩٧	٤ - ١ - ٢ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة السيطرة بكرة القدم (المجموعة الضابطة)
٩٩	٤ - ١ - ٣ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الإخماد بكرة القدم (المجموعة الضابطة)
١٠٠	٤ - ١ - ٤ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم (المجموعة الضابطة)
١٠١	٤ - ١ - ٥ تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة المناولة بكرة القدم (المجموعة الضابطة)
١٠٤-١٠٣	٤-٢ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان التدريبي المقترح في تطوير السيطرة الحركية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم (المجموعة التجريبية)
١٠٥	٤ - ٢ - ١ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الدحرجة بكرة القدم (المجموعة التجريبية)
١٠٦	٤ - ٢ - ٢ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة السيطرة بكرة القدم (المجموعة التجريبية)
١٠٧	٤ - ٢ - ٣ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الإخماد بكرة القدم (المجموعة التجريبية)
١٠٨	٤ - ٢ - ٤ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم (المجموعة التجريبية) .
١٠٩-١٠٨	٤ - ٢ - ٥ تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة المناولة بكرة القدم (المجموعة التجريبية) .
١١٠	٤ - ٣ أفضلية التأثير لكلا المنهجية التدريبية في تطوير السيطرة الحركية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)
١١٤-١١٢	٤ - ٣ - ١ الفرق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (الدحرجة) بكرة القدم

١١٦-١١٥	٤ - ٣ - ٢ الفرق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (السيطرة) بكرة القدم
١١٨-١١٧	٤ - ٣ - ٣ الفرق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (الإخماد) بكرة القدم للأشبال
١١٩	٤ - ٣ - ٤ الفرق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (ضرب الكرة بالرأس) بكرة القدم
١٢٣-١٢٠	٤ - ٣ - ٥ الفرق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (المناولة) بكرة القدم
١٢٤	الباب الخامس
١٢٥	٥ - الاستنتاجات والتوصيات
١٢٥	٥ - ١ الاستنتاجات
١٢٦	٥ - ٢ التوصيات
١٢٧	المراجع والمصادر العربية والأجنبية
١٣١-١٢٨	المراجع والمصادر العربية
١٣٣-١٣٢	المصادر الأجنبية
١٧٨ - ١٣٤	الملاحق
A-E	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية



الصفحة	الموضوع	٣٩
٦٤	يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية بكرة القدم التي تم عرضها على الخبراء	١
٧٦	يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط	٢
٧٨	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث	٣
٨٨	يبين زمن و عدد الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي	٤
٩٤	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة و لوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة	٥
١٠٣	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة و لوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية	٦
١١٠	يوضح المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج الاختبارات البعدية	٧

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يوضح المغزل العضلي	٣٣

ثبت الجداول

٣٩	يوضح آليات الأداء الحركي بكرة القدم	٢
٦٠	يوضح المساحة المحددة لاختبار الإحساس بالكرة	٣
٦٨	يوضح اختبار إخماد الكرة	٤
٦٩	يوضح اختبار الدرجة بالكرة	٥
٧٠	يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس	٦
٧٢	يوضح اختبار المناولة المرتدة على الحائط وبزمن	٧
٧٩	يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة الدرجة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٨
٨٠	يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة السيطرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩
٨١	يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة الإخماد للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١٠
٨٢	يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة النطح للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١١
٨٣	يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة المناولة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١٢
٨٥	يبين نسبة الزمن لأقسام الوحدة التدريبية	١٣
٨٨	يبين زمن وعدد الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي	١٤
٩٥	يبين معامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي عند المهارات (المجموعة الضابطة)	١٥

١٨	يوضح أداة صندوق الخشب (مستطيل الشكل) وبقياسات (١٠٠ سم * ٥٠ * ٧٥)	١٦٧
١٦	يبين معامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي عند المهارات (المجموعة التجريبية)	١٠٤
١٩	يوضح أداة لوح الخشب المثقب وبالقياسات (١٠٠ سم * ٢٠ سم)	١٦٨
١٧	يبين المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند المهارات في مؤشر معامل الاختلاف	١١١
٢٠	يوضح اداة الشواخص	١٦٩

ثبت الأشكال

١٧٠	يوضح أداة لوح الخشب المربع وبالقياسات (١٥٠سم، أ * ١٥٠سم، ع)	٢١
١٧١	يوضح جهاز الكرة المعلقة بالعمود	٢٢
١٧٢	يوضح إحدى وحدات التدريب لتطوير ضرب الكرة بالرأس	٢٣
١٧٣	يوضح الميدان	٢٤
١٧٤	يبين نماذج لوحدات تدريبية	٢٥
١٧٥	يبين نماذج لوحدات تدريبية	٢٦

ثبت الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يبيّن استمارة تسجيل بيانات الاختبارات	١٣٤

١٣٦-١٣٥	يبين استمارة ترشيح الاختبارات المهارية بكرة القدم	٢
١٣٧	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية التي عرضت عليهم استمارة ترشيح الاختبارات	٣
١٣٨	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم مفردات الوحدات التدريبية	٤
١٤١-١٣٩	يبين التمارين المنهجية المستخدمة في الوحدات التدريبية	٥
١٦٥-١٤٢	يبين الوحدات التدريبية	٦
١٧٤-١٦٦	يبين نماذج مصورة للميدان والوحدات التدريبية	٧



University of Babaylon

College of physical Education

**The Effects Training Field and it's
on Developing the Controlling Movement for Some
Basic Skills of Soccer of Fourteenth Years.**

By

Ahmed Abdul Ameer Hamza

A Thesis

**Submitted to Council of college of
physical Education as a partial Fulfillment
Requirements for the Degree of PH .D
Philosophy in physical Education**

Supervisors

PH.D.

Muhammad. J . AL yasiri

A.PH.D. Amer Said

٢٠٠٦

١٤٢٧

ABSTRACT

**The Effects Training Field and it s
on Developing the Controlling Movement for Some
Basic Skills of Soccer of Fourteenth Years**

By :**Ahmed Abdul Ameer Hamza****supervisors****PH.D. Muhammad. J . AL yasiri****A.PH.D. Amer Said****. The Study Contains Five Chapters :**

The first chapter contains the introduction, the value and the problem which represents in weakness of the basic skills of soccer upon most of the

players. The researcher tries to find a device to develop these skills for soccer's beginners through out suggesting a training field. Moreover, this field adds fun and excitement which are considered fundamental for learning and training.

The following aims have been adopted:

١. design a training field to develop the ability of the controlling movement upon beginners on some of basic skills of soccer.
٢. To identity the influence of the training field by using the suggested to develop the ability of the controlling movement upon the beginners on the some influence basic skills of soccer.
٣. To identity the influence of the training program without using the suggested field to develop the ability of the controlling movement upon beginners in the some basic skills of soccer.
٤. To identify the best of the two ways on developing the ability of the controlling movement upon beginners of soccer.

The study is hypothesized that:

١. The suggested training field will help to developing the controlling movement of some skills of soccer especially upon beginners of fourteenth years old.
٢. There is a preference of the suggested training field on develop the controlling movement of some basic skills of soccer especially upon beginners in comparison with other groups.

Scope of Study

١. Human Scope: Soccer players(beginners) in Babylon of fourteen years old.
٢. Time Scope: March/٢٠٠٥ – January/٢٠٠٦.
٣. Place Scope: AL Furat soccer school stadium in Babylon.

Chapter Two

The second chapter includes the controlling movement, its concept from a physiological point of view, and its role in learning sport skills in general, soccer in special. Also, it includes the most important basic skills in the light of the writers' and researchers' opinions. Finally, this chapter contains the devices of training of soccer for different ages. Simultaneously, it contains a summary of some of the previous studies which are similar to the present study.

Chapter Three : The procedures

the researcher has used the experimental curriculum (groups). In addition, it includes the researcher's guidance to the sample of the study, tools, the necessary equipments and the specification of the most important proposed tests to measure the basic skills of soccer (limit of the study). Finally, this chapter contains the experiments and their remedied statistics.

The sample of the study has been divided into two groups: experimental and controlling group. The experimental group has been submitted to training program in the field by using tools . On the other hand, the controlling group has performed the exercises under the supervision of the instructor and the training program which is closer to the experimental group except in the nature used tools.

Chapter four

The Analysis of the result and their Discussion

Chapter Five

Conclusions and Recommendations

The following points are the most important conclusions:

-
-
١. The field of training has an active role and an influence on developing the controlling movement in some basic skills of soccer.
 ٢. The of training has program influenced on development of the controlling movement to in some program basic skills of soccer.
 ٣. There are differences in the effect of the program which is applied in the field and in all of the following skills to Controlling the ball, Stopping the ball, and Passing
 ٤. The is no difference in the skill of hit the ball with the head

The most important recommendations are :

١. To make use of the training field to teach and train the basic skills of soccer for all ages.
٢. To use the training field in different ways and shapes for the purpose of suspense and variety in training.
٣. To develop and change some of the elements of the field for the purpose of increasing its activity in developing the basic skills especially the skill of hit the ball with the head.
٤. To use the training field in small and limited areas especially when the large areas are busy or unavailable to train.
٥. To achieve further studies on other ages taking into consideration the suggestion of equipments and tools to develop hit the ball with the head.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و أهميته

أن الوصول إلى مستوى الرياضي المتميز في أية فعالية أو لعبة رياضية لابد وان يكون له قواعد وأساسيات تساعد على تحقيقه ، و أبرزها تعدد الواجبات و النشاطات التي تستخدم في محيط التدريب و التهيئة لتحقيق المستوى الامثل .

و لعبة كرة القدم واحدة من هذه الفعاليات الرياضية التي تلقى اهتماما متزايدا من جميع البلدان المتقدمة منها والنامية وذلك من جميع الأوساط على اختلافها . وهذا مما جعل أصحاب الخبرة و الاختصاص و العاملين في مجال اللعبة ، يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب و الطرائق التي تعمل على تطويرها وصقل مواهب اللاعبين وصولا إلى المستويات العليا .

أن مستوى الأداء العالي للاعبين المتميزين لم يأت من فراغ و لم يكن وليد الصدفة بل جاء من خلال استثمار الموهبة عبر التخطيط العلمي الصحيح و الدقيق ... فالاهتمام باللاعبين الجيدين .. مهمة تستوجبها إمكانياتهم المتقدمة بدنيا ومهاريا.. وحتى يصل اللاعب الموهوب للمستويات العليا في الأداء المهاري عليه أن يكون ذو سيطرة حركية عالية , تمكنه من الأداء الماهر لجميع الحركات والفعالية الرياضية خلال التدريب أو المنافسة ..و ما سيطرة اللاعب على الكرة و التحكم بها بدقة و رشاقة ألا انعكاس للمستوى الرفيع الذي يتميز به.

من هذا نجد أن التحكم في أداء المهارات بكرة القدم ليس بالعملية اليسيرة و المتاحة لكافة اللاعبين من ممارسي اللعبة إذ أن هذا التنظيم للعمل الحركي في أداء المهارات و إتقان استخدام المجاميع العضلية المسؤولة عن العمل الحركي تأتي من خلال الممارسة و التدريب لذا نجد المعنيين بهذه اللعبة يتسابقون في الوصول بلاعبهم إلى مرحلة التحكم الامثل بالكرة و أداء المهارات الحركية .

ومن خلال مفهوم السيطرة الحركية فإننا نستثمرها في اختيار طرائق التدريب بصيغ و أساليب علمية و مشوقة (مثالها الميدان التدريبي) ، بحيث تتناسب مع المتغيرات التدريبية ولا سيما عند تدريب اللاعبين الناشئين ، كونهم القاعدة الأساسية لهذه اللعبة .

وبإقتراح الميدان التدريبي حاول الباحث استثارة اللاعبين وتنمية روح المرح و البهجة التي يستمتع بها اللاعبون فضلا عن حب المنافسة و التحدي و حب الظهور والتفوق و ما إلى ذلك من دوافع لممارسة الرياضة الفردية العامة في أداء التدريبات ذات الجهود الكبيرة و عبر استخدام الأجهزة و الأدوات التدريبية المساعدة ، وكذا المحاولة في التغلب على التدريب الزائد أو التدريب الممل و الذي من نتائجه انسحاب الرياضي من ممارسة الرياضة جراء تعرضه لضغوط نفسية سلبية (حسبما يفسرها بنفسه) .

من هنا جاءت أهمية البحث , إذ من خلال استخدام الميدان التدريبي بكرة القدم حاول الباحث تطوير سيطرة و تحكم اللاعبين الأشبال بالكرة , فضلا عن استخدام أدوات تدريبية جعلها متميزة بالمتعة و الاندفاع ، لتكون خطوة جديدة تستخدم فيها مؤثرات تدريبية تتوافق مع أساليب التدريب المشجعة , الأمر الذي رجح فيه فكرة الدافع والتحفيز للاعب الناشئ لتقديم الأداء الأفضل .

٢-١ مشكلة البحث

أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي عماد الأداء وانه بدون إتقان اللاعبين لها بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الواجبات والخطط مما يؤثر على الأداء الجيد للمباريات، وهناك علاقة ارتباط ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء للاعب والفريق.

ومن خلال تجربة الباحث وعمله في مجال كرة القدم لاحظ أن هناك فرق بين آليات التدريب التي يخضع لها اللاعب في الوحدات التدريبية وبين ما هو مطلوب أدائه

في المباراة من حيث السيطرة على الكرة ودقة الأداء المهاري، (أي هنالك خلل في دقة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم). وهذه مشكلة لا بد من حلها، لذا كانت محاولة الباحث استخدام أساليب تدريبية تعمل على تطوير المهارة، والميدان تدريبي هو أحد هذه الأساليب الذي يحتوي على الأدوات التدريبية التي قد تساعد على تطوير السيطرة الحركية للاعب والتي تخدم تطوير دقة أداء المهارة بكرة القدم.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- ١- تصميم ميدان تدريبي لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .
- ٢- معرفة اثر المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .
- ٣- معرفة اثر المنهج التدريبي بدون استخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .
- ٤- التعرف على أفضلية تأثير التدريب لأي من الطريقتين في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ سنة .

١- ٤ فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :-

- ١- للميدان التدريبي أثر في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وللاعبين الأشبال ممن هم بعمر (١٤) سنة.
- ٢- هناك أفضلية تأثير للميدان التدريبي في تطوير قابلية السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وللاعبين الأشبال.

١- ٥ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري :- لاعبو مدرسة الفرات الكروية في محافظة بابل ممن بعمر (١٤) سنة
- ٢- المجال الزمني :- المدة من ١٤ / ٣ / ٢٠٠٥ - ٢٤ / ١١ / ٢٠٠٦
- ٣- المجال المكاني :- ملعب مدرسة الفرات الكروية في مركز محافظة بابل.

١- ٦ تحديد المصطلحات :-

الميدان التدريبي في كرة القدم : هي مجموعة من الأدوات التي يمكن من خلالها إجراء بعض التمارين والوسائل التدريبية في كرة القدم والتي تصلح في أداءها أن تكون مشابهة لبعض المهارات الحركية والأساسية بكرة القدم التي تستخدم أثناء المباريات .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ السيطرة الحركية .. مفهومها

السيطرة الحركية هي تنظيم العمل على أساس الانسجام والتوافق بين عمل الجهاز العصبي المركزي وعمل الجهاز العصبي المحيطي للتحكم بقدرات الجسم لإنتاج الحركة،

وتتم السيطرة الحركية في البرنامج الحركي بان تنظم القشرة الدماغية بواسطة طرق هرمية تدخل في قاع بناء الدماغ تؤدي إلى إعطاء إشارات للعضلات الهيكلية بعد إعطاء الحوافز الحركية الذاهبة إلى النخاع الشوكي ومنه الى العضلات وعلى هذا الأساس فان المعلومات ترسل الى الموقع المستهدف من قشرة الدماغ للاتحاد مع معلومات أخرى او لإعطاء الأمر للعضلات المناسبة للتحرك ^(١).

لقد تعددت الآراء حول السيطرة الحركية أوالية التنفيذ اذ يذكر البعض ان الموقع الوظيفي لهذا النظام هو المخيخ والبعض الآخر يرى انه إذا لم يكن هناك تغذية راجعة وانسجام مع الأمر فان الدماغ هو المركز الفعلي للحصول على الإدراك الكامل ، وهذا يكون عندما تكون التغذية الراجعة داخلية ^(٢).

والسيطرة الحركية في مفهوم (وجيه ٢٠٠١) " هي نظام تحكم آلي باستقبال المعلومات وإدخالها إلى الدماغ وإخراجها منه والتي تجري خلال الفعل البشري (الإنسان) ، والمسؤول عنها أساسا جهاز الذاكرة الحركية بحيث ان جميع المعلومات الجوابية تكون تغذية مرتدة الى الذاكرة لتكيف نظام داخلي وهذا النظام يكون جاهزا للاستجابة ان كانت آنية او لاحقة " ^(٣).

وهناك من يرى ان السيطرة الحركية " هي مجموعة من الأوامر المنظمة والحركية التي تعطى الى العضلات من قبل دماغ الإنسان ، من اجل ان يتم تحقيق الحركة او الواجب الحركي بطريقة فعالة ومؤثرة " ^(٤).

أما (يعرب ، ٢٠٠٢) فقد عرف السيطرة الحركية بأنها " ميكانيكية السيطرة في السلوك المهاري " ^(٥).

(١) Dirix H, Huttgent .the Olympic book of sport medicine, Oxford London, ١٩٨٨, p. ١٩٤.

(٢) H.T.A , Whetting Human movement study, Henry publishers , London, ١٩٧٥, p. ٢٨.

(٣) وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١، ص ١٠٠.

(٤) Loreha M . Stalling motor learning from theory to practices, Mosby Co , London , ١٩٧٢, p. ٨٣.

(٥) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢، ص ١٩.

وعرفها (Schmidt) نقلا عن عادل فاضل "بأنها حقل دراسي يركز على فهم الجوانب العصبية والبدنية السلوكية للحركة" (٦) .

ويرى الباحث أن السيطرة الحركية هي قدرة الفرد الرياضي على تحقيق الواجب الحركي بشكل مؤثر وفعال عبر إصدار أوامر (أشارات) منتظمة ودقيقة من الدماغ إلى العضلات لأداء الحركة بدقة وانسجام

ويذكر (Gallant ١٩٩٥) إن آلية التحكم تتضح من خلال ثلاثة طرائق رئيسة، يتم من خلالها الاحتفاظ بثبات الجسم (٧) .

أولاً :- العضلات المضادة للجاذبية إذ تنقبض هذه العضلات للتغلب على قوى الجاذبية الأرضية والاحتفاظ بالوضع العمودي للجسم (الثبات) .

ثانياً :- التحكم العصبي العضلي مع صدور موجة من النبضات تمر عبر مصادر الأحاسيس ثم الأعصاب فالنخاع الشوكي إلى المخ ثم النخاع الشوكي فالأعصاب ثم العضلات .

ثالثاً :- الاستجابة الكلية بوساطة التوافق بين مصادر الإحساس (الطرفية والدهليزية والبصرية) والمخ الذي يساعد على تصحيح الموجات التي تبث إلى العضلات للمحافظة على التوازن وثبات الجسم) .

ويشير (Horak ١٩٩٠) إلى إن المعلومات الحسية الجوابية (الجلد – المفاصل – الأقدام) لها دور مهم في تأكيد إن شكل حركات الجسم يكون مناسباً للمؤشرات الميكانيكية والمعلومات الدهليزية ضرورية للتحكم والسيطرة في واجب يتطلب استخدام

(٦) عادل فاضل عن (Schmidt) . التعلم والتعلم الحركي – المفهوم والأهداف ، بغداد ، الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، ٢٠٠٥

www-iragacad.org / Lib/Adi /.htm. ١٥٧ ك،

(٧) Gallant C . Body Treatments and Dietetics Therapist Stinky Thrones pub . London , ١٩٩٥ , P . ١٤١ .

استراتيجيات الحركة ولهذا فالمعلومات الحسية الطرفية والدهليزية لها دور مهم في اختيار استراتيجيات الحركة السليمة^(١).

أما (نجاح شلش ، ٢٠٠٠) فقد ذكر أن ممارسة المهارة بشكل دقيق ومتقن يتطلب توافق جيد في توقيت الانقباضات العضلية وتتابع الحركات عند التمرين . وان كل عضلة مشتركة في خدمة الواجب الحركي ينبغي أن تنقبض أو تنبسط في اللحظة المناسبة . وتشمل دقة الحركة الآتي من المعلومات^(١) : -

- ١- التوافق العضلي البصري
- ٢- الإحساس بالحركة
- ٣- التوازن
- ٤- زمن الاستجابة
- ٥- سرعة الحركة
- ٦- الإتقان والتحكم (الضبط)

(١) Horak , F , Nashnerl . , Central programming of postural Movements Adaptation, Altered Support Sur Face Configurations , ١٩٩٠ , p . ١٧٣

(٢) نجاح مهدي شلش . التعلم الحركي ، ط ٢ ، البصرة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٩ .

٢-١-٢ السيطرة الحركية من وجهة نظر فسلجية

الجهاز العصبي :

يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسية : هي القسم الحسي والجهاز العصبي المركزي والقسم الحركي . وتكشف المستقبلات الحسية حالة الجسم وأحوال ما يحيط به فمثلاً يتعرف الشخص بواسطة المستقبلات الحسية المنتشرة على سطح الجلد على كل ما يلامس أي نقطة عليه ^(١٠) .

ويلعب المخيخ بالتعاون مع النخاع وجذع الدماغ دور وأهمية في التحكم والسيطرة عند الأشخاص وتكمن هذه الأهمية بشكل رئيسي في التحكم بين التقلص العضلي الشاد والمضاد خلال التغيرات السريعة في أوضاع الجسم التي يفرضها عليه الجهاز الدهليزي ، ولاسيما عندما تشتمل الحركات على تغيير الاتجاه ^(١١) .

ومن المشاكل الرئيسية التي تعترض التحكم والسيطرة الحركية ، الوقت اللازم لنقل الإشارات وسرعة إشارات الحركة القادمة من مختلف أجزاء الجسم إلى الدماغ ، ومن خلال التجارب والأبحاث ثبت أن هناك تأخير في نقل الإشارات من القدمين إلى الدماغ ، ومقدار هذا التأخير (١٥ - ٢٠ ميلي ثانية) وهذا التأخير يحصل عندما تصل سرعة نقل الإشارات حتى (١٢٠ م / ثا) . وتستطيع القدمان خلال هذا الزمن أن تركض مسافة بمقدار (٢٥ سم) تقريباً لدى شخص يركض بسرعة ولذلك لا يمكن أن تصل الإشارات العائدة من أجزاء الجسم المحيطية إلى الدماغ أبداً في الوقت نفسه الذي تجري فيه الحركة فعلياً ، ولذلك كيف يستطيع الدماغ أن يعرف الوقت الذي يجب فيه إيقاف الحركة للقيام بالفعل التالي ، لا سيما عندما يكون القيام بالحركات سريعاً جداً ؟ وجواب ذلك هو : إن الإشارات الواردة من المحيط لا تعلم الدماغ بأوضاع مختلف أجزاء الجسم فحسب بل وتخبره أيضاً عن سرعة حركة هذه الأجزاء واتجاهها ، ثم تأتي بعد ذلك وظيفة المخيخ المتمثلة في

(١٠) حسان احمد قمحية وآخرون (ترجمة) : الفيزيولوجيا الطبية الفيزيولوجيا المرضية ، ج ٢ ، دار ابن النفيس ، دمشق ، ١٩٩٦ ، ص ٢٠٤ .

(١١) غايتون وهول (ترجمة صادق الهلالي) ، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، بيروت ، دار أكاديميا انترناشونال ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢١ .

استخدام هذه السرعات والاتجاهات لحساب المواضع التي ستكون فيها الأجزاء المختلفة من الجسم خلال الميل ثواني القليلة اللاحقة ، ونتائج هذا الحساب هي المعتمد الذي يركز عليه الدماغ عند التقدم نحو الحركة اللاحقة(١).

٢-١-٣ العوامل التي تؤثر في السيطرة الحركية

٢-١-٣-١ : حاسة البصر

وتلعب دوراً كبيراً في عمليات التحكم والسيطرة الحركية ، ولقد اثبت الباحثون إن هناك farka كبيراً في أداء المهارة الحركية التي تعتمد على التحكم بين من يؤديها بعينين مفتوحتين ومن يؤديها بعينين مغلقتين إذ أن الاحساسات البصرية تنتقل عن طريق العصب البصري إلى طريق مسار البصر وإلى المخ (٢).

٢-١-٣-٢ : المستقبلات الحسية

أن العضلات وأوتارها مزودة بثلاثة أنواع من المستقبلات الحسية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية وأجسام كاتانيوس. أن التحكم المناسب في وظائف العضلات لا يحتاج إلى استثارة العصبونات الحركية الأمامية فقط ، بل انه يحتاج أيضا إلى معلومات من كل عضلة إلى النخاع تعلمه عن حالة العضلة في كل لحظة ، أي عن طول العضلة وعن شدة توترها الآنفة وعن سرعة تغير طولها (٣) .

أن الإشارات الناقلة للمعلومات تستعمل عبر هذه المستقبلات أما بصورة تامة أو ما يقارب التمام لغرض تحكم العضلة بنفسها لذلك فأن هذه الإشارات تنقل كميات هائلة من

(١) Crinella , F . M . : Brain Mechanisms . New York . New York Academy of Sciences , ١٩٩٤ , p . ٥١٦ .

(٢) محمد إبراهيم شحاتة ، دليل الجميز الحديث ، ط٢ ، مصر : دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ٢٩٢

المعلومات ليس إلى النخاع فقط ولكن أيضا إلى المخيخ وحتى القشرة المخية ، فتساعد كل جزء من أجزاء الجهاز العصبي ، في وظيفة التحكم في تقلص العضلات (٣) .

١-٢-٣-١-٢ - المغازل العضلية

تنتشر المغازل العضلية في كافة أنحاء بطن العضلة وترسل معلومات عن طول العضلة أو معدل طولها إلى الجملة العصبية ، وهناك نمطان من النهايات العصبية الحسية في المنطقة المستقبلية من المغزل هما النهاية الأولية وهي ليف حسي من النمط (Ia) والنهاية الثانوية وهي ليف عصبي من النمط (II)

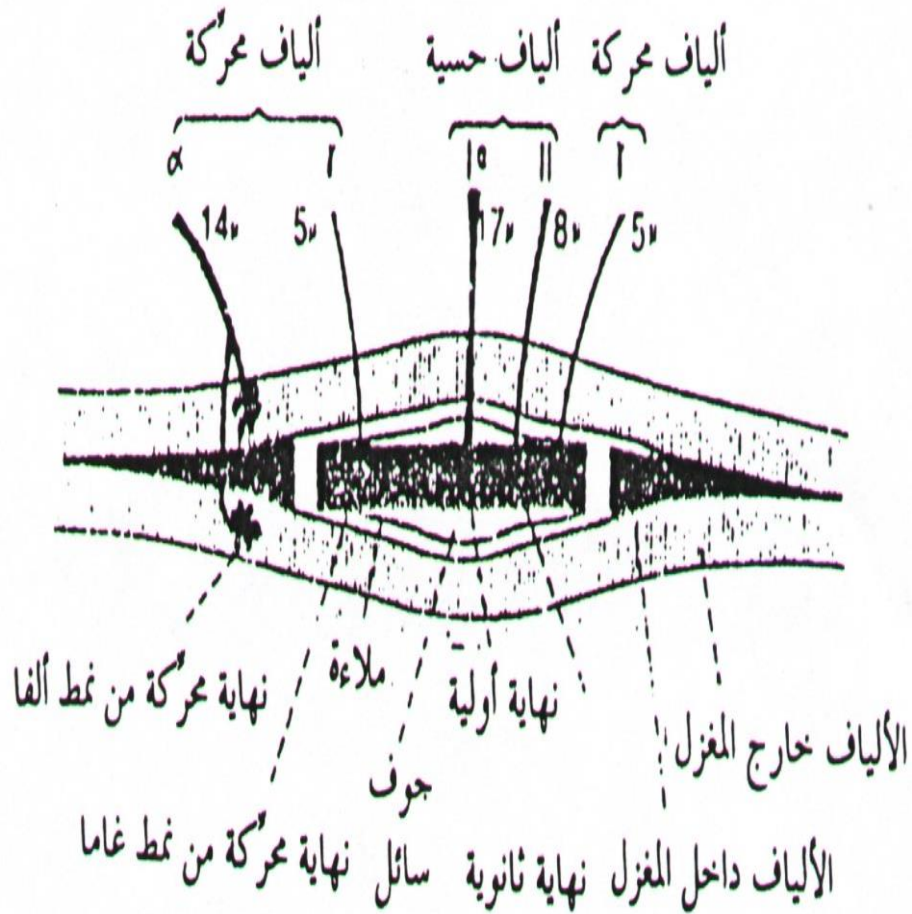
ويلعب المغزل العضلي دورا كبيرا في فاعلية الحركة الإرادية ، فعندما تنتقل الإشارات من القشرة الحركية من الدماغ إلى العصبونات الحركية (ألفا) فإن هذه العصبونات (ألفا) وكذلك العصبونات الحركية (كما) تستثار في الوقت نفسه ، ويسمى هذا التأثير تضافر العصبونات الحركية (ألفا) و (كما) وسبب هذا التأثير تقلص الألياف العضلية داخل المغزل وخارجها وفي وقت واحد^(١) . وكما هو موضح في الشكل (١)

أن المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية لها دور كبير في عملية التحكم النخاعي بالوظائف الحركية كذلك فإن هذين العضوين الحسيين يخبران أيضاً مراكز التحكم الحركي العليا عن التغيرات الفورية التي تحدث في العضلات ، فمثلاً تحمل السبل النخاعية المخيخية معلومات حسية من المغازل العضلية ومن أعضاء كولجي الوترية إلى المخيخ مباشرة بسرعة توصيل تصل إلى (١٢٠ م / ثا) وتنتقل سبل إضافية أخرى معلومات

(٣) Evarts , E . V . , et al : Motor system in Neurobiology , new York , Elsevier Science Publishing Co . ١٩٨٦ . P . ٤٢١ .

