



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

**تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في
تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية
للاعبي الصالات بكرة القدم.**

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

صدام محمد احمد

بإشراف

أ. د فرات جبار سعد الله

2013م

1434هـ

(الآية القرآنية)



﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا

الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية (11)

(إقرار المشرف)

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (**تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم**) المقدمة من قبل طالب الماجستير (**صدام محمد احمد**) جرت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

أ. د فرات جبار سعدالله

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

2013 / 7 /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة :

أ. د نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2013/ /

(إقرار المقوم اللغوي)

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ : (تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم) المعدة من قبل طالب الماجستير (صدام محمد احمد) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، بحيث أصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت.

أ . د ابراهيم رحمن حميد الاركي

جامعة ديالى / كلية التربية الاصمعي

2013 / 7 /

اقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقييم اطلعنا على الرسالة الموسومة ب :- (**تأثير
تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية
والمهارات الاساسية للاعبي الصالات كرة القدم**) وقد ناقشنا الطالب
(**صدام محمد احمد**) في محتوياتها وفيما له علاقة بها , ونقر انها جديرة لنيل درجة
الماجستير في علوم التربية الرياضية.

عضو اللجنة

عضو اللجنة

أ . م . د محمد عبد الحسين عطية

أ . د غازي صالح محمود

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية

2013 / 7 /

2013 / 7 /

رئيس اللجنة

أ . د نبيل محمود شاكر

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

2013 / 7 /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

بجلسته المرقمة في / / 2013

العميد

أ . م . د حاتم جاسم عزيز

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الاهداء

الى مدينة العلم وبابها ...

الى القلب النابض بالحنان ... الوالدة العزيزة ادامها الله

الى من له الحب الخالص ... والدي العزيز ادامه الله لنا

الى الحبيبة التي عاشت معي في السراء والضراء ... أم علي حفظها الله

الى هدية رب العباد وثمره الفؤاد ... علي وريماس رعاهم الله

الى سند الحياة في الشد والرخاء ... اخواني واخوتي اعزهم الله

الى كل من علمني حرفا ... أساتذتي المحترمون وفقهم الله

الى من زرع فيّ الثقة والطموح ... الاستاذ احمد مهدي

الى أصدقاء الماضي والحاضر والحياة الابدية ...

اهدي لهم جهدي المتواضع ...

الباحث

شكر وامتنان

بسم الله الرحمن الرحيم

((ولئن شكرتم لأزيدنكم))

الحمد لله رب العالمين وما توفيقى ولا اعتصامى ألا بالله عليه توكلت وهو نعم المولى ونعم النصير، واصلي واسلم على سيد الخلق وحبيب الله محمد بن عبدالله (صل الله عليه وسلم) وعلى آل بيت رسول الله الطيبين الطاهرين وصحبه الميامين وبعد.

لا يسعني وأنا اخطو أول درجة من درجات العلم الا ان أتقدم بالشكر والعرفان لله ﷻ الذي منحني الصحة والصبر على العمل وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في هذه الدراسة . ومن واجب العرفان والتقدير يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى بشخص عميدها الاستاذ المساعد الدكتور (حاتم جاسم عزيز).

كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل ان اقدم شكري وامتناني للمشرف على هذه الرسالة الاستاذ الدكتور (فرات جبار سعد الله) لما ابداه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذا البحث متمنيا من الله العلي القدير ان يجزيه خير الجزاء ويمنحه الصحة والعمر المديد.

واتقدم بالشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور (نبيل محمود) والاستاذ الدكتور (ناظم كاظم) والاستاذ الدكتور (غازي صالح) والاستاذ الدكتور (فايق السامرائي) والاستاذ المساعد الدكتور (اياد حميد) والاستاذ المساعد الدكتور (ماجدة حميد) والاستاذ المساعد الدكتور (مها محمد) الذي كان لهم الدور الكبير في اتاحة الفرصة لإتمام دراستي العليا وتقديم يد العون والمساعدة والمشورة العلمية فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما يسعدني ان اقدم شكري الى الاستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر) والمدرس الدكتور (محمد وليد) الذي ساعد الباحث كثيراً في اتمام المعالجات الاحصائية والمدرس

(احمد مهدي صالح) الذي كان له الدور الاكبر في اتمام هذه الرسالة والمدرس المساعد (قصي حاتم خلف ونبيل احمد) لمساندتهم لي في اكمال دراستي .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى زملاء الدراسة الاعزاء (صдах ، عبد الرحمن ، مصطفى ، ولمياء ، وعلي حميد ، وعلي خليفة ، وايد ، واحمد ، وعبد الغفور ، وباسم ، وسيف ، وعمار ، وعمر ، ومحمود ، ومحمد) الذين كانوا خير صحبة .

كما يسرني ان اقدم شكري وامتناني لمديرية النشاط الرياضي والكشفي وفريق العمل لجهودهم وتعاونهم المخلص واتوجه بالشكر الى السيد (قحطان عدنان) مدرب فريق منتخب تربية ديالى الذي كان له الدور الكبير في انجاح هذا العمل واتوجه بالشكر لعينة البحث للالتزام والانضباط في التدريب .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى قسم الدراسات العليا ومكتبة كلية التربية الاساسية ومكتبة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ومكتبة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد لتوفيرها المصادر والمراجع اللازمة للبحث واسجل شكري وامتناني للمقوم اللغوي والمقوم العلمي ومترجم ملخص الرسالة الى اللغة الانكليزية والى لجنة المناقشة.

واخيراً وليس اخراً يقف الباحث عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان الى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبراً جميلاً عائلتي وزوجتي الحبيبة لا يسعني امامهم الا ان اقدم لهم ما وفقني الله اليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً .

وعذراً الى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري . والحمد لله والشكر لله اولاً واخراً . وأخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد وال بيته الطيبين الطاهرين وصحابته الميامين .

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية
والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم.

الباحث

صدام محمد احمد

المشرف

أ . د فرات جبار سعد الله

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي :-

الباب الاول :- التعريف بالبحث .

اهتم البحث بالمكانة التي تتميز بها لعبة كرة القدم للصالات في العالم والتطورات التي تحققت في مجال علم التدريب لهذه اللعبة والطرائق الجديدة والعلوم الاخرى التي ارتبطت في العملية التدريبية لتطوير جوانب اعداد هذه اللعبة ومنها (البدني والحركي والمهاري والخططي والذهني والنفسي) من خلال وضع مناهج تدريبية وتمارين تعمل على تطوير جوانب الاعداد المذكورة . و تطرق الباحث ايضاً الى ايجاد وسائل تدريبية حديثة مناسبة لتدريب منتخبات التربية وذلك من خلال وضع تمارينات خاصة في مساحات لعب صغيرة للارتقاء بالقدرات الحركية والمهارات الاساسية في اثناء اللعب .

وتطرق الباحث ايضاً الى اهمية التدريب في هذه المساحات الصغيرة لما تقدمه لنا من حالات مشابهة للعبة كرة القدم للصالات . ولهذا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير هذه التمارينات الخاصة ضمن مساحات صغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .

مشكلة البحث : -

تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه مدرساً ومدرباً لمنتخب تربية ديالى بضعف قدرات اللاعبين الحركية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات ، وان الطرق التقليدية المتبعة في تطوير تلك القدرات لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق في التمرينات وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر . لذا ارتأى الباحث رفع قدرات اللاعبين الحركية والمهارية من خلال الاستعانة بتمرينات خاصة واستخدامها في مساحات لعب صغيرة من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

هدفا البحث : -

- 1 - اعداد تمرينات خاصة بمساحات لعب صغيرة لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- 2 - تعرف تأثير التمرينات الخاصة بمساحات لعب صغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .

فرضا البحث : -

- 1 - وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض لقدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- 2 - وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية والمهارات الاساسية بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث : -

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : - منتخب تربية ديالى للمرحلة المتوسطة (بنين) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : - للمدة من 1 / 12 / 2012 ولغاية (3 / 3 / 2013) .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : - القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي

الباب الثاني : - الدراسات النظرية والمشابهة .

تناول الباحث في القسم الاول من هذا الباب الدراسات النظرية لموضوع التمرينات وتطرق كذلك الى القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وتناول الباحث بعض الدراسات السابقة وتمت مناقشة اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية .

الباب الثالث : - منهج البحث واجراءاته الميدانية .

احتوى هذا الباب على منهجية البحث واجراءاته الميدانية ، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي واتبع الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين ، اما عينة البحث فكانت من منتخب تربية ديالى للمرحلة المتوسطة (للبنين) وعددهم (16) لاعباً قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة واختيرت العينة بالطريقة العمدية .

تم العمل بالتجربة الرئيسة للمدة من (5 / 1 / 2013) ولغاية (27 / 2 / 2013) وبلغت مدتها (8 اسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة .

وضم هذا الباب الاجهزة والادوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والاسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبلية والبعدية والوسائل الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات .

الباب الرابع : - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

تم فيه عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال الجداول والاشكال ومن ثم عمد الباحث الى مناقشتها .

الباب الخامس : - الاستنتاجات والتوصيات .

تضمن هذا الباب الاستنتاجات والتوصيات : -

اشتملت اهم الاستنتاجات على : -

1- ان التمرين على اهداف مختلفة وتمارين التهديف على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور التهديف والمناولة والدقة .

2 - زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين ادى الى وصولهم الى مرحلة التوافق الدقيق بمهارتي المناولة والتهديف .

3 - ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية لدى اللاعبين.

وكانت اهم التوصيات هي : -

1-اعتماد التمرينات الخاصة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين بكرة القدم للصالات .

2-اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب .

3-اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	اقرار المشرف	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الاهداء	
7	شكر وامتنان	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
13	ثبت المحتويات	
19	ثبت الجداول	
21	ثبت الاشكال	
22	ثبت الملاحق	
27 - 23	الباب الاول	

24	التعريف بالبحث	1
24	مقدمة البحث وأهميته	1 - 1
26	مشكلة البحث	2 - 1
26	اهداف البحث	3 - 1
27	فروض البحث	4 - 1
27	مجالات البحث	5 - 1
27	المجال البشري	1 - 5 - 1
27	المجال الزمني	2 - 5 - 1
27	المجال المكاني	3 - 5 - 1
57 - 28	الباب الثاني	
29	الدراسات النظرية والسابقة	2
29	الدراسات النظرية	1 - 2
29	التمرينات الخاصة	1 - 1 - 2
31	مساحات اللعب المصغرة	2 - 1 - 2
33	القدرات الحركية	3 - 1 - 2

34	القدرات الحركية المختارة	4 - 1 - 2
40	المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	5 - 1 - 2
43	المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات المختارة	6 - 1 - 2
52	اسباب ظهور كرة القدم للصالات	7 - 1 - 2
53	أهم مميزات لعبة كرة القدم للصالات	8 - 1 - 2
54	اساسيات كرة القدم للصالات	9 - 1 - 2
55	الدراسات السابقة	2 - 2
55	دراسة (قصي حاتم خلف 2008)	1 - 2 - 2
56	مناقشة الدراسات السابقة	3 - 2
83 - 58	الباب الثالث	
59	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
59	منهج البحث	1 - 3
60	مجتمع وعينة البحث	2 - 3
61	وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث	3 - 3
62	تحديد متغيرات البحث	4 - 3

62	تحديد اهم القدرات الحركية	1 - 4 - 3
63	ترشيح الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية	1 - 1 - 4 - 3
64	تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	2 - 4 - 3
65	ترشيح الاختبارات الخاصة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	1 - 2 - 4 - 3
67	مواصفات الاختبارات	5 - 3
67	مواصفات الاختبارات المختارة للقدرات الحركية	1 - 5 - 3
71	مواصفات الاختبارات المختارة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	2 - 5 - 3
75	التجارب الاستطلاعية	6 - 3
77	الاسس العلمية للاختبارات	7 - 3
79	تطبيق تجربة البحث	8 - 3
79	الاختبار القبلي	1 - 8 - 3
80	تكافؤ العينة	2 - 8 - 3
81	تطبيق التجربة الرئيسية	3 - 8 - 3
81	التمرينات الخاصة	1 - 3 - 8 - 3

82	التجربة الرئيسية	2 - 3 - 8 - 3
83	الاختبار البعدي	4 - 8 - 3
83	الوسائل الاحصائية	9 - 3
112 - 84	الباب الرابع	
85	عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها	4
85	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث	1 - 4
85	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1 - 1 - 4
91	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها	2 - 1 - 4
95	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها	3 - 1 - 4
99	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث	2 - 4
99	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1 - 2 - 4

104	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها	2 - 2 - 4
108	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها	3 - 2 - 4
115 - 113	الباب الخامس	
114	الاستنتاجات والتوصيات	5
114	الاستنتاجات	1 - 5
115	التوصيات	2 - 5
123 - 116	المصادر	
117	المصادر العربية	
122	المصادر الاجنبية	
A-B-C-D-E-F	ملخص الرسالة باللغة الأنكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
63	اتفاق الخبراء والمتخصصين بالنسبة المئوية في اختيار القدرات الحركية	1
64	النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء	2

	والمتمخصصين للقدرات الحركية	
65	اتفاق الخبراء والمتمخصصين بالنسبة المئوية في اختيار المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	3
66	النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء والمتمخصصين للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	4
78	معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث	5
80	تكافؤ العينة في اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	6
82	أقسام الوحدة التدريبية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية .	7
86	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين الايوساط وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية	8
91	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين الايوساط وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة	9

95	الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية .	10
99	قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية	11
104	قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للمجموعة الضابطة .	12
108	الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .	13

ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
--------	---------	-----------

68	اختبار الدقة	1
69	اختبار التوافق	2
70	اختبار الرشاقة	3
72	اختبار الدرجة	4
73	اختبار المناولة	5
75	اختبار التهديد	6
88	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية	7
93	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة	8
97	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية في القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة	9
101	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية	10
106	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	11
110	المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين البعدية في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة	12

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملاحق
--------	---------	-------------

124	اسماء الخبراء المعتمدين في تحديد القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات واختباراتها	1
128	اسماء فريق العمل المساعد	2
129	استبانة تحديد اهم القدرات الحركية	3
131	استبانة تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية	4
133	استبانة تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	5
135	استبانة تحديد اهم الاختبارات للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	6
135	التمارين الخاصة	7
164	المنهج التدريبي	8
168	الوحدات التدريبية	9

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث واهميته

1 - 2 مشكلة البحث

1 - 3 أهداف البحث

1 - 4 فروض البحث

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري

1 - 5 - 2 المجال الزماني

1 - 5 - 3 المجال المكاني

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته: -

أن ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كل مرافق حياتنا العصرية ، اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي.

وان التغييرات في مختلف الالعاب الرياضية سواء كانت من الالعاب الفرقية أم الفردية كانت نتيجةً للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه اسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والاساليب العلمية المنظمة .

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية التي تمتاز بقدرات عديدة منها الحركية والبدنية والمهارية وما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق أعلى مستوى مهاري للعبة ، وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم الا اذا كان هناك تدريب علمي يشمل كل المرتكزات العلمية التدريبية سواء كانت بدنية أو خطية أو مهارية أو نفسية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى المهارى الجيد أثناء المنافسة أو المباريات .

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من العاب كرة القدم الحديثة حيث تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة والخداع والتهديف بدقة

متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع (1) .

وفي كرة القدم للصالات اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير . لذلك يستوجب تدريب اللاعبين بطرق تساعد على اداء واجباتهم بشكل صحيح ومن هذه الطرق طريقة مساحات اللعب المصغرة . وان تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب يعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبدقة متناهية .

أذ تلعب القدرات الحركية والمهارات الاساسية دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد اصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما يصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم .

أن مؤشر تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي . ومن هنا فكان من الضروري أعداد اساليب وتمارين خاصة لكي تحفز اللاعب في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراته الحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث دراسة بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعب الصالات بكرة القدم وتطويرها عن طريق استخدام مساحات لعب مصغرة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان .

2 - 1 مشكلة البحث : -

(1) عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسى كرة القدم ، ط1 : (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005) ص16

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية واعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين الحركي والمهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث* لاحظ بان التمرينات والطرق المتبعة في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر ، مما دفع الباحث الى الاستعانة بتمرينات خاصة في مساحات لعب صغيرة من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

1 - 3 أهداف البحث :-

- اعداد تمرينات خاصة بمساحات لعب صغيرة لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- تعرف تأثير التمرينات الخاصة بمساحات لعب صغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- التعرف على نسبة التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

1 - 4 فروض البحث :-

* لاعب ومدرس ومدرّب لمنتخب تربية ديالى .

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية والمهارات الأساسية بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :- منتخب تربية ديوالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة .
- 1 - 5 - 2 المجال الزماني :- للمدة من (1 / 12 / 2012) ولغاية (3 / 3 / 2013) .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :- القاعة المغلقة لنادي ديوالى الرياضي .

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

2 - 1 الدراسات النظرية .

2 - 1 - 1 التمرينات الخاصة .

2 - 1 - 2 مساحات اللعب المصغرة .

2 - 1 - 3 القدرات الحركية .

2 - 1 - 4 القدرات الحركية المختارة .

2 - 1 - 5 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات .

2 - 1 - 6 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات المختارة .

2 - 1 - 7 أسباب ظهور كرة القدم للصالات .

2 - 1 - 8 أهم مميزات لعبة كرة القدم للصالات .

2 - 1 - 9 أساسيات كرة القدم للصالات .

2 - 2 الدراسات السابقة .

2 - 2 - 1 دراسة (قصي حاتم خلف 2008).

2 - 3 مناقشة الدراسات السابقة .

الباب الثاني

2 – الدراسات النظرية والدراسات السابقة :-

2 – 1 الدراسات النظرية :-

2 – 1 – 1 التمرينات الخاصة :-

"تعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم . والتمرينات الخاصة وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية ، وتلعب دوراً مهماً في المادة التحضيرية لمختلف الالعب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات"⁽¹⁾.

والتمرينات الخاصة هي " تمارين تؤدي على شكل العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكنيكية او التكتيكية عند اللاعب "⁽²⁾, وعرفها (بسطويسي وعباس 1984) بأنها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة"⁽³⁾, وتعرفها (ليلي زهران 1997) بأنها " التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص وهي عبارة عن تمرينات تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الانشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لأعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه"⁽⁴⁾.

ومن امثلة هذه التمرينات " التمرينات المهارية والخططية المركبة وهي تعطى للتدريب على المهارات الاساسية مع تنمية الصفات البدنية والحركية"⁽⁵⁾.

(1)Matawan . LP . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly (Berlhn. 2010.) p39

(2) سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج 1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1987) ص 136 .

(3) بسطويسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988) ص 63 .

(4) ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 40.

(5) حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988) ص 17.

حيث قسم (هارة) التمرينات الخاصة على مجموعتين⁽¹⁾: -

المجموعة الاولى : - تمثل تلك التمرينات التي يتشابه مسارها الحركي مع تمرينات المنافسة الى حد كبير ولكن تختلف في ميزة حملها أو انها تحتوي على عنصر أو عناصر حركية .

المجموعة الثانية : - فهي تلك التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية الرياضية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات (القوة - الزمن - المسار) عند أداء حركة المنافسة .

ان للتمرينات الخاصة اهمية كبيرة في ممارسة كرة القدم وحيث تؤدي هذه التمارين على شكل العاب هي " أشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وانما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الاهداف ومنها الهدف البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني والعقلي"⁽²⁾.

والتمرينات الخاصة تنمي الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولان هذه التمرينات محببة الى نفوس اللاعبين وتعطى في مرحلة تعلم المهارات الاساسية وهذا ماكدّه (حنفي مختار 1994) بقوله " يجب على المدرب او المعلم ان يكون ملماً بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والادوات"⁽³⁾.

وعلى المدرب ان يراعي الاسس الاتية عند اعطاء هذه التمرينات او الالعاب بالنسبة للاعبين⁽⁴⁾: -

- ان لاتكون صعبة الفهم والادراك ولا تحتاج الى شرح طويل .
- ان تكون منسجمة مع القابليات البدنية والذهنية للاعبين .
- ان يتوافر فيها الجانب التشويقي .

(1) هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 : (جامعة بغداد ، 1990) ص 95 .

(2) ثامر محسن وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكره القدم ، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1999) ص 220 .

(3) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في التدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 135 .

(4) ثامر محسن وواتق ناجي ؛ الالعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة ، 1975) ص 504 .

- ان تتوافر فيها المنافسة الفردية او الفرقية .
- بفضل استخدام الكرات او الادوات .

وهناك مجموعة من الفوائد لهذه التمرينات ومنها⁽¹⁾: -

- رفع اللياقة البدنية .
- تطوير المبادئ الاساسية من وضع الحركة .
- تطوير التكتيك وخاصة :
 1. التحرر من الخصم .
 2. احتلال الفراغ .
 3. الضغط وملازمة الخصم والاسناد .
 4. تبادل المراكز .
 5. اللعب المباشر .
 6. المناولة المرتدة (واحد - اثنين) .

2 - 1 - 2 مساحات اللعب المصغرة :-

من خلال آراء الباحثين والمختصين بالعملية التدريبية أتضح أن هذا الاسلوب هو من اكثر الاساليب الحديثة الملائمة الى التدريب ، أذ يقصد بالمساحات المصغرة " هي منطقة الجزاء أو نصف الساحة أو اي مساحة من اللعب على شكل مربع او دائرة او اي شكل هندسي آخر"⁽²⁾. وهي المكان الذي يتم فيه التعليم والتدريب على مهارة معينة ويمكن تقسيم الساحة اما بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة شواخص ، وفي هذه الطريقة يمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات صغيرة ليتم التعليم والتدريب داخل تلك المساحات وحسب التمارين المراد التدريب عليها .

(1) زهير قاسم الخشاب وأخرون ؛ كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 192 .

(2) قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ،

ويقصد بالتدريبات في مساحات اللعب المصغرة "هو اداء تمرينات لغرض تعلم مهارة معينة داخل منطقة محددة في الملعب لها ابعاد محددة بواسطة شواخص او غيرها ، ويمكن زيادة او نقصان ابعاد تلك المساحات بزيادة ابعادها او عددها ، وتساعد التدريبات بهذه الوسيلة المعلم او المدرب في السيطرة على تعلم وتدريب الفريق بكامله وكذلك يمكن اعطاء الاشارات والمعلومات لكل لاعب داخل الملعب عند حصول خطأ في تطبيق التمرينات في اي منطقة او مجموعة بحيث يعمل على ايقاف التمرين لإيضاح الخطأ وشرحه لهم لأداء التمرين بشكل صحيح وصولاً الى الاداء والتكنيك الامثل"⁽¹⁾.

ومن اهم مزايا وفوائد المساحات المصغرة هي (2): -

- سهولة اعطاء المعلومات والتصحيحات للأداء لكل مجموعة .
- اعطاء تمارين خاصة لكل لاعب بحسب مركزه وحسب خطوط اللعب .
- لهذه المساحات أفضلية خاصة لكل من التنظيم والتخطيط للوحدة التدريبية وبهذا تكون الفائدة للمدرب واللاعب معاً وهذه الافادة تنعكس ايجابياً في تعلم المهارات للاعبين .
- تعد ملائمة لمختلف المراحل العمرية .
- تساعد في زيادة سرعة الحركة والسرعة الانتقالية من مكان لآخر دون ظهور التعب بسرعة فضلا عن تطور الرشاقة والخفة اللازمة لتطوير الاداء في المهارات المختلفة.
- مساعدة المدرب لمراقبة اللاعبين جميعهم لصغر المنطقة او المساحة .
- الاستغلال الامثل لوقت الوحدة التدريبية وعدم اضاءة الوقت .
- استيعاب اللاعبين للتمارين وتنفيذها بحماس وتشويق .
- سيطرة المدرب على تدريب المجاميع بشكل كامل .

(1) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 136 .

(2) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 138 .

ويعرف الباحث المساحات المصغرة هي مناطق خاصة بالملعب يتم فيها تنظيم الحركة على وفق أشكال هندسية مختلفة تشابه حالات اللعب المتوقع حدوثها والتي تزيد من فهم الواجبات الحركية للاعب وقدرتها على زيادة الدافعية مما يؤدي الى قدرة اللاعب على توليد الحلول السريعة والإيجابية مما يؤدي الى رفع المستوى.

2 - 1 - 3 القدرات الحركية :

" ونعني بها الاتجاه الخاص بأعداد البدني للاعبين بحيث يتلائم مع متطلبات الفعالية التي يمارسونها وفي كرة القدم يتم التركيز على مراكز اللاعبين " (1)

تعد القدرات الحركية " إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وإن اختلاف مستويات العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس فإن امتلاك الفرد على مستوى عال من القدرات الحركية إنما يدل على إن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح " (2).

وإن القدرات الحركية صفات " يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة الحركية والانسائية ، أي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين والممارسة ، كثير من يطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات ، إما التوافق فهو الذي ينظم وينسق ويألف بين الصفات الواحدة مع الأخرى ، وهو الذي ينظم العمليات الحركية ، وسميت بالصفات لأنها صفة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية ويمكن إن نسميها القدرات الحركية " (3).

(1) ياسر هاشم حسن ؛ تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 (عمان ، مكتبة

المجتمع العربي ، 2011) ص 26.

(2) نجوى سلمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختبار ناشئ كرة السلة :

(مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، بغداد ، 1991) ص 23 .

(3) وجيه محجوب ؛ علم الحركة : (جامعة بغداد ، بيت محكمة ، 1989) ص 85 .

والصفات الحركية تعرف على أنها " قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" (1) .
 "فهذه الصفات تخضع إلى قدرة التحكم في الحركة وتعتمد على استثمار الإحساس الحركي في التنفيذ إذ كانت هذه الصفات لا تستخدم جهدا طويلا أو حجما حركيا كبيرا" (2).

ولقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية إذ ذكروا بأنها تشمل " التوازن والرشاقة والتوافق والدقة الحركية والانسيابية ويضيف بعض العلماء المرونة الحركية وآخرون يضيفونها الى القدرات البدنية " (3)

2- 1- 4 القدرات الحركية المختارة :

2- 1- 4- 1 الدقة :-

تعد الدقة مكوناً من مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية وفقاً لآراء كل من (لارسون ويوكيم ، وبيوتشر ، وكيورتن) فقد عرفها (لارسون ويوكيم) بأنها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين " (4).

ويراها (ماينل) " عبارة عن قابلية لحل الواجبات الحركية بشكل سريع ومحدد " (5).

ويعرفها (حلمي حسين 1985) بأنها " قدرة الفرد في السيطرة على حركاته الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر " (6).

(1) وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2002) ص 77 .

(2) فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط 1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2008) ص 29.

(3) يعرب خيون ؛ تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعمار (7 - 10) سنوات ، اطروحة دكتوراه (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1994) ص 6

(4) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، ط2، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص 449 .

(5) كورت ماينل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2 ، (الموصل ، دار الكتب ، 1987) ص 118 .

(6) حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية (مكوناته) العوامل المؤثرة عليها - اختبارات ، (قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، 1985) ص 139 .

وتعرف الدقة أيضاً "هي قابلية الرياضي على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم" (1). أو هي " قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الاداء المترابط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها إظهار قدراته المهارية تبعاً لصفة الواجب الحركي" (2).

وتشير نتائج كثير من الدراسات الميدانية الى ان الفريق الذي يمتلك الدقة والقدرة على اىصال تمريرة دقيقة وفي حينها للزملاء بالأماكن الاكثر خطورة على مرمى المنافس والقدرة على اسراع ايقاع اللاعب حتى لو لم يمتلك سرعة عدو عالية هو الاقرب الى تحقيق الفوز ، اعتمادا على مستوى الدقة الذي يمكن ان يعوض عن النقص في الصفات البدنية والحركية الاخرى بدرجة كبيرة ويرى احد المختصين ان تمريرة واحدة دقيقة في حينها ان ترجح كفة فريق على الاخر (3).