(١) Emonet – Demand , F . , et al : How muscle spindles signal changes of Muscle length , New physiology . ١٩٨٨ . P . ٣٣٥ .

مماثلة إلى المناطق الشبكية في جذع الدماغ وبمدى اقل على طول المسافة إلى الباحات الحركية لقشرة الدماغ (٢).



شكل (١) يبين المغزل العضلي^(١)

^(١) Emonet – Demand , F ., etal : How muscle spindles signal changes of Muscle length , New physiology .
١٩٨٨ . P . ٣٣٥ .

٢-١-٣-٢ : أعضاء كولجي الوترية

أن الفرق الرئيسي بين استثارة عضو كولجي الوتري والمغزل العضلي هو إن المغزل يكشف طول التغيرات الحاصلة في طول العضلة ، بينما يكتشف عضو كولجي الوتري توتر العضلة ويساعد على التحكم في توتر العضلة. إذ توفر أعضاء كولجي الوترية للجهاز العصبي معلومات فورية عن درجة التوتر في كل شدة صغيرة من كل عضلة ^(١) .

وتدخل ألياف كولجي الوترية الجهاز العصبي المركزي حيث يتشابك البعض منها مع العصبونات الشوكية في حين ترسل أليافها تفرعات جانبية باتجاه المراكز العليا للحبل الشوكي داخل الدماغ واختياره طريق مباشر عبر العصب الشوكي المخيخي الممتد للمخيخ ، إذ تعمل بالتعاون مع مجسات أخرى للعضلة والمفاصل لإعطاء معلومات للقوة المتولدة في تلك المناطق ^(٢) .

٢-١-٣-٣ – أجسام كاتانيوس :-

وتكون هذه المستقبلات موجودة على جلد الإنسان وفي طبقات تحت الجلد وهي عبارة عن أعصاب حسية تعطي معلومات عن درجة الحرارة والضغط الحاصل على الجلد . وتزود هذه المستقبلات الجهاز العصبي المركزي بالتغذية الراجعة الداخلية والتي على أساسها يتم تصحيح المعلومات الحركية ^(٣) .

(١) Abeles , M . corticonics : Neural Circuits of the Cerebral cortex, New York , Cambridge university , ١٩٩١ , p . ٣٨٢ .

(٢) Peretto , P . : An Introduction to the Modeling of Neural Net works , New York , oxford un . , ١٩٨٨ . p . ١٩٣ .

(٣) Schmidt . R . Motor Learning and performance , l – human Kinetics , ٢٠٠٠ , p ٩٧ .

١-٢-٤ نظريات السيطرة الحركية

أن السيطرة الحركية تعتمد على نظريتين وكلاهما تفسران هذه العملية (Schmidt، ٢٠٠٠) وهي كما يأتي (١٥) :

١-٢-٤-١ نظرية الدائرة المغلقة:-

وتعتمد هذه النظرية على استخدام التغذية الراجعة أو المعلومات التصحيحية للتحكم في التنفيذ الحركي لغرض ضبط الأداء باتجاه الهدف . ولقد وجد إن هذه النظرية ملائمة للحركات البطيئة ، إذ يوجد الوقت الكافي لعملية التصحيح ولكن تطبيق هذه النظرية اصطدم مع تنفيذ الحركات السريعة ، التي لا يوجد فيها الوقت لاستخدام التغذية الراجعة .

١-٢-٤-٢ نظرية الدائرة المفتوحة:-

(١٥) يعرب خيون . المصدر السابق ، ص ٦١ .

ويعتمد مفهوم هذه النظرية على إن الفرد يحدد تسلسل حركته قبل البدء بالتنفيذ وخصوصا في الحركات السريعة وفيها لا يستطيع إجراء عملية التصحيح (التغذية الراجعة) (ألا بعد إن تنتهي الحركة ، وإذا كانت هنالك عملية تصحيح فلا تحدث خلال الأداء وإنما قبل أداء المحاولة التالية . ومثال ذلك ضرب الكرة من علامة الجراء في كرة القدم ، فمتى ما حصل التنفيذ سوف لا يكون هنالك عملية تصحيح إثناء المحاولة لذلك فإن الفاصل بين هاتين النظريتين هو استخدام التغذية الراجعة في إثناء التنفيذ .

أن نظرية الدائرة المفتوحة أصبحت أكثر قبولا خلال العقدين الماضيين كونها تشير إلى مفهوم جديد في التعلم الحركي ألا وهو البرنامج الحركي (motor program) .

٥-١-٢ السيطرة الحركية و المهارة الرياضية

إن الهدف من أي منهج تعليمي أو تدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة أو إتقان ما اكتسب منها سابقا ، لان التعلم "هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات من خلال التدريب أو الممارسة أو الخبرة" (١٦) .

وتعرف المهارة " بأنها الأفعال والوظائف التي تتطلب الحركة والتي يجب أن يتعلمها الفرد لكي يؤديها بشكل صحيح " (١٧) .

ومما يجب التنويه له هو الاختلاف في مفهوم المهارة إذ اختلف المختصون والخبراء في تحديد مفهوم واحد للمهارة الرياضية فمثلا نجد أن كل من (محجوب ، ١٩٨٩ وعبد الوهاب محمد ، ١٩٩٩) أكدا على إن المهارة الرياضية (هي الدقة والإتقان في الأداء

(١٦) محمد عبد الفتاح . سايكولوجيا التربية البدنية والرياضية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٤٧٩ .
(١٧) نجاح مهدي شلش . المصدر السابق، ص ٢٩ .

التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بأدنى حد من الأفعال الزائدة وبأقل قدر من الطاقة ((١٨) (١٩) .

إما (مفتي إبراهيم، ١٩٩٨) فله رأي آخر في توضيح سمات المهارة الرياضية، إذ يرى " إن عصبها الأداء وجوهرها في أي لحظة ، وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبني عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني " (٢٠) .

وأيضاً عرفها (محجوب ، ٢٠٠١) " وهي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون " (٢١) .

وفيما يخص المهارات الأساسية بكرة القدم فقد عرفت من قبل الباحثين والمختصين في هذا المجال بعدة تعاريف ، كل منها يوضح رأي وفلسفة صاحبه ...

(١٨) وجيه محجوب . علم الحركة (التعلم الحركي) ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص ١٣٩
(١٩) عيد الوهاب محمد . المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، السعودية ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ .
(٢٠) مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٨٠ .
(١) وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٥٩ .

فيرى (حنفي محمود ، ١٩٩٤) " أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء إن كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (٢٢).

أما (يوسف لازم ، ١٩٩٩) فعرفها " بأنها تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات إلي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة ، وتؤدي هذه المهارات إما بالكرة أو بدون كرة " (٢٣) .

ومما تقدم يرى الباحث أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي تلك الحركات التي تؤدي بدقة وإتقان من خلال السيطرة على المجاميع العضلية العاملة ، سواء إن كانت تلك الحركات تؤدي بكرة أو بدونها.

أن المهارات الأساسية في كرة القدم كثيرة ومتنوعة ويتطلب من اللاعب،أداءها بشكل سريع ودقيق ،وكذلك القدرة على تغير اتجاه الركض والسرعة، وهذا مما يستدعي التدريب عليها بشكل مستمر والوصول إلى إجادة وإتقان اللاعبين لها (٢٤) .

وعليه فإن الإعداد المهاري أمر مهم جدا وضروري ولاسيما للفئات العمرية الصغيرة ، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتنشيت مهارات اللاعب الحركية والتي توصل الفرد إلى تحقيق أعلى الإنجازات الرياضية المحلية والإقليمية والعالمية . فمهما بلغ الفرد

(٢٢) حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٦٥ .

(٢٣) يوسف لازم كماش . المهارات الأساسية لكرة القدم - تعليم وتدريب ، ط ١ ، الخليج للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٥ .

(٢٤) محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص ١١٣ .

الرياضي من قمة في المستوى البدني والإعداد الجيد فلن يحقق النتائج العالمية ما لم يكن لديه إتقان وتكيف للمهارات الجديدة اتقاناً تاماً (٢٥) .

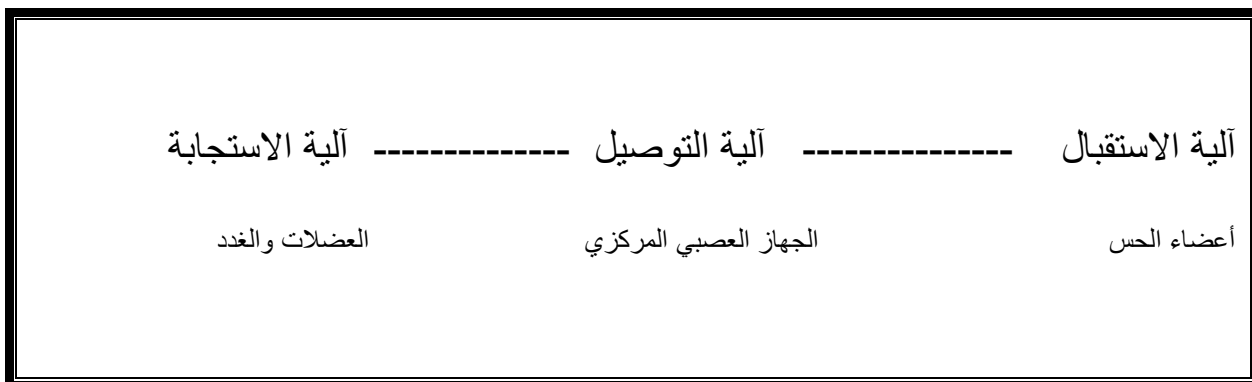
ولقد أظهرت الدراسات أن التعلم الحركي لهذه المهارات يتم من خلال ثلاث آليات أساسية ألا وهي (٢٦) :

١- **آلية الاستقبال** : ويطلق عليها اسم الوارد (in put) التي تنقل المعلومات من المثيرات الخارجية، المتمثلة بالأربطة والعضلات والمفاصل وجهاز التوازن، وكذلك المثيرات الخارجية القادمة بواسطة الأعصاب الحسية التي تعمل كأجهزة التقاط مثل (العين والإذن واللمس)

٢- **آلية الاستجابة** : ويطلق عليها اسم الصادر (out put) وتتمثل في عمل العضلات الهيكلية بأنواعها المختلفة (المحركة ، المثبتة ، المساعدة) وكذلك افرازات الغدد .

٣- **آلية التوصيل** : وهي التي تربط بين آلية الاستقبال وآلية الاستجابة ، وتمر عبر خلايا عصبية من الجهاز العصبي الطرفي إلى الجهاز المركزي ، ومن الجهاز العصبي المركزي إلى الغدد والعضلات . وتعتمد سرعة التوصيل على مقدار الإثارة للخلية العصبية والشكل الآتي يوضح آلية الأداء الحركي في كرة القدم

(٢٥) مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ ، ص٢١٢
(٢٦) محمد بسبيوني . باسم فاضل : الأعداد النفسية للاعبين في كرة القدم ، القاهرة ، دار المعرفة ، ١٩٩٤ ، ص١٨ .



شكل (٢)

يوضح آليات الأداء الحركي بكرة القدم^(٢٧)

ويرتبط أداء الحركة بهذه الآليات بشكل مباشر في مستوياتها الثلاثة ، فتنمية وتحسين وتطوير التحكم بالكرة يعد من أهم المهارات لكرة القدم . وهذا يتطلب الدقة في الإدراك الحسي بالكرة . ومحتوى عملية الإحساس بالكرة يتضمن أثاراً مختلفة ودقيقة للغاية ، وتتم كلها في دماغ اللاعب عند السيطرة على الكرة . وبفضل هذه العملية فإن اللاعب يكتسب القدرات الحس / حركية التي تتفق استجاباتها مع خصائص الحركة في كرة القدم^(٢٨) .

إن الاختلافات الدقيقة بين هذه الاحساسات تعطي إمكانية كبيرة للاعب كرة القدم لاستيعاب حركة الكرة بكل دقة ووضوح ، من حيث الوزن وقوة التسديد ... الخ ، بالإضافة إلى التوصيلات الحركية الأخرى التي تؤمن أداء الحركة بكل دقة . وعند اكتمال هذا الإحساس ، فإن اللاعب لا يعير للكرة انتباهاً ، بقدر ما يوجه اهتمامه نحو اللعب في حد ذاته وفي وضعية زملائه ومنافسيه وأهم شرط لنجاح عملية الإحساس بالكرة هو

(٢٧) محمد بسيوني . باسم فاضل : المصدر السابق، ص ١٨ .
 (٢٨) محمد بسيوني . باسم فاضل : المصدر السابق نفسه، ص ١٨ .

التركيز الكامل للانتباه وان أي تحويل للانتباه سواء لأسباب ذاتية أو موضوعية يمكن أن يؤدي إلى ضعف مؤقت لخاصية الإدراك الحسي ، وبالتالي تضعف هذه الخاصية عند القلق الشديد والتوتر وحدوث التعب والعكس صحيح عند رفع الروح المعنوية ووجود انفعالات ومثيرات ايجابية سارة ^(٢٩) . وما الميدان التدريبي للاعب كرة القدم ألا واحدة من الوسائل التي تهدف إلى رفع روح المعنوية والإثارة الايجابية عند اللاعبين .

وهذا ما أكدّه (فيصل عياش ولحمر عبد الحق) فلقد ذكرا إن لاعب الجميز وألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات ، إما لاعب كرة القدم إن تنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري والوثب والخداع ، تستدعي منه تنوعا في أدائه المهارات وفقا لاختلاف ظروف اللعبة المستمرة من حيث مكان اللاعب في الملعب وحركته المتغيرة ^(٣٠) .

إما (يعرب ، ٢٠٠٢) فقد ذكر انه عندما يدرّب المدرب لاعب كرة القدم ، فانه مثلا في البداية يعلم الإخماد البسيط ومتى ما بني برنامج حركي ثابت للإخماد أعطاه إخمادا أصعب أو إخمادا من جانب آخر أو بارتفاع مغاير. وان عملية تنوع التدريب ستولد برنامجا عاما ومرنا يمكن إن يستثمره المتعلم في الظروف ألتغيرة للأداء ^(٣١) .

(٢٩) محمد بيسيوني . باسم فاضل :المصدر السابق ،ص ٢٠ .

(٣٠) فيصل رشيد عياش ، لحمر عبد الحق : كرة القدم -، الجزائر ، ١٩٩٧ ، ص ٣٢ .

(٣١) يعرب خيون . المصدر السابق ، ص ٦٥ .

٢-١-٦ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم

لقد تعددت آراء الخبراء والمختصين حول تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم ، ولكن يتفق اغلب الخبراء على إن المهارات الأساسية تقسم إلى : -

- ١- المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون الكرة .
- ٢- المهارات الأساسية بالكرة .

ومما يستدعي الإشارة إليه هنا ، هو انه في القديم كان التركيز على مهارات ، يذكرها (أمين عبدا لوهاب ، ١٩٧٦) أن الأساليب الأساسية لفن حيازة الكرة هي كما يأتي (٣٢) :

- ١- الضرب بالقدمين .
- ٢- إيقاف الكرة .
- ٣- قيادة الكرة .
- ٤- الحركات الخداعية (المراوغة).

٥- تخليص الكرة .

٦- الضرب بالرأس.

٧- فن حماية الهدف.

٨- رمية التماس.

في حين قسم كل من (ثامر محسن ووائل ناجي ، ١٩٧٨) المهارات الأساسية إلى نوعين هما المهارات الأساسية بالكرة وبدونها ، فالمهارات الأساسية بدون كرة هي (٣٣) :

١- الجري بمختلف أنواعه

٢- القفز بأنواعه .

٣- الخداع .

٤- الوقفة الدفاعية .

إما المهارات الأساسية بالكرة فهي :-

١- مختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم .

٢- ضرب الكرة بالرأس .

٣- استقبال الكرة .

٤- الخدعة مع الكرة .

٥- الرمية الجانبية .

٦- المكاتفة (الشطح) .

٧- الدحرجة .

٨- تكتيك حامي الهدف .

ومن خلال الإطلاع على هذه المهارات ومقارنتها مع ذكرها كلا من ثامر محسن ووائل ناجي ، نجد انه أضيف المهارات الأساسية بدون كرة آتية :

١- الجري بمختلف أنواعه

٢- القفز بأنواع

٣- الوقفة الدفاعية

ولقد أضيف مهارة المكاتفة (الشطح) إلى المهارات الأساسية بالكرة .

وكان (لعماد زبير، ١٩٨٠) ^(٣٤) و(حنفي مختار، ١٩٩٠) ^(٣٥) و(فيصل رشيد ولحمر عبد الحق) ^(٣٦) رأي مقارب ويتفق مع ما ذكره كلا من ثامر محسن ووائل ناجي عن تصنيف المهارات الأساسية بكرة القدم .

أما (كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني، ١٩٩١) ونقلًا عن ستانيواف فقد تناولوا المهارات الأساسية كما يلي ^(٣٧) :-

أولاً- مهارات بدون كرة وتشمل ما يأتي :

١- ركض اللاعب .

٢- عناصر القفز .

أما المهارات الأساسية أو الحركية مع الكرة والتي تعد عناصر التكنيك فهي كما

يأتي :-

١- ضرب الكرة (وبجميع أقسام سطح القدم) .

٢- إخماد الكرة (بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين) .

(٣٤) عماد زبير احمد . كيفية تدريب فرق الطلائع المتخصصة في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة شفيق ، ١٩٨٠ ، ص ٣١ - ٣٨ .

(٣٥) حنفي مختار . الأسس العلمية لتدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ ، ص ٧٤ - ٧٨ .

(٣٦) فيصل رشيد عياش ، لحمر عبد الحق : المصدر السابق ، ص ٣٤ .

(٣٧) ستانيواف تيموفيج : كرة القدم للناشئين (ترجمة) كاظم الربيعي . عبد الله المشهداني ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ١٢٧ - ١٥٣ .

- ٣- دحرجة الكرة (بالقسم الخارجي والداخلي للقدم) .
- ٤- الخداع (الخداع بدون كرة وبكرة) .
- ٥- المراوغة (وبجميع أقسام سطح القدم) .
- ٦- قطع الكرة (بالقدم - الجذع - بالرأس من الإمام ومن الجانب ومن الخلف) .
- ٧- الانزلاق على الكرة (شطح) من الإمام ومن الجانب ومن الخلف ,
- ٨- اللعب بالجسم (في الهجوم - وفي الدفاع) .
- ٩- تكنيك لعب حارس المرمى (مسك الكرة بدون السقوط - مع السقوط - دفع الكرة .
- ١٠- الرمية الجانبية (من الثبات ومن الحركة) .

ولقد كان (لمفتي إبراهيم، ١٩٩٤) ^(٣٨) و(لزهير الخشاب، ١٩٩٩) ^(٣٩) و(محمد عبدا لله ومختار احمد) ^(٤٠) رأي يتفق مع كلا من ثامر محسن ووائل ناجي في تصنيف المهارات الأساسية إلا أنهم لم يقسموا المهارات من حيث المهارات بالكرة وبدون الكرة وإنما ذكروها كوحدة وهي :

- ١- التمرير بأنواعه واتجاهاته المختلفة.
- ٢- السيطرة بالكرة بأنواعها ومستويات ارتفاعها المختلفة .
- ٣- الجري بالكرة بأنواعه واتجاهاته المختلفة (بالكرة وبدون كرة) .
- ٤- المحاورة والخداع بالكرة وبدون كرة .
- ٥- الدفاع (تخليص الكرة) ومن عدة جهات وهي :

(٣٨) مفتي إبراهيم حماد . الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ١٩ .
 (٣٩) زهير الخشاب (آخرون) : كرة القدم ، ط ٢ ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢ .
 (٤٠) محمد عبدا لله الهزاع. مختار احمد :المهارات الأساسية بكرة القدم ، مطابع صوت الخليج ، بت ، ص ٢٢ .

تخليص الكرة من الإمام (المقص) وتخليص الكرة من الجانب (الزحقة بالكف) وتخليص الكرة من الخلف (المقص) .

٦- ضرب الكرة بالرأس (نصف عالية وعالية) .

٧- التصويب .

٨- الضربة الركنية .

٩- رمية التماس .

١٠- حراسة المرمى .

أما (يوسف لازم ، ١٩٩٩)^(٤١) و(قاسم وآخرون ، ٢٠٠٥)^(٤٢) فإنهم يتفقوا مع من سبقهم في تقسيم المهارات الأساسية بالكرة وبدونها ، ألا أنهم لم يذكروا مهارة وقفة اللاعب الدفاعية في المهارات بدون الكرة

أولاً_ المهارات الأساسية بدون كرة

١- الركض وتغير الاتجاه .

٢- القفز .

٣- الخداع .

ثانياً_ المهارات الأساسية بالكرة

١- ضرب الكرة بالقدم (بأجزاء القدم المختلفة – باطن القدم وبوجه القدم الأمامي

والداخلي والخارجي) .

(٤١) يوسف لازم كماش ، ١٩٩٩ ، المصدر السابق ، ص ٣٥ .

(٤٢) قاسم لازم صبر (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص ٩٩ .

- ٢- السيطرة على الكرة (بأجزاء القدم المختلفة باقي أجزاء الجسم عدا الذراعين) .
- ٣- دحرجة الكرة (بأجزاء القدم المختلفة) .
- ٤- المراوغة بالكرة (من الإمام ومن الجانب ومن الخلف) .
- ٥- ضرب الكرة بالرأس (اللاعب مرتكز على الأرض أو في الهواء) .
- ٦- المهاجمة بالكرة (مهاجمة الكرة من الإمام ومن الجانب ومن الخلف)

وكان للباحث رأي يتفق به مع الباحثين والخبراء الذين قسموا المهارات الأساسية بكرة القدم إلى قسمين وهي :-

١- المهارات الأساسية بدون كرة وتشمل :

- الجري وتغير الاتجاه
- القفز
- الخداع والتمويه
- الوقفة الدفاعية .

٢- المهارات الأساسية بالكرة وتشمل :

- ضرب الكرة بأنواعه
- السيطرة على الكرة
- الدحرجة بالكرة
- المراوغة
- ضرب الكرة بالرأس
- رمية التماس
- مهارات حارس المرمى
- حجز الكرة بالجسم .

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال كرة القدم ومتابعة تطور أداء لعبة كرة القدم على الصعيد العالمي ومراجعة المصادر والبحوث ، وجد انه ومن الضروري إضافة مهارة إلى المهارات الأساسية بكرة القدم وهي مهارة (حجز الكرة بالجسم) ، والتي يمكن تعريفها (بأنها قدرة اللاعب على حجز الكرة بجسمه عن المنافس وبشكل يتفق مع القانون وذلك لمنع الخصم من الوصول إلى الكرة وقطع الطريق عليه مما يخلق حالة فراغ ولعب إلى الزميل وتقليل الكثافة العددية بالنسبة للدفاع الضاغطة ، وغالبا ما تؤدي هذه المهارة عندما يستلم اللاعب الكرة من الزميل وظهره باتجاه مرمى الفريق المنافس). وهذا ما شاهدناه مؤخرا في بطولة (أمم أفريقيا وكأس العالم ٢٠٠٦) ، اذ اللعب القوي و الضاغطة منذ أول لحظة يستلم فيها اللاعب الكرة وبالتالي فانه يتطلب منه السيطرة على الكرة وحجزها عن الخصم وذلك لإتاحة فرصة ايجابية لزملائه في استلامها بشكل يمكنهم من تحقيق الواجب.

لذا تعد مهارة (حجز الكرة بالجسم) من المهارات الضرورية والمهمة التي يتوجب على المدربين الانتباه لها وإدخالها ضمن البرامج التدريبية ، ولفئات العمرية كافة

٧-١-٢ تدريب لاعبي كرة القدم بعمر (١٣ - ١٤) سنة

إن مرحلة (١٣ - ١٤) سنة هي مرحلة ضبط مسائل الإحساس وتعلم المسائل الجديدة بهذا الاتجاه كالسيطرة على الكرة من الحركة. وفي تدريب الأشبال يجب تطوير الناحية الحركية والتي تعتمد قبل كل شيء على الاستمرار بالتدريب بشكل منتظم .

ولقد كتب (زاتسورسكي) في مجلة الرياضة مقالة تحت عنوان " يبقى التكنيك هو الأهم بكرة القدم " إذ قال " إن من ١٠٠ - ١٥٠ دقيقة أسبوعيا يجب العمل حول تركيز التكنيك والسيطرة على الكرة ليكون الأساس لتحقيق التكنيك المنفرد المستند إلى التدريب الأساس المتخصص الذي سيكون بالنسبة للأشبال والناشئين إماما لنجاحاتهم وإنجازاتهم

في مستقبلهم الكروي ، ان التكنيك والسيطرة على الكرة وبمختلف الظروف والحالات لهو حجر الأساس للعبة تسمى كرة القدم " (٤٣) .

ولقد ذكر (محمد كشك ، أمر الله السباطي ، ٢٠٠٠) أن العناصر المهارية والخطية التي يجب تعليمها وتدريبها للاعبين ممن هم بأعمار (١٣ - ١٤) سنة هي كما ما يأتي :- (٤٤) .

- ١- تغيير الاتجاه بالكرة والسرعة .
- ٢- الخداع بالجري بالكرة والمراوغة – المراوغة بالجري بالكرة والخداع .
- ٣- الإحساس بالكرة (التلاعب) بالكرة في الهواء .
- ٤- ضرب الكرة برقة من الأسفل (غرفها)
- ٥- ضرب الكرة الطائرة كاملا (الجانب الأمامي) .
- ٦- ضرب الكرة نصف الطائر (الجانب الأمامي)
- ٧- السيطرة على الكرة (بالرأس) .
- ٨- السيطرة على الكرة بالامتصاص بالبطن والصدر .
- ٩- ضرب الكرة بمقدمة الرأس ومن الجانبين .
- ١٠- المهاجمة بالكتف
- ١١- التكوين الخطي الأساس ٢ ضد ٢ .
- ١٢- مباريات كرة قدم مصغرة – مباريات كاملة .

(٤٣) ستيايوف تيموفيتش (ترجمة) كاظم الربيعي : المصدر السابق ، ص ١٢٣ .

(٤٤) محمد كشك ، أمر الله : المصدر السابق ، ص ٢٣٦ .

لذلك يرى الباحث ان التدريب على هذه المهارات يتطلب توفر أدوات ووسائل تدريبية مساعدة تعمل على استثارة وتحفيز اللاعب الناشئ من خلال التنوع والتدرج في أساليب التدريب

٩-١-٢ وسائل التدريب بكرة القدم (أنموذج التدريب بالميدان)

العملية التدريبية أو التدريب الرياضي ، هي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية والتي تهدف إلى إعداد اللاعب إعداداً كاملاً من جميع النواحي ، ودفعه للوصول إلى المستوى العالي (٤٥) .

والمدرّب الرياضي كلما أراد أن يرتقي بالعملية التدريبية إلى مستوى أعلى ، تطلب ذلك مناهج تدريبية أعلى ، وهذا يتطلب تهيئة مستلزمات العملية التدريبية بشكل متصاعد ، وواحد من هذه المستلزمات هو الميدان التدريبي ، الذي تنفذ العملية التدريبية من خلاله (٤٦) .

ولعل من أهم مستلزمات التدريب في كرة القدم ، الساحات والملاعب والميادين التدريبي ، الآتية :

- ١ - ساحات كرة القدم بجميع أنواعها .
- ٢ - قاعة مغلقة لإجراء تدريبات على مفردات لعبة كرة القدم .
- ٣ - قاعة مغلقة أو صالة تدريب فعاليات اللياقة البدنية والجمناستيقية .

(٤٥) عبد الله اللامي - الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٨ .
(٤٦) سامي الصفار (وآخرون) : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٨٨ .

٤ - الميدان التدريبي . ويمكن إن يكون داخل قاعة أو إن يكون في ساحة مكشوفة، ويحتوي الميدان التدريبي على أجهزة وأدوات تسهل التدريب وتزيد من الحمل فيه وفي الوقت نفسه من الممكن إجراء تدريبات لا يمكن إجراؤها في الساحة الاعتيادية .