بينما يرى يعرب خيون (2002) إن الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم والسلوك الحركي ، لان الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة وأن التطور في هذه المهارات يعتمد على زيادة الدقة (4). اذا فالدقة الحركية تعني " المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي " (5).

ويرى الباحث ان الدقة بصورة عامة تكون مكتسبة نتيجة التدريب على حركات أو (مهارات) منفردة في ظروف محددة ، وتظهر في نفسها الظروف التي يتم التدريب عليها وهي قدرة الفرد في السيطرة على حركاته الارادية لتوجيه شيء ما نحو هدف ما .

2-1-4-2 التوافق :-

تتضح اهمية التوافق في أداء الفرد للحركات اليومية وتبرز هذه الاهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث ،

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب للمرحلة الرابعة ، ط2 (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص 342 .

(2) هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 16

(3) علي جلال الدين ؛ الدقة : (الاسكندرية ، منشأ المعارف 2005) ص

(4) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002) ص 32 .

(5) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد ، الكلمة الطيبة، 2010) ص 23 .

وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق " وهو مقدرة الفرد على دمج حركات من انواع مختلفة في اطار محدود ، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة الى مستوى أعلى من التوافق "(1).

اذ ان التوافق " هو عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة ، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالخبرات السابقة لدى الفرد لان الجهاز العصبي المركزي هو الاساس في عملية التوافق "(2).

فالتوافق هو " مقدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ اداء حركي لأكثر من جزء من أجزاء جسمه في اطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم " (3)

"ويعد الجهاز العصبي المركزي اساس العملية التوافقية لان الجهاز العصبي هو المسؤول والمركز الذي تفسر فيه المعلومات وتنظم وتنسق والتي يرسلها عن طريق الاعصاب الحركية الى انحاء الجسم ، والجهاز الحركي الذي يتسلم الايعازات من الجهاز العصبي حتى يبدأ الحركة "(4). ويعرف التوافق بانه " هو قدرة الفرد في السيطرة على عمل الجسم وأجزائه المختلفة بصورة مشتركة في اداء واجب حركي وربط هذه الاجزاء بحركة انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز الواجب الحركي "(5).

وقد عرف التوافق كل من (لارسون ويوكيم) على انه " قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد، اذاً فالتوافق هو تنسيق وتنظيم عمل جميع أجزاء مراحل

(1) وجيه محجوب واحمد البديري ؛ أصول التعلم الحركي : (جامعة بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002) ص 15 .

(2) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي (الاردن ، عمان ، دار وائل للنشر 2001) ص 41 .

(3) مفتي ابراهيم ؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، ط 1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) ص 10 .

(4) وديع ياسين وياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 67 .

(5) ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 : (جامعة البصرة ، 1989) ص 163 .

العمل الحركي من اجل الوصول الى اداء حركي عالي وكلما ازدادت الحركة تعقيدا ازدادت الحاجة الى مزيد من التوافق تحقيقاً للهدف ، وللتوافق صلة وثيقة بالتوازن والسرعة والرشاقة في الحركة والدقة الحركية (1).

اهمية توافق حركات القدمين في كرة القدم (2) :-

- يسهم في اتقان تعلم واداء مهارات كرة القدم نسبة عالية .
- يسهم في اتقان تعلم وأداء قواعد وخطط اللعب .
- يسهم في تكوين برامج ذهنية حركية متعددة ولازمة لتنفيذ المهارات خلال المباراة .

اذ يمكن تقسيم التوافق على(3) :-

1-التوافق العام والتوافق الخاص :-

يلاحظ التوافق العام عند اداء بعض المهارات الحركية الاساسية مثل المشي والركض ، أما التوافق الخاص فانه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوع وطبيعة الفعالية او النشاط الحركي الممارس.

2 - التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف :-

وهذا التوافق يشارك فيه الجسم ككل ، اما التوافق بين الاطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

3- توافق القدمين - العين و الذراعين - العين :-

يحدد كلارك التوافق هنا بنوعين واللذين يعدهما احدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما الاول توافق القدمين والعين ، والثاني توافق الذراعين والعين .

(1) نبيل محمود شاكر ، علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ط2 (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2005) ص 166 .

(2)David, Footwork Coordination and Skills in Soccer , New Yoek , 2012 , P 15 .

(3) علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية ، 2004) ص 146 .

2 - 1 - 4 - 3 الرشاقة :-

ان مفهوم الرشاقة قد أخذ معاني كثيرة وقد يعزى ذلك الى الطبيعة المركبة لهذه القدرة وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والمهارية الأخرى، ويشير (محمد حسن علاوي 1994) الى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق "(1).

فالرشاقة تعني " القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة على الارض أو في الهواء بانسيابية ودقة وتعمل على الاقتصاد بالجهد المبذول في الحركات "(2). اما (فاطمة عبد و نوال مهدي 2008) فقد عرفا الرشاقة " هي القدرة على سرعة التحكم في اداء حركات جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه "(3). اما (راشد داود 2012) فقد عرف الرشاقة على انها " أمكانية اللاعب على الاداء الحركي بخفة وتوافق بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف ، وهي مجموعة من الصفات الاساسية للياقة البدنية المشتقة من التوافق العضلي وسرعة تلبية التوازن ، ويمكن القول انها القدرة على التوازن الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب "(4).

والرشاقة من منظور التعلم الحركي تعني " القدرة على التغير والتحكم في حركة الجسم وان هذا التغير والتلاعب يعني ان الجهاز العصبي المركزي والمحيطي يعملان سوياً في استئارة بعض المجاميع العضلية وكبح عمل مجاميع اخرى من اجل تغير اتجاه الحركة "(5).

والرشاقة في كرة القدم تعني " هي قابلية اللاعب على تغير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي عبارة عن تناسق حركات الجسم عند اداء الحركة مع المحافظة على توازن الجسم وتوافق الفعل العصبي والعضلي ، اذ نشاهد هذه الحركات في ضرب الكرة بالراس وتنطيط

(1) محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 406 .

(2) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 168 .

(3) فاطمة عبد ونوال مهدي ؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة : (بغداد ، دار الارقم للطباعة ، 2008) ص 104 .

(4) راشد داود ؛ خماسي كرة القدم للصالات ، 2012 ، ص 54 .

(5) يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، 2010 ، ص 23 .

الكرة بالقدمين والمناولة والتهديف لذلك فان الرشاقة ترتبط بشكل كبير بالسرعة والدقة ، اذ يمكن قياس الرشاقة من خلال العمل السليم الذي يؤديه اللاعب إضافة الى الزمن الذي يؤدي فيه تلك المهارة⁽¹⁾.

والرشاقة تقسم الى قسمين هما⁽²⁾: -

1 - الرشاقة العامة : - وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

2 - الرشاقة الخاصة : - وهي المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والواجبات والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

" ان لاعب خماسي كرة القدم يحتاج الى الرشاقة والقدرة العالية على اداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملاعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة او بدونها ، وان الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التهديف والخداع مع المحاورة والخداع مع السيطرة على الكرة ، اذ تعد الرشاقة من اهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية"⁽³⁾.

وللرشاقة أهمية كبيرة في الاداء الحركي هي⁽⁴⁾: -

- امكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة .
- امكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة .
- القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة .

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص 117 .

(2) مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية ، ط1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) ص 204 - 205 .

(3) عماد زبير احمد ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 62 .

(4) اياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ،

2011) ص 76 .

- القدرة على ربط عدة حركات .
- امكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة .
- القدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق اهداف الحركة واغراضها .

والرشاقة هي " مقدرة اللاعب على أداء واجب أو واجبات حركية أو مهارية متعددة ومتنوعة مختلفة مع أنصاف مجمل الاداء بالبراعة والدقة والانسيابية والتوقيت السليم " (1) .

أن رشاقة الاداء أو الاداء الرشيق يتحدد من خلال عدة عناصر هي (2) : -

- سرعة تنفيذ الواجب الحركي .
- دقة تنفيذ الواجب الحركي .
- انسيابية تنفيذ الواجب الحركي .
- التوقيت الصحيح المناسب لتنفيذ أجزاء الواجب الحركي وتنفيذه كوحدة واحدة .

2 - 1 - 5 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات :-

للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي ، والمهارة هي " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية الاداء " (3).

والمهارة هي " الاداء المتميز ذو المستوى الرفيع في مجالات الحياة كافة وهو بذلك يشمل الاداءات الناجحة كافة للتوصل الى اهداف مسابقة شريطة ان يتميز هذا الاداء بالإتقان والدقة " (4).

(1) مفتي ابراهيم ؛ جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) ص 13 .

(2) المكتبة الافتراضية العراقية ؛ <http://www.guardian.co.uk./football/2011/jun/27/> ؛ worldcup 2011 . match .

(3) يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، 2010 ، ص 17

(4) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 100 .

وتعرف ايضاً " هي كل الحركات التي تؤدي بهدف ومحددة بقانون اللعبة ، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات "(1). كما عرفها جتري " أنها القدرة التي تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم . كما تعرف المهارة أنها عبارة عن مستوى أداء الفرد في مجال واحد ومحدد" (2).

ان المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز واذ لا يمكن لأي فريق ان يطبق الخطط ما لم تكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط فضلاً عن ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ الهجوم . وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد ، فضلاً عن انها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس اكثر من مرة ، وانها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس امام مرماه ، وان امتلاك اللاعب للمهارة يساعده في تطبيق خطط اللعب وان يصل الى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وامكانية أفضل(3).

وان الوصول بالمهارة الى حالة الاداء الاوتوماتيكي تكون من خلال ما يلي(4) :-

1. القدرة على اداء المهارة بدقة عالية .
2. القدرة على اداء المهارة بتناسق حركي عالي .
3. تكون المهارة جزء من الاداء الحركي .
4. اختفاء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .

اذا المهارة هي " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها "(5).

(1) فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2011) ص 197.

(2) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن؛ كرة القدم التدريب المهاري ، ط1 (عمان الاردن، مكتبة المجتمع العربي ، 2013، ص14.

(3) فرات جبار وهافال خورشيد ؛ المصدر السابق ، 2010 ، ص 198 .

(4) هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 32 .

(5) زهير قاسم الخشاب و آخرون ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص 142 .

وتقسم المهارات الاساسية بكرة القدم على نوعين هما (1): -

1 - المهارات الاساسية بدون استخدام الكرة وهي (الركنز وتغير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب المدافع) .

2 - المهارات الاساسية باستخدام الكرة وهي : -

أ - دقة المناولة .

ب - الدحرجة .

ت - السيطرة على الكرة .

ث - ضرب الكرة بالرأس .

ح - المراوغة والخداع .

خ - مهاجمة الكرة .

ج - الاخمداد .

د - دقة التهديف .

ذ - مهارات حارس المرمى .

2- 1- 6 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات المختارة :-

2- 1- 6- 1 الدرجة :-

تعد الدرجة بالكرة من الاساسيات المهارية لكرة القدم وتستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل الفريق المنافس او عندما يكون التهديد هو الهدف المخطط له⁽¹⁾.

والدرجة تعني " التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام اجزاء من القدم والتحكم بها في اثناء دحرجتها على الارض وتعد اساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق فرصة لزملائه اللاعبين "⁽²⁾ .

ويضيف (غازي صالح محمود 2011) بان الدرجة " هي عملية التعامل اللاعب مع الكرة بأحد اعضاء جسمه وفق قانون لعبة كرة القدم لغرض الانتقال من مكان لأخر داخل المساحة لغرض المراوغة واجتياز المنافس مع استخدام كل المهارات الفنية الاخرى من مناولات او تهديد او تنفيذ خطة اللعب مثل الضغط على الفريق المنافس او كسب الوقت او طريقة لتنظيم صفوف الفريق وتستخدم في الواجبات الدفاعية والهجومية "⁽³⁾.

ان الدرجة هي " استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون تحويل اللعب ، ويلزم لذلك اتقان التعامل بالكرة مهارياً او الخداع ، وان الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع ، لان تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى "⁽⁴⁾ .

(1)- Joseph A , Luxtacher , Sosser Steps To Success : (PHD , University of Pittsburgh , 2010) P 64 .

(2) يوسف لازم كماش (وآخرون) ؛ التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم ، ط1 : (بغداد ، مطبعة النخيل ، 2009) ص156 .

(3) غازي صالح محمود ؛ كرة القد (المفاهيم والتدريب) ، ط1 : (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) ص 43 .

(4) موفق اسعد محمود ، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط2 (عمان دار دجلة ، 2009) ص 113 .

وتستخدم الدرجة عندما لا يستطيع اللاعب اعطاء مناولة لاحد زملائه لضغط الخصم عليه ، لذلك يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب ويعرضه ويتغير الاتجاه ، والغاية منها اعطاء مناولة للزميل او فتح ثغرة في صفوف الفريق الخصم ، ويجب على اللاعب ان يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناولة بالوقت المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة اسرع بكثير مع تحركه بالكرة لذلك وجب عدم القيام بالدرجة الا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب امكانية اعطاء مناولة لان الاحتفاظ بالكرة يؤدي الى تأخير الهجوم⁽¹⁾.

ان درجة اللاعب السريعة بالكرة له اهمية كبيرة ونجاحه عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف ، ان اغلب الاهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد اداء الدرجة السريعة بالكرة ثم التهديد على المرمى ، وذلك ان اللاعب الذي يتمكن من اجتياز خصمه بالدرجة سيؤدي الى خلق فراغ يجعل خصمه بعيداً عن اللعب ، واللاعبون الذين يمتلكون هذه القدرة والإمكانية لهم اهمية كبيرة في الهجوم في ثلث الساحة الامامية ويفضل الابتعاد عنها في حالة الدفاع⁽²⁾.

وهناك اسس هامة يجب مراعاتها اثناء الدرجة هي⁽³⁾ :-

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب .
- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة .
- عدم تركيز النظر على الكرة في اثناء الدرجة ، بل لا بد من رفع الرأس دائماً لرؤية تحركات اللاعبين الاخرين .

(1) صباح رضا (وآخرون) ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991) ص 127 .

(2) موفق اسع محمود ، المصدر السابق ، 2009 ، ص 113 .

(3) قاسم لزام صبر (وآخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005) ص 154 .

وفي اثناء الدحرجة يجب على اللاعب ان يوازن بين السرعة انطلاقه ودرجة تحكّمه بالكرة والا فقد سيطرته عليها ولا أمكنه الاحتفاظ بها بما يسهل على الخصم اقتناصها ، و احيانا قد يلجأ اللاعب مع سرعته و تحكّمه بالكرة اذا ما اضطرته الظروف الى الخداع والمراوغة لذا يجب على اللاعب ان يتدرب على اكثر من طريقة لإتقان ذلك .

اذا تهدف الدحرجة الى (1): -

- اجتياز الخصم والتخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة او التهديف .
- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة .
- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً في نتيجة المباراة .
- تنظيم لعب الفريق .

وللدحرجة أنواع عدة (2):-

- دحرجة الكرة بخارج سطح القدم .
- دحرجة الكرة بداخل سطح القدم .
- دحرجة الكرة بوجه القدم.
- دحرجة الكرة بمقدمة القدم.
- دحرجة الكرة بكعب القدم.

ويرى الباحث بان الدحرجة هي الركض أو التقدم بالكرة مع احتفاظ اللاعب بها و حمايتها من الخصم مع القدرة على التحكم بالدحرجة وتغيير الاتجاه ويعتمد هذا على قدرات وامكانيات اللاعب الشخصية وخبرته وتجاربه السابقة .

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص 144 .

(2) غازي صالح محمود وياسر هاشم حسن ؛ المصدر السابق ، 2013 ، 74 .

2 - 1 - 6 - 2 المناولة : -

تعد المناولة من اهم مهارات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ، مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة ، وليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة ، والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الاتية (الدقة ، التوقيت ، القوة)⁽¹⁾.

وان ما يؤكد على اهمية المناولة القول المأثور (الكرة اسرع فاللاعب) ويعني ان (المناولة اسرع من الدرجة) . والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات ويستخدمونها كثيراً بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالباً ما يتصف أداءهم باللعب الجماعي الذي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق على الاداء القوي او الضعيف في اثناء المباراة ، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق اكثر من مناولات الرديئة غير المتقنة ، ولا شيء يبني الثقة لدى لاعبي الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين⁽²⁾.

ولكي تكون المناولة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب ان تتصف بعدة صفات منها⁽³⁾ :-

1- ان تكون المناولة للاعب المناسب : - يجب على اللاعب الذي يقوم بأداء المناولة ثم يلقي نظرة سريعة للموقف حوله اذا كانت الكرة معه او عندما تكون الكرة في طريقها اليه فهذه النظرة السريعة تجعله يدرك اوضاع الخصم وكذلك موقع زملاءه اذ يجب ان يتخذ قراره السريع بالمناولة الى افضل زميل من الجانب الخطي ، كثيراً من اللاعبين يناولون الكرة مناولة صحيحة ولكن الزميل غير مناسب للموقف .

(1) فرات جبار وهافال خورشيد ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 205 .

(2) زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ؛ كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون : (الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2005) ص 58 .

(3) عماد زبير احمد ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 75 - 77 .

2-توقيت اداء المناولة :- ان لعبة خماسي كرة القدم لا تتحمل الخط ابدأ ولا يمكن خسارة الكرة او فقدانها فعلى اللاعب ان يقوم بإداء المناولة في الوقت المناسب فاللاعب الذي يتاخر في اعطاء المناولة سوف يصبح بعد لحظة تحت ضغط الخصم مما يؤدي ذلك الى صعوبة مهمته ومن ثم سوف يخطأ بإعطاء المناولة وتكون غير موفقة وغير دقيقة ، وكذلك لابد من التوقيت الصحيح للكرة الى المسافة الخالية التي ينطلق اليها الزميل وبذلك يكون الموقف صحيحاً ويستطيع اللاعب الحصول على الكرة واتخاذ قرارٍ جديدٍ في لعب الكرة

3- قوة المناولة : - في لعبة خماسي كرة القدم ولكون الخصم يكون قريباً في كل لحظة من اللاعب سواء كان ذلك بحوزته الكرة او بدونها ، فلا بد ان تكون المناولة قوية بشكل عام ويصعب قطعها من قبل الخصم مع مراعاة ان تتناسب هذه القوة مع امكانية السيطرة عليها او مناولتها او تصويبها من جانب الزميل المستقبل للمناولة ، فالمناولة البطيئة تتيح للخصم ربما قطعها فضلاً عن إعطاء الوقت الكافي من الرجوع الى الخطوط الدفاعية واحتلالهم الى الموقع الدفاعي الافضل .

4 - الدقة في المناولة : - ان دقة المناولة الى الزميل يوفر الوقت الذي يضيع في سيطرة الزميل على الكرة فهذا الوقت يساعد الخصم على التحرك الصحيح لتغطية مناطقهم الدفاعية وعليه فأن من الافضل ان تكون المناولة الى قدم الزميل في الاماكن القريبة وتحسب بكل دقة عندما تعطى الى المساحات الخالية فعلى اللاعب ان يوازن المناولة بصورة جيدة سواء كان الى قدم الزميل او الى المساحات الخالية .

وان عصب اللعب الجماعي هو المناولات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة اتجاه هدف الخصم بأسرع وقت ، ان كرة القدم الخماسي تؤكد على اللعب الجماعي السريع الذي يكون طابعه المناولات السريعة مع استخدام الخداع اثناء المناولة ،وان البرازيليون يفضلون المناولات القصيرة والسريعة لذلك نراهم هم الافضل في لعبة خماسي الكرة ويمتازون بمهارة عالية عندما يلعبون في منطقة الجراء في مباراة كرة القدم الاعتيادية ، لأن اكثر اللاعبين يبدؤون بممارسة كرة القدم الخماسي منذ الصغر ثم ينتقلون

الى كرة القدم الاعتيادية ، وهناك انواع رئيسة من المناولات تستخدم في خماسي كرة القدم وهي (1): -

- **المناولات العميقة** : - وتكون باتجاه مرمى الخصم وهي خطيرة اذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض انجاحها .
- **المناولات العرضية** : - وتستخدم لتغير اتجاه اللعب في منطقة الهجوم الرئيسية (ساحة الخصم) .
- **المناولات القطرية** : - وتستخدم لغرض الحصول على منطقة خالية من رقابة الخصم وتغيير مجرى اللعب ، ومن الضروري جداً اتقانها واستخدامها من قبل اللاعبين كافة .
- **المناولات الخلفية** : - اي ارجاع الكرة الى ساحة الفريق والغرض من استخدامها من اجل خلق فرصة جديدة للتهديف او لفتح ثغرات في صفوف الفريق الخصم او لزميل خالي من الرقابة .
- **المناولات العالية** : - وهذه المناولات هي قليلة الاستخدام في كرة القدم الخماسي ونسبة نجاحها قليلة ايضاً لصعوبة السيطرة عليها لان الخصم يكون في كل لحظة قريب من اللاعب .
- **المناولات الجدارية** :- وتعد المناولة الجدارية من أهم الاساليب الفعالة ضد دفاع الخصم والتي تعرف لدى المدربين واللاعبين (1 X 2) .

وفي كرة القدم للصالات تفضل المناولات الارضية القوية ، وهي اسرع المناولات لكونها تصل الى الزميل بأسرع وقت وتستخدم بكثرة في اللعب ولبناء الهجمات نظراً الى سهولة السيطرة على الكرة من جانب اللاعب المستقبل لها مما يؤدي الى تنفيذ الهجمات في اقل زمن ممكن وقبل ان ينظم الفريق المنافس دفاعه وهناك انواع رئيسة لإداء المناولة الارضية وهي (2): -

(1) عماد زبير احمد ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 111 - 113 .

(2) عماد زبير احمد ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 75 .

1. مناولة الكرة بباطن القدم .
2. مناولة الكرة بوجه القدم الخارجية .
3. مناولة الكرة بوجه القدم الداخلي .
4. مناولة الكرة بمقدمة القدم (النكرة) .

" يقول خبراء كرة القدم ان التمير المتبادل هو الذي يحدد طابع اللعب والواقع ان التمير المتبادل هو أكثر العناصر تأثيراً على هذا الطابع ، وانه العنصر الاساسي في تقدم الفريق نحو مرمى الفريق الاخر ، وان الكيفية التي يستخدم بها التمير المتبادل هي التي تحدد طابع المباراة " (1) .

"ويضيف (فرات جبار وهه فال خورشيد) بان المناولة "من اهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طوال زمن المباراة مع التأكيد على عنصر مهم في التميرة وهو الدقة اذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق اكثر من المناولة غير الدقيقة والتميرة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة (الدقة- التوقيت-القوة)"(2) .

ويرى الباحث أن المناولة من أكثر المهارات اهمية في كرة القدم ويرجع ذلك الى كونها الاكثر استخداماً طول زمن المباراة وهي تحدد انتقال الكرة من لاعب الى اخر في وضع افضل وموقع أحسن.

2- 1- 6- 3 التهديف :-

يعد التهديف من المهارات الاساسية في كرة القدم ، وعن طريقة يمكن حسم نتائج المباريات ، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف . اذ يعد التهديف احد وسائل الهجوم الفردية الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الاخر ، حيث ان الفريق الذي يقق اكبر عدد من الاهداف خلال المباراة يعد فائزاً (3) .

(1) مسعل عدي النمري ؛ مهارات كرة القدم وقوانينها : (عمان ، دار اسامة للنشر ، 2012) ص 227 .

(2) فرات جبار وهه فال خورشيد؛ المصدر السابق، 2011، ص 205.

(3) موفق اسعد محمود ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 104 .

اذ ان الاولوية في التهديف هي الدقة اذ انه وبدون الدقة سوف يأخذ التهديف صفة العشوائية ، حيث ان توفر الدقة بالتهديف هو اكثر فرصة في التسجيل من التهديف العشوائي ، والتهديف العشوائي هو الذي يتم فيه التركيز على الكرة دوماً وليس على الهدف ولكي يتخلص اللاعب من هذه العشوائية في التهديف عليه ان يركز على دقة اتخاذ قرار التهديف وكذلك مراقبة وضع حامي الهدف ثم التهديف على العمود البعيد ، وان تتسجم كل هذه الممارسات بالدقة والتي لا تأتي الا عندما يصبح اللاعب على مستوى من التكنيك الجيد والعالي في التنفيذ⁽¹⁾.

ويرى (فرات جبار وهافال خورسيد 2011) " انه عند التهديف يجب على اللاعب ان يجمع بين السرعة والدقة معاً ، وكلما كان اللاعب ذا خبرة جيدة كلما كان له القدرة على ارسال كرات قوية وفي المكان المناسب ، اما اللاعب ذو الخبرة القليلة فانه يميل الى التهديف القوي على حساب الدقة ، ولكن عندما يكون التهديف من منطقة بعيدة يجب ان يزيد السرعة في حين تزداد اهمية الدقة عند التهديف من مسافة قريبة من المرمى⁽²⁾.

اذ يعد التهديف محاولة فعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى الخصم ، وهو من اهم اجزاء اللعب الهجومي ، بل واحد من اهم اساسيات كرة القدم على الاطلاق ، وبواسطته يمكن انتهاء الجهد المبذول من قبل الفريق في بدأ الهجوم وبنائه وتطويره ، والفريق الذي يجيد لاعبه التهديف تخشاه الفرق الاخرى ، وتكون فرصة فوزه في المباراة كبيرة ، ويعكس ذلك الفريق الذي لا يجيد لاعبه التهديف تكون فرصة فوزه في المباراة معدومة . وكلما زادت نسبة التهديف الجيد على المرمى زادت احتمالات تسجيل الاهداف ، فحلوة اللعب تظهر في تسجيل الاهداف ، والتهديف يعتمد بدرجة كبيرة على خبرة اللاعب ومستوى تدريبه⁽³⁾.

(1) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 184 .

(2) فرات جبار وهافال خورسيد ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 206 .

(3) زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 99 .

ويرى (سامي الصفار 1984) بأن " على التهديف تتوقف نتيجة المباراة والتهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات انتهت في ضربة التهديف "(1).

أن لاعبي خماسي كرة القدم يبدؤون بالصراع على الكرة للاستحواذ عليها من أول صافرة البداية وحتى صافرة النهاية لينهوا هجومهم بالتهديف وتسجيل اهداف ، لان الفريق الفائز في المباراة من قام بإدخال الكرة في هدف الخصم اكثر عدد من المرات وبصورة قانونية ، وان هذه العملية لا تتم الا من خلال مهارة التهديف .

لذا فان اهمية التهديف في كرة القدم الخماسي يعد الجزء المهم والاكثر اثارة في اللعبة ، وان الهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة او فرص لتسجيل الاهداف ، وفي خماسي كرة القدم تكون فرصة التهديف كبيرة لكون مساحات الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن اطار اللعبة يتسم بالسرعة والحركة ، وان وقت الوصول الى مرمى الخصم يتم بسرعة خاطفة الا ان ضياع فرصة التهديف لا يرتبط باللعبين انفسهم بل يشارك المدربون في ذلك من دون عمد ولا اعتبارات غير مقصودة وذلك عن طريق(2): -

- تقليل التهديف وعدم اعطاء الاهمية ، والفشل في تشجيع الموقف الصحيح للتهديف .
- تثمين اللعب الغير الاناني .
- ايجاد تمارين غير واقعية .
- الفشل في تحسين الاداء المهارى الضعيف .

اذ لا يمكن تحقيق الاهداف الا اذا توافرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والارادة وتحمل المسؤولية والخبرة ، والى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديف هي(3): -

(1) سامي الصفار ؛ الإعداد الفني في كرة القدم : (بغداد ، جامعة بغداد ، 1984) ص 126 .

(2) عماد زبير احمد ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص 87 - 88 .

(3) موفق اسعد محمود ، المصدر السابق ، 2009 ، ص 105 .

- الدقة .
 - القوة التي تساعد على ضرب الكرة بقوة بحيث لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها او صدها فتدخل المرمى .
 - السرعة لان التهديف السريع والمفاجئ الى جانب الدقة من العناصر الاساسية لإصابة الهدف لان السرعة والدقة في التهديف لها اهمية متساوية .
- ويرى الباحث بان التهديف من اهم المهارات و أكثرها إثارة وفي ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواذاً على الكرة وتلعب في ساحة المنافس إلا إن عدم إجادة التهديف من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي الى خسارة المباراة .