لذلك يرى الباحث إن الميدان التدريبي يحقق للمدرب وحدات تدريبية فعالة ومؤثرة في قدرات وقابليات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية ، ومن خلال استخدام الأدوات التدريبية والتي تتوزع في مساحة معينة ، تحدد على أثرها حركة اللاعب في الوحدة التدريبية وعلى وفق ما هو مطلوب منه في أداء الواجب الحركي أو هدف الوحدة التدريبية. وهذا ما أكدته سامي الصفار (وآخرون) إذ ذكروا " إن اللاعبين أفرادا ومجموعات وفريقا يجب أن يتدربوا على كمية كبيرة من المفردات وفي هذا يؤدي الميدان التدريبي الخاص بكرة القدم دورا كبيرا لا يمكن لساحة كرة القدم الاعتيادية إن تؤديه لما مطلوب " (٤٧)

فضلا عن ذلك فإن الميدان التدريبي يلبي روح المرح والمنافسة وينمي الدافعية ثم التفوق وهذا ما أكدته (قاسم وآخرون ، ٢٠٠٥) إذ ذكروا (من الأهمية أن نهى للمتعليم الجو المملوء بالتشويق والإثارة لممارسة اللعبة وذلك من اجل التخفيف من حدة العب البدني والنفسي الواقع على كاهل المتعلم نتيجة لقيامه بعملية التدريب وحتى تزداد لديه الرغبة في التعلم ، إذ أن احد الأساليب الهامة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في التعليم أو التدريب هو التشويق والإثارة ، وتزداد الحاجة إليها عند القيام بتدريب الحركات والمهارات الرياضية) (٤٨) .

(٤٧) سامي الصفار (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٢٦١ .

(٤٨) قاسم لزام (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٣٩ .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة يعرب خيون عبد الحسين ١٩٩٤^(٤٩)

(العنوان) تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من ٧ - ١٠ سنوات

هدفت الدراسة إلى ايجاد تصميم ميدان لعب ملائم يطور من مستوى القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المدارس الابتدائية .

وتكونت عينة البحث من تلاميذ مدرسة الفراقد الابتدائية المختلطة في بغداد ، وجرى التجربة خلال العام الدراسي ١٩٩٣ - ١٩٩٤ وقد تم اختبار أطفال المدرسة بواسطة اختبارات شملت القدرات البدنية والحركية ، وتم استخدام ميدان اللعب المقترح من قبل المجموعتين التجريبيتين ، اذ استخدمت المجموعة الأولى ميدان اللعب خلال الفرصة بين الدروس أما المجموعة الثانية فكانت تستخدم الميدان خلال بعض فقرات درس التربية الرياضية ، في حين لم تستخدم المجموعة الضابطة ميدان اللعب وإنما استخدمت درس التربية الرياضية التقليدي .

^(٤٩) يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من ٧ - ١٠ سنوات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .

لقد استنتج الباحث ان المجموعتين التجريبيتين قد تطورتا في القدرات البدنية والحركية كافة ، إذ كان تأثير استخدام ميدان اللعب واضحا على قدرات الأطفال . وأتضح أن الأطفال المرحلة الابتدائية في العراق قريبون من أطفال بعض الدول المتقدمة في اختبارات الجزء السفلي من الجسم ولكنهم بعيدون في اختبارات الجزء العلوي من الجسم .

٢-٢-٢ دراسة (احمد يوسف متعب) ٢٠٠٣ (٥٠)

(العنوان) تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد

هدفت الدراسة الى تصميم ميدان تدريبي لتطوير التحمل الخاص لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد وكذلك التعرف على الفروق بين استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى وطريقة التدريب المستمر في تطوير التحمل الخاص بلعبة كرة اليد . واشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب يمثلون فريق الشباب بكرة اليد في نادي الحلة الرياضي لموسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣ ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين إذ تم تدريب المجموعة التجريبية الأولى على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى في حين تم تدريب المجموعة التجريبية الثانية على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب المستمر .

(٥٠) احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .

لقد استنتج الباحث أن الميدان المقترح تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين باستخدام كل من طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى وطريقة التدريب المستمر ، وكذلك أن التدريب على الميدان المقترح باستخدام طريقة التدريب المستمر تأثير أفضل من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة قصير المدى في تطوير صفة تحمل القوة لعضلات الرجلين وصفة تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين .

مناقشة الدراسات المشابهة:

لقد ركزت دراسة (يعرب خيون) على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (١٠-٧) سنة وذلك باستخدام ميدان اللعب . أما دراسة (احمد يوسف) فقد ركزت على تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد وممن بعمر (١٦) سنة .

أما دراسة الباحث فقد ركزت على تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم وللاعبين ممن بعمر (١٤) سنة ، عبر استخدام الميدان التدريبي

واستفاد الباحث من هاتين الدراستين من خلال توظيف فكرة استخدام كلا الباحثين التدريب بالميدان لتطوير بعض القدرات البدنية و الحركية ، وعلى ضوء ذلك وظف

الباحث فكرة الميدان التدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وهي دراسة جديدة أضيفت للدراستين السابقتين . ألا أنها اختلفت عنهما بكونها تضمنت تصميم ميدان تدريبي يتضمن أجهزة وأدوات تدريبية مساعدة لأداء التمارين التدريبية للمهارات المشابهة والمقاربة إلى ظروف اللعب المتغيرة في مباريات كرة القدم .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى حقائق علمية مبنية على أسس موضوعية استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجاميع المتكافئة) لملاءمته طبيعة المشكلة ، إذ أن البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة " (١) .

٣-٢ عينة البحث

بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والذي تمثل بلاعبي مدرسة الفرات الكروية في بابل ، وممن هم بعمر (١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا ، اختار عينته عشوائيا

(١) أخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠، ص ١٠٧

وبواقع (٢٤) * لاعبا ويمثلون نسبة مئوية مقدارها (٦٠%) من المجتمع الأصلي، بعد ذلك قام الباحث بتوزيع عينته وبأسلوب العشوائي الى مجموعتين وبطريقة الأرقام الزوجية والفردية وتوزعت كما يأتي :

- (١٢) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية

- (١٢) لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

١-٣-٣ الوسائل البحثية

استخدم الباحث الوسائل والأدوات البحثية الآتية في جمع بياناته :

١- استطلاع آراء الخبراء والمختصين . ينظر ملحق (٢،٣،٤)

٢- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

٣- الاختبارات المهارية بكرة القدم

٢-٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١- كرة قدم عدد (٤٠)

* تم استبعاد اللاعبين الذين كان دوام مدرستهم والتزامهم لا يتوافق مع المدة الزمنية لإجراء البحث .

٢- ساعة توقيت

٣- شواخص عدد (١٦) ، ينظر ملحق (٧)

٤- صناديق خشب عدد (٤) بقياس ١٥٠ سم x ٧٥ سم ، ينظر ملحق (٧)، شكل (١٨)

٥- لوح خشب عدد (٤) بقياس ١٥٠ سم x ١٥٠ سم ، ينظر ملحق (٧)، شكل (٢١)

٦- لوح خشب عدد (٣) بقياس ١٠٠ سم x ١٥٠ سم ومثقوبة بقطر (٥٠) سم، ينظر ملحق (٧)، شكل (١٩)

٧- أعمدة تعليق كرات عدد (٤) ، ينظر ملحق (٧)، شكل (٢٢)

٨- شريط قياس نوع كتان طوله ٥٠ م

٩- كيس قماش لتعليق الكرة في الأعمدة عدد (٨) ، ينظر ملحق (٧) ، شكل (٢٢)

٣- ٤ اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها :

٣- ٤- ١ اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم وترشيحها .

بعد الإطلاع على العديد من البحوث و المصادر* في مجال الاختصاص قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تتوافق مع متطلبات الميدان التدريبي . وهي كما يلي :

١- السيطرة بالكرة (الإحساس بالكرة)

٢- الإخماد

٣- الدرجة

٤- المناولة

٥- ضرب الكرة بالرأس

٣-٢ اختيار الاختبارات لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وترشيحها .

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الأنسب لقياس المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تدخل في بناء الميدان التدريبي بكرة القدم ولقد تم عرض هذه الاستمارة على*(١١) خبير مختص في مجال التدريب وكرة القدم . وبعد تفريغ البيانات تم ترشيح الاختبارات الصالحة للقياس وعلى وفق وجهات نظر المختصين . ولقد استخدم الباحث أسلوب الأهمية النسبية في عملية ترشيح الاختبارات المهارية المناسبة لبحثه وذلك لكثرة هذه الاختبارات وعدم معرفته بأفضلية هذه الاختبارات وصلاحياتها لعينة البحث . ومن نتائج تأشير الخبراء والمختصين، استخرج الأهمية النسبية لكل منها، على أن يختار الأكثر أهمية منها والذي يحقق أعلى نسبة فيها ليكون الاختبار المرشح للبحث وكما هو

* تم ذكر المصادر في الباب الثاني عند تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم
* ينظر ملحق (٣)

مبين في الجدول (١) .. وفي ضوء هذا الأجراء ترشحت الاختبارات الآتية لتحقيقها أعلى النسب في الأهمية :

- ١- السيطرة الحرة بالكرة ولمدة (٣٠ ثا) .
- ٢- إخماد الكرة داخل مربع (٢ م) من مسافة (٦ م) .
- ٣- الدرجة بالكرة من بين (٦) شواخص ذهاب وإياب .
- ٤- المناولة المرتدة على جدار ولمدة (٣٠ ثا) .
- ٥- ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومة على الأرض .

جدول (١)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية بكرة القدم التي تم عرضها على الخبراء

ت	القدرات المهارية	الاختبارات المرشحة	الدرجة المتحققة	النسبة المئوية	الصلاحية	الأفضلية في الاختيار
١	السيطرة بالكرة (الإحساس بالكرة)	أ السيطرة الحرة بالكرة لمدة (٣٠)	٩٨	٪٨٩.٠٩	نعم	نعم
		ب السيطرة الحرة بالكرة دون ان تسقط وتعطى له ثلاث محاولات ويأخذ الوقت الأطول	٦٧	٪٦٠.٩	نعم	
		ج السيطرة بـقدم واحدة (يمين اويسار) وبحسب الزمن ويسمح له بان تلمس الكرة الأرض او اي جزء من أجزاء جسمه (عدا اليدين) ثلاث مرات فقط .	٤٤	٪٤٠	كلا	
٢	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	أ اخماد الكرة داخل مربع (٢م) من مسافة (٦م) بكل اجزاء الجسم عدا الذراعين.	١٠٠	٪٩٠.٩	نعم	نعم
		ب الإخماد داخل أقواس بأنصاف أقطار مختلفة ومن مسافة (٨م)	٦٥	٪٥٩.٩	نعم	
		ج الإخماد داخل دوائر بأقطار مختلفة ومن مسافة (٨م)	٦٢	٪٥٦.٣٦	نعم	
٣	الدرجة بتغيير	أ الدرجة بالكرة بين (٦) شواخص ذهابا وايابا	٨٩	٪٨٠.٩	نعم	نعم

		الاتجاه	ب	الدرجة بالكرة بين (٨) شواخص ذهباً وإياباً	٨٠	٧٢.٧٢٪	نعم	
			ج	الدرجة بالكرة حول شواخص مرسومة على شكل (٨).	٧٢	٦٥.٤٥٪	نعم	
	٤	المناولة	أ	المناولة والاستلام الى الواح خشب طول الواحدة (١م) وبعدد (٥) موضوعة على شكل (زكزاك) ذهباً وإياباً وبحساب الزمن والدقة	٧٠	٦٣.٦٣٪	نعم	
			ب	المناولة المرتدة على جدار لمدة (٣٠ ثا)	٨٦	٧٨.١٨٪	نعم	نعم
			ج	مناولة الكرة نحو دوائر مرسومة على الحائط بأقطار مختلفة ومن مسافة (٨م).	٧٨	٧٠.٩٪	نعم	
	٥	ضرب الكرة بالرأس	أ	ضرب الكرة المعلقة بالرأس و من خلال الجري ، و تكون الكرة معلقة باعمدة موزعة بمربع طول ضلعه (٥م) وبحساب الزمن والدقة.	٧٥	٦٨.١٨٪	نعم	
			ب	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الحائط بأقطار مختلفة من مسافة (٨م) ومن مناولة من المدرب.	٧٤	٦٧.٢٧٪	نعم	
			ج	ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة من مسافة (٦م).	٨٤	٧٦.٣٨٪	نعم	نعم

* تم اعتماد الاختبار الذي حصل على اكبر نسبة من بين مجموع الاختبارات الخاصة في كل مهارة حيث كان الميزان للأهمية النسبية تتراوح من (١٠-٠) درجة

٣- ٤- ٣ مواصفات الاختبارات المهارية في كرة القدم

فيما يلي أهم مواصفات مفردات الاختبارات المهارية الخاصة التي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء والمختصين والتي حصلت على النسبة الأعلى من الدرجات ، موضح فيها أهم التغيرات الحاصلة خلال التجربة الاستطلاعية، ولقد تم درجها هنا لأغراض تنظيمية وليست إجرائية

١- اختبار السيطرة الحرة بالكرة لمدة (٣٠ ثانية) (٥١)

- الغرض من الاختبار : قياس السيطرة بالكرة في الهواء بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

- الأدوات المستخدمة :

- مساحة محددة لأداء الاختبار . ينظر شكل (٣)

- كرة قدم عدد (٣٠)

- ساعة توقيت عدد (٢)

- اثنان من المساعدين

- مواصفات الأداء :

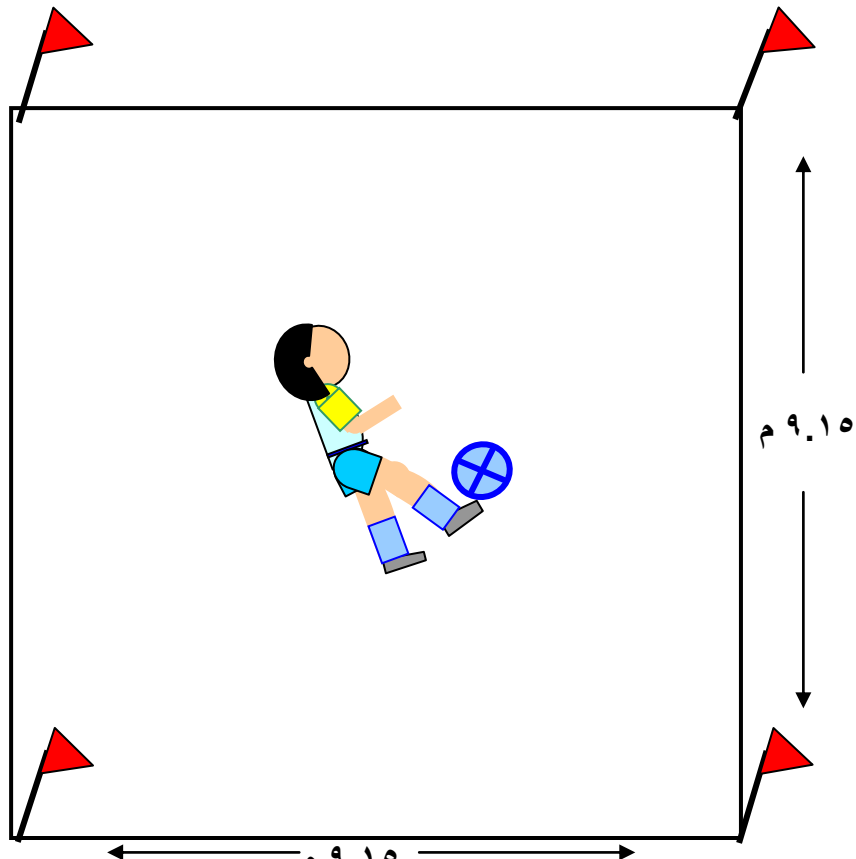
عند الإيعاز من قبل القائم بالاختبار ، يقوم اللاعب برمي الكرة بيديه ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بالقدم بحيث أن الكرة لاتسقط على الأرض ، ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في (٣٠) ثا ويفقد اللاعب مرة واحدة عن كل لمسة كرة للأرض .

- تعليمات الاختبار:

- أداء السيطرة بالكرة على وفق المساحة المحددة ، وإذا اجتاز اللاعب المساحة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات التي عملها الى ان يعود الى مساحة الاختبار.
- في حالة سقوط الكرة داخل او خارج المنطقة المحددة لا تنتهي المحاولة.

- إدارة الاختبار:

- **مسجل:** يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار.
- **موقت:** إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاختبار.
- **التسجيل :** تسجل للاعب اكبر عدد من المرات للسيطرة بالكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار خلال (٣٠ ثانية).



٢- إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (٢م×٢م) (١)

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة بأجزاء الجسم كافة عدا الذراعين .
- الأدوات اللازمة : (٥) كرات قدم قانونية
- الإجراءات :
- يرسم مربع بقياس (٢م×٢م) وهو منطقة الاختبار

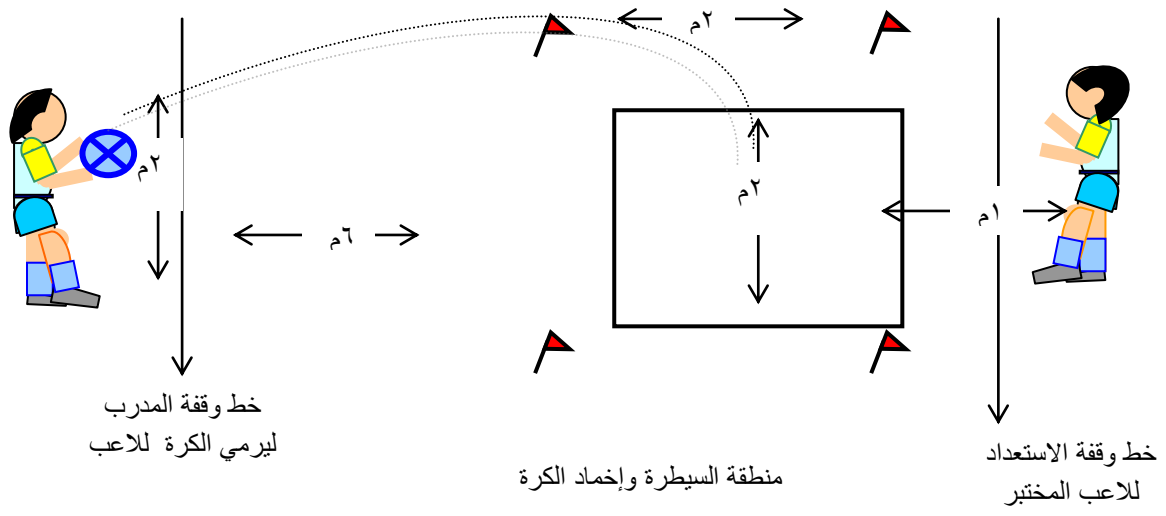
- يرسم خط عريض وبطول (٣م) ويبعد مسافة (٦ م) عن منطقة الاختبار، يقف عنده المدرب
- يرسم خط عريض وبطول (٣م) أيضا ويبعد مسافة (١م) الى خلف منطقة الاختبار، يقف عنده اللاعب . كما هو موضح في الشكل (٤)

- تعليمات الاختبار :

- يرمي المدرب الكرة الى منطقة الاختبار
- لحظة رمي الكرة من قبل المدرب الى منطقة الاختبار، ينطلق اللاعب الذي يقف على الخط الثاني لمحاولة إيقاف (إخماد) الكرة داخل منطقة الاختبار.
- علما أن أعلى درجة للاختبار هي ١٠ و أقل درجة هي صفر

- حساب الدرجات :

- تعطى لكل لاعب (٥) محاولات
- تعطى لكل محاولة صحيحة (٢) درجة
- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :
- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية



شكل (٤)

يوضح اختبار إخماد الكرة

٣- اختبار الدرجة بالكرة من بين (٦) شواخص (١) :

- الغرض من الاختبار : قياس زمن الجري بالكرة

- الأدوات اللازمة : شواخص عدد (٦) موضوعة على مسافات متساوية (٢م) بين كل شاخص وآخر ، وخط البداية والنهاية على بعد (٢م) من الشاخص .

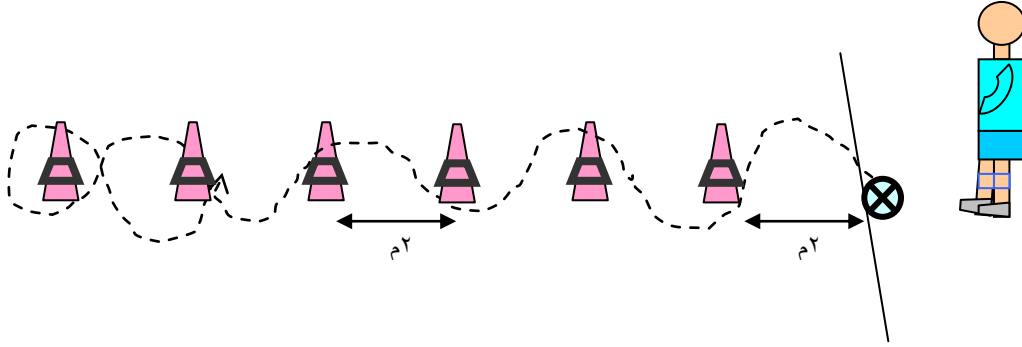
- إجراءات الاختبار :

- الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص يتم في اتجاهين (ذهابا وإيابا)

- يعطى اللاعب محاولتان ويحسب أفضل زمن يسجله

(١) زهير الخشاب (واحدون) : المصدر السابق، ١٩٩٩، ص ٢٠٩ .

- في حالة تجاوز اللاعب لشاخصين من نفس الجهة ، فالمحاولة تعاد



شكل (٥)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة

٤ - اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومة على الأرض (١) :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء ضرب الكرة بالرأس

- الأدوات اللازمة :- (٥) كرات قدم

(١) زهير الخشلب (وآخرون) : المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ٢١١ .

- شريط قياس

إجراءات الاختبار :

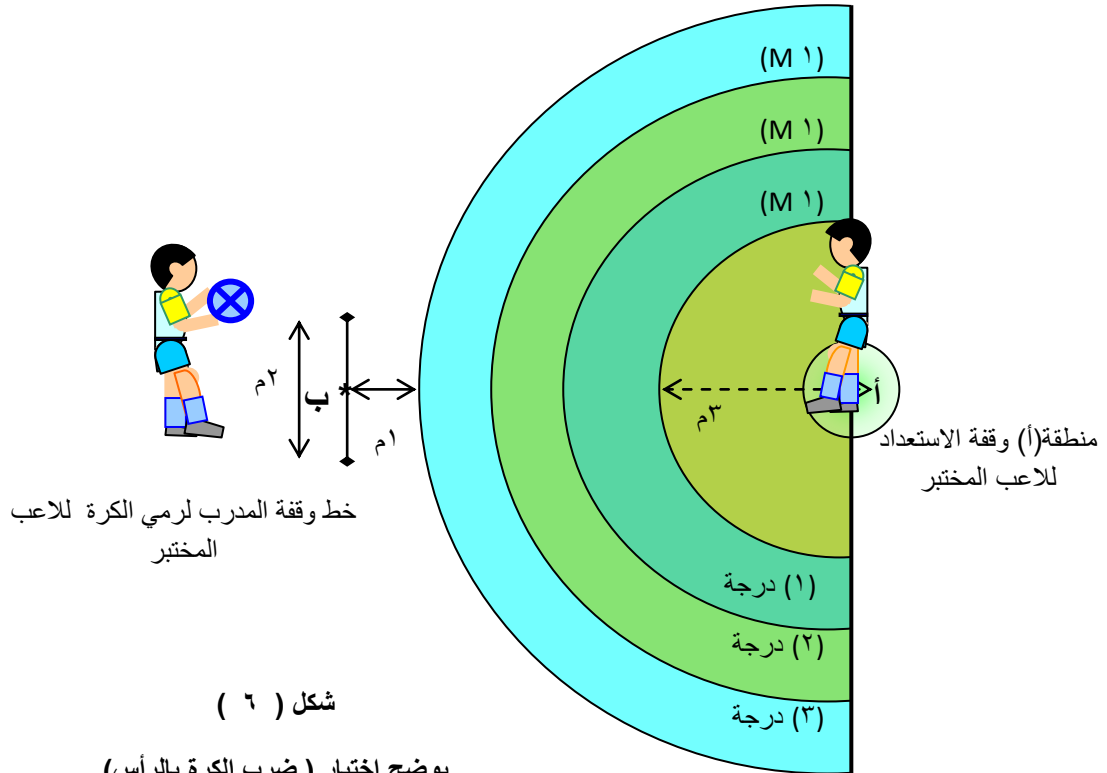
- يوضع شاخص او علم عند النقطة (أ) ، وعلى بعد (٣ م) ترسم ثلاث دوائر حول النقطة (أ) قطرها (١ م) ، يقف المدرب عند النقطة (ب) وعلى بعد (١ م) عن خط اخر دائرة ، يقوم المدرب برمي (٥) كرات الى اللاعب عند النقطة (أ) ، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاث

طريقة التسجيل :

(١) درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الأولى .

(٢) درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية.

(٣) درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة .



شكل (٦)

يوضح اختبار (ضرب الكرة بالرأس)

٥- اختبار المناولة المرتدة على جدار لمدة (٣٠) ثانية ^(١) :

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

- الأدوات اللازمة :

- حائط مرسوم عليه مربعان طول الضلع (١ م) والمسافة بينهما (٥م)

إجراءات الاختبار :

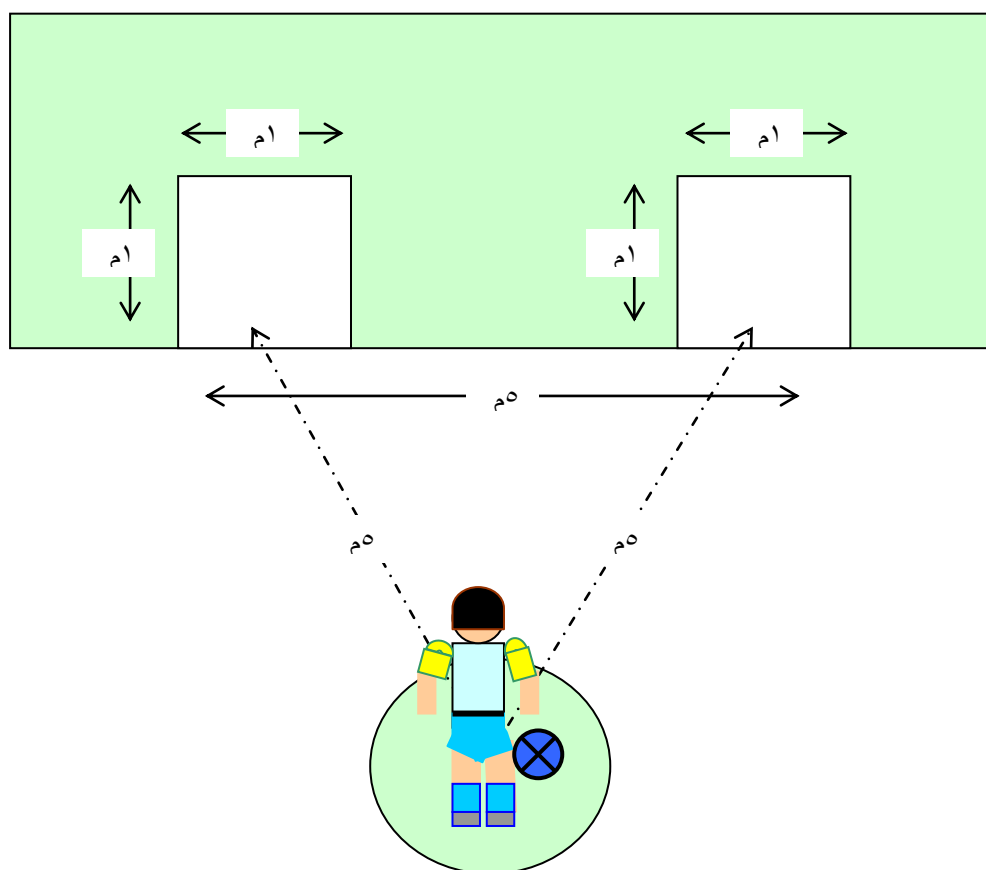
- توضع الكرة على محيط نصف دائرة (١٥٠)سم ، وتبعد الدائرة عن كل مربع مسافة (٥ م) أيضا .

- عند الإيعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه المربع الأول وبعد كل ضربة يركض باتجاه ارتداد الكرة عن المربع ويدحرجها إلى الدائرة ، ثم يضرب بالقدم إلى المربع الثاني ، وهكذا يستمر بالتناوب إلى حد انتهاء وقت الاختبار (٣٠) ثانية

طريقة التسجيل

- تحسب عدد المرات الصحيحة التي لعب بها اللاعب الكرة إلى داخل المربعين وخلال مدة (٣٠) ثانية . ينظر شكل (٧)

(١) زهير الخشاب (وآخرون) : المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٦



منطقة وقفة الاستعداد للاعب المختبر



٣- ٥- ١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠٠٥ / ٩ / ٨ في الساعة الرابعة عصرا وذلك يوم الخميس وعلى عينة مكونة من ١٢ لاعب من لاعبي نادي بابل الرياضي ممن بعمر (١٤) سنة لمعرفة مدى ملائمة وصلاحية الأدوات الخاصة بالميدان التدريبي وقد خرج الباحث بما يأتي:-

١ - تحديد المسافات المناسبة ومواقع الأدوات وتدرجها في التمرين

٢- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الميدان التدريبي ولقد ظهر للباحث أنها جيدة وتزيد من دافعية واستثارة اللاعب المتدرب .