2 - 1 - 7 أسباب ظهور كرة القدم للصالات⁽¹⁾ :-

خماسي كرة القدم , أو كرة القدم للصالات المغلقة . مورست هذه اللعبة في البداية لدى بلدان القارة الأوروبية عند تعرضها لأجواء مناخية يتعذر بسبب الثلوج من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية . ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة وفي القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية إلا أن أصلها يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية التي نسميها التدريب داخل المربعات كأن (3 ضد 3) أو (4 ضد 4) . وذلك لتنمية السرعة ومطاولتها والأداء المهارى بالكرة أو بدونها في آن واحد , وعندما شهدت كرة القدم الاعتيادية تطوراً شاملاً بقي عامل الأثارة بتسجيل الأهداف ينحسر تدريجياً والذي يعد مطلباً رئيسياً لدى الجمهور . وذلك بات يشكل معضلة أمام المهاجمين وأن مهاجم تجاه زملائهم المدافعين ليست بدرجة واحدة من السهولة فالمدافع بسهولة يتمكن من أبعاد الكرة عن مرماه وأطلاقها ضمن حيز واسع تقدر مساحته (8 - 10 آلاف م²) إلا أن

(1) حسن هادي عطية ؛ كرة القدم للصالات (الفوتسال) اعداد بدني - مهارات اساسية - قانون اللعبة لطلبة كليات

التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الفقمة ، 2012) ص 12.

هذه المساحة تقل تدريباً علماً إذ اقتربت الفعاليات الكروية إلى فوهة مرمى الخصم , فإدخالها اصعب من أبعادها ويحتاج إلى ابتكار طرق للعب المنظم والتقليل من اللعب العشوائي للوصول إلى درجة عالية من التجانس المهارى والخططي . ولضمان هذه المتطلبات أوجد خبراء الكرة مساحة للعب كرة القدم مقارنة لمساحة منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية وبين عدد من اللاعبين مقارب لعدد المدافعين والحارس وهم (5) لاعبين ضد (5) لاعبين بضمنهم الحارس . وهي أفضل الوسائل لتطوير اللعب الهجومي فإن ساحة خماسي كرة القدم هي قريبة إلى منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية, هذه المفردة التدريبية تحولت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها لتصبح في بادئ الأمر لعبة كرة القدم للصالات المغلقة واعتمدت كمبادئ أساسية لتطوير لعبة كرة القدم الاعتيادية , إذن هي من وإلى كرة القدم الاعتيادية ولحاجة الأندية لممارستها بعد أن اعتمدت دولياً ولتوفير

2 - 1 - 8 أهم مميزات لعبة كرة القدم للصالات⁽¹⁾ :-

- أمتلاك مستوى عالٍ من قوة الارادة .
- القيام بالمهارات (التكنيكية) في الظروف الصعبة لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة .
- الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور .
- امتلاك مستوى عال من الصفات البدنية (القوة - السرعة - المطاولة - المرونة - الرشاقة) .
- استخدام المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكتيك) للفريق .
- اللعب الرجولي .

(1) عماد زبير احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص 15 - 16 .

2- 1- 9 أساسيات كرة القدم للصالات⁽¹⁾ :-

ان كرة القدم للصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات واساسيات يمكن ان يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها و ثم نقلها الى اللاعبين، وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبيه تساعد على اىصال اللاعبين الى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء في اثناء سير المباراة فضلاً عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين للعب ومن ثم زيادة في اثاره المباريات، وبما ان اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب ان يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات وذلك للأسباب الآتية:

1- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً.

2- تزيد المشاركة الفعلية وتقل الملل والخمول.

3- تعطي بيئة لعب جيد التنظيم بعقول مبتكرة.

3- تلغي القواعد المعقدة مثل التسلل الذي قد يعيق اللعب.

(1) مجيد حميد مجيد . تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2007 ، ص34.

2.2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (قصي حاتم خلف ، 2008) (1) :-.

(تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم)

هدفت الرسالة الى : -

1 . تعرف تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية.

2 . تعرف تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

عينة البحث : - استخدم الباحث المنهج (التجريبي) ذا المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، بطريقة الاختيار العمدى ، وعددهن (20) طالبة .

استنتج الباحث : -

1-إن تكرار بعض التمارين ادى الى اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

2-ملاءمة التمارين المستخدمة لآعمار الطالبات أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم .

3-إن التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمارين المشابهة للعب زاد من دافعية الطالبات في اداء التمارين وسهل عملية اكتساب الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم .

(1) قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008)

2- 3 مناقشة الدراسات السابقة :-

أوجه التشابه والاختلاف

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	اهم الاستنتاجات
صدام محمد احمد 2013	منتخب تربية ديالى للبنين	التجريبي	24	المستقل : (تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة) التابع : (بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات) .	ان التمرينات الخاصة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .
قصي حاتم خلف 2008	طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .	التجريبي	8	المستقل : (تمرينات مشابهة للعب) . التابع: (اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم) .	ان التشويق والاثارة والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية الطالبات في اداء التمرينات وسهل عملية اكتساب الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم .

فيما يأتي استعراض لأوجه الإفادة من الدراسات السابقة .

1. تم من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تعرف أهمية الدراسات السابقة والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانبا معرفيا مهما للباحث.
2. من خلال اطلاع الباحث على أدبيات الفصول النظرية في الرسائل تم تعرف على العلوم النظرية والنظريات التي قامت تلك البحوث بدراستها مما شكل إضافة معرفية مهمة للباحث .
3. افاد الباحث من الاختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة لقياس مكونات الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .
4. افاد الباحث من اطلاعه على العينات المختلفة التي تناولتها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة .
5. وكذلك تم تعرف على إجراءات البحوث والأدوات البحثية والوسائل المساعدة و وكذلك الاختبارات المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب .
6. وكذلك تم تعرف على الوسائل الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تتناسب مع حجم العينات وعددها .
7. تعرف الباحث من خلال الدراسات السابقة طرق تنظيم وعرض البيانات والرسوم البيانية.

الباب الثالث

3 – منهج البحث واجراءاته الميدانية

1 – 3 منهج البحث

2 – 3 عينة البحث

3 – 3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث

4 – 3 تحديد متغيرات البحث

5 – 3 مواصفات الاختبارات

6 – 3 الاسس العلمية للاختبارات

7 – 3 التجارب الاستطلاعية

8 – 3 تطبيق تجربة البحث

1 – 8 – 3 الاختبار القبلي

2 – 8 – 3 تكافؤ العينة

3 – 8 – 3 التجربة الرئيسية

1 – 3 – 8 – 3 التمرينات الخاصة

4 – 8 – 3 الاختبار البعدي

9 – 3 الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

يعد اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لان المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة ، فالمنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة " (1).

واتبع الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة .

تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
1	المجموعة التجريبية	اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية	التمرينات الخاصة بمساحات لعب مصغرة	اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة	الاساسية	المنهج المتبع من قبل المدرب			

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ،

3 - 2 مجتمع وعينة البحث :

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة كونها تمثل " ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (1).

وبناء على ذلك قام الباحث بالإجراءات الآتية لاختيار عينة البحث :

1 - تم تحديد مجتمع البحث من منتخبات تربية ديالى بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (54) لاعباً .

2 - تم اختيار منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة بكرة القدم للصالات كعينة بالطريقة العمدية للأسباب الآتية :

أ - لقرب موعد بطولة العراق للمدراس المتوسطة بكرة القدم للصالات.

ب - الفريق في مرحلة الاعداد الخاص .

ت - توافر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية .

ث - وجود الفريق والكادر التدريبي والساحة في منطقة سكن الباحث نفسها مما يسهل عليه اجراء التجربة .

3 - عينة البحث فقد تكونت من لاعبي منتخب تربية ديالى للمرحلة المتوسطة للعام الدراسي (2012 - 2013) والبالغ عددهم (18 لاعب) إذ تم استبعاد حارسي المرمى من الاختبارات وقد قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة مكونة من (8) لاعبين . إذ بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (33.33 %) من مجتمع البحث أما النسبة المئوية للعينة من عينة البحث فقد بلغت (88.88 %) .

(1) محمد أزهر سعيد السماك (وآخرون) ؛ أصول البحث العلمي ، ط1 (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986) ص 64

3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث :-

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- أستمارة أستبانة* .
- آراء الخبراء والمختصين** .
- الاختبار والقياس .
- الوسائل الاحصائية .

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

- ملعب كرة القدم للصالات .
- كرات قدم للصالات ملونة عدد (12) .
- أشرطة ملونة لتقسيم المرمى .
- اهداف صغيرة .
- طباشير .
- صافرة نوع (FOX) .
- أقلام .
- ساعة توقيت الكترونية .
- شواخص .
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) .
- جهاز كومبيوتر نوع (P4) .

* أنظر الملحق (3 ، 4 ، 5 ، 6) .

** أنظر الملحق (1) .

3 - 4 تحديد متغيرات البحث

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثه واستطلاع آراء المختصين في التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم عمد الباحث الى اعداد استمارات استبانة* لتحديد أهم القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات واختباراتها بما يتلائم مع البحث وعينته لذا قام الباحث بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي :-

- 1 - تحديد القدرات الحركية قيد البحث .
- 2 - تحديد المهارات الاساسية قيد البحث .
- 3 - تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الاساسية قيد البحث.
- 4 - إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات على عينة البحث .
- 6 - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (صدق - ثبات - موضوعية) .
- 7 - إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات على عينة البحث .
- 8 - تطبيق الاختبارات على عينة البحث .
- 9 - أعد الباحث استمارة تفريغ وتبويب البيانات .

3 - 4 - 1 تحديد أهم القدرات الحركية :-

قام الباحث بتصميم استمارة استبانة* موضحاً فيها أهم القدرات الحركية بكرة القدم للصالات التي اجتمعت المصادر عليها وبعد عرضها على المختصين البالغ عددهم (10) أستخرج الباحث النسبة المئوية للقدرات أذ أعتمد الباحث القدرات التي حصلت أعلى نسبة

* انظر الملحق (3 ، 4 ، 5 ، 6)

* أنظر الملحق (3) .

مئوية من الاتفاق ، وكانت القدرات هي (الدقة - التوافق - الرشاقة) وكما موضحاً في الجدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين أفاق الخبراء والمختصين بالنسبة المئوية في اختيار القدرات الحركية

ت	القدرات الحركية	المجموع (10) خبراء	النسبة المئوية
1	الدقة	50	% 100
2	الرشاقة	45	% 90
3	التوافق	43	% 86
4	المرونة	35	% 70
5	التوازن	33	% 66

3-4-1-1-1 ترشيح الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية : -

بعد ان حددت القدرات الحركية من قبل الخبراء على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها. قام الباحث بالاطلاع على الرسائل والاطاريح ومصادر القياس والتقويم التي لها علاقة باختبارات القدرات الحركية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وأعد الباحث استبانة* أخرى بغية ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس القدرات الحركية بكرة القدم للصالات . وعرضت الاستبانة على خبراء** في مجال التخصص البالغ عددهم (10) بعد وضع لكل مكون ثلاثة اختبارات . وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام النسبة المئوية عن طريق استمارة تفريغ البيانات التي أعدها الباحث . حيث أعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت أعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما موضح في الجدول (2) .

* أنظر الملحق (4) .

** أنظر الملحق (1) .

جدول (2)

يبين النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء والمختصين

النسبة المئوية	التكرار	الاختبارات (10) خبير	القدرات الحركية	ت
80 %	8	أ- التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة .	الدقة	1
20 %	2	ب- تصويب الكرة نحو مربعين في أركان الهدف .		
0 %	0	ت- تصويب الكرة نحو هدف وبداخلة مانع للساحة والميدان		
10 %	1	أ- اختبار الجري في شكل رقم (8) .	التوافق	2
80 %	8	ب- اختبار الدوائر المرقمة .		
10 %	1	ت- اختبار نظ الحبل .		
60 %	6	أ - اختبار الجري المكوكي 4 x 10 م .	الرشاقة	3
20 %	2	ب- اختبار الجري المتعرج بين الموانع .		
20 %	2	ت - اختبار باور للرشاقة		

3 - 4 - 2 تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات:-

لو تفحصنا في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات بأنه هناك ترابط في المهارات في نسبة أهميتها ، بالرغم من ان اللاعب يتطلب منه أقتان كل المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات . لذا قام الباحث بعرض استمارة استبانة* على مجموعة من الخبراء** البالغ عددهم (15) خبير من العاملين في المجال الرياضي الاكاديمي ، لتحديد أهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، ولهذا فقد وقع اختيارهم على بعض المكونات وأعطوا أهميتها للباحث وبعد جمع البيانات وتفريغها ومعالجتها إحصائيا بحسب النسبة المئوية عن طريق

* أنظر الملحق (5)

** أنظر الملحق (1)

استمارة تفريغ البيانات التي أعدها الباحث . إذ أعتمد الباحث المهارات التي حصلت أعلى نسبة مئوية من الاتفاق . وكانت المهارات هي (المناولة -التهدف - الدرجة) . كما موضح بالجدول رقم (3) .

جدول (3)

يبين اتفاق الخبراء والمختصين بالنسب المئوية في اختيار مكونات الاداء المهاري كرة القدم للصالات

ت	المهارات الاساسية	المجموع (15) خبراء	النسبة المئوية
1	دقة المناولة	75	% 100
2	دقة التهدف	75	% 100
3	الدرجة	62	% 83
4	المراوغة والخداع	52	% 69
5	السيطرة على الكرة	46	% 61
6	المهاجمة وقطع الكرة	43	% 57
7	الاخماد	40	% 53

3 - 4 - 2 - 1 ترشيح الاختبارات الخاصة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات :-

بعد ان حددت المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها ، قام الباحث بالاطلاع على الرسائل والاطاريح ومصادر القياس والتقويم التي لها علاقة باختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وأعد الباحث استبانة* أخرى بغية ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات . وعرضت الاستبانة على خبراء* في مجال التخصص البالغ عددهم (10) بعد وضع لكل مهارة ثلاثة اختبارات . وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام النسبة

* أنظر الملحق (6) .