٣- في تمرين تمرير الكرة الى فتحة لوح الخشب المثقوب، ظهر بوجوب تبديل وتكبير الفتحات الموجودة في ألواح الخشب المثقوبة (أي تحويلها من فتحة مربعة الشكل إلى دائرية الشكل وبقطر (٥٠) سم * وذلك لصعوبة إدخال الكرة من فتحة مربعة .

٤ - التعرف على كفاءة الكادر المساعد *

* تم تغيير وتكبير الفتحة المربعة في لوح الخشب المثقوب من قطر ٤٠ سم الى ٥٠ سم وبشكل دائري ولكن أيضا كانت هناك صعوبة في إدخال الكرة ثم قام الباحث بتكبير الفتحة الى قطر ٥٠ سم والتي تتوافق مع الأداة المساعدة التي أشار إليها زهير الخشاب ص ٢٠٤ ،

- | | | |
|--------------------------------|--|--|
| * ١ - م . د علي عبد الحسن | مدرس في كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، | مدرب اللياقة البدنية في المدرسة الكروية. |
| ٢ - م . م رافد عبد الأمير ناجي | مدرس في كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، | مدرب في المدرسة الكروية. |
| ٣ - السيد أكرم صالح | مدرس تربية رياضية في تربية بابل ، | مساعد مدرب في المدرسة الكروية |
| ٤ - السيد رافد عبد الأمير مهدي | مدرب اللعاب ، مديرية الأنشطة الطلابية ، جامعة بابل ، | مساعد مدرب في المدرسة الكروية |
| ٥ - السيد محمد فتاح | مدرب اللعاب ، مديرية الأنشطة الطلابية ، جامعة بابل ، | مساعد مدرب في المدرسة الكروية |

٣- ٥- ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١١ في الساعة الرابعة عصرا وذلك يوم الأحد وعلى (١٢) لاعب من لاعبي نادي الحلة الرياضي ممن بعمر (١٤) سنة وكان الهدف منها :

١ - تحديد أزمنة التمارين وزمن كل قسم الذي تستغرقه الوحدة التدريبية

٢ - التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد

٣- التأكد من المكان الذي تجري عليه الاختبارات (ولقد كانت الأماكن مناسبة وصالحة لإجراء الاختبار)

٤ - الاختبار الأول للحصول على نتائج معامل ثبات الاختبارات كما هو مبين في الجدول (٣)

٥ - الاختبار النهائي للحصول على معامل الموضوعية للاختبارات كما هو مبين في الجدول (٣).

٣- ٥- ٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة

أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثالثة بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٧ في الساعة الرابعة عصرا وذلك يوم السبت وعلى عينة مكونة من (١٢) لاعب من لاعبي نادي الحلة

الرياضي ممن بعمر (١٤) سنة وقد قام الباحث بتجريب الاختبارات عليهم لغرض التوصل الى الأمور الآتية :

١- تحديد الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات ، فمن خلال التجربة الاستطلاعية استطاع الباحث تحديد زمن الاختبار لكل لاعب وللاختبارات الخمسة قيد البحث ، وبذلك يمكن ان نحسب الزمن الكلي للاختبارات جميعها ومن خلال عدد اللاعبين المختبرين (أي الزمن التقريبي للاختبارات الخمسة وبعدها الساعات)

٢- مدى صلاحية الاختبارات (الاختبار الثاني لمعامل الثبات)

ولقد حققت التجارب الاستطلاعية الثلاث للباحث الأغراض والأهداف التي عملت لأجلها وكذلك الوقوف على اهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث

٣- ٦ الأسس العلمية للاختبارات

تم إجراء تقويم علمي للاختبارات قبل البدء بعملية تنفيذ التجربة الرئيسة من اجل الوقوف على صدقها وثباتها وموضوعيتها حسب تطبيقها على العينة الاستطلاعية ، وفي أدناه تفاصيل هذه الاختبارات .

٣- ٦- ١ صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق المحتوى عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء والمختصين* في ميدان التربية الرياضية وكرة القدم لاستطلاع آرائهم . كما هو مبين في الجدول (٢)

٣-٦-٢ ثبات الاختبار :

" يقصد بثبات الاختبار هو اذا ما أعيد اختبار ما على مجموعة من الأفراد أنفسهم وتحت نفس الظروف والمتغيرات فانه يعطي نفس النتائج او قد تكون متقاربة" (١).

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، اذ طبق الباحث الاختبارات على عينة مكونة من (١٢) لاعب وبتاريخ ١١ / ٩ / ٢٠٠٥ وبعد مرور (٦) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت نفس الظروف والمتغيرات ، ومن خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد أظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين مما يؤشر ان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضا . كما هو مبين في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط

ت	الاختبار	معامل	قيمة (t)	معامل	قيمة (t)
---	----------	-------	----------	-------	----------

* ينظر ملحق (٣)

(١) قاسم المندلاوي (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٦٨ .

		القياسات	المحسوبة	الموضوعية	المحسوبة
١	الجري المتعرج بالكرة	٠.٩٢	٧.٤٢	٠.٨١	٤.٣٦
٢	السيطرة الحرة بالكرة (٣٠ ثا)	٠.٩٤	٨.٧١	٠.٨٧	٥.٥٨
٣	إيقاف حركة الكرة	٠.٩١	٦.٩٤	٠.٨٢	٦.٧٣
٤	ضرب الكرة بالرأس	٠.٨٩	٦.١٧	٠.٨٥	٥.١١
٥	المنافسة المرتدة على جدار (٣٠ ثا)	٠.٩٦	١٠.٨٤	٠.٩٢	٧.٤٢

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبلغ (٢.٣١)

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار:

وبغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث بمحكمين اثنين * خلال تجربته الاستطلاعية الثانية ، وبعد أن جمع نتائجهما عاملها إحصائيا اذ أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الأول والمحكم الثاني بشكل عال (أي أن معامل الارتباط بينهما عالي) مما يؤشر موضوعية هذه الاختبارات كما هو مبين في الجدول (٢)

* م ضياء جابر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، مدرس مادة كرة القدم
م.م رافد عبد الأمير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، مدرس مادة كرة القدم

٣- ٧ تنفيذ الاختبارات والتطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث

٣- ٧- ١ التنفيذ والتطبيق الأولى للاختبارات المهارية (الاختبار القبلي) على عينة البحث

(التكافؤ)

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٤ / ٩ / ٢٠٠٥ وفي الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب مدرسة الفرات الكروية في مركز محافظة بابل . ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان و(فريق العمل المساعد) * . وأسلوب اختيار الاختبار من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث.

ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) ومن ثم عامل نتائجهما إحصائيا . كما هو مبين في الجدول (٢) .

* تم ذكرهم سابقا

جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

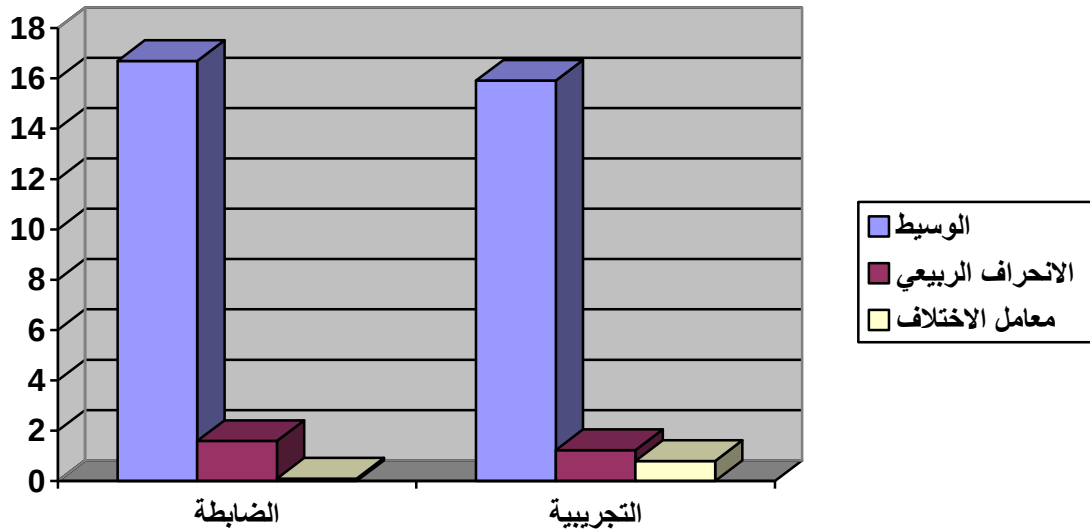
المجموعة الاختبار	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان ويتني الجدولية*	قيمة مان ويتني الجدولية*	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الرربعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الرربعي	معامل الاختلاف			
الدرجة بالكرة بين (٦) شواخص. بالزمن (ثا)	١٦.٦٩	١.٥٩٢	١٠%	١٥.٩٣	١.٠٤٣	٧%	٦٤	٣٧	غير معنوي
السيطرة الحرة داخل مربع . عدد المرات في (٣٠ ثا)	٣٧.٥	٧.٧٥٥	٢١%	٣١.٥	٦.٠٣٦	١٩%	٥٨		غير معنوي
الإخماد داخل مربع (٢×٢) م درجة من (١٠)	٥	١.٨٨٧	٣٨%	٤	١.٣٧٧	٣٤%	٦٤		غير معنوي
ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر. درجة من (١٥)	٥.٥	٢.١٧٣	٤٠%	٥	١.٧٨٦	٣٦%	٦٣.٥		غير معنوي
المناولسة المرتدة. عدد المرات في (٣٠ ثا)	٤	١.١٩٨	٣٠%	٣	١.٣٩١	٤٦%	٧١.٥		غير معنوي

- قيمة مان وتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

(

إن ما يظهره الجدول (٣) أعلاه هو الاختلاف والتباين في أقيام التقديرات الخاصة بقيم النزعة المركزية والتشتت عند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، ففي اختبار (الدرجة) جاءت قيمة الوسيط عند مفردات المجموعة الضابطة هو (١٦.٦٩) ثانية في حين نجدها عند مفردات المجموعة التجريبية وعند ذات الاختبار (الدرجة) جاءت بمقدار (١٥.٩٣) ثانية ... وما وجدناه في قيمة الوسيط نجده عند أقيام الانحراف الربيعي ... ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يأتي :

فقد بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٦٤) عند هذا الاختبار (الدرجة) وهي قيمة اكبر من الجدولية المقابلة لها عند حجم عينة (٢٤) لاعب وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٣٧) .. وهذا يشير إلى أن الفروقات ما بين مفردات المجموعتين غير معنوي عند هذا الاختبار وهو ما يدل ويؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية ، والشكل (٨) الآتي يوضح ذلك



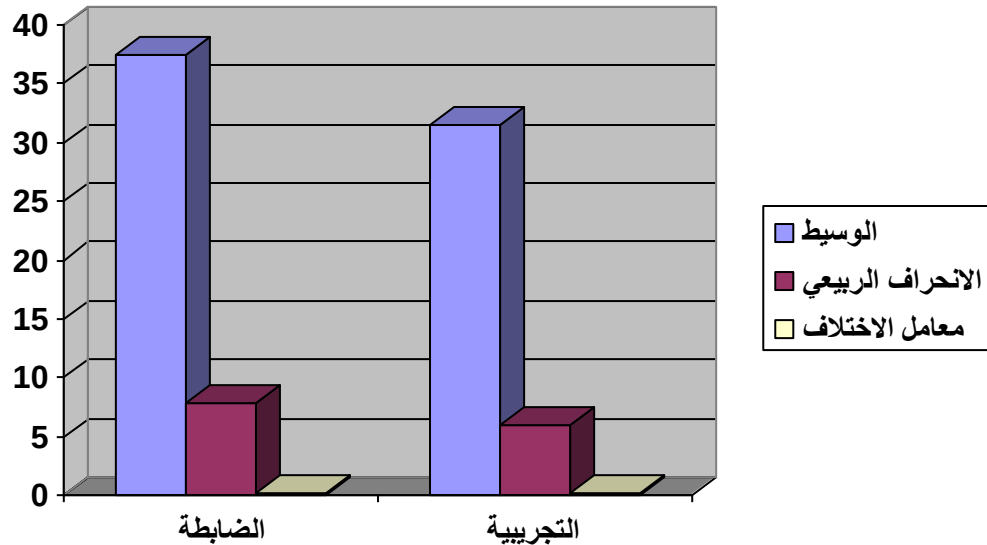
شكل (٨)

يوضح الشكل أعلاه قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة الدرجة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (علما بان الاختبار يقاس بالزمن ثا)

كذلك الحال عند المهارة السابقة نجد أن أقيام الوسيط مختلفة في مهارة (السيطرة بالكرة في الهواء) عند كلا المجموعتين وكذلك أقيام التشتت عند هما ، إذ جاءت قيمة الانحراف الربيعي عند مفردات المجموعة الضابطة (٧.٧٥٥) في حين نجدها عند مفردات المجموعة التجريبية وعند ذات الاختبار (تنطيط الكرة بالهواء) جاءت بمقدار (٦.٠٣٦) .. ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يلي :

فقد بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٥٨) بينما بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) .. وبما ان قيمة مان

ويتني المحسوبة اكبر من قيمة مان ويتني الجدولية والمقابلة لها وهذا مما يعني ان الفروقات ما بين مفردات المجموعتين غير معنوي عند هذا الاختبار وهذا يدل ويؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية ، والشكل (٩) الآتي يوضح ذلك

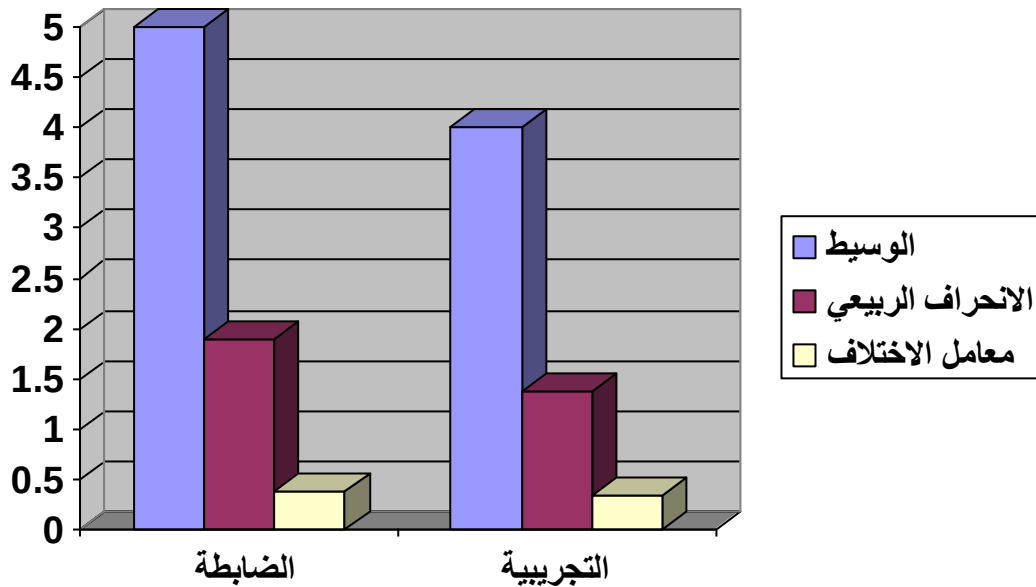


شكل (٩)

يوضح الشكل أعلاه قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة السيطرة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (علما بان الاختبار يقاس بأكثر عدد من المرات وبزمن ٣٠ ثا)

أما في اختبار مهارة (الإخماد) فقد جاءت قيمة الوسيط عند مفردات المجموعة الضابطة (٥) درجة، في حين نجدها عند مفردات المجموعة التجريبية وعند ذات الاختبار (الإخماد) جاءت بمقدار (٤) درجة ... وما وجدناه في قيمة الوسيط نجده عند أقيام الانحراف الربيعي اذ جاءت عند المجموعة الضابطة (١.٨٨٧) والمجموعة التجريبية بلغت (١.٣٧٧) ... ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يلي :

فقد بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٦٤) بينما بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) .. وبما ان قيمة مان ويتني المحسوبة اكبر من قيمة مان ويتني الجدولية والمقابلة لها وهذا يعني ان الفروقات ما بين مفردات المجموعتين غير معنوي عند هذا الاختبار وهو يدل ويؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية ، والشكل (١٠) الآتي يوضح ذلك

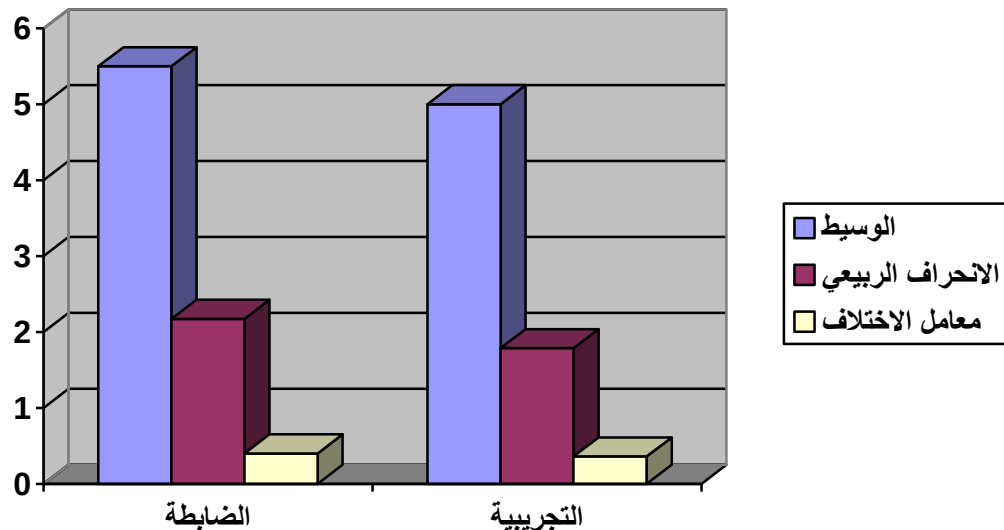


شكل (١٠)

يوضح الشكل أعلاه قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة الإخماد وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (علما بان أعلى درجة لهذا الاختبار هو (١٠) درجة)

وفي اختبار مهارة (ضرب الكرة بالرأس) جاءت قيمة الوسيط عند مفردات المجموعة الضابطة هو (٥.٥) درجة في حين نجدها عند مفردات المجموعة التجريبية وعند ذات الاختبار ،جاءت بمقدار (٥) درجة ... وما وجدناه في قيمة الوسيط نجده عند أقيام الانحراف الربيعي ... ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يلي :

فقد بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٦٣.٥) وهي قيمة اكبر من الجدولية المقابلة لها عند حجم عينة بمقدار (٢٤) لاعب وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٣٧) .. وهذا يشير إلى أن الفروقات ما بين مفردات المجموعتين غير معنوي عند هذا الاختبار وهذا يدل ويؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية ، والشكل (١١) الآتي يوضح ذلك

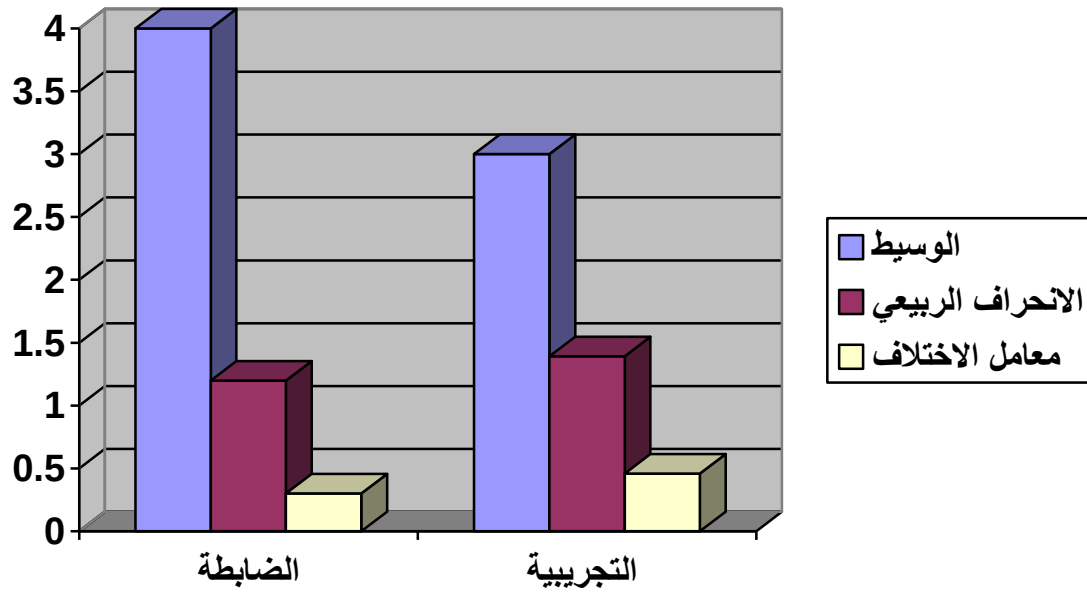


شكل (١١)

يوضح الشكل أعلاه قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة النطح وللمجموعتين الضابطة والتجريبية) علما بان أعلى درجة لهذا الاختبار هو (١٥) درجة)

وفي اختبار مهارة (المناولة المرتدة) جاءت قيمة الوسيط بمقدار (٤) مرة في (٣٠ثا) عند المجموعة الضابطة ،في حين نجدها عند المجموعة التجريبية وعند ذات الاختبار (المناولة المرتدة) جاءت بمقدار (٣) مرة ... وما وجدناه من اختلاف في قيمة الوسيط نجده عند أقيام الانحراف الربيعي إذ بلغت عند المجموعة الضابطة (١.١٩٨) والمجموعة التجريبية (١.٣٩١) وهما مختلفان أيضا ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يلي :

فقد بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٧١.٥) بينما بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) .. وبما ان قيمة مان ويتني المحسوبة اكبر من قيمة مان ويتني الجدولية والمقابلة لها وهذا مما يعني ان الفروقات ما بين مفردات المجموعتين غير معنوي عند هذا الاختبار وهذا يدل ويؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية ، والشكل (١٢) الآتي يوضح ذلك



شكل (١٢)

يوضح الشكل أعلاه قيم الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للاختبار القبلي لمهارة المناولة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (علما بأن هذا الاختبار يقاس بأكثر عدد من المناولات الصحيحة باتجاه المربع وبزمن (٣٠ ثا)

قام الباحث بالتخطيط للمنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص وهو يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية لأشبال كرة القدم ولعينة البحث التجريبية معتمداً في ذلك على مساعدة الأساتذة المشرفين واستشاراتهم العلمية وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع والبحوث العلمية التي تسعى مناهجها التدريبية إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وذلك من خلال استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية في تشكيلة تسمى الميدان التدريبي ، ينظر الملحق (٧) . مراعيًا في تخطيط وإعداد المنهج التدريبي المقترح الأسس العلمية ومبدأ التخطيط بشكل متدرج ولقد تم عرض المنهج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بشكل خاص * ، ولقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار في وضع المنهج المرحلة العمرية والقابلية البدنية والقدرة مهارية لدى أفراد عينة البحث ولقد استغرق وقت تطبيق المنهج (٨) أسابيع ، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والاثنين والأربعاء) من كل أسبوع كذلك مراعاته أن تكون الوحدات التدريبية اليومية هي الأساس في عملية التخطيط . ولقد بلغ زمن أقسام الوحدة التدريبية على وفق التقسيم التالي من أزمان الوحدات التدريبية التي انحصرت ما بين (١٢٠-٧٥) دقيقة وحسب التدرج المطلوب .

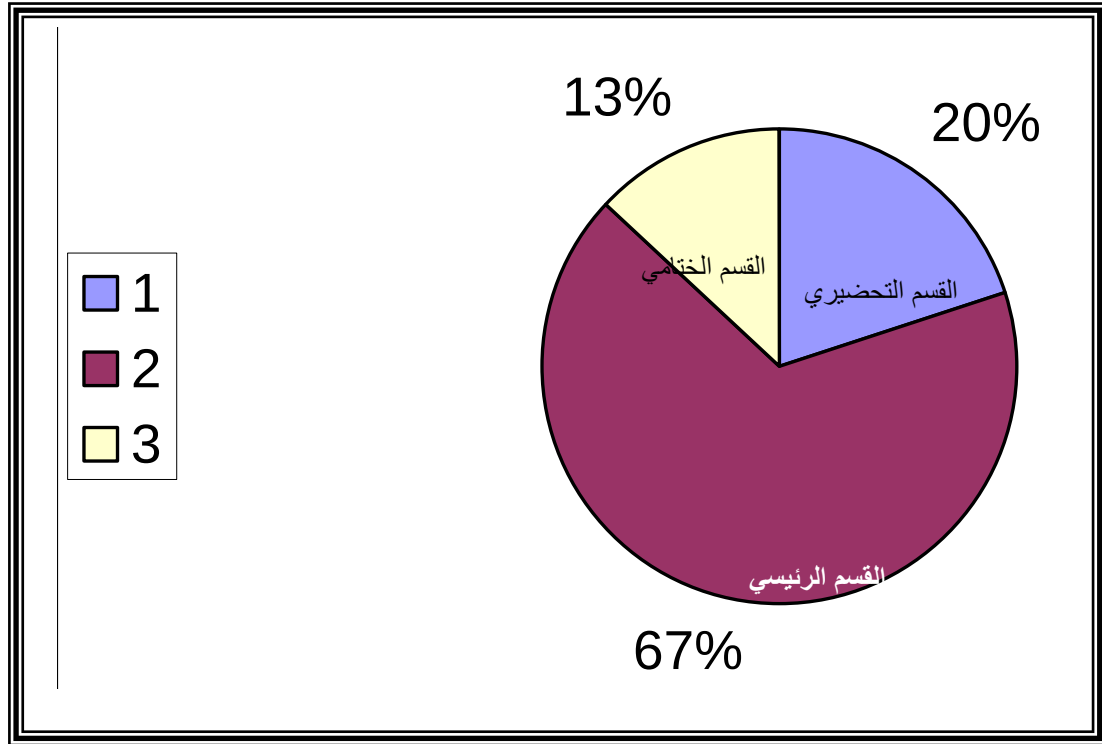
وزعت أزمان أقسام الوحدة التدريبية كالآتي ^(١) :

- ١ - القسم التحضيري وزمنه (٥١) أي (٢٠ %) من زمن الوحدة التدريبية
- ٢ - القسم الرئيسي وزمنه (٣١) أي (٦٧ %) من زمن الوحدة التدريبية
- ٣ - القسم الختامي وزمنه ما تبقى أي (١٣ %) من زمن الوحدة التدريبية

* ينظر ملحق (٤)

(١) محمد جاسم الياسري. مروان عبد المجيد : إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٩ ص ٦٠

مع الأخذ بنظر الاعتبار أن هذه النسب هي ليست ثابتة فهي تتغير حسب الظروف الجوية ونوعية العمل وهدف الوحدة التدريبية والشكل البياني (١٣) يوضح ذلك.



شكل (١٣)

يوضح نسبة الزمن لأقسام الوحدة التدريبية

- ولقد بلغ حجم التدريب (٢٣٤٠) دقيقة وقسم إلى ما يأتي
- بلغ القسم التحضيري للوحدات التدريبية (٤٦٨) دقيقة
- إما زمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية لكل فقد بلغ (١٥٦٧.٨) دقيقة

- وإما زمن القسم الختامي للوحدات التدريبية لكل فقد بلغ (٣٠٤.٢) دقيقة

ولقد راعى الباحث أسس الإعداد للمنهج التدريبي من حيث عدد مرات التدريب الأسبوعية واولويات التدريب والتدرج وحسب الآتي :

١- قام الباحث بتطبيق منهج الإعداد الخاص للميدان التدريبي في يوم الاثنين المصادف ٢٠٠٥ | ٩ | ٢٦ ولقد قام بعرض أقسام المنهج على بعض الخبراء والمختصين* في مجال علم التدريب بخصوص توزيع أزمنة أقسام الوحدة التدريبية الخاصة بالمنهج التدريبي .

٢- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع ألسده في تنفيذ التخطيط للمنهج التدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم موضوع البحث .

٣- استخدم الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال مدة الإعداد وبنسبة (٣ : ١) فقد أتضح انه يؤدي أفضل النتائج ويقصد بالتموج هو تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد (٥٦) .

٤- خضعت عينة البحث (المجموعة التجريبية) إلى التخطيط للمنهج التدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم باستخدام الميدان التدريبي المقترح ومن خلال توظيف الأدوات المساعدة في تدريب كرة القدم لتشكيل الميدان ووضع الوحدات التدريبية على أساسها مراعيًا مبادئ التدريب الرياضي في التطبيق ، فضلا عن مراعاته الأمور الآتية :-

* ينظر ملحق (٤)

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٧ .

- تم زيادة نسبة زمن الإعداد المهارى تدريجيا في مرحلة الإعداد الخاص ، وتم توزيع المهارات الأساسية موضوع البحث على الأيام داخل الأسابيع بشكل غير متساوي وبحسب أهمية تلك المتغيرات لعينة البحث .

- لقد تضمن الميدان التدريبي على الأدوات التدريبية المساعدة الآتية :-

A - أدوات صناديق الخشب ، لأداء تمرين المناولة والإخماد

B- أدوات الألواح الخشبية المفتوحة، لأداء تمرين المناولة إلى داخل الدائرة المفتوحة واستلامها.

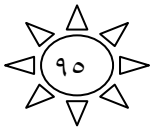
C – أدوات الأعمدة المعلقة فيها الكرات ، لأداء تمرين السيطرة الحرة بالكرة ولجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين وفي منطقة محددة .

D - أدوات الألواح الخشبية ، لأداء المناولة والاستلام مع تغير الاتجاه .

E – الشواخص ، لأداء تمرين الدحرجة والرشاقة .

F- أدوات الأعمدة المعلقة فيها الكرات لأداء تمرين ضرب الكرة بالرأس من الجري وباتجاهات متنوعة .

اعتمد الباحث في عملية التدريب على مبدأ التدرج في ربط الأدوات بدا من أداة A والى الأداة F ، أي إن في الوحدة التدريبية الأولى يتم التدريب على مهارة مناولة الكرة والاستلام إلى صناديق الخشب ومن خلال أوضاع تدريبية تصاعدية من حيث الشدة والصعوبة وتغير شكلية التمرين والأداء مع الاحتفاظ بهدف الوحدة التدريبية وهي المناولة والاستلام إلى صناديق الخشب أي انه يتم تطوير التمرين تدريجيا من حيث الصعوبة في أداء اللاعب كأن يصل اللاعب في نهاية هذا التمرين ، هو المناولة من الزميل وباتجاه أعلى الصندوق الذي يقوم بدوره بالصعود على الصناديق وإرجاع المناولة إلى الزميل (من أعلى الصندوق)، ثم بعد ذلك نربط أداة أخرى في هذه الوحدة كأن تكون أداة المناولة



من داخل الفتحات الموجودة في ألواح الخشب المربعة وهكذا أيضا يتبع تدرج التمرين من حيث الصعوبة والشدة والحجم .

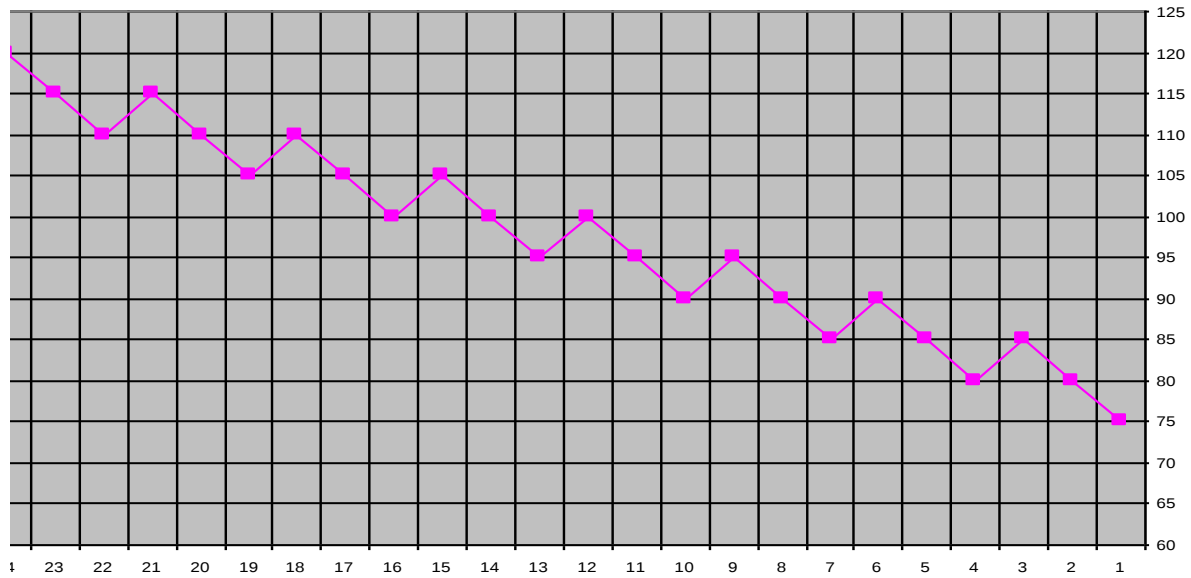
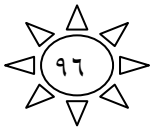
و بعد ذلك تربط الأدوات معا في تمرين واحد من حيث الأداء كأن يقوم للاعب بأداء أداة الأولى وهي الزكزاك (المناوله والاستلام إلى ألواح الخشب ومن ثم ينتقل إلى أداة الثانية وهي المناوله إلى فتحة لوح الخشب . وهكذا بالنسبة إلى باقي الأدوات وفي كل من الوحدات التدريبية الأخرى، من خلال ربط أدواتين وثلاث وهكذا وصولا بتقدم المنهج التدريبي إلى جمع الأدوات في وحدة تدريبية كاملة ، أي بمعنى أداء الميدان التدريبي بشكل متكامل من خلال وحدة تدريبية واحدة

علما بان تمارين التهدئة والاسترجاع والاستشفاء هي السمة الغالبة لطبيعة التمرينات المستخدمة في القسم الختامي من الوحدة التدريبية المقصودة أعلاه .كما موضح في الجدول (٤) والشكل البياني (١٤) الأتي يوضح ذلك :

جدول (٤)

يبين زمن وعدد الوحدات التدريبي للمنهج التدريبي

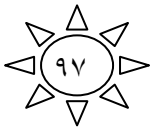
الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة
الأولى	٧٥	الثانية	٨٠	الثالثة	٨٥	الرابعة	٨٠	الخامسة	٨٥	السادسة	٩٠
السابعة	٨٥	الثامنة	٩٠	التاسعة	٩٥	العاشرة	٩٠	الحادية عشر	٩٥	الثانية عشر	١٠٠
الثالثة عشر	٩٥	الرابعة عشر	١٠٠	الخامسة عشر	١٠٥	السادسة عشر	١٠٠	السابعة عشر	١٠٥	الثامنة عشر	١١٠
التاسعة عشر	١٠٥	العشرون	١١٠	الحادية وعشرون	١١٥	الثانية وعشرون	١١٠	الثالثة وعشرون	١١٥	الرابعة وعشرون	١٢٠



الوحدة التدريبية

شكل (١٤)

يوضح زمن وعدد الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي

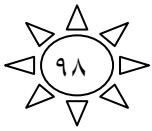


هذا ما يتعلق بمفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية .. إما ما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى المنهج التقليدي المتبع والذي تكاد مفردات المنهج التدريبي * وأهدافه مشابهة ومتقاربة مع أهداف المجموعة التجريبية ولكن بدون استخدام الأدوات التي استخدمت في الميدان التدريبي للمدرسة الكروية . وكانت أيام التدريب عند هذه المجموعة هي بعكس أيام تدريب المجموعة التجريبية ، ولقد خضعت المجموعتان إلى الإشراف من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على إن يكون ذلك من دون تدخل الباحث في كلا الحالين إلا بعملية الإشراف ومراعاة تطبيق المناهج المتهئية .

٣-٧-٣ التنفيذ والتطبيق النهائي للاختبارات المهارية (الاختبار البعدي) على عينة

البحث

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق ٢٣ / ١١ / ٢٠٠٥ للمجموعة التجريبية ويوم الخميس الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٠٥ للمجموعة الضابطة وفي ملعب المدرسة الكروية في مركز محافظة بابل ، اذ تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانيات المتاحة والمستخدمة في الاختبارات القبلية، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .



٥-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الاختبارات الإحصائية اللابارامترية وذلك لصغر حجم العينة وبالغة (٢٤):-

٣٦ف٢

$$١- \text{سبيرمان} = ١ - \frac{(٥٧)}{ن(ن-١)}$$

٢- الوسيط : ويمثل الفئة الوسطية للعينات .

ن

العينة الفردية =

٢

مجموع الفئتين الوسطيتين

العينة الزوجية =

٢

الربيع الثالث – الربيع الأول

$$٣- الانحراف الربيعي = \frac{\text{_____}}{٢} \quad (٥٨)$$

٤- معامل الاختلاف : الذي يبين مقدار تجانس العينة .

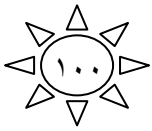
الانحراف الربيعي

$$ف = \frac{\text{_____}}{١٠٠ \times \text{الوسيط}}$$

٥- اختبار مان ويتني للعينات التي تزيد عن ٨ وتقل عن ٣٠ وهو اختبار لامعلمي يستخدم كبديل عن اختبار (t) وله ثلاثة صيغ وحسب حجم العينة ويستخدم للعينات الصغيرة ويقاس مقدار التكافؤ بين المجاميع^(٥٩) والذي يعد واحد من أقوى الاختبارات اللابارامترية الذي يستخدم للعديد من المتغيرات التي تعتمد في قياسها على مقاييس الترتيب Ordinal Scales إذ صمم هذا الاختبار لقياس ما إذا كانت مجموعتنا التجربة قد سحبت من مجتمع واحد أم لا^(٦٠).

(٥٨) محمد جاسم الياسري . مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط١، بغداد، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص١٦٦ .
(٥٩) عبد الجبار توفيق . المصدر السابق ، ص١٥٦ .

(٦٠) محمد نصر الدين رضوان . الإحصاء اللابارامترية في بحوث التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ص٢١٩ .



$$n_1 \times (n_1 + 1) - \frac{n_1 \times n_2}{2} = r$$

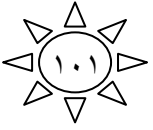
٦- ولكوكسن : (٦١)

يعد هذا الاختبار من الاختبارات اللامعلمية او التي تعنى بتصاميم البحوث التجريبية ذات العلاقة باختبار عينة ما ، وخضوع هذه العينة لاختبارين متتابعين ، احدهما أولي (قبلي) والآخر نهائي (بعدي) ... ويقع على هذه الاختبار مهمة اختبار اتجاه فروق أزواج الدرجات ، وكذا بيان الحاجة النسبي لهذه الفروق.....

الباب الرابع

٤ – عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لغرض تحقيق اهداف البحث ، لابد للباحث من ان يعرض نتائجه ، لذا سيحاول مناقشة هذا الموضوع عبر المراحل الاتية :-



- ١- عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التقليدي في تطوير السيطرة الحركية لدى مجموعة افراد العينة (الضابطة) .
- ٢- عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج الخاص بالميدان التدريبي في تطوير السيطرة الحركية لدى مجموعة افراد العينة (التجريبية) .
- ٣- التعرف إلى أفضلية التأثير لأي من المنهجين التدريبيين التقليدي والميدان التدريبي في تطوير السيطرة الحركية .



٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة

الحركية لأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المجموعة الضابطة)

جدول (٥)

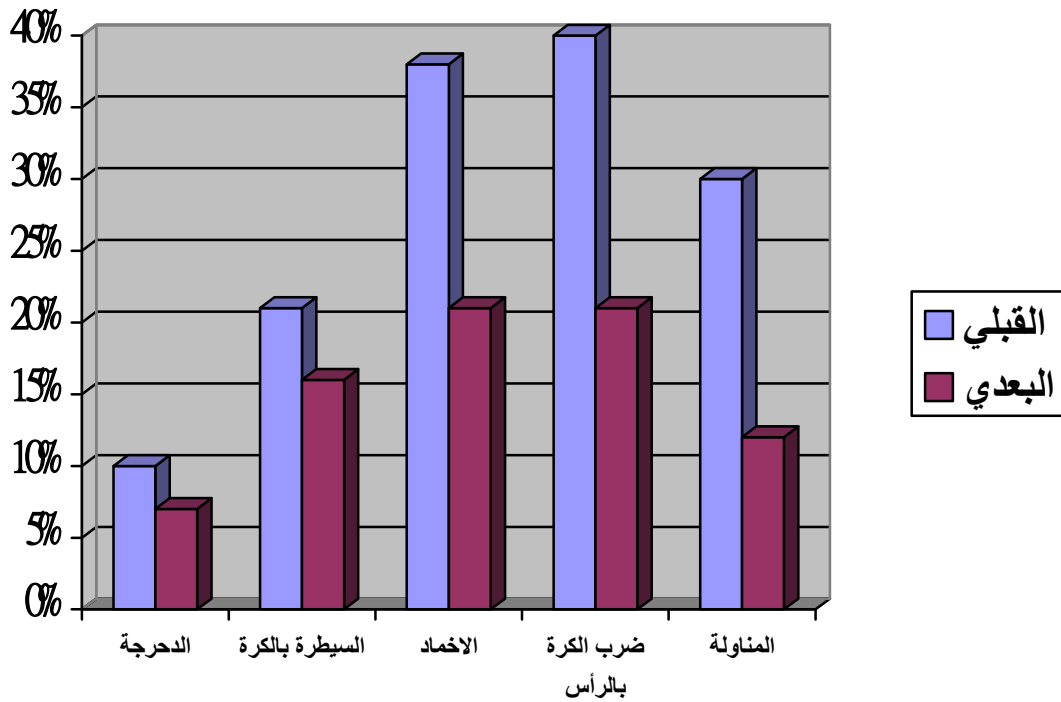
يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة و
لكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات مهارية قيد البحث (المجموعة
الضابطة)

ت	المعالم الإحصائية		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الاختبار القبلي			حجم العينة	قيمة (٩) المحسوبة	قيمة (٩) * الجدولية	الدلالة الإحصائية
	الاختبارات	وحدات القياس				الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
١	الدرجة بين (٦) شواخص	بالزمن (ثا)	١٦.٦٩	١.٥٩٢	١٠٪	١٤.٠٩	١.٠٥٦	٧٪	١٢	صفر	١٣	معنوي
٢	السيطرة الحرة بالكرة	عدد المرات في (٣٠ ثا)	٣٧.٥	٧.٧٥٥	٢١٪	٤٠	٦.٥٤٢	١٦٪	١٢	صفر	١٣	معنوي
٣	الإخماد	درجة من ()	٥	١.٨٨٧	٣٨٪	٦	١.٥٨٥	٢٦٪	٩	٥	٩	معنوي
٤	ضرب الكرة بالراس	درجة من ()	٥.٥	٢.١٧٣	٤٠٪	٧	١.٣٧٨	٢١٪	١٢	٧	١٢	معنوي
٥	المنافسة	عدد المرات (٣٠ ثا)	٤	١.١٩٨	٣٠٪	٥	٠.٩٩٦	١٢٪	١١	صفر	١٠	معنوي

يشير الجدول (٥) أعلاه إلى المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي
(الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لكل من الاختبارات المعنية بالمهارات
الاساسية لكرة القدم والتي خضعت لها افراد عينة المجموعة الضابطة .. اذ جاءت نتائجهم
تشير الى واقع الاختلاف والتباين في كل من الاقيام المتحققة ما بين المهارات مع بعضها من



جهة . وما بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارة الواحدة من جهة اخرى .. ولغرض معرفة تفاصيل هذه النتائج نستعرضها بالاتي . والشكل (١٥) يوضح الفروق ما بين الاختبارين (القبلي والبعدي) عند المهارات في مؤشر معامل الاختلاف



شكل (١٥)

يوضح معامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات كرة القدم أعلاه (المجموعة الضابطة)



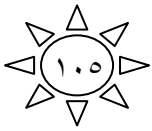
٤ - ١ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير

السيطرة الحركية لأداء مهارة الدرجة بكرة القدم (المجموعة الضابطة) .

من خلال الإطلاع على الجدول (٥) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموع الاختبارات قيد البحث (الدرجة – السيطرة – الاخمد – ضرب الكرة بالرأس – المناولة) وللمجموعة الضابطة .

نجد أن نتائج اختبار مهارة الدرجة وفي الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (١٦.٦٩ ثا) وانحرافا ربيعيا مقداره (١.٥٩٢) ، اما في الاختبار ألبعدي ولنفس المهارة فقد بلغ الوسيط (١٤.٠٩ ثا) وبانحراف ربيعي مقداره (١.٠٥٦) .

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، وهذا إن دل على شي فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين .



ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب الاعتيادي في تحسن وتطور مهارة الدرجة استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار مهارة الدرجة بمقدار (صفر) ، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فقد جاءت (١٣) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبما ان القيمة الجدولية هي اكبر من القيمة المحسوبة ، اذن هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية .

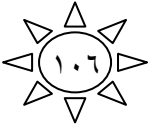
وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج لاختبار مهارة الدرجة نسلط الضوء على تفاصيل جدول (٥) والذي يظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار ألبعدي والذي يعزو الباحث سبب ذلك إلى تمرينات الجري بالكرة التي تضمنتها مفردات المدرب في المدرسة الكروية والتي ساعدت على تطوير مستوى اللاعبين .

كذلك يعزو الباحث سبب هذا التطور إلى استخدام المدرب تمرينات الرشاقة والتي تضمنتها التدريبات الخاصة أثناء الوحدات التدريبية والتي تعد من العوامل المساعدة التي أدت إلى تطور مهارة الدرجة بالكرة ، ويؤكد ذلك (الخشاب ، ١٩٩٩) إذ ذكر " ان تمرينات الرشاقة لها اثر على العمود الفقري وكذلك اجزاء الجسم والمفاصل لتكسب العضلات والأربطة المرونة اللازمة عن طريق التبادل الحركي بين الشد والارتخاء " (٦٢) .

٤ - ١ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير

السيطرة الحركية لأداء مهارة السيطرة بكرة القدم (المجموعة الضابطة) .

(٦٢) زهير الخشاب (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٢١٦ .

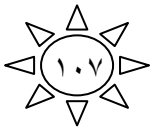


من خلال الإطلاع على جدول (٥) و فيما يخص اختبار مهارة السيطرة (تنطيط الكرة بالقدم) وفي الاختبار القبلي فقد بلغ الوسيط (٣٧.٥) مرة وبانحراف ربيعي يساوي (٧.٧٧٥) وبعد إجراء الاختبار البعدي للمهارة والمجموعة نفسها جاء الوسيط يساوي (٤٠) مرة وبانحراف ربيعي (٦.٥٤٢) .

أن الذي يلاحظ على هذه المؤشرات يراها مختلفة في المقدار والقيمة بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا يؤكد حدوث فعل التغير ، فمثلا نجد ان الوسيط كان في الاختبار القبلي (٣٧.٥) مرة وبعد ذلك أصبح (٤٠) مرة في الاختبار البعدي وهذا مما يعني ان هنالك تحسن وتطور في الأداء وبالتالي لهو مؤشر لبيان فعل التغير في تطوير مهارة السيطرة .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب في تطور مهارة السيطرة استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار السيطرة بمقدار (صفر) وهذه القيمة هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (١٣) لعينة حجمها (١٢) لاعب وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يشير إلى معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية .

وبغية تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول (٥) فمن خلال هذه النتائج يظهر تأثير التدريب بشكل واضح على تطوير هذه المهارة ويعزو الباحث سبب ذلك كثرة تمارين الإحساس بالكرة التي تضمنتها الوحدات التدريبية والتي ساعدت على تطوير مستوى هذه المهارة . ويتفق هذا مع ما أشار إليه (حنفي محمود، ١٩٨٩



(إذ ذكر " أن السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع التحكم بها " (٦٣) .

لذلك يرى الباحث ان التركيز والتأكيد على هذه المهارة والإعداد لها يجعل من اللاعب أكثر قدرة على التوقيت الصحيح وزيادة قدرته على امتصاص زخم الكرة والتحكم بها . أي " أن اللاعب يستطيع أن يتحرك بالكرة و السيطرة عليها بعد أن يقوم الجزء الذي يستقبل الكرة بحركة إعداد قبل تسلمه الكرة " (٦٤) .

٤ - ١ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الإخماد بكرة القدم (المجموعة الضابطة) .

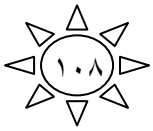
يتضح من تفاصيل الجدول (٥) ان نتائج الاختبار لمهارة الإخماد جاءت كما يأتي

:

ففي الاختبار القبلي ظهر أن الوسيط يساوي (٥) مرة وبانحراف الربيعي مقداره (١.٨٨٧) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٦) مرة والانحراف الربيعي بلغ (١.٥٨٥) .

(٦٣) حنفي محمود مختار . المصدر السابق ، ١٩٩٤ ، ص ٨٥ .

(٦٤) حنفي محمود . مدرب كرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ٩٠ .



ومن خلال ملاحظتنا إلى هذه المؤشرات نجد بأنها تغيرت ما بين الاختبار القبلي والبعدي من حيث الوسيط والانحراف الربيعي ، أي يدل على حدوث فعل التأثير والتغير .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية التأثير الحقيقي لتدريبات المدرب في تحسن وتطور مهارة الإخماد استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة إذ جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٥) وهذه القيمة هي مساوية لقيمة ولكوكسن الجدولية البالغة (٥) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال هذه النتائج يظهر تأثير التدريب بشكل واضح في تطور مهارة الإخماد ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة النهج المتبع من قبل المدرب ، إذ أن مهارة الإخماد تعد من المهارات الأساسية والضرورية والتي تتطلب التدريب و التركيز عليها من اجل تشذيب وتقليل الأخطاء بالتدريب واللعب ، وهذا يعطي للاعب رؤية سريعة للملعب والزميل والمنافس وبالتالي اتخاذ القرار الصحيح والأفضل من بين عدة قرارات وقد أكد هذا (يوسف لازم ، ١٩٩٩) " أن اللاعب الذي يتقن السيطرة على الكرة تكون لديه إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلى انه يكسب الوقت من اجل المناولة أو التهديد او القيام بأي حركة أخرى " (٦٥) .

٤ - ١ - ٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم (المجموعة الضابطة) .

اما فيما يخص نتائج اختبار مهارة (ضرب الكرة بالرأس) ومن خلال الإطلاع على الجدول (٥) . نجده يشير إلى أن المجموعة الضابطة وفي الاختبار القبلي قد حققت الوسيط

(٦٥) يوسف لازم . المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ٥٧



البالغ (٥.٥) درجة وبانحراف ربيعي بلغ (٢.١٧٣) ولكن في الاختبار البعدي فقد تغيرت قيمة الوسيط وأصبحت تساوي (٧) درجة وبانحراف ربيعي بلغ (١.٣٧٨) .

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن ، اذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٧) وهذه القيمة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (١٣) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

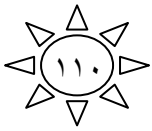
ومن خلال هذه النتائج التي عرضت في الجدول (٥) وفيما يخص اختبار ضرب الكرة بالرأس والذي يظهر مدى تأثير المنهج التدريبي المطبق من قبل المدرب من حيث تطور هذه المهارة اذ ان التمارين المستخدمة كانت ذات فاعلية وتأثير وانعكست على أداء هذه المجموعة ، وذلك لان المدرب كان يستخدم التمارين ذات الأسلوب المتغير والمتنوع في تدريب ضرب الكرة بالرأس عبر مسافات واتجاهات مختلفة ، وهذا ما أكدته (يوسف لازم ١٩٩٩ ،) وذلك حينما ذكر (انه لا بد للاعب كرة القدم ان يجيد ويتقن ضرب الكرة بالرأس بصورة جيدة وهذا لا يكون ألا من خلال التدريب المتواصل وفي مختلف المواقف والظروف (٦٦) .

٤ - ١ - ٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تأثير المنهج التدريبي الاعتيادي في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة المناولة بكرة القدم (المجموعة الضابطة) .

اما في اختبار مهارة المناولة ومن خلال الإطلاع على تفاصيل جدول (٥) فجاءت نتائج الاختبارات كما يأتي:

ففي الاختبار القبلي ولهذه المجموعة (الضابطة) ظهر ان الوسيط قد بلغ (٤) مرة وبانحراف ربيعي مقداره (١.١٩٨) وبعد ذلك أصبح الوسيط في الاختبار البعدي يساوي (٥) وبانحراف ربيعي بلغ (٠.٩٩٦) .

(٦٦) يوسف لازم كماش . المصدر السابق ، ص ١١٤ .

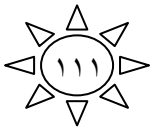


ولمعرفة حقيقة وواقع هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة بمقدار (صفر) بينما بلغت قيمة ولكوكسن الجدولية (١٠) عند حجم عينة (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهي اكبر من القيمة المحسوبة ومما يدل على إن هنالك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية .

وبغية تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج لاختبار مهارة المناولة نسلط الضوء على تفاصيل الجدول (٥) فمن خلال هذه النتائج يظهر تأثير التدريب بشكل واضح في مستوى أداء مهارة المناولة و جاء هذا التطور في أداء هذه المهارة، نتيجة التدريب المستمر عليها في الوحدات التدريبية من قبل المدرب حيث تبرز كونها المهارة الأكثر استخداما طوال وقت المباراة مما يتطلب الدقة و الإتقان في الأداء والتركيز عليها من قبل المدربين جميعا وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود" يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث : الدقة ، والتكامل ، وتثبيت والية الأداء الفني العالي " (٦٧) . لذلك يرى الباحث أن التدريب المستمر على أداء مهارة المناولة وتوضيح الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء يؤدي إلى أن يصبح أداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في أجزائها ، أي أن أداء اللاعب يصل إلى درجة عالية من الإلية والاتوماتيكية عندما يكون التدريب ملازم للاعب بالكرة والتكرار والممارسة المستمرة وبدون انقطاع فضلا عن التركيز على التمارين ذات الطابع المتغير والمتنوع .

كذلك يعزو الباحث سبب هذا التطور الى نتيجة استخدام تمارين متنوعة وبمختلف أنواع المناولات وبالتالي أدى الى زيادة إحساسه بالكرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩) حين ذكر " من الضروري ان يتعلم اللاعب أسلوب المناولات المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه " (٦٨) .

^{٦٧} - حنفي محمود مختار .المصدر السابق ، ص ٥٤
^(٦٨) - زهير الخشاب . (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٢٢٣



ومن خلال هذه النتائج التي عرضت في الجدول (٥) يظهر وبشكل واضح اثر التدريب والتطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة وفي معظم المهارات قيد البحث (الدرجة ، السيطرة ، الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس ، المناولة) ويعزو الباحث سبب هذا التطور ولجميع المهارات إلى استخدام المنهج التدريبي الاعتيادي الذي طبقه المدرب* والذي هو احد المدربين المعتمدين والعاملين في اتحاد كرة القدم في محافظة بابل و في المدرسة الكورية اذ استخدم المدرب طرق تدريبية معمول بها من قبل المدربين كذلك كان للانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية من قبل اللاعبين دور كبير في هذا التطور ولهذه الأسباب ظهرت فروق معنوية في تطوير المتغيرات المبحوثة ، وذلك لان (المناهج التدريبية تؤدي حتما الى تطوير الإنجاز ويؤكد الخبراء انه مهما اختلفت منابع الثقافة العلمية والعملية للمدربين فإن برامجهم التدريبية سوف تؤدي إلى التطور) (٦٩) .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان التدريبي المقترح في تطوير السيطرة الحركية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم (المجموعة التجريبية)

جدول (٦)

(٦٩) سعد محسن . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالفقرز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ٩٨ .
* قصي قاسم الجبلي مدرب المدرسة الكروية ولاعب منتخب العراق سابقا ١٩٧٥



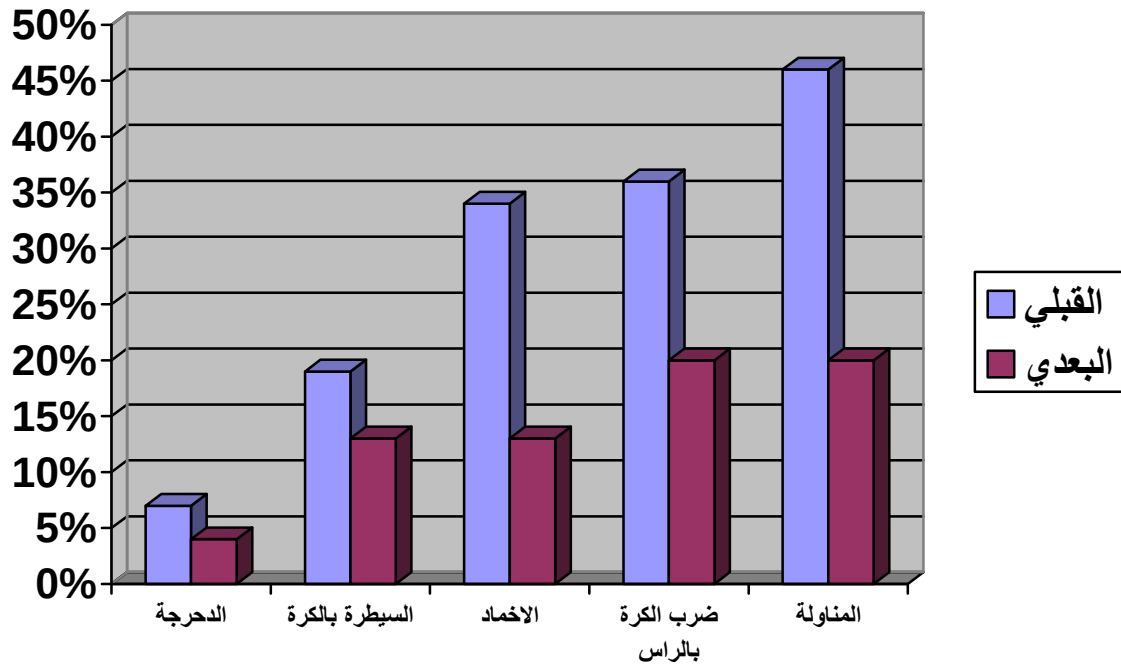
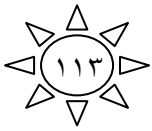
يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبدي وقيمة
ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة
التجريبية

ت	المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البدي			قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة * ولكوكسن الجدولية	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
١	الدرجة	١٥.٩٣	١.٠٤٣	٧%	١٣.٠٦	٠.٥٦٩	٤%	صفر	١٣	معنوي
٢	السيطرة الحرة بالكرة	٣١.٥	٦.٠٣٦	١٩%	٤٧	٥.٩٦١	١٣%	صفر	١٣	معنوي
٣	الإخماد	٤	١.٣٧٧	٣٤%	٨	١.٠٢٩	١٣%	صفر	١٣	معنوي
٤	ضرب الكرة بالرأس	٥	١.٧٨٦	٣٦%	٨	١.٧٠٥	٢٠%	٧	١٣	معنوي
٥	المناوله	٣	١.٣٩	٤٦%	٧.٥	٠.٨٦٦	٢٠%	صفر	١٣	معنوي

• عند عينة حجمها (١٢) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

يشير الجدول (٦) إلى المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبدي (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لكل من الاختبارات المعنية بالمهارات الأساسية لكرة القدم والتي خضعت لها أفراد عينة المجموعة التجريبية .. إذ جاءت نتائجهم تشير إلى واقع الاختلاف والتباين في كل من الاقيام المتحققة ما بين المهارات مع بعضها من جهة . و ما بين الاختبار القبلي والبدي للمهارة الواحدة من جهة أخرى .. ولغرض معرفة تفاصيل هذه النتائج نستعرضها بالاتي .