* أنظر الملحق (1) .

المئوية عن طريق استمارة تفريغ البيانات التي أعدها الباحث . حيث أعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت أعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء والمختصين

النسبة المئوية	التكرار	الهدف من الاختبار	الاختبارات المهارية (10) خبير	المهارات الاساسية	ت
30 %	3	قياس القدرة على الدرجة	1- الدرجة بالكرة بين (5 شواخص) بين شاخص وآخر (2 م) .	الدرجة	1
60 %	6		2- الدرجة بين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر(1.5 م)		
10 %	1		3- درجة الكرة حول اربعة شواخص على شكل قوس .		
20 %	2	قياس دقة التسليم والمناولة	1- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (15 م) ارتفاع (75 سم) وبعرض (1 م) .	دقة المناولة	2
70 %	7		2- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة (10 م) .		
10 %	1		3- اختبار المناولة المرتدة من مسافة (8 م) على جدار لمدة (30 ثانية) .		
70 %	7	قياس دقة التهديف	1- اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات من الجانبين .	دقة التهديف	3
20 %	2		2- اختبار التهديف نحو المرمى من منطقة الجزاء (6 م) بوجود حارس المرمى .		
10 %	1		3- اختبار التهديف نحو هدف مرسوم على الجدار		

3-5 مواصفات الاختبارات :-**3-5-1 مواصفات الاختبارات المختارة للقدرات الحركية :-****3-5-1-1 الدقة :-**

اسم الإختبار:- اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة (1).

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التصويب .

الأدوات:-

1-كرات قدم (للصالات) عدد (5).

2-جدار حائط أملس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها : (المستطيل الكبير

بطول(140 سم) وبعرض (100 سم) ، المستطيل الوسط بطول (100سم)

وبعرض(80 سم) ، المستطيل الصغير بطول (80 سم) وبعرض(60 سم) أذ

تمثل الأرض الحافة السفلى للمستطيلات الكبير، ويرسم خط يبعد عن الحائط

بمقدار(6 أمتار) . وكما موضح في الشكل رقم (1) .

وصف الأداء:-

يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة بصورة متتالية على

المستطيلات محاولاً أصابة المستطيل الصغير . للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين

شروط الأداء:-

يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

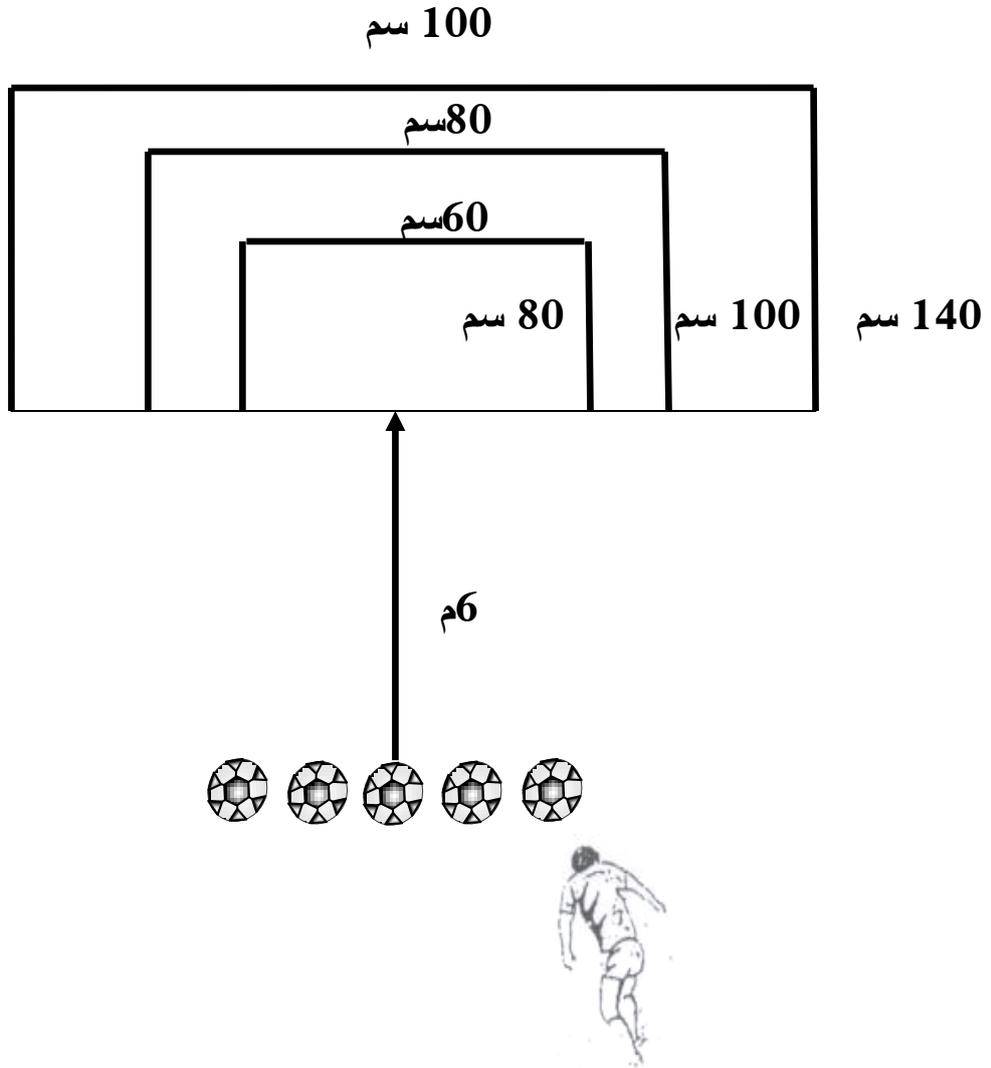
طريقة التسجيل:-

• تحتسب للمختبر (درجة واحدة) إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير.

• تحتسب للمختبر (درجتان) إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط.

(1) علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ؛ (جامعة القدسية ، 2004) ص 154 .

- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير.
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة.



شكل (1)

يوضح اختبار الدقة

3 - 5 - 1 - 2 التوافق :-

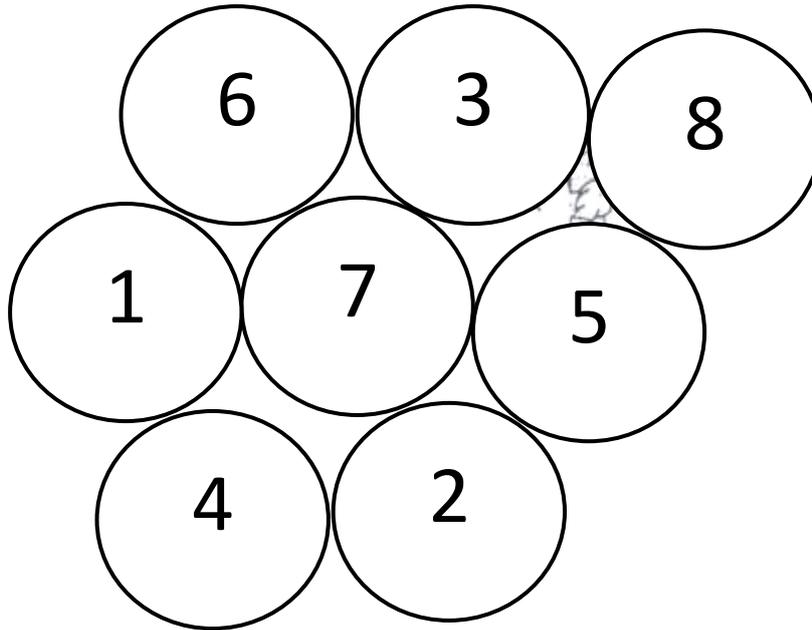
اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (1).

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) صافرة .

اجراء الاختبار:- يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك باقصى سرعة. كما موضح بالشكل رقم (2) .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة.



شكل (2)

يوضح اختبار التوافق

(1) محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،

3- 5- 1- 1- الرشاقة⁽¹⁾ :-

اسم الاختبار : الجري المكوكي 4 x 10 م⁽¹⁾ .

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

الادوات المستخدمة : - (ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، خطان متوازيان المسافة بينهما (10 م))

مواصفات الاختبار : - يقف المختبر خلف خط البداية ، عندما يسمع اشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (40 م) ذهاباً وإياباً . كما موضح في الشكل رقم (3).

التسجيل : - يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 X 10 م) من لحظة اشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قد قطع مسافة (40 م) ذهاباً وإياباً



شكل رقم (3)

يوضح اختبار الرشاقة

(1) محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، ط4 ، 1999 ، ص 369 .

3 - 5 - 2 مواصفات الاختبارات المختارة للمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات :-

3 - 5 - 1 الدرجة :-

اسم الإختبار:- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (1) .

الغرض من الإختبار:- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات:- (كرة للصالات) عدد (1) ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) (

وصف الأداء:-

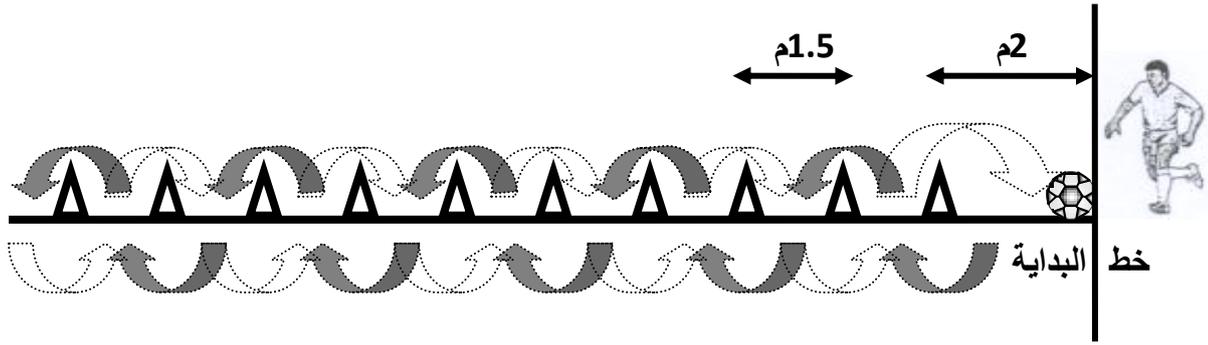
يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين .

شروط الأداء:-

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .

طريقة التسجيل:-

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (4)

يوضح اختبار الدرجة

3 - 5 - 2 المناولة :-

اسم الاختبار:- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15م) ⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار:- قياس دقة المناولة.

الأدوات:-

1- كرات (للصالات) عدد (5).

2- شريط قياس.

3- ملعب كرة القدم للصالات.

4- طباشير.

5- شاخص عدد (1).

وصف الأداء:-

ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي : (الدائرة الأولى قطرها (1.5م) والثانية قطرها (3م) والثالثة قطرها (4.5م) ، يحدد خط البدء على بعد (15م) من

(1) بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (14 - 16) سنة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011) ص 210 .

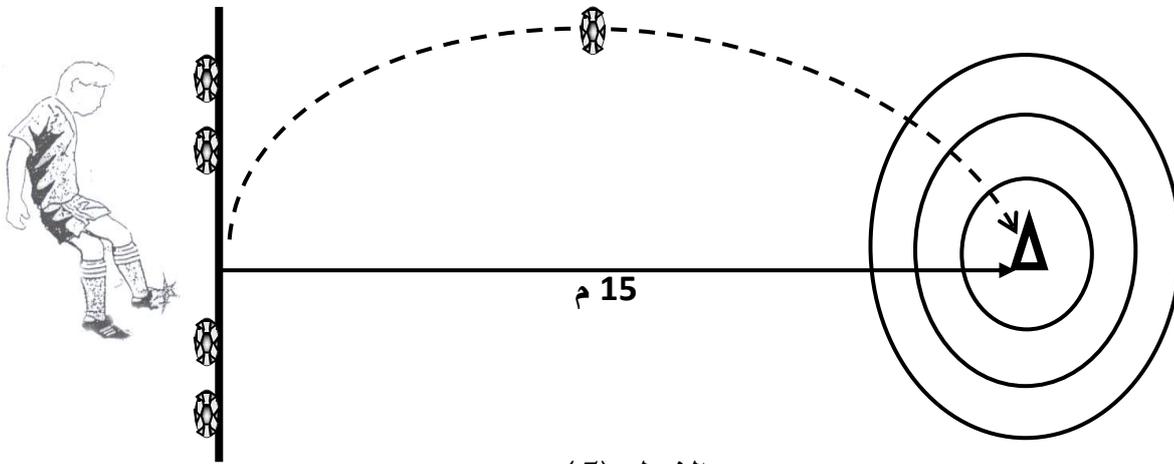
مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرة الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء:-

- أن يكون ركل الكرة وتمريها بالهواء وليس مناولة أرضية.
- عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
- المسافة بين كرة وأخرى (50 سم) .

طريقة التسجيل:-

- لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات.
- تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر).
- تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى).
- تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر).
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث.



الشكل (5)

يوضح اختبار المناولة

3-5-3 دقة التهديد :-

اسم الإختبار:- اختبار التهديد نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين⁽¹⁾.

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التهديد نحو الهدف.

الادوات :-

1- كرات قدم (للصالات) عدد (5).

2- شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار.

3- هدف كرة القدم للصالات.

4- ملعب كرة القدم لصالات.