والشكل (١٦) يوضح الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبدي عند المهارات في مؤشر معامل الاختلاف



شكل (١٦)

يوضح معامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات كرة القدم أعلاه (المجموعة التجريبية)

٤ - ٢ - ١ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة

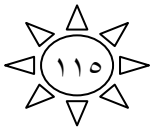
الحركية لأداء مهارة الدحرجة بكرة القدم (المجموعة التجريبية).

من خلال الإطلاع على الجدول (٦) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموع الاختبارات قيد البحث (الدرجة – السيطرة – الإخماد – ضرب الكرة بالرأس – المناولة) وللمجموعة التجريبية.

إذ أظهرت نتائج اختبار مهارة الدرجة وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (١٥.٩٣ ثا) وبانحراف ربيعي مقداره (١.٠٤٣) ، اما في الاختبار البعدي ولنفس المهارة فقد بلغ الوسيط (١٣.٠٦ ثا) وبانحراف ربيعي مقداره (٠.٩٩٣) .

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فإنه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان في تطور مهارة الدرجة استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار مهارة الدرجة بمقدار (صفر) ، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فقد جاءت (١٣) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبما أن القيمة الجدولية هي أكبر من القيمة المحسوبة ، إذن هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .



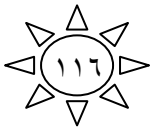
٤ - ٢ - ٢ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة

الحركية لأداء مهارة السيطرة بكرة القدم (المجموعة التجريبية) .

من خلال الإطلاع على جدول (٦) و فيما يخص اختبار مهارة السيطرة (تنطيط الكرة بالقدم) وفي الاختبار القبلي فقد بلغ الوسيط (٣١.٥) مرة وبانحراف ربيعي يساوي (٦.٠٣٦) وبعد إجراء الاختبار البعدي للمهارة والمجموعة نفسها جاء الوسيط يساوي (٤٧) مرة وبانحراف ربيعي (٥.٩٦١) .

إن الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في المقدار والقيمة بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا يؤكد حدوث فعل التغير ، فمثلا نجد ان الوسيط كان في الاختبار القبلي (٣١.٥) مرة وبعد ذلك أصبح (٤٧) مرة في الاختبار البعدي وهذا يعني أن هنالك تطور في الأداء وبالتالي فهو مؤشر لبيان فعل التغير في تطوير مهارة السيطرة بالكرة .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب في تطور مهارة السيطرة استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار السيطرة بمقدار (صفر) وهذه القيمة هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (١٣) لعينة حجمها (١٢) لاعب وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يشير إلى معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .



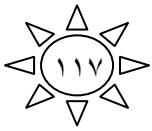
٤ - ٢ - ٣ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة الإخماد بكرة القدم (المجموعة التجريبية) .

يتضح من تفاصيل الجدول (٦) أن نتائج الاختبار لمهارة الإخماد جاءت كما يأتي :

ففي الاختبار القبلي ظهر أن الوسيط يساوي (٤) مرة وبانحراف الربيعي مقداره (١.٣٧٧) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٨) مرة والانحراف الربيعي بلغ (١.٠٢٩) .

ومن خلال ملاحظتنا إلى هذه المؤشرات نجد بأنها تغيرت ما بين الاختبار القبلي والبعدي من حيث الوسيط والانحراف الربيعي ، أي مما يدل على حدوث فعل التأثير والتغير .

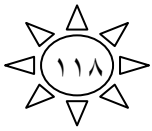
ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية التأثير الحقيقي لتدريبات المدرب في تطور مهارة الإخماد استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة اذ جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (١٣) وهذه القيمة هي اقل من قيمة ولكوكسن الجدولية البالغة (صفر) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .



٤ - ٢ - ٤ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للأشبال (المجموعة التجريبية).

اما فيما يخص نتائج اختبار مهارة (ضرب الكرة بالرأس) ومن خلال الإطلاع على الجدول (٦) . نجده يشير إلى أن المجموعة التجريبية وفي الاختبار القبلي قد حققت الوسيط البالغ (٥) درجة وبانحراف ربيعي بلغ (١.٧٨٦) ولكن في الاختبار البعدي فقد تغيرت قيمة الوسيط وأصبحت تساوي (٨) درجة وبانحراف ربيعي بلغ (١.٧٠٥) .

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن ، اذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٧) وهذه القيمة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (١٣) لعينة حجمها (١٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .



٤- ٢- ٥ عرض وتحليل نتائج تأثير المنهج التدريبي باستخدام الميدان في تطوير السيطرة الحركية لأداء مهارة المناولة بكرة القدم (المجموعة التجريبية).

أما في اختبار مهارة المناولة ومن خلال الإطلاع على تفاصيل جدول (٦) جاءت نتائج الاختبارات كما يأتي :

ففي الاختبار القبلي ولهذه المجموعة (التجريبية) ظهر ان الوسيط قد بلغ (٣) مرة وبانحراف ربيعي مقداره (١.٣٩) وبعد ذلك أصبح الوسيط وفي الاختبار البعدي يساوي (٧.٥) وبانحراف ربيعي بلغ (٠.٨٦٦)

إن الذي يلاحظ على هذه المؤشرات يراها مختلفة في المقدار والقيمة بين الاختبارات القبلي والبعدي وهذا يؤكد حدوث فعل التغير ، فمثلا نجد ان الوسيط كان في الاختبار القبلي (٣) مرة وبعد ذلك أصبح (٧.٥) مرة في الاختبار البعدي . وهذا يعني أن هنالك تحسن وتطور في الأداء وبالتالي هو مؤشر لبيان فعل التغير الايجابي في تطوير مهارة السيطرة .

ولمعرفة حقيقة وواقع هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن للعينات المتناظرة وجاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة بمقدار (صفر) بينما بلغت قيمة ولكوكسن الجدولية (١٣) وعند حجم عينة (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهي اكبر من القيمة المحسوبة ومما يدل على إن هنالك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وبغية تفسير ومعرفة ما توصل إليه الباحث من نتائج للاختبارات المهارية قيد البحث (الدرجة – السيطرة – الإخماد – ضرب الكرة بالرأس – المناولة) للمجموعة التجريبية ، يسلط الباحث الضوء على تفاصيل جدول (٦)

أظهرت النتائج بان الميدان التدريبي المقترح له فاعلية في تطوير الأداء المهاري لإفراد العينة التجريبية ، وهذا يعني أن الميدان لا يقل أهمية وفاعلية عن الطريقة التقليدية المستخدمة في تطوير هذه المهارات قيد البحث . وقد تم تصميم الميدان على أساس تحليل بعض المهارات الأساسية ومتطلباتها بحيث اقترح الباحث أكثر من أداة لتطوير هذه المهارات . وبعد تطبيق المنهج التدريبي باستخدام الميدان وأجراء الاختبارات أظهرت النتائج فاعلية هذه الأدوات في تعزيز السيطرة الحركية . وسيقوم الباحث بمناقشة وتبسيط الضوء على أجزاء الميدان وفاعلية كل تمرين بالأداة عندما يناقش الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .

٤ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج أفضلية التأثير للمنهج التدريبي بنوعيه (الاعتيادي ، الميدان) في تطوير السيطرة الحركية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم والمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

من خلال عرض نتائج الجدول (٧) يبين تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الميدان التدريبي على المجموعة الضابطة وفي اغلب المهارات قيد البحث ...

جدول (٧)

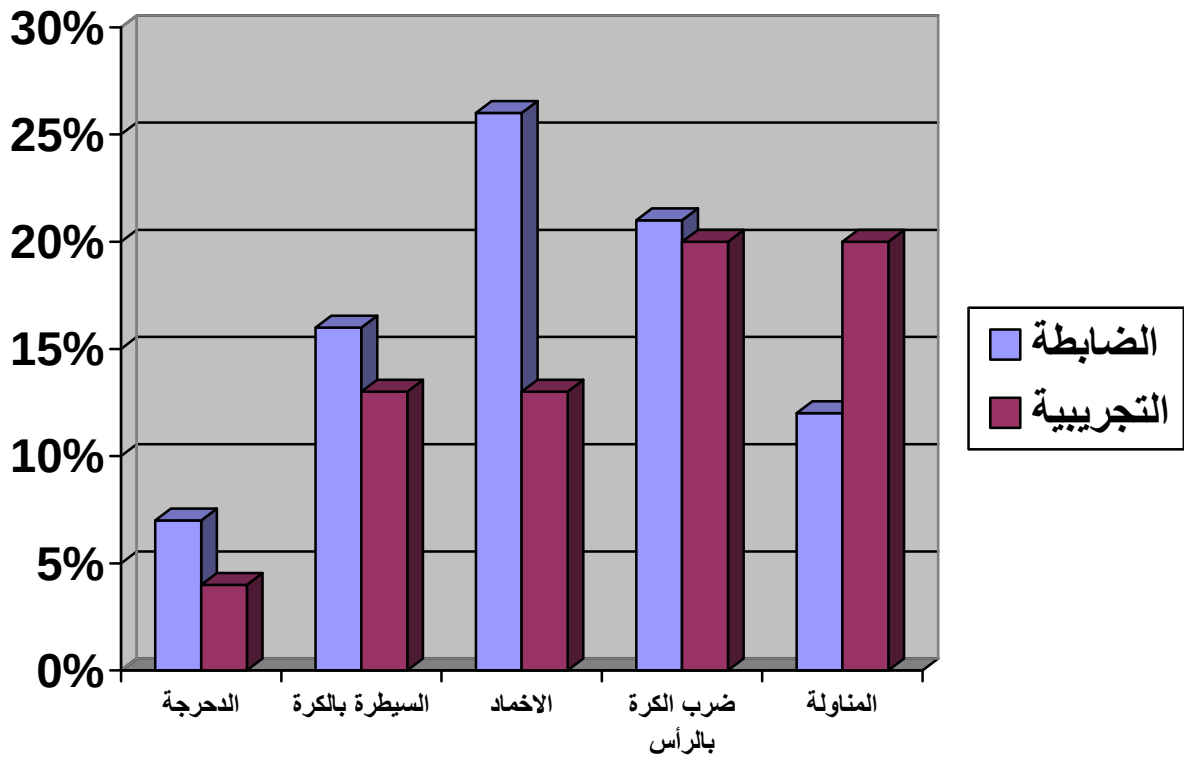
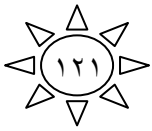
يبين المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بكرة القدم للأشبال



المجموعة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان ويتني المحسوبة	قيمة مان ويتني * الجدولية	الدلالة الإحصائية
	الاختبار	وحدات القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	
الدرجة	الزمن (ثا)	١٤.٩٥	٠.٥٦	٧%	١٣.٠٦	٠.٥٦٩	٤%	١١.٥	معنوي
السيطرة الحرة بالكرة	عدد المرات في (٣٠ ثا)	٤٠	٦.٥٤٢	١٦%	٤٧	٥.٩٦١	١٣%	٣٢	معنوي
الإخماد	درجة من (١٠)	٦	١.٥٨٥	٢٦%	٨	١.٠٢٩	١٣%	١٠.٥	معنوي
ضرب الكرة بالرأس	درجة من (١٥)	٧	١.٣٧٨	٢١%	٨	١.٧٠٥	٢٠%	٤٦	غير معنوي
المناولة	عدد المرات في (٣٠ ثا)	٥	٠.٩٩٦	١٢%	٧.٥	٠.٨٦٦	٢٠%	٣	معنوي

* قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينه (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

يشير الجدول (٧) إلى المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لكل من الاختبارات المعنوية بالمهارات الأساسية لكرة القدم والتي خضعت لها مفردات العينة للمجموعة الضابطة والتجريبية .. إذ جاءت نتائجهم تشير إلى واقع الاختلاف والتباين في كل من الأقيام المتحققة . فمثلا عند اختبار مهارة الدرجة نجد أن أقيام الوسيط والانحراف الربيعي يختلف ما بين المجموعتين ولغرض معرفة تفاصيل هذه النتائج نستعرضها بالاتي . والشكل (١٧) يوضح الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) للمهارات قيد البحث عند الاختبار البعدي وفي مؤشر معامل الاختلاف .



شكل (١٧)

يوضح المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند المهارات في مؤشر معامل الاختلاف

٤ - ٣ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة

والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (الدحرجة

(بكرة القدم

من خلال الإطلاع على الجدول (٧) والذي يبين الوسيط والانحراف الربيعي
وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لمهارة الدحرجة



وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد بلغ الوسيط عند المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الدرجة (١٤.٩٥) وبانحراف ربيعي مقداره (٠.٥٦) ، اما المجموعة التجريبية و في الاختبار البعدي لنفس المهارة فقد بلغ الوسيط (١٣.٠٦) وبانحراف ربيعي مقداره (٠.٥٦٩)

ان الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في القيمة والمقدار بين اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية ، فمثلا نجد ان الوسيط للمجموعة الضابطة بلغ (١٤.٩٥) وبانحراف ربيعي مقداره (٠.٥٦) . اما المجموعه التجريبية فقد بلغ عندها الوسيط (١٣.٠٦) وبانحراف ربيعي مقداره (٠.٥٦٩) ولنفس الاختبار وهذا يعني ان هنالك فرق واضح بين الوسيطين وما وجدناه من اختلاف في الوسيطين عند هذا الاختبار نجده في الانحراف الربيعي ايضا عند كلا المجموعتين ، أي بمعنى آخر ان هنالك تباين وفروق في هذه المقادير..

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية استخدم الباحث الاختبار الإحصائي (مان ويتني) للعينات المستقلة ومنه جاءت قيمة مان ويتني المحسوبة (١١.٥) ، وبما أن قيمة مان ويتني الجدولية هي (٣٧) لحجم عينة مقدارها (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي اكبر من القيمة المحسوبة عليه ، نجد انه هناك فروقات معنوية ، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

وبغية تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج يسلط الباحث الضوء على تفاصيل جدول (٧) إذ يتضح ان في اختبار مهارة الدرجة تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الميدان التدريبي على المجموعة الضابطة وظهرت فاعلية وتأثير الميدان من خلال استثمار الأدوات التدريبية باستخدام الشواخص وألواح الخشب بأشكال وطرق مختلفة

...

لقد استخدم الباحث الشواخص وألواح الخشب بشكل بسيط وسهل في بداية الوحدات التدريبية في حين غير استخدامها وزاد من صعوبة الأداء مع التقدم في الوحدات التدريبية الأخرى ، ان هذا التغير في طريقة الاستخدام اعتمد على مبدأ التدريب المتغير والذي يعطي فرصة أداء المهارات بأشكال مختلفة ، ولو رجعنا إلى حالة اللعب في الملعب لوجدنا ان اللاعب لا يقوم بالدرجة بأسلوب واحد فقط وإنما تحتّم عليه ظروف اللعب القيام بالدرجة بأساليب واتجاهات مختلفة ومتنوعة . ومتى ما نوعنا شكل التدريب على مهارة معينة حصلنا على بناء حركي يكون عند اللاعب خيارات متعددة يمكن ان يستخدمها أثناء اللعب .

أن واقع وحال اللعب في كرة القدم كلعبة ذات محيط متغير ومهارات مفتوحة يتطلب تدريباً متنوعاً لبناء برنامج حركي عام عند اللاعبين ومكيف للظروف المحتملة كافة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (يعرب خيون) إذ ذكر " انه عندما يريد المدرب او المعلم تعميم البرنامج الحركي لمهارة معينة فانه يقوم بتغيير وتنويع ظروف أداء المهارة ، وكلما تدرب الفرد على أنواع مختلفة لتنفيذ نفس المهارة فانه سوف يكون عنده البرنامج الحركي العام " (٧٠) . وهذا ما أكدّه (حنفي محمود) حين ذكر " عند تعلم مهارة الجري بالكرة يجب ان يرتفع إحساس اللاعب بالكرة مع تقدمه في إتقان هذه المهارة ، فاللاعب الماهر لا ينظر إلى الكرة أثناء الجري بها لكن المفروض ان يرفع نظره باستمرار حتى يستطيع ان يرى الملعب ليدرك تحرك زملائه ومواقف لاعبي الفريق المنافس وفي نفس الوقت لديه الإحساس بسيطرته على الكرة " (٧١) .

(٧٠) يعرب خيون . المصدر السابق ، ص ٦٥ .
(٧١) حنفي محمود . المصدر السابق ، ١٩٩٤ ، ص ٨٨ .



كذلك يرى الباحث أن احد أسباب ذلك التطور لدى المجموعة التدريبية يعود إلى
توظيف الأدوات التدريبية المساعدة في الميدان التدريبي لأداء تمرينات الرشاقة التي تضمنتها
التدريبات الخاصة في أثناء الوحدات التدريبية والتي تعد من العوامل المساعدة التي أدت الى
تطور مهارة الدرجة ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه حنفي محمود " عند تعليم مهارة الدرجة
يجب على اللاعب ان يزيد من قدرته على تقدير سرعته إثناء الجري بالكرة مع الاستمرار
وتحكمه بها ، ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغير اتجاه جريه بالكرة والسيطرة عليها "
(٧٢). ويتفق (إبراهيم شعلان ، ١٩٩٠) مع من سبقه حين ذكر " ان من أهم الأسس التي
تعتمد عليها الدرجة السليمة هي الرشاقة إثناء الدرجة حيث الدرجة السريعة ثم البطيئة الى
اليمين ثم الى الأمام فاليسار فالتوقف وهكذا" (٧٣) .

ويرى الباحث ان استخدام المهارات الخاصة بكرة القدم يجب ان تنفذ بشكل جيد
وبصورة عالية من الدقة والسرعة ، بحيث يكون لدى اللاعب إحساس كبير في الأداء مع
القدرة على اتخاذ القرار الملائم من بين عدة حلول وسرعة في تنفيذ المهارة .

(٧٢) حنفي محمود. المصدر السابق، ١٩٩٤، ص ٩٤ .

(٧٣) إبراهيم شعلان وآخرون : أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم بدواة الإمارات العربية ، بحث منشور لمجلة علوم التربية الرياضية ، ١٩٩٠، ص ١٩٩ .



٤ - ٣ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (السيطرة)

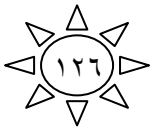
(بكرة القدم)

من خلال الإطلاع على الجدول (٧) والذي يوضح الوسيط والانحراف الربيعي ومعمل الاختلاف للاختبار البعدي لمهارة السيطرة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك يوضح قيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية . فقد بلغت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (٤٠) مرة وبانحراف ربيعي بلغ (٦.٥٤٢) . اما المجموعة التجريبية فقد بلغ عندها الوسيط (٤٧) مرة وبانحراف ربيعي بلغ (٥.٩٦١) .

ومن خلال ملاحظتنا الى مؤشرات الوسيط لكلا المجموعتين نجدها مختلفة في القيمة وكذلك هو الحال بالنسبة للانحراف الربيعي ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. وبعد إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يأتي :

بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٣٢) في حين جاءت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي اكبر من المحسوبة . وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

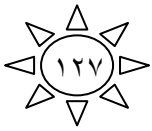
وبغية تفسير هذا التطور الذي جاء لصالح المجموعة التجريبية وعند مهارة السيطرة ، نجد أن الأدوات التدريبية المقترحة من قبل الباحث قد ساهمت في تطور هذه المهارة بشكل فاعل . ففي الطريقة الاعتيادية وعندما يحاول اللاعب أداء هذه المهارة فان أي فشل سوف يؤدي إلى ابعاد الكرة عنه وهذا يتطلب من اللاعب اخذ وقت لجلب الكرة وإعادة التمرين مرة أخرى مما يؤدي الى تكرارات قليلة في وقت طويل . اما الأداة المعلقة



ففيها الكرة فانه يحافظ على زمن الأداء إذ أن اللاعب يؤدي السيطرة وعند فقدان الكرة فأنها سوف تعود الى مكانها مما يؤدي الى استثمار الزمن بشكل فاعل ومؤثر . فلو قارنا عدد التكرارات عند تثبيت زمن الأداء لاستنتجنا فاعلية الأداة التدريبية في توفير فرص في استثمار الزمن ، .

وكذلك يعزو الباحث سبب هذا التطور الى وجود تمارين الإحساس بالكرة المعلقة التي كانت نقطة اهتمام المدرب * المعني بالميدان ، ويؤكد (حنفي محمود ، ١٩٩٤) هذا الأمر حين يذكر " أن تمارين الإحساس تعمل على زيادة قدرة اللاعب في استيعاب المهارة وتطوير قدرته في استخدام هذا التنفيذ الذي يتطلب درجة وقدرة عالية للجهاز العصبي في عملية الاستثارة لكي ينفذ الأداء المهاري في حساسية عالية " (٧٤) . ولا غرابة في هذا الأمر عند متخصصي التعلم الحركي ، إذ يجدون " أن المدربين يؤكدون على تكرار المهارات الأساسية لكل لعبة حتى يكون تنفيذها اوتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على متغيرات أخرى وهنا يعطي اللاعب التكنيك وطريقة التفكير أثناء اللعب " (٧٥) .

* المدرب اكرم صالح مدرب المدرسة الكروية .
(٧٤) حنفي محمود. المصدر السابق، ١٩٩٤، ص ٨٨.
(٧٥) يعرب خيون . المصدر السابق، ص ٥٦ .



٤ - ٣ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فى تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (الإخماد)

بكرة القدم

يبين الجدول (٧) الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبار البعدي لمهارة الإخماد وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وكذلك يبين قيمة مان ويتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية.

ومنه يظهر أن الوسيط بلغ (٦) مرة بالنسبة للمجموعة الضابطة وبانحراف ربيعي مقدره (١.٥٨٥) . بينما جاءت نتائج المجموعة التجريبية ولنفس الاختبار تشير على أن قيمة الوسيط بلغت (٨) مرة وبانحراف ربيعي (١.٠٢٩) . أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلاف وفرق بينهما ... ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. وبعد إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يأتي :

بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (١٠.٥) في حين جاءت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) .. وبما ان قيمة مان ويتني المحسوبة اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها ، عليه لابد من وجود فرق معنوي بينهما ولصالح المجموعة التجريبية .

وبغية تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج في تطور مهارة الإخماد هو استخدامه الصناديق الخشبية كحواجز مختلفة الارتفاعات والأبعاد بين اللاعب المستلم واللاعب المناول للكرة ، وان هذا التغير والتلاعب بهذه الحواجز من ناحية الارتفاع والبعد يحدد

نوع الإخماد وفي الجزء المطلوب تطويره لإخماد الكرة ، فمثلا إذا أردنا ان تطور مهارة الإخماد بالقدم نعمل على زيادة ارتفاع الحواجز وذلك لكي يكون مسار الكرة عالي وبالتالي زيادة الصعوبة في الإخماد وهكذا فان استخدام الحواجز بأشكال وأوضاع مختلفة أعطى إلى اللاعب فرصة التدريب على الخيارات المتعددة ومتى ما كان هناك كثرة في التدريب على الخيارات فان ذلك يؤدي إلى تعزيز السيطرة الحركية وزيادة الإحساس بالأجزاء التي تقوم بالواجب الحركي واختيار الوضع والحل المناسب للإخماد . " أن امتلاك الكرة ووضعها عند تصرف اللاعب حسب مقتضى مواقف اللعب تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من الأجزاء التي تقوم بهذا العمل لان أي خلل في هذا التوقيت يسبب فقدان الكرة وعدم التحكم بها " (٧٦) .

وبالتالي فان ما يتدرب عليه اللاعب في الوحدات التدريبية ويتقنه يصل به إلى مرحلة الأداء الدقيق والماهر ،ومن ثم يعكس ما أتقنه في التدريب على أدائه في الملعب أو المباريات التي يخوضها .

أما الطريقة التدريبية الاعتيادية فهي قد لا تفسح المجال أمام بناء مثل هذه الخيارات ولذلك نجد أن اللاعب يقوم بتطبيق خيار واحد تعود عليه في التدريب لإخماد الكرة ، ولو لاحظنا عدد من المباريات لوجدنا أن البعض من اللاعبين يؤدون اللعب بحركات متعددة وعشوائية وربما غير إستراتيجية لكي يكون استقبالهم للكرة في ظروف يتمكنون من إخمادها . وذلك يكون احد الأسباب هو قلة التدريب على الظروف والمتغيرات المتعددة من الإخماد .

(٧٦) محمد عبد صالح الوحش . مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص ٦٩ .

ومن المسببات التي يجدها الباحث في ايجاد هذه الفروق هو تطور مستوى الإدراك لدى أفراد العينة التجريبية نتيجة استخدام الطريقة الصحيحة في التدريب مما يساعد على زيادة الخبرات الحركية لدى أفراد العينة . إذ " دلت الخبرات على أن التدريب الصحيح للمهارات يحقق أحسن النتائج وذلك لان أدراك العلاقات بين عناصر المهارة وخلق أسس التذكر الحركي يساعد على تطور مستوى التعلم " (٧٧) .

٤ - ٣ - ٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة

والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (ضرب

الكرة بالرأس) بكرة القدم

من خلال الإطلاع على الجدول (٧) والذي يوضح الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك يوضح قيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية . فلقد جاءت قيمة الوسيط للمجموعة الضابطة (٧) مرة وبانحراف ربيعي بلغ (١.٣٧٨) . اما المجموعة التجريبية فلقد بلغ الوسيط عندها (٨) مرة وبانحراف ربيعي بلغ (١.٧٠٥) .

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. وبعد إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يأتي :

بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٤٦) في حين جاءت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة بمقدار (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) . وبما ان القيمة الجدولية اصغر من القيمة المحسوبة ، عليه يكون الفرق بينهما غير معنوي عند هذا الاختبار .

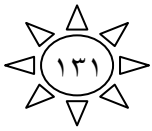
(٧٧) وجيه محجوب . نظريات التعلم الحركي ، مطبعة جامعة الموصل ، ٢٠٠٠، ص ١٠٧.

أن هذه النتائج دلت على عدم وجود فرق بين المجموعتين ذو دلالة إحصائية وهذا يعني أن الأدوات المقترحة في الميدان لتطوير هذه المهارة لأتقل عن الطريقة الاعتيادية فاعلية وتأثيرا وأنها لم تكن أحسن منها. وهنا يود الباحث أن ينوه إلى انه سعى في أظهار هذه النتائج لتحديد نقاط تأثير القوة في أجزاء الميدان التدريبي . ويمكن أن يفسر الباحث عدم وجود فروق في هذا الاختبار يعود إلى أن المحطة التي صممت لتطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس تحتاج الى دراسة واقتراحات جديدة وإضافية . كان تكون الكرة في حالة حركة تشابه حالات اللعبة ولاسيما مثل الضربات الركنية أو الكرات العرضية المرفوعة من جوانب ملعب عندما تأتي إلى اللاعب ويضربها برأسه مباشرة باتجاه الهدف الذي يريده ، وهذه قد تكون أفضل مما لو استخدمت بصيغتها الثابتة وهي معلقة .

٤ - ٣ - ٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير التدريبات المستخدمة لتطوير السيطرة الحركية لمهارة (المناولة بكرة القدم)

يبين الجدول (٧) الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبار البعدي لمهارة المناولة وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وكذلك يبين قيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية.

اذ يظهر الجدول (٧) أن الوسيط بلغ (٥) مرة بالنسبة للمجموعة الضابطة وبانحراف ربيعي مقدره (٠.٩٩٦) . بينما جاءت نتائج المجموعة التجريبية ولنفس الاختبار بأن تكون قيمة الوسيط (٧.٥) مرة وانحرافا ربيعيا بقيمة (٠.٨٦٦) . أي ان الذي يلاحظ أقيام الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلاف وفرق بينهما .

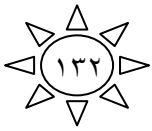


ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين استخدم الباحث الاختبار الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) .. وبعد إجراء المعالجات الإحصائية جاءت النتائج كما يأتي :

بلغت قيمة (مان ويتني) المحسوبة (٣) في حين جاءت قيمة مان ويتني الجدولية (٣٧) عند حجم عينة مقدارها (٢٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) .. وبما ان قيمة مان ويتني المحسوبة اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها عليه ، نجد أن الفرق بينهما هو فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

أن النتائج التي ظهرت في اختبار المناولة أوضحت أيضا تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة ، فمن خلال تصميم الصناديق الخشبية و التي وضعت على جانبي مسار حركة اللاعب قد حددت حركة اللاعب في مناولة الكرة الى أبعاد محددة و ضيقة في الصناديق وهذه العملية سوف تزيد من تركيز اللعب في مناولة الكرة إلى هذا الحاجز الخشبي . أن هذا الحاجز يقوم بإعادة الكرة إلى اللاعب و يقوم بالمناولة الى الجانب الآخر من مسار الكرة وهذا التغيير في مناولة الكرة (يسار ويمين) يؤدي إلى تطوير مرونة التفكير و التأقلم السريع للوضع الجديد . إذ صارت فعالية لاعب كرة القدم ليست في اداء المهارات بشكل دقيق فقط و انما في قدرته على تحويل انتباهه و اتخاذ قرارات سريعة و دقيقة . وان هذا الجزء من الميدان التدريبي يؤثر على فرصة تطوير هذه القابلية الفعلية ، و في سرعة تغيير اتخاذ القرارات ، لذلك يعزو الباحث السبب هنا إلى تطور التركيز لدى أفراد العينة التجريبية . إذ " يحتاج لاعبو كرة القدم إلى القدرة على تركيز الانتباه حتى يتمكنوا من الاداء السريع تبعا لاختلاف مواقف اللعب " (٧٨) .

(٧٨) زهير الخشاب (وآخرون) : المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٣ .

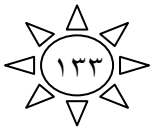


أما أدوات الألواح الخشبية المفتوحة لتطوير المناولة فقد ضمت فتحات لغرض تمرير الكرة من خلالها و هذه الفتحات و الدوائر صممت بارتفاعات مختلفة لإعطاء اللاعب فرصة تمرير الكرة بأوضاع و ارتفاعات مختلفة , إذ قام الباحث بتغيير أماكن و مسارات هذه الألواح في كل وحدة تدريبية لغرض إعطاء الفرصة للتدريب المتنوع على الأداة نفسها . و في وحدات تدريبية معينة وضع الباحث حاجزين متقابلين ليقوم اللاعب بأداء المناولة و استلامها ثم الدوران و مناولة الكرة الى الجهة المقابلة و استلامها . وهذا بلا شك يعزز من قدرة اللاعب على استلام الكرة و الدوران و السيطرة عليها . و قد قام الباحث أيضا بتعقيد هذا التمرين عن طريق تدرجه في زيادة صعوبة الأداء , ففي المرحلة الثانية استخدم ثلاثة حواجز على شكل مثلث و في المرحلة المتقدمة من المدة التدريبية وضع أربعة حواجز على شكل مربع إذ يقوم اللاعب بأداء المناولة إلى احد الحواجز و عند استلامها يقوم بالمناولة إلى الحاجز الأيمن و استلامها و هكذا و كذلك أداء التمرين نفسه باتجاه اليسار .

كان هدف الباحث من ذلك بناء قاعدة حركية عريضة عند اللاعب تمكنه من التصرف واتخاذ القرار المناسب أثناء اللعب . إذ يجد أن (من الضروري التعلم و التدريب على المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم في أشكال حركية تحقق واقعية الأداء الفعلي للاعب خلال المباراة)^(٧٩) .

ويرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية وفي اغلب الاختبارات إلى زيادة عدد المتغيرات التدريبية التي تحتم على اللاعب الاستجابة لأكثر من متغير خلال أداء التمارين وبالتالي يودي إلى تطور قدرته على توزيع انتباهه نحو متغيرات متعددة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أسامة كامل ، ٢٠٠٠) إذ ذكر " أن توجيه الانتباه الانتقائي نحو الكثير من الأداء الرياضي لا يتضمن الانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الأداء وإنما

(٧٩) محمد كشك . أمر الله السباطي : المصدر السابق ، ص ٤ .



قد يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغير السريع من لحظة إلى أخرى ويتضح ذلك على سبيل المثال في الفعاليات ذات الطابع الديناميكي حيث تتم الاستجابة إلى عدة خيارات محتملة في عملية ديناميكية مستمرة " (٨٠) .

لذلك فإن الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقات اللاعب المتدرب في كرة القدم من خلال الأدوات التي يتضمنها الميدان ، فضلا عن ذلك فإنه يهيئ للمتدرب الجو المملوء بالتشويق والإثارة لممارسة التمرين من أجل التخفيف من حدة الجهد البدني والنفسي الواقع على كاهل المتدرب وبالتالي فإنه ينمي في نفسية اللاعب روح المرح والبهجة أثناء تأدية مفردات الوحدات التدريبية الخاصة لكل مهارة ، إذ " أن الأساس الهام هو ان المتعلم سوف يتعلم بشكل أفضل و يتفوق في ممارسة كرة القدم إذا استشيرت دوافعه من خلال التشويق و الإثارة ، الأمر الذي يجعل اللاعب ينظر إلى التعليم أو التدريب باعتباره شيئا ممتعا و يبعث لديه النشاط والحيوية فالتعليم المبني على الاستيعاب والفهم الواضح يتيح فرصة جيدة لتعميمها وتطبيقها على المواقف الأخرى الجديدة التي يتعرض لها المتعلم خلال التعليم او التدريب ، وزيادة قدرته على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة " (٨١) .

(٨٠) أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٦٥ .

(٨١) قاسم لزام (وآخرون) : ، المصدر السابق ص ٣٩ .



٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

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

٥. أن الميدان التدريبي له فاعلية وتأثير في تطوير السيطرة الحركية لدى اللاعبين في تنفيذ بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
٦. المنهج التدريبي الاعتيادي له تأثير في تطوير السيطرة الحركية لدى اللاعبين في تنفيذ بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
٧. هناك فروق في التأثير لصالح المنهج المطبق في الميدان التدريبي وفي كل من المهارات الأساسية (الدرجة ، السيطرة بالكرة ، الإخماد ، المناولة) بكرة القدم.
٨. لم تظهر فروقات في التأثير لمهارة ضرب الكرة بالرأس بين المجموعتين .

٥- ٢ التوصيات :-

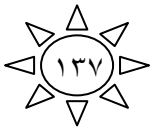
في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي :

٦. استخدام الميدان التدريبي في تدريب المهارات الأساسية لكرة القدم.
٧. يمكن استخدام الميدان بطرائق مختلفة و بأشكال متعددة لغرض تنويع التدريب .
٨. أجراء تحسينات و تغييرات على هذا الميدان لزيادة فاعلية في تطوير المهارات الأساسية وبشكل خاص أداة ضرب الكرة بالرأس .
٩. يمكن استخدام الميدان التدريبي في مساحات ومناطق صغيرة ومحددة ولاسيما إذا كانت الساحات الكبيرة مشغولة أو غير متوفرة للتدريب الأنى .
١٠. أجراء بحوث مستقبلية على فئات عمرية أخرى مع الأخذ بنظر الاعتبار اقتراح أو إضافة أدوات لتطوير ضرب الكرة بالرأس وللمهارات الأخرى.



المراجع والمصادر العربية

- القرآن الكريم
- إبراهيم شعلان (وآخرون) : أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم بدولة الإمارات العربية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، ١٩٩٠.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح . إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- أخلاص عبد الحفيظ . مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ .
- أمين عبد الوهاب (وآخرون) : إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة دار السلام ، ١٩٧٦ .
- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- بهاء الدين سلامة . مقدمة في علم وظائف الأعضاء ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- ثامر محسن . واثق ناجي : كرة القدم للأشبال (المهارات الأساسية) ، مطبعة شفيق ، ١٩٨٠.
- حسان احمد قمحية وآخرون (ترجمة) : الفيزيولوجيا الطبية والفيزيولوجيا المرضية ، ج ٢ ، دار ابن النفيس ، دمشق ، ١٩٩٦ .
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .



- حنفي محمود . الأسس العلمية لتدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- حنفي محمود . مدرّب كرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- ستانيواف تيموفيج (ترجمة) كاظم الربيعي . عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط ٢ ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- سامي الصفار (وآخرون) : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- سعد محسن . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- عادل فاضل عن (Schmidt) . التعلم والتعلم الحركي – المفهوم والأهداف ، إلى طلبة بغداد ، الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية ، ٢٠٠٥ ، -www.iragacad.org / Lib/Adi .
- عبد الستار جبار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- عبد الله اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .
- عبد الجبار توفيق . التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، ط ١ ، الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٣ .
- عبد الوهاب محمد . المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، السعودية ، ١٩٩٩ .
- عماد زبير احمد . كيفية تدريب فرق الطلائع المتخصصة في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة شفيق ، ١٩٧٨ .



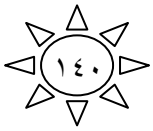
- غايتون وهول (ترجمة صادق الهلالي) ، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، دار
اكاديميا انترناشونال ، بيروت ، ١٩٩٧ .
- فيصل رشيد عياش . احمر عبدالحق : كرة القدم - ، الجزائر ، ١٩٩٧ .
- قاسم المندلأوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية
الرياضية،الموصل،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- قاسم لزام صبر (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ،
٢٠٠٥ .
- محمد إبراهيم شحاتة . دليل الجمباز الحديث ، ط٢، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد بسيوني . باسم فاضل : الأعداد النفسية للاعبين في كرة القدم ، القاهرة ، دار
المعرفة ، ١٩٩٤ .
- محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨٧ .
- محمد جاسم الياسري . مروان عبد المجيد : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط١
، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- محمد عبدا لله الهزاع . مختار احمد : المهارات الأساسية بكرة القدم ، مطابع صوت الخليج
، ب ت .
- محمد عبد الفتاح . سايكولوجيا التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
١٩٩٥ .
- محمد عبد صالح الوحش . مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر
العربي ، ١٩٨٢ .
- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارامترية في بحوث التربية الرياضية ، ط١ ،
القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- مفتي إبراهيم حماد . الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة
، ١٩٩٤ .



- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ .
- نجاح مهدي شلش . التعلم الحركي ، ط ٢ ، البصرة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محبوب . علم الحركة (التعلم الحركي) ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- وجيه محبوب . نظريات التعلم الحركي ، مطبعة جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محبوب . نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، ط ١ ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- وجيه محبوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار من ٧- ١٠ سنوات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .
- يوسف لازم كماش . المهارات الأساسية لكرة القدم - تعليم وتدريب ، ط ١ ، الخليج للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

المصادر الأجنبية

- Abeles , M . Corticonics : Neural Circuits of the Cerebral cortex , New York , Cambridge university , ١٩٩١ .



- Crinella , F . M . : Brain Mechanisms . New York . New York Academy of Sciences , ١٩٩٤ .
- Dirix H, Huttgent .the Olympic book of sport medicine, Oxford London, ١٩٨٨ .
- Emonet – Denand , F ., etal : How muscle spindles signal changes of Muscle length , New physiology . ١٩٨٨ .
- Evarts , E . V . , et al : Motor system in Neurobiology , new York , Elsevier Science Publishing Co . ١٩٨٦
- Gallant C . Body Treatments and Dietetics Therapist Stinky Thorns pub . London , ١٩٩٥ ,Schmidt . R . Motor Learning and performance , 1 – human Kinetics , ٢٠٠٠
- Peretto , P . : An Introduction to the Modeling of Neural Net works , New York , oxford un. , ١٩٨٨ .
- Vaughan , D . , etal : General Ophthalmology . ١٤ th Ed . Reading MA , Appleton Lange , ١٩٩٥
- Loreha M . Stalling motor learning from theory to practices, MosbyCo ,London , ١٩٧٢ .

.

[illegible]



																١٣
																١٤
																١٥
																١٦
																١٧
																١٨
																١٩
																٢٠
																٢١
																٢٢
																٢٣
																٢٤

ملحق (٢)

يبين استمارة ترشيح الاختبارات

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا - الدكتوراه

استمارة استبيان الاستطلاع لأراء الأساتذة المختصين والخبراء لتحديد الاختبارات
المناسبة لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم المختارة



يروم الباحث إجراء بحث بعنوان (تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر ١٤ - سنة)

ومن اجل معرفة أهم الاختبارات المعنية بقياس المهارات الأساسية المختارة ، حرص الباحث على اخذ رأي سيادتكم لما له من اثر بالغ ومهم من خلال وضع إشارة (√) أمام الدرجة الملائمة لأي من الاختبارات المعنية بالمهارات المؤشرة إزاءها ، مراعيًا عدم إهمال أي منها . علما بان أعلى درجة هي (١٠) واقل درجة (صفر) والذي يدل على انعدام الأهمية

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحث

طالب الدكتوراه

احمد عبد الأمير حمزة

التوقيع /

الإسم /

اللقب العلمي /

تاريخ الحصول عليه /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /



**الاختبارات المرشحة التي تعكس السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين
بعمر (١٤) سنة**

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	الاختبارات المرشحة	القدرات المهارية	ت
											أ السيطرة الحرة بالكرة لمدة (٣٠)	السيطرة بالكرة (الإحساس بالكرة)	١
											ب السيطرة الحرة بالكرة دون ان تسقط وتعطى له ثلاث محاولات ويأخذ الوقت الأطول		
											ج السيطرة بقدم واحدة (يمين اويسار) ويحسب الزمن ويسمح له بان تلمس الكرة الأرض أو أي جزء من أجزاء جسمه (عدا اليدين) ثلاث مرات فقط .		
											د		
											أ إخماد الكرة داخل مربع (٢م) من مسافة (٦م) بكل أجزاء الجسم عدا الذراعين.	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	٢
											ب الإخماد داخل أقواس بأنصاف أقطار مختلفة ومن مسافة (٨م)		
											ج الإخماد داخل دوائر بأقطار مختلفة ومن مسافة (٨م)		
											د		
											أ الدرجة بالكرة بين (٦) شواخص ذهباً وإياباً	الدرجة بتغيير الاتجاه	٣
											ب الدرجة بالكرة بين (٨) شواخص ذهباً وإياباً		
											ج الدرجة بالكرة حول شواخص مرسومة على شكل (٨).		
											د		
											أ المناولة والاستلام إلى ألواح خشب طول الواحدة (١م) ويعدد (٥) موضوعة على شكل (زكزاك) ذهباً وإياباً وبحساب الزمن والدقة	المناولة	٤



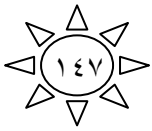
											ب	المنافسة المرتدة على جدار لمدة (٣٠ ثا)		
											ج	منافسة الكرة نحو دوائر مرسومة على الحائط بأقطار مختلفة ومن مسافة (٨م).		
											د			
											أ	ضرب الكرة المعلقة بالرأس و من خلال الجري ، و تكون الكرة معلقة بأعمدة موزعة بمربع طول ضلعه (٥م) وبحساب الزمن والدقة.		
											ب	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الحائط بأقطار مختلفة من مسافة (٨م) ومن منافسة من المدرب.	٥	ضرب الكرة بالرأس
											ج	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة من مسافة (٦م).		
											د			

ملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية الذين عرضت عليهم
استمارة ترشيح الاختبارات



ت	الاسم	التخصص	موقع العمل
١	أ. د سعد منعم الشخيلي	فلسجة التدريب - كرة قدم	جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية
٢	أ. د عبد الله حسين اللامي	تدريب - كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية
٣	أ.م.د احمد عبد العزيز عبد	تدريب - كرة قدم	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د صالح راضي اميش	اختبارات وقياس- كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٥	أ.م.د قحطان جليل	تدريب - كرة قدم	الجامعة المستنصرية/ وحدة الرياضة الجامعية /كلية الطب
٦	أ.م.د ذو الفقار صالح عبد الحسين	تدريب - كرة قدم	جامعة البصرة /كلية التربية الرياضية
٧	أ.م.د حسام محمد جابر	تدريب - كرة يد	جامعة البصرة /كلية التربية الرياضية
٨	أ.م.د حيدر عبد الرزاق كاظم	تدريب - كرة سلة	جامعة البصرة /كلية التربية الرياضية
٩	م . سلام جبار صاحب	تدريب - كرة قدم	جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية
١٠	م . ضياء جابر محمد	تعلم حركي - كرة قدم	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية
١١	م. م رافد عبدالامير	تدريب - كرة قدم	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية



ملحق (٤)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم مفردات الوحدات التدريبية

ت	الاسم	التخصص	موقع العمل
١	أ.د. يعرب خيون	تعلم حركي	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. عبد الله حسين اللامي	تدريب - كرة قدم	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د. صالح راضي اميش	اختبارات وقياس - كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٥	أ.م.د. قحطان جليل	تدريب - كرة قدم	الجامعة المستنصرية/وحدة الرياضة الجامعية /كلية الطب



ملحق (٥)

التمارين المنهجية المستخدمة في الوحدات التدريبية (المجموعة التجريبية)

١. توضع أداة الصناديق الخشبية على شكل زكراك و المسافة بين كل صندوق (٥م) . اللاعب يجري بالكرة و يعمل المناولة المرتدة على صندوق الخشب و ثم استلامها وهكذا حتى ينتهي بأخر صندوق .
٢. نفس وضعية الصناديق للتمرين السابق ولكن اللاعب يعمل الخداع (الشبكية) ثم المناولة المرتدة على صندوق الخشب و استلامها وهكذا .
٣. توضع أداة المربعات المفتوحة بشكل متدرج والمسافة بين كل مربع (٣م). اللاعب يجري بالكرة ثم محاولة مناولة الكرة من بين الدوائر المفتوحة في المربعات الخشبية و يستلمها من الخلف , ثم يتجه إلى المربع الثاني و الثالث وهكذا . (التأكيد على إدخال الكرة في فتحات المربع و الدقة و الأداء الصحيح) .
٤. توضع أداة الصناديق بنفس وضعية تمرين (١), اللاعب يجري بالكرة ثم يقوم بالدوران و سحب الكرة بكلتا القدمين وبالتناوب و من ثم مناولتها الى المصطبة و استلامها مرة ثانية و هكذا حتى يكمل باقي المصاطب .

٥. لعب ٦×٦ مع التأكيد و التركيز على هدف الوحدة التدريبية . مثلا التأكيد على اللعب المشروط على المناولة فقط وبعدد محدد من اللمسات .

٦. التدريب على الكرة المعلقة من الجهتين و من خلال ضرب الكرة الأولى ثم الرجوع الى الخلف و بعدها يضرب الكرة الثانية بالرأس .

٧. يقف في كل مجموعة (٣) لاعبين ا,ب,ج
- اللاعب (ب) يقف في الوسط بين (ا) و (ج) والمسافة بين كل واحد (٥م)
يقوم برمي الكرة عاليا إلى (ب) ليضرب الكرة بالرأس و يرجعها إلى (ا) ثم يستدير (ب) إلى اللاعب (ج) و الذي يستلم الكرة أيضا منه و يرجعها إليه و هكذا على التوالي .

٨. تمرين السيطرة بالكرة المعلقة (تنطيط الكرة) بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

٩. تمرين ضرب الكرة بالرأس (من خلال الكرات المعلقة)على الأعمدة باتجاهات و ارتفاعات مختلفة مع(التأكيد على الأداء الصحيح و الدقيق).

١٠. لعب ٦×٦ مع التركيز و التأكيد على هدف الوحدة التدريبية .كأن يكون التهديف فقط بالرأس .

١١. وضع (٨) شواخص و المسافة بين كل شاخص و آخر (١.٥٠م) -يقوم اللاعب بالجري بالكرة من بين الشواخص ذهاب و إياب .

١٢. نفس وضعية الشواخص في تمرين (١١) -ولكن يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف و سحب الكرة بنعل قدمه و من بين الشواخص و بشكل زكزاك .

١٣. تقف مجموعة (أ) و التي تتكون من (٦) لاعبين على شكل رتل ,و تقف المجموعة (ب) و التي تتكون من (٦) لاعبين أيضا إلى الإمام الجانبي للمجموعة (أ) ,و المجموعة (ب) كل لاعب لديه كرة يقوم لاعبي مجموعة (أ) بالركض و استلام الكرة من اللاعب في المجموعة (ب)، أي رقم (١) و ثم يرجعها له و هكذا حتى لاعب رقم (٦).

١٤- توضع أداة (٥) شواخص بشكل رتل ،وبعد الشاخص الأخير تحدد منطقة بقياس

(١م) و على بعد (٥م) توضع أداة ثلاثة ألواح خشب (إمام ,يسار, يمين) للاعب

. يقوم اللاعب بالجري حول الشواخص و الوصول إلى المنطقة المحددة ثم مناولة

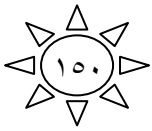
الكرة بالاتجاهات الثلاثة .

١٥. توضح أداة المربعات المفتوحة على شكل مدرج و المسافة بين مربع و آخر (٣م)

- يبدأ اللاعب بالدرجة بالكرة و من ثم يحاول ان يمررها من فتحة المربع

الخشبي الأول وبعد ذلك يستقبلها من الجهة الأخرى الخلفية و من ثم ينتقل إلى

المربع الخشبي الثاني و يمررها من الفتحة أيضا وهكذا حتى آخر مربع .



١٦. توضح أداة المربعات الخشبية عدد (٢) و المسافة بينها (١٠م) و اللاعب يقف في الوسط و معه الكرة ,يقوم اللاعب بالمناولة إلى المربع الخشبي و من ثم يستلمها و ينتقل إلى المربع الآخر

١٧. توضع أداة المربعات المفتوحة على شكل متدرج و توضع بعدها أداة الصناديق الخشبية وبعده (٣) على شكل زكزاك و بمسافة (٣م) عن كل صندوق,ثم توضع بعد الصندوق الأخيرة أداة أعمدة ضرب الكرة بالرأس وبعده (٢) (يمين ,يسار),بعدها يتجه إلى أداة السيطرة على الكرة المعلقة .

١٨. يقسم اللاعبين الى (٤) مجاميع و المسافة بينهما (١٠م)

- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة باتجاه الزميل المقابل له في المجموعة الثانية و هكذا بالتبادل .مع التأكيد على ان تكون الدحرجة بكلاً القدمين . وكذلك ربط مهارات خداعية وفنية مع الدحرجة مع التقدم بمراحل التمرين الزمنية .

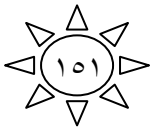
١٩. نفس وضعية تمرين (١٨) و لكن تطبق مهارة الخداع الشبكية (القفز فوق الكرة من خلال عمل التقاطع بالساقين).

٢٠. توضع أداة ألواح الخشب ذات الفتحات المثقوبة على شكل متدرج وتوضع بعده هذه اللواح ،أداة الصناديق الخشبية وبعده (٤) صناديق وعلى شكل زكزاك وبمسافة (٣) م عن كل صندوق، ثم توضع بعد الصندوق الأخير أعمدة الكرات المعلقة (ضرب الكرة بالرأس) وبعده (٢) عمود ثم توضع أداة السيطرة بالكرة المعلقة . يقوم اللاعب ببدا التمرين من الأداة الأولى وينتهي بأداة السيطرة بالكرة المعلقة .

٢١. لعب ٦×٦ مع التأكيد و التركيز على هدف الوحدة التدريبية . مثلا التأكيد على اللعب المشروط على المناولة فقط وبعده محدد من اللمسات ، ثم مناولة طويلة.

٢٢. وضع أداة صناديق خشب عدد(٤) و المسافة بينهما (٤م) ,يقف لاعبان خلف الصندوق مباشرة بالرتل و يقف أمامها لاعب ثالث معه الكرة ,يقوم اللاعب (٣) برمي الكرة بجانب الصندوق و يقوم اللاعب رقم(١) بالجري نحو الكرة و إرجاعها إلى اللاعب رقم (٣) و هكذا مع اللاعب (٢)

٢٣. نفس وضعية الصناديق في تمرين (٢٠) و لكن اللاعب الموزع يرمي الكرة عاليا إلى الصندوق، يقوم اللاعب (٣) بالصعود على الصندوق و إرجاع الكرة إلى الموزع بالمناولة الواحدة و هكذا .



٢٤. نفس وضعية الصناديق في التمرين (٢٢) , حيث يقوم اللاعبون الثلاثة بالمناولة المرتدة إلى الصندوق و الدوران حوله و هكذا بالنسبة إلى اللاعبين الآخرين .

ملاحظة:- (الدوران مرة الى اليسار ومرة الى اليمين)

٢٥. تقف مجموعة (أ) و التي تتكون من (٦) لاعبين إلى الإمام بجانب المجموعة (أ) مجموعة (ب) كل لاعب لديه كرة يقوم لاعبي مجموعة (أ) بالركض و استلام الكرة من اللاعب في المجموعة (أ) رقم (١) ثم ينتقل إلى (٢) وهكذا الى اللاعب (٦) .

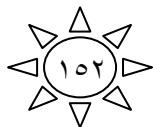
٢٦. توضع أداة (٤) مصاطب خشب على شكل زكراك و بعدها يتجه اللاعب إلى أداة المناولة المرتدة و يقوم بتغيير الاتجاهات . و يوضع (٤) الواح خشب (يمين ,يسار ,إمام ,خلف)ثم يتجه إلى أداة ال(٦) شواخص للجري المتعرج ثم الى أداة الألواح الخشب المثقوبة ليمرر اللاعب الكرة من داخل الألواح ثم القيام بالسيطرة الحرة بالكرة المعلقة (الأداة الأخيرة) .

٢٧. لاعبان بينهما صندوق خشب و المسافة بين كل منهما (٦م) . يضرب اللاعب الكرة من أسفل الكرة (قلع) و من فوق الصندوق الى حيث اللاعب الثاني أي ان الكرة تصل عالية ثم ليتقدم اللاعب الآخر ليخمد الكرة (إخمادها) ومن ثم يرجعها بنفس الأسلوب الى زميله و هكذا .

٢٨. لاعبان و المسافة بينهما (٦م) يسحب اللاعب (أ) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عاليا على راس اللاعب (ب) , اللاعب (ب) يضرب الكرة برأسه ليمررها الى (أ) ثانية , اللاعب (أ) يكتم الكرة بأسفل القدم و هكذا .

٢٩. الجري باتجاه أداة الأعمدة المعلقة بها الكرات لأداء عملية ضرب الكرة بالرأس و باتجاهات مختلفة ثم ينتقل الى أداة الصناديق ليعمل مناولة مرتدة و بشكل زكراك .

٣٠. يقوم اللاعب بالجري بالكرة و مناولة الكرة باتجاه الصناديق الخشبية و عددها (٤) و التي تتصاعد بشكل زكراك , ثم ينتقل أداة المناولة من داخل لوح الخشب المثقوب و التي وضعت بشكل متدرج و بعدها الى أداة المناولة المرتدة وبتغيير الاتجاهات (يمين ,يسار ,أمام ,خلف) ثم يتجه اللاعب الى أداة الدحرجة حول الشواخص و



التي وضعت على شكل رقم (٨) و بعدها ينتقل السيطرة الحرة بالكرة المعلقة بالعمود و أخيرا الى منطقة ضرب الكرة المعلقة بالأعمدة و بجميع الاتجاهات .