وصف الأداء:-

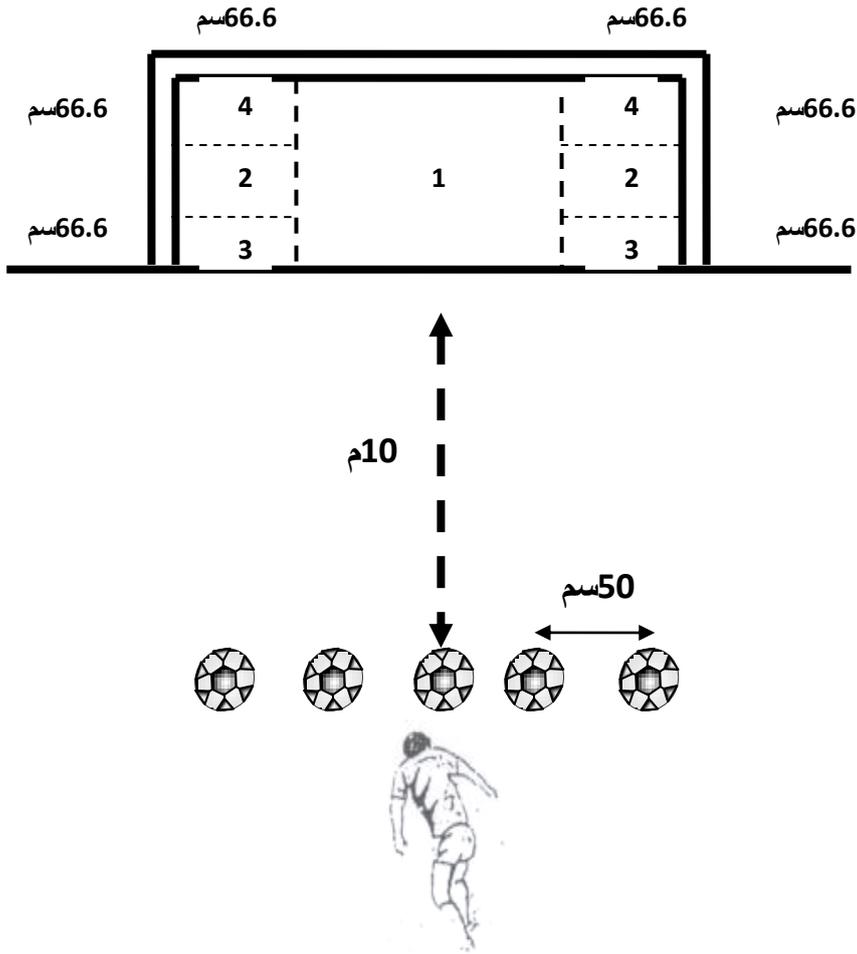
توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الإختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50)سم. كما موضح بالشكل رقم (6) .

شروط الأداء:- يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي :-

- (4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديد في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود التهديد.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.

(1) بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 203 .



الشكل (6)

يوضح اختبار التهديف

3-6 التجارب الاستطلاعية:

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم السبت الموافق (22 / 12 / 2012) في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على عينة مكونة من (10) لاعبين من عينة البحث الرئيسية (خمسة لاعبين من التجريبية وخمسة من الضابطة) ، والتجربة الاستطلاعية هي

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختيار أساليب البحث وادواته "(1).

أذ استهدفت التجربة الاستطلاعية الاولى ما يأتي : -

- 1 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
 - 2 - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
 - 3 - تعرف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
 - 4 - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
 - 5 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد* ، وما يحتاجه خلال التجربة .
 - 6 - أيجاد الاسس العلمية للاختبارات (صدق - ثبات - موضوعية) .
- 3 - 6 - 2 التجربة الاستطلاعية الثانية : -

اجراء الباحث هذه التجربة للتمرينات على عينة البحث الرئيسية والمكونة من (16) لاعب وذلك يوم الاثنين الموافق (24 / 12 / 2012) .

أذ استهدفت التجربة الاستطلاعية الثانية ما يلي : -

- 1 - معرفة مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة .
- 2 - معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات .
- 3 - صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه التمرينات .
- 4 - معرفة مدى ملائمة التمارين مع وقت الوحدات التدريبية المحددة .

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، 2004 ، ص 89 .

* أنظر الملحق (2) .

3 - 7 الأسس العلمية للاختبارات

3 - 7 - 1 صدق الاختبار :-

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية "(1). وهناك أنواع عدة من صدق الاختبار, لذا قام الباحث باستخراج الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) قبل تنفيذها للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله, ومدى ملاءمتها لمستوى أفراد العينة . وقد قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس "(2) .

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\frac{\text{النتائج}}{\text{النتائج}}}$

3 - 7 - 2 ثبات الاختبار :-

ثبات الاختبار يعني " مدى دقة الاختبار في القياس وأتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد "(3). وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار ، أذ تم اجراء الاختبار الاول يوم السبت الموافق (22 / 12 / 2012) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور (سبعة أيام) في يوم الجمعة الموافق (28 / 12 / 2012) على العينة نفسها والمكونة من (10) لاعبين من عينة البحث الرئيسية .

(1) لوي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1 (اربيل ، 2012) ص 102 .

(*) انظر ملحق (1)

(2) ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991) ص 208.

(3) محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ،

2010) ص 75 .

ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف في الجدول رقم (5) عن دلالة معاملات الارتباط وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والتي تساوي (0.602) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (5)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة (لقياس الدقة الحركية) .	درجة	0.942	0.970
2	اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق) .	ثانية	0.801	0.894
3	الجري المكوكي 4 x 10م (لقياس الرشاقة)	ثانية	0.835	0.913
4	اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص بين شاخص وآخر (1.5 م) (لقياس الدرجة)	ثانية	0.895	0.946
5	اختبار تمرير الكرات نحو ثلاث دوائر متداخلة (لقياس دقة المناولة) .	درجة	0.781	0.883
6	اختبار تصويب الكرة نحو هدف مقسم الى مربعات (لقياس دقة التهديف) .	درجة	0.934	0.966

3-7-3 موضوعية الاختبارات :-

يقصد بموضوعية الاختبار بأنها " الاتفاق في الآراء في أكثر من محكم لترتيب أو تقييم الافراد في أثناء الاختبار "(1). وبما ان الاختبارات التي تم استخدامها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (الزمن ، ثانية / درجة ، حساب مكان الكرة) الامر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

3-8-3 تطبيق تجربة البحث

3-8-1 الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق (2 / 1 / 2013) وعلى ملعب كرة القدم للصالات ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

وقد تم من خلالها ما يأتي :-

- 1 - تم شرح وتطبيق اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
- 2 - تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل .
- 3 - تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

(1) لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)؛ مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 137 .

3 - 8 - 2 تكافؤ العينة : -

تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول رقم (6) .

جدول (6)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والمهارات الاساسية
(قيد البحث)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة	الدالة الاحصائية
			س	ع	س	ع		
1	الدقة	درجة	5.25	2.81	5.12	1.45	0.11	غير معنوي
2	التوافق	ثانية	8.41	1.38	8.39	1.02	0.03	غير معنوي
3	الرشاقة	ثانية	12.91	0.59	12.76	0.47	0.56	غير معنوي
4	الدحرجة	ثانية	21.32	1.57	20.88	1.04	0.61	غير معنوي
5	المناولة	درجة	6.38	1.92	7.37	3.58	0.69	غير معنوي
6	التهدف	درجة	5.62	2.82	5.50	2.00	0.10	غير معنوي

(ت) الجدولية(2.14) , مستوى الدلالة (0,05) , درجة الحرية (14)

من خلال الجدول (7) نلاحظ ان درجة (ت) المحسوبة وهي على التوالي (0.11 ، 0.03 ، 0.56 ، 0.61 ، 0.69 ، 0.10) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.14) مما يدل على تكافؤ العينة في القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

3 - 8 - 3 تطبيق التجربة الرئيسية : -

1 - 3 - 8 - 3 التمرينات الخاصة : -

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات بهدف تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبى الصالات بكرة القدم وقد طبق الباحث هذه التمرينات في وقت الاعداد الخاص على عينة من لاعبي منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة ، وقد عمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية كونه لاعباً ومدرّباً لمنتخب تربية ديالى وكما أعتمد على خبرة السيد المشرف . وكذلك عمد الباحث الى تحليل عدد كبير من المراجع التي اعتمدت على المناهج التدريبية في كرة القدم مراعيّاً الاسس العلمية في أعداد هذه التمرينات بصورتها شبه النهائية . إذ تم عرض هذه التمرينات على المختصين في المجال الاكاديمي وكرة القدم لغرض الحصول على آرائهم ومقترحاتهم فيها وبناءً على مقترحات السادة الخبراء عدل الباحث الكثير من هذه التمرينات حتى يتم وضعها بصورتها النهائية وتطبيقها على عينة البحث .

اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي : -

- 1 - مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعب بالملل .
- 2 - أتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- 3 - مراعاة المساحات المصغرة واستخدام الادوات المساعدة .
- 4 - مراعاة الفروق الفردية .
- 5 - مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .
- 6 - مراعاة مستوى المرحلة العمرية .
- 7 - مراعاة الجانب النفسي من خلال التمرينات المركبة والتنافسية لأثارة التشويق .

3 - 8 - 3 التجربة الرئيسة :-

تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم السبت الموافق (5 / 1 / 2013) والانتهاؤ منها في يوم الاربعاء الموافق (27 / 2 / 2013) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وقد تأجلت وحدة تدريبية بسبب الامطار في يوم الاثنين الموافق (28 / 1 / 2013) الى اليوم الذي يليه وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة ، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنها (60) دقيقة ، اذ ان تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات) ، كما موضح في الجدول (7).

جدول (7)

يوضح أقسام الوحدة التدريبية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال الوحدة التدريبية / د	الوقت خلال المنهج التدريبي / د	النسبة المئوية %
1	القسم التحضيري	25 د	600 د	27.77 %
أ	الحضور	3 د	72 د	3.33 %
ب	الإحماء	12 د	288 د	13.33 %
ت	عام	4 د	96 د	4.44 %
ث	خاص	6 د	144 د	6.66 %
2	القسم الرئيسي	60 د	1440 د	66.66 %
أ	الجانب التعليمي	15 د	360 د	16.66 %
ب	الجانب التطبيقي	45 د	1080 د	50 %
3	القسم الختامي	5 د	120 د	5.55 %
أ	لعبة صغيرة	4 د	96 د	4.44 %
ب	الانصراف	1 د	24 د	1.11 %
	المجموع	90 د	2160 د	100 %

3 - 8 - 4 الاختبارات البعدية : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التدريبي ووحداته البالغة (24) وحدة في يوم الاحد الموافق (3 / 3 / 2013) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

3 - 9 الوسائل الإحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (spss) .

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء .
- معامل الصدق الذاتي .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (T) للعينات المستقلة (الغير مرتبطة) متساوية العدد.
- اختبار (T) للعينات الغير مستقلة (المرتبطة).
- نسبة التطور .

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث .

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها .

4 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث .

4 - 2 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

4 - 2 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

4 - 2 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها .

الباب الرابع

4 – عرض وتحليلها النتائج ومناقشتها : -

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات . اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

4 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث .

4 – 1 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقدرات الحركية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول رقم (8) .

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية

الدالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س-ف	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
						ع - +	-س	ع - +	-س		
معنوي	2.36	7.28	1.40	3.62	68.95 %	2.10	8.87	2.81	5.25	درجة	الدقة
معنوي		5.87	0.73	1.88	22.35 %	0.45	6.53	1.38	8.41	ثانية	التوافق
معنوي		8.20	1.09	2.79	21.61 %	0.68	10.12	0.59	12.91	ثانية	الرشاقة

ت الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

يتضح لنا من الجدول رقم (8) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (قيد البحث) وعلى النحو الاتي :-

1 - الدقة :-

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للدقة الحركية بلغت في الاختبار القبلي (5.25) وبانحراف معياري قدره (2.81) في حين بلغت في الاختبار البعدي (8.87) وبانحراف معياري قدره (2.10) . أما فرق الاوساط فبلغ (3.62) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.40) وقيمة (T) المحسوبة (7.28) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T)

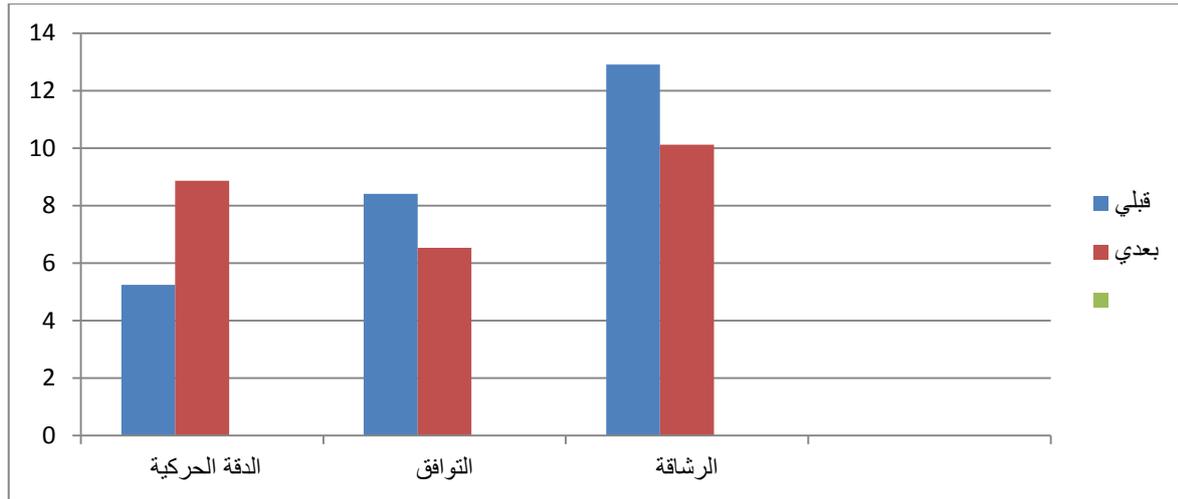
المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2 - التوافق :-

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتوافق بلغت في الاختبار القبلي (8.41) وبانحراف معياري قدره (1.38) في حين بلغت في الاختبار البعدي (6.53) وبانحراف معياري قدره (0.45) . أما فرق الاوساط فبلغ (1.88) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.73) وقيمة (T) المحسوبة (5.87) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

3 - الرشاقة :-

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للرشاقة بلغت في الاختبار القبلي (12.91) وبانحراف معياري قدره (0.59) في حين بلغت في الاختبار البعدي (10.12) وبانحراف معياري قدره (0.68) . أما فرق الاوساط فبلغ (2.79) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.09) وقيمة (T) المحسوبة (8.20) ، وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (7)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

أ - مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية: -

يبين الجدول (8) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لمكونات الاداء الحركي مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (T) المحسوبة لكل قدرة من القدرات الحركية قيد البحث (7.28 ، 5.87 ، 8.20) على التوالي هي اكبر من (T) الجدولية التي تساوي (2.36) يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . ونجد ان جميع القدرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات الى مدى فاعلية استعمال التمرينات المقترحة وباستخدام المساحات المصغرة ادى الى زيادة قدرة اللاعبين على تنفيذ دقة الاداء المطلوب منهم . فنسبة التطور في الدقة الحركية وصلت الى نسبة تطور (68.95 %) والتوافق وصلت الى نسبة تطور (22.35 %) وأما الرشاقة فقد سجلت تطوراً وصل الى (21.40 %) .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى ما يأتي : -

1 - التطبيق العلمي للتمرينات وباستخدام المساحات الصغيرة والتي ادخلت في المنهج التدريبي مما دل على مدى اهمية هذه التمرينات المتنوعة في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم للصالات ، وهذا ما أكدّه (قاسم لزّام صبر ، 2009) " ان التدريب باستخدام تمرينات المناطق المحددة يعد اسلوباً فعالاً لتطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح بعد التدريب على اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة اداء المهارات وسرعتها من قبل الناشئين لما لها من تأثير فعال في تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً " (1) .