ملحق (٦)

الوحدات التدريبية

زمن الوحدة: ٧٥ ق

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدات التدريبية : ١

هدف الوحدة: المناولة

التاريخ : ٢٠٠٥/٩/٢٦

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	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	١٥	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٥٠	١	٢	٣	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٢	٢	٣	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٣	٢	٣	٦	١	٦	---	٦
		٤	٣	٢	٦	١	٦	---	٦



١٠	----	١٠	١	١٠	١	١٠	٥		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات والتوضيحات	١٠ د	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٨٠ ق

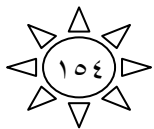
الوحدات التدريبية : ٢

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: ضرب الكرة بالرأس

التاريخ : ٢٠٠٥/٩/٢٨

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (ق)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص	١٦	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٥٤								
			٦	٢	٤	٢	٨	٢	١٠
			٧	٢	٦	٢	١٢	٣	١٥
			٨	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
			٩	٢	٤	٢	٨	٢	١٠



٥	--	٥	١	٥	١	٥	١٠		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١٠ د	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٨٥ ق

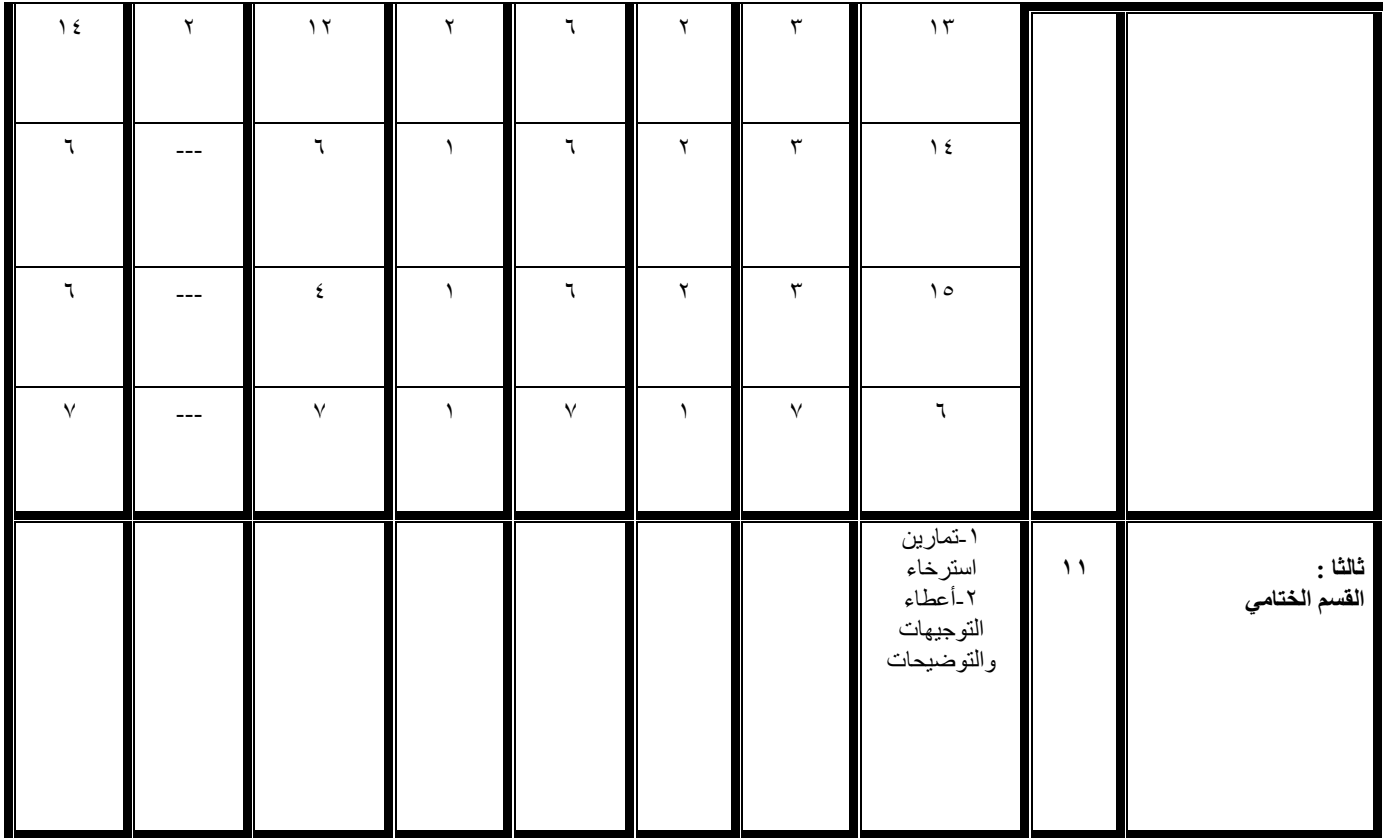
الوحدات التدريبية : ٣

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: الدرجة المتعرجة والمراوغة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص	١٧	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٥٧	١١	٣	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
		١٢	٢	٢	٤	٢	٨	٢	١٠



زمن الوحدة: ٨٠ ق

عدد اللاعین : ۱۲

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	١٦	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة المفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٥٤	١٦	٣	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
		١٧	٥	٢	١٠	١	١٠	---	١٠



١٠	٢	٨	٢	٤	٢	٢	١٨		
١٠	٢	٨	٢	٤	٢	٢	١٩		
٦	--	٦	١	٦	٢	٣	٢٠		
٤	---	٤	١	٤	١	٤	٢١		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١٠	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٨٥ ق

الوحدات التدريبية : ٥

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة (الإحساس بالكرة) والمناولة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٥

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص	١٧	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهينة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٥٧		١.٣٠	٣	٤.٣٠	٢	٩	٣	١٢



١٢	٣	٩	٢	٤.٣٠	٣	١.٣٠	٢٣		
١٠	٢	٨	٢	٤	٢	٢	٢٤		
٩	---	٩	١	٩	٣	٣	٢٥		
٦	---	٦	١	٦	١	٦	٢٦		
٨	---	٨	١	٨	١	٨	١٠		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١١	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٩٠ ق

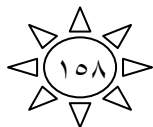
الوحدات التدريبية : ٦

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: تطوير السيطرة الحركية للمهارات عامة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٨

الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	زمن الجهد (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	تكرار التمرين (مرة)	زمن أداء التمرين (ق)	التمارين المستخدمة	زمن القسم (دقيقة)	أقسام الوحدة التدريبية
							الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات	١٨	أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص



١٠	٢	٨	٢	٤	٢	٢	٢٧	٦١	ثانيا : القسم الرئيسي
١٤	٢	١٢	٢	٦	٢	٣	٢٨		
١٤	٢	١٢	٢	٦	٢	٣	٢٩		
١٦	---	١٦	١	١٦	٢	٨	٣٠		
٧	----	٧	١	٧	١	٧	٥		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات والتوضيحات	١١	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٨٥ ق

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدات التدريبية : ٧

هدف الوحدة: المناولة

التاريخ : ١٠/١٠/٢٠٠٥

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلية للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلية للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b-الإحماء العام c-الإحماء الخاص	١٧	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							



١٤	٢	١٢	٢	٦	٣	٢	١	٥٧	ثانيا : القسم الرئيسي
٢٠	٢	١٨	٢	٩	٣	٢	٢		
١٤	٢	١٢	٢	٦	٣	٢	٣		
٥	---	٥	١	٥	٢	٣	٤		
٤					١	٤	٥		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١٢ د	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٩٠ ق

الوحدات التدريبية : ٨

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: : ضرب الكرة بالرأس

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١٢

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلية للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلية للتمرين (دقيقة)
------------------------	-------------------------	-----------------------	--	---------------------------	--	-------------------------	----------------------	-------------------------------------	---------------------------------------



							الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين.	١٨ د	أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص
١٤	٢	١٢	٢	٦	٣	٢	٦	٦١	ثانيا : القسم الرئيسي
١٤.٣٠	٢.٣٠	١٢	٢	٦	٢	٣	٧		
١٤	٢	١٢	٢	٦	٢	٣	٨		
١٠	٢	٨	٢	٤	٢	٢	٩		
٨.٣٠	---	٨.٣٠	١	٨.٣٠	١	٨.٣٠	١٠		
							١-تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات	١١	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٩٥ ق

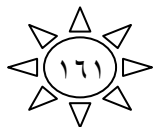
الوحدات التدريبية : ٩

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: الدرجة المتعرجة والمراوغة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١٥

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
------------------------	-------------------------	-----------------------	--	---------------------------	---	-------------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------------------



							الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين.	١٩	أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص
							- ويهدف إلى إحماء الجسم وتهينة المضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات		
١٢	٢	١٠	٢	٥	٢	٣	١١	٦٤	ثانيا : القسم الرئيسي
١٤	٢	١٢	٢	٦	٣	٢	١٢		
١٤	٢	١٢	٢	٦	٢	٣	١٣		
١٤	٢	١٢	٢	٦	٢	٣	١٤		
٦	---	٦	١	٦	٢	٣	١٥		
٤	---	٤	١	٤	١	٤	٦		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١٢	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٩٠ ق

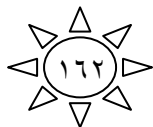
الوحدات التدريبية : ١٠

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة وضرب الكرة بالرأس

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١٧

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلية للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلية للتمرين (دقيقة)
------------------------	-------------------------	-----------------------	--	---------------------------	--	-------------------------	----------------------	-------------------------------------	---------------------------------------



							الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين.	١٨	أولا القسم التحضيري a-الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c-الإحماء الخاص
٩	--	٩	١	٩	٣	٣	١٦	٦١	ثانيا : القسم الرئيسي
١٥	--	١٥	١	١٥	٣	٥	١٧		
٦	--	٦	١	٦	٣	٢	١٨		
١٢	٢	١٠	٢	٥	٢	٢	١٩		
١٣.٣٠	١.٣٠	١٢	٢	٦	٢	٣	٢٠		
٥.٣٠	----	٥.٣٠	١	٥.٣٠	١	٥.٣٠	٢١		
							١-تمارين استرخاء ٢-أعطاء التوجيهات	١١	ثالثا : القسم الختامي

زمن الوحدة: ٩٥ ق

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدات التدريبية : ١١

هدف الوحدة: السيطرة والمناولة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١٩



أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	١٩	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٦٤	٢٢	١.٣٠	٣	٤.٣٠	٢	٩	٢.٣٠	١١.٣٠
		٢٣	١.٣٠	٣	٤.٣٠	٢	٩	٢.٣٠	١١.٣٠
		٢٤	٢	٣	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٢٥	٣	٣	٩	١	٩	---	٩
		٢٦	٦	٢	١٢	١	١٢	---	١٢
		١٠	٦	١	٦	١	٦	---	٦
ثالثا : القسم الختامي	١٢	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٠ ق

الوحدات التدريبية : ١٢

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: تطوير السيطرة الحركية للمهارات عامة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٢٢



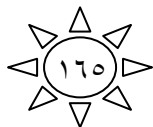
أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٠	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٦٨	٢٧	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٢٨	٣	٣	٩	٢	١٨	٢	٢٠
		٢٩	٣	٢	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٣٠	٨	٣	٢٤	١	٢٤	---	١٦
		٥	٥	١	٥	١	٥	----	٥
ثالثا : القسم الختامي	١٢	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ٩٥ ق

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدات التدريبية : ١٣

هدف الوحدة: المناولة والسيطرة على الكرة



التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٢٤

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	١٩	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٦٤	١	٢	٤	٨	٢	١٦	١.٣٠	١٧.٣٠
		٢	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٣	٢	٣	٤.٣٠	٢	٩	١.٣٠	١٠.٣٠
		٤	٣	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٥	٨.٣٠	١	٨.٣٠	١	٨.٣٠	---	٨.٣٠
ثالثا : القسم الختامي	١٢	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٠ ق

الوحدات التدريبية : ١٤



عدد اللاعبين : ١٢

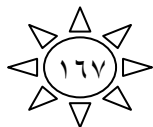
هدف الوحدة: ضرب الكرة بالرأس

التاريخ: ٢٠٠٥/١٠/٢٦

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٠	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٦٨	تمرين ٦	٢	٣	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٧	٣	٣	٩	٢	١٨	٢	٢٠
		٨	٣	٢	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٩	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		١٠	٦	١					٧
ثالثا : القسم الختامي	١٢	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٥ ق

الوحدات التدريبية : ١٥



عدد اللاعبين : ١٢

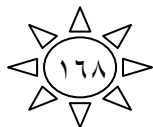
هدف الوحدة: الدرجة المتعرجة والمراوغة

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٢٩

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢١	الوقوف بانتظام واخذ القياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧١	تمرين ١١	٣	٣	٩	٢	١٨	٢	٢٠
		١٢	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		١٣	٣	٣	٩	٢	١٨	١.٣٠	١٩.٣٠
		١٤	٣	٢	٦	١	٦	---	٦
		١٥	٣	٢	٦	١	٦	----	٦
		٦	٦	١	٦	١	٦	---	٦
ثالثا : القسم الختامي	١٣	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٠ ق

الوحدات التدريبية : ١٦



عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة وضرب الكرة بالرأس

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/٣١

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٠	الوقوف بانتظام واخذ القياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٦٨	تمرين ١٦	٣	٢	٦	٢	١٢	١	١٣
		١٧	٥	٣	١٥	١	١٥	---	١٥
		١٨	٢	٢	٤	٢	٨	٢	١٠
		١٩	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٢٠	٣	٣	٩	١	٩	---	٩
		٢١	٧.٣٠	١	٧.٣٠	١	٧.٣٠	---	٧.٣٠
ثالثا : القسم الختامي	١٢	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٥ ق

الوحدات التدريبية : ١٧

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة (الإحساس بالكرة) والمناولة



التاريخ: ٢٠٠٥/١١/٢

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢١	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧١	تمرين ٢٢	١.٣٠	٣	٤.٣٠	٢	٩	٢	١١
		٢٣	١.٣٠	٤	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٢٤	٢	٣	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٢٥	٣	٢	٦	١	٦	--	٦
		٢٦	٦	٣	١٨	١	١٨	---	١٨
		١٠	٨	١					٨
ثالثا : القسم الختامي	١٣	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١١٠ ق

الوحدات التدريبية : ١٨

عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: تطوير السيطرة الحركية للمهارات عامة

التاريخ: ٢٠٠٥/١١/٥



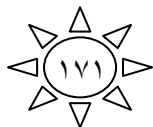
أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٢	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧٤	تمرين ٢٧	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٢٨	٣	٣	٩	١	٩	--	٩
		٢٩	٣	٣	٩	٢	١٨	١.٣٠	١٩.٣٠
		٣٠	٨	٣	٢٤	--	٢٤	--	٢٤
		٥	٨	١	٨	١	٨	---	٨
ثالثا : القسم الختامي	١٤	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٥ ق

عدد اللاعبين : ١٢

الوحدات التدريبية : ١٩

هدف الوحدة: المناولة والسيطرة على الكرة

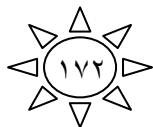


التاريخ: ٢٠٠٥/١١/٧

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢١	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧١		٢	٤	٨	٢	١٦	١	١٧
			٢	٤	٨	٢	١٦	١	١٧
			٣	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
			٤	٣	٩	٢	١٨	٢	٢٠
			٥	١	٤	١	٤	---	٤
ثالثا : القسم الختامي	١٣	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١١٠ ق

الوحدات التدريبية : ٢٠



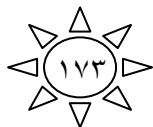
عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: ضرب الكرة بالرأس
التاريخ: ٢٠٠٥/١١/٩

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٢	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهينة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧٤	تمرين ٦	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٧	٣	٣	٩	٢	١٨	١	١٩
		٨	٣	٣	٩	٢	١٨	٢	٢٠
		٩	٢	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
		١٠	٨.٣٠	١	٨.٣٠	١	٨.٣٠	--	٨.٣٠
ثالثا : القسم الختامي	١٤	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١١٥ ق

الوحدات التدريبية : ٢١



عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: الدرجة المتعرجة والمراوغة

التاريخ : ٢٠٠٥/١١/١٢

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٣	الوقوف بانتظام واخذ القياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧٧	١١	٣	٣	٩	٢	١٨	١	١٩
		١٢	٢	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
		١٣	٣	٢	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		١٤	٣	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
		١٥	٣	٣	٩	١	٩	----	٩
		٦	٨.٣٠	١	٨.٣٠	١	٨.٣٠	----	٨.٣٠
ثالثا : القسم الختامي	١٥	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٠٠ ق

الوحدات التدريبية : ٢٢



عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة وضرب الكرة بالرأس

التاريخ : ٢٠٠٥/١١/١٤

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٢	الوقوف بانتظام واخذ القياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧٤	تمرين ١٦	٣	٣	٩	١	٩	---	٩
		١٧	٥	٤	٢٠	١	٢٠	---	٢٠
		١٨	٢	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
		١٩	٢	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
		٢٠	٣	٢	٦	٢	١٢	١	١٣
		٢١	٦	١					٦
ثالثا : القسم الختامي	١٤	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١١٥ ق

الوحدات التدريبية : ٢٣



عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: السيطرة والمناولة

التاريخ : ٢٠٠٥/١١/١٦

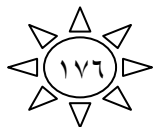
أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٣	الوقوف بانتظام واخذ القياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٧٧		٢٢	٤	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
			٢٣	٣	٤.٣٠	٢	٩	١.٣٠	١٠.٣٠
			٢٤	٣	٦	٢	١٢	١	١٣
			٢٥	٤	١٢	١	١٢	---	١٢
			٢٦	٤	٢٤	١	٢٤	---	٢٤
			١٠	١	٤	١	٤	---	٤
ثالثا : القسم الختامي	١٥	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							

زمن الوحدة: ١٢٠ ق

الوحدات التدريبية : ٢٤

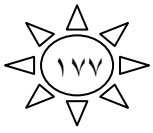
عدد اللاعبين : ١٢

هدف الوحدة: تطوير السيطرة الحركية للمهارات عامة



التاريخ: ٢٠٠٥/١١/١٩

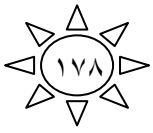
أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن أداء للمجموعة (ق)	تكرار التمرين (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الجهد (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (ق)	الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)
أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص	٢٤	الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - تمارين الإحماء بالكرات							
ثانيا : القسم الرئيسي	٨٠	تمرين ٢٧	٢	٣	٦	٢	١٢	١.٣٠	١٣.٣٠
		٢٨	٣	٢	٦	٢	١٢	١٣.٣٠	١٣.٣٠
		٢٩	٣	٢	٦	٢	١٢	٢	١٤
		٣٠	٨	٢	١٦	٢	٣٢	٢	٣٤
		٥	٥	١	٥	١	٥	---	٥
ثالثا : القسم الختامي	١٦	١- تمارين استرخاء ٢- أعطاء التوجيهات والتوضيحات							



ملحق (٧)

نماذج مصورة للميدان والوحدات التدريبية





شكل (١٨)

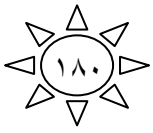
يوضح أداة صندوق الخشب (مستطيل الشكل) وبقياسات (سم ١٠٠ * ٥٠ * ٧٥) والتي استخدمت في إحدى محطات الميدان



شكل (١٩)

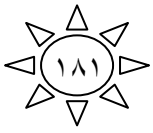


يوضح أداة لوح الخشب المثقب وبالقياسات (١٠٠ سم الارتفاع * ١٠٠ سم العرض)



شكل (٢٠)

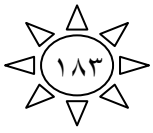
يوضح أداة الشواخص



شكل (٢١)



يوضح أداة لوح الخشب المربع وبالقياسات (١٥٠ سم الارتفاع * ١٥٠ سم العرض)



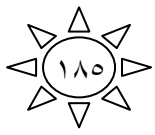
شكل (٢٢)

يوضح جهاز العمد المعلقة به الكرة وبارتفاع (٢.٥٠ سم)



شكل (٢٣)

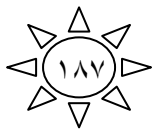
يوضح إحدى أدوات تطوير ضرب الكرة بالرأس

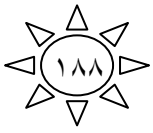




شكل (٢٤)

يوضح الميدان التدريبي شكله المتجمع





شكل (٢٥)

يوضح نماذج مصورة لوحات تدريبية في الميدان





شكل (٢٦)

يوضح نماذج مصورة لوحات تدريبية في الميدان

ملحق (٨)

التمارين المنهجية للمجموعة الضابطة

- ١- مجموعة من ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) والمسافة بين لاعب وآخر (٥م) والمجموعة الثانية تنفذ التمرين من خلال الجري بالكرة وعمل مناولة مع اللاعب (أ) ثم يستلمها منه وهكذا مع اللاعبين (ب) و (ج) .
- ٢- نفس وضعية تمرين (١) ولكن اللاعب المنفذ للتمرين يعمل مع الجري بالكرة الخداع (الشبكية بالرجلين) ثم المناولة والاستلام مع اللاعب (أ) وهكذا مع (ب) و(ج) .
- ٣- نفس وضعية تمرين (١) لكن اللاعبين يحملون الكرة باليد ، تقوم المجموعة الثانية بتأدية التمرين ، إذ يقوم احد اللاعبين بالجري باتجاه اللاعب (أ) الذي يقوم بمناولة الكرة بيه وبارتفاع مستوى الأرض إلى اللاعب المنفذ والذي بدوره يرجع الكرة إليه ثم ينتقل الى اللاعب (ب) ليستلم منه مناولة متوسطة الارتفاع ويرجعها إليه ثم ينتهي باللاعب (ج) ليستلم منه مناولة عالية وهكذا.
- ٤- نفس وضعية تمرين (١) لكن اللاعب يجري بالكرة ثم يقوم بالقفز والدوران فوق الكرة ثم سحبها بقدمه ومن ثم مناولتها الى اللاعب (أ) وهكذا مع اللاعبين (ب) و(ج) .
- ٥- لعب ٦ × ٦ مع التأكيد على هدف الوحدة التدريبية .
- ٦- تمرين ضرب الكرة بالرأس ، يقف لاعبان (أ ، ب) والمسافة بين لاعب وآخر (٥م) ، لاعب يمسك الكرة بيه والأخر يؤدي التمرين من خلال ضرب الكرة بالرأس .
- ٧- يقف في كل مجموعة (٣) لاعبين أ،ب،ج
- ٨- اللاعب (ب) يقف في الوسط بين (أ) و (ج) والمسافة بين كل واحد (٥م) يقوم برمي الكرة عاليا إلى (ب) لينطح الكرة بالرأس و يرجعها إلى (أ) ثم يستدير (ب) إلى اللاعب (ج) و الذي يستلم الكرة أيضا منه و يرجعها إليه و هكذا على التوالي .
- ٩- تمرين السيطرة الحرة بالكرة مع التأكيد على السيطرة بالرأس .
- ١٠- تمرين ضرب الكرة بالرأس . تقف مجموعة من ثلاثة لاعبين (أ ، ب،ج) والمسافة بين كل لاعب (٣م) ومع كل لاعب كرة بيده ،المجموعة الثانية تؤدي التمرين من خلال جري اللاعب المنفذ باتجاه اللاعب (أ) ليستلم الكرة وضربها بالرأس من اليمين يتجه الى اللاعب (ب) ليستلم الكرة منه وضربها بجه اليسار للرأس .
- ١١- وضع (٨) شواخص و المسافة بين كل شاخص وآخر (١٠.٥٠م) -يقوم اللعب بالجري بالكرة من بين الشواخص ذهاب و إياب .
- ١٢- نفس وضعية الشواخص في تمرين (١١) -ولكن يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف و سحب الكرة بنعل قدمه ومن بين الشواخص و بشكل زكزاك .
- ١٣- تقف مجموعة (أ) و التي تتكون من (٦) لاعبين على شكل رتل ،و تقف المجموعة (ب) و التي تتكون من (٦) لاعبين أيضا إلى الإمام الجانبي للمجموعة (أ) ، و المجموعة (ب) كل لاعب لديه كرة يقوم لاعبي مجموعة (أ) بالركض و



استلام الكرة من اللاعب في المجموعة (ب)، أي رقم (١) و ثم يرجعها له و هكذا حتى لاعب رقم (٦).

١٤- الجري بالكرة من بين (٥) شواخص والمسافة بين شاخص وآخر (٢م) وموضوعة على مسافة (٥م) من البداية وعند الانتهاء يعمل اللاعب مناولة (دبل باص) مع لاعب واقف عند مسافة (٢م) من آخر شاخص .

١٥- يقف ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وكل لاعب معه كرة بيده ،اللاعب المنفذ للتمرين يجري باتجاه اللاعب (أ) ليستلم منه مناولة بمستوى الأرض ويرجعها له ، ثم ينتقل الى اللاعب (ب) ليستلم منه مناولة متوسطة الارتفاع ، ثم ينتقل الى اللاعب (ج) ليستلم مناولة عالية بمستوى الصدر وهكذا مع بقية اللاعبين .

١٦- يقف ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) ، المسافة بين لاعب وآخر (٥م) ويقف اللاعب (ب) في وسطهم ،يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة بيده الى راس اللاعب (ب) ليضرب الكرة برأسه ليرجعها الى اللاعب (أ) ثم يستدير ليستلم الكرة من اللاعب (ج) وهكذا .

١٧- يقف لاعبان (أ ، ب) . المسافة بين لاعب وآخر (٥م) ومع كل لاعب كرة ،اللاعب (ج) باستلام الكرة من اللاعب (أ) الذي يقوم بالمناولة بيده الى اللاعب ج وبمختلف الارتفاعات ، وبعد ما ينتهي ينتقل الى اللاعب ب الذي يرفع الكرة عاليا ليقوم اللاعب ج بضرب الكرة بالرأس ،ثم ينتقل لعمل السيطرة بالكرة .

١٨- يقسم اللاعبين الى (٤) مجاميع و المسافة بينهما (١٠م)

يقوم اللاعب بدرجة الكرة باتجاه الزميل المقابل له في المجموعة الثانية و هكذا بالتبادل .مع التأكيد على ان تكون الدرجة بكلاً القدمين . وكذلك ربط مهارات خداعية وفنية مع الدرجة مع التقدم بمراحل التمرين الزمنية .

١٩. نفس وضعية تمرين (١٨) و لكن تطبق مهارة الخداع الشبكية (القفز فوق الكرة من خلال عمل التقاطع بالساقين).

٢٠ - الجري بالكرة مع تمريرها من أسفل رجلي الزميل ليستلمها من الجهة الأخرى

٢١ . لعب ٦×٦ مع التأكيد و التركيز على هدف الوحدة التدريبية . مثلا التأكيد على اللعب المشروط على المناولة فقط وبعدد محدد من اللمسات ، ثم مناولة طويلة.

٢٢- مجموعة من ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) ، اللاعبين (أ ، ب) تقف في جهة ويقف أمامهم اللاعب (ج) والمسافة بينهما (٥م). الكرة عند اللاعب (أ) ليعمل مناولة الى (ج) ثم الجوع خلف اللاعب بالذي يستقبل الكرة من اللاعب (ج) وهكذا التمرين .



٢٥- نفس وضعية تمرين (٢٢) لكن اللاعب (ج) يوزع الكرة بيده بمناولة الى قدم اللاعب (أ) ثم يرجع (أ) الى خلف اللاعب (ب) ليؤدي هو التمرين وهكذا بالاستمرار .

٢٤- نفس وضعية تمرين (٢٢) لكن اللاعب (أ) يناول الكرة الى اللاعب ج ثم ينتقل الى مكانه ليستلم (ج) الكرة ثم مناولتها الى (ب) وليحل مكانه وهكذا

٢٥. تقف مجموعة (أ) و التي تتكون من (٦) لاعبين إلى الإمام بجانب المجموعة (أ) مجموعة (ب) كل لاعب لديه كرة يقوم لاعبي مجموعة (أ) بالركض و استلام الكرة من اللاعب في المجموعة (أ) رقم (١) ثم ينتقل إلى (٢) وهكذا الى اللاعب (٦) .

٢٦- كل لاعبان بكرة ، والمسافة بينهما (٨م) ، اللاعب (أ) يرمي الكرة الى اللاعب (ب) الذي يخدمها ويرجعها الى (أ) (الإخماد بالقدم ، بالفخذ ، بالصدر ثم الرأس) .

٢٧. لاعبان و المسافة بينهما (٦ م) . يضرب اللاعب الكرة من أسفل الكرة (قلع) وبمستوى مرتفع الى اللاعب الثاني أي ان الكرة تصل عالية ثم ليتقدم اللاعب الآخر ليخدم الكرة (إخمادها) ومن ثم يرجعها بنفس الأسلوب الى زميله و هكذا .

٢٨. لاعبان و المسافة بينهما (٦م) يسحب اللاعب (أ) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عاليا على راس اللاعب (ب) ، اللاعب (ب) يضرب الكرة برأسه ليمررها الى (أ) ثانية ، اللاعب (أ) يكتم الكرة بأسفل القدم و هكذا .

٢٩- تمرين ضرب الكرة بالرأس والى الخلف ، يقف ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) وبشكل ومستقيم والمسافة بين كل واحد (٥م) ، يقف اللاعب (ب) في الوسط ، يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة الى حيث راس اللاعب (ب) الذي يقوم بضرب الكرة برأسه والى الخف ونحو اللاعب (ج) ثم يستدير اللاعب (ب) باتجاه اللاعب (ج) ليستلم منه أيضا وهكذا التمرين .

٣٠- تقف مجموعة من اللاعبين (أ، ب، ج) على شكل مثلث والمسافة بين كل لاعب (١٠م) وكل لاعب يحمل كرة بيده ، المجموعة الثانية (د،ه،و) ، يؤدي اللاعب (د) التمرين من خلال الجري نحو اللاعب (أ) ليستلم مناولة أرضية ويرجعها لنفس اللاعب ثم ينتقل الى اللاعب (ب) ليستلم منه مناولة متوسطة الارتفاع ثم الى اللاعب (ج) ليستلم مناولة عالية الارتفاع وهكذا التمرين .