2 - وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في (الدقة) الى تحسن الرشاقة والتوافق ، وذلك عن طريق التمرينات الخاصة التي وضعت لكل قدرة بشكل منفرد اذ ان لتحسن بعض القدرات كالرشاقة والتوافق والتوازن تأثيراً في تحسن الدقة الحركية وذلك لوجود ارتباط بين الدقة وهذه القدرات وهذا ما أكدّه (محمد صبحي حسانين 1995) في دراسته عن " العلاقة بين الذكاء وبعض مكونات اللياقة الحركية ومنها الدقة ، وباستعمال معامل الارتباط المتعدد وجد علاقة ايجابية بين الدقة وكل من الرشاقة والتوافق والتوازن بلغت قيمته (0.33) وعند مستوى الدلالة (0.01) وهذا سبب ايضاً في تطور المجموعة التجريبية في اختبار الدقة الحركية" (2) .

3- وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في (التوافق) الى استخدام التمرينات المتنوعة والتي كان لها تأثير ايجابي في تطوير هذه الصفة ، فقد استخدم الباحث التدرج بتدريب هذه الصفة من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التدريبي ثم التدرج بتدريب التوافق الخاص الى مرحلة التدريب التخصصي وهذا ما اشار اليه (محمود موافي ، 2010) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ،

(1) قاسم لزّام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 138 .

(2) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1995) ص 461 .

وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية " (1) ، ويذكر (ابو العلا احمد ، 2003) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي وتحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي " (2).

4 - ويعزو الباحث التطور الحاصل في (الرشاقة) الى التمرينات المتنوعة وكذلك التدرج في التمارين من السهل الى الصعب وكذلك تغيير حدود الملعب باستخدام المساحات الصغيرة وهذا ما أكده (قاسم لزام صبر ، 2009) " ان خبراء كرة القدم يؤكدون على ان الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح ويؤكد العالمان (ماتيف وهاره) باستخدام اساليب الاداء العكسي للتمرين والتغير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير اسلوب اداء التمرين واداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لإداء التمرين" (3)، وكذلك ما أكده (عصام عبد الخالق ، 2005) " انه كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لا ننسى المبدأ التربوي الاساسي التدرج من البسيط الى المركب أذ يجب على الفرد ان يحلها الى مكوناتها البسيطة " (4) .

(1) محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) ص 84 .

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ص 144 .

(3) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 62 .

(4) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط2 : (القاهرة ، منشأ المعارف ، 2005) ص 184 .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقدرات الحركية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومعرفة نسبة التطور في هذه القدرات ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول رقم (9) .

الجدول (9)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية

الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س-ف	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
						ع - +	-س	ع - +	-س		
غير معنوي	2.36	1.18	1.50	0.63	12.10 %	2.54	5.75	1.45	5.12	درجة	الدقة
غير معنوي		2.29	0.77	0.62	7.38 %	1.19	7.77	1.02	8.39	ثانية	التوافق
معنوي		3.93	0.87	1.18	9.24 %	0.81	11.59	0.47	12.76	ثانية	الرشاقة

ت الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

يتضح لنا من الجدول رقم (9) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة

الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (قيد البحث) وعلى النحو الآتي : -

1 - الدقة : -

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للدقة الحركية بلغت في الاختبار القبلي (5.12) وبانحراف معياري قدره (1.45) في حين بلغت في الاختبار البعدي (5.75) وبانحراف معياري قدره (2.54) . أما فرق الاوساط فبلغ (0.63) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.50) وقيمة (T) المحسوبة (1.18) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

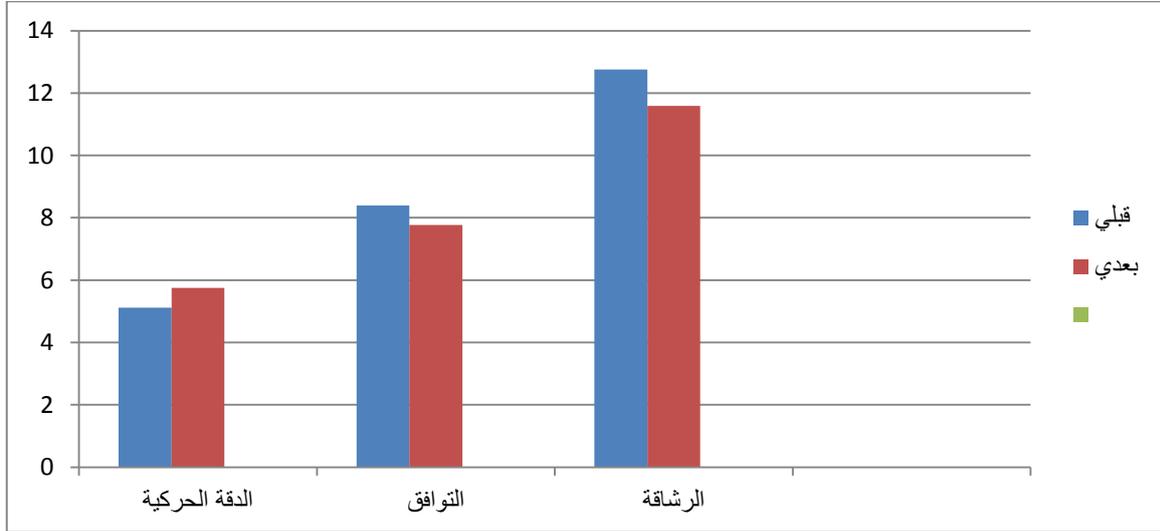
2 - التوافق : -

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتوافق بلغت في الاختبار القبلي (8.39) وبانحراف معياري قدره (1.02) في حين بلغت في الاختبار البعدي (7.77) وبانحراف معياري قدره (1.19) . أما فرق الاوساط فبلغ (0.62) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.77) وقيمة (T) المحسوبة (2.29) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي

1 - الرشاقة : -

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للرشاقة بلغت في الاختبار القبلي (12.76) وبانحراف معياري قدره (0.47) في حين بلغت في الاختبار البعدي (11.59) وبانحراف معياري قدره (0.81) . أما فرق الاوساط فبلغ (1.18) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.87) وقيمة (T) المحسوبة (3.93) ، وقيمة (T) الجدولية (2.36)

عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .



شكل (8)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

أ - مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة : -

يتبين من الجدول (9) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموع الضابطة للقدرات الحركية لا تختلف قيمتها كثيراً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (T) المحسوبة للقدرات الحركية (قيد البحث) هي على التوالي (1.17 ، 2.29 ، 3.93) وهي اصغر من (T) الجدولية في متغيري (الدقة والتوافق) وهذا يعني لا توجد فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي أما في متغير (الرشاقة) فكانت المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يعني وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي . اذ ان نسبة التطور التي حصلت في هذه المكونات قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية اذ بلغت نسبة التطور في والدقة (12.10 %) والتوافق (7.38 %) والرشاقة (9.24 %) .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير(الرشاقة) الى ان المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على الدرجة وباستخدام الشواخص مما زاد في تطور الرشاقة لدى المجموعة الضابطة وهذا ما اكدهُ (هرغود وبيبلر، 1988) " ان التدريب بالشواخص يعطي الى اللاعب الاحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة للمرور من جانبي اللاعب بسرعة"(1) .

أما في اختبار(الدقة والتوافق) فقد حدث تطور فيه الا انه لم يظهر احصائياً اذ نلاحظ عند مقارنة الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ان المكونات قيد البحث قد تطورت على الرغم من ان الفروق كانت عشوائية . ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان بعض التمارين التي طبقت على المجموعة الضابطة كانت تؤدي بصيغة عشوائية وكذلك ان الوحدة التدريبية التي يضعها المدرب لا تعتمد على الاسس العلمية الصحيحة في العملية التدريبية التي من شأنها ان تساعد في تقدم مستوى اللاعبين فضلاً عن قلة اهتمام بعض المدربين بالترج في التمارين من السهل الى الصعب ، " لذا عدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين الى مستوى الاداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب"(2). وهذا ما اكدهُ ايضاً (زهير قاسم الخشاب وآخرون ، 1999) " الى ان التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب وعلى وفق الاتي(3) :-

1-التدرج من السهل الى الصعب 2 - التدرج من البسيط الى المركب.

(1) هرغود وبيبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (المانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988) ص 24 .

(2) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة اقدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) ص 17.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، المصدر السابق ، 1999 ، ص 16 .

4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها .

لغرض معرفة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (قيد البحث) ، وبحسب ما مبين في الجدول رقم (10) .

جدول (10)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية

القدرات الحركية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	الأحصائية الدلالة
		س-	ع++	س-	ع++			
الدقة	درجة	5.75	2.54	8.87	2.10	3.77	2.14	معنوي
التوافق	ثانية	7.77	1.19	6.53	0.45	3.87		معنوي
الرشاقة	ثانية	11.59	0.81	10.12	0.68	5.44		معنوي

ت الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) .

يتضح لنا من الجدول رقم (10) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (قيد البحث) وعلى النحو الاتي : -

1 - الدقة :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.75) وبانحراف معياري قدره (2.54) ، أما

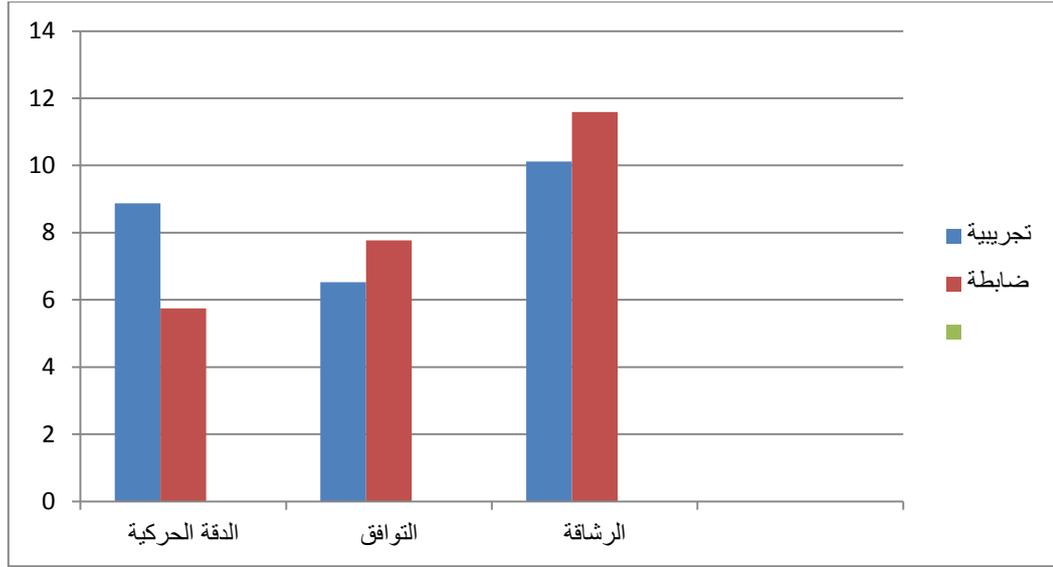
الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (8.87) وبانحراف معياري قدره (2.10) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.77) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

2 - التوافق :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.77) وبانحراف معياري قدره (1.19) ، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (6.53) وبانحراف معياري قدره (0.45) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.87) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - الرشاقة :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11.59) وبانحراف معياري قدره (0.81) ، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (10.12) وبانحراف معياري قدره (0.68) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.44) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (9)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية في القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة

أ - مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

يبين الجدول (10) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، اذ ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة (T) المحسوبة للمكونات على التوالي (3.77 ، 3.87 ، 5.44) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والتي تساوي (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية ، والتي تتميز من المجموعة الضابطة بالابتعاد عن روتين التدريب وتكرار التمرينات التي تعاد بين الحين والآخر ، ولهذا فان راي الباحث بالنسبة للاعب بهذا المستوى من العمر يجب ان يتخلله تمرينات متنوعة من أذ طبيعة الاداء لأنها تبعد اللاعب عن الرتابة والملل كما تفعل وتنشط قدرات اللاعب ولان التنوع يقود الى التغيير والاستمتاع ولاسيما في هذه الاعمار، وهذا ما أكده (قاسم

المندللاوي واخرون ، 1990) " ان استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات والمهارات "(1).

ويعزو الباحث هذه الفروق الى ما يأتي :-

1 - سلامة التمرينات المستخدمة لتطوير القدرات الحركية قيد البحث والتي تحتوي على شمولية كافية في الاعداد الخاص للحركات والاساليب المساعدة على تطوير هذه المكونات والتي تنسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم .

2 - ان تنفيذ التمرينات المقترحة والتي تعتمد على اساس التدرج في التدريب قد ادت الى تطوير القدرات الحركية ويتفق هذه مع ما اشار اليه (وجيه محجوب ، 1987) " ان الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات الحركية اضافة الى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية "(2).

3 - ان تكرار التمرين واعطاه الوقت الكافي في الشرح والاداء يساعد اللاعب على الادراك الكامل بتفاصيل الحركة كلها وهذا ما اكده (محمد جسام وحسين علي ، 2009) " إن الأحاسيس تلعب دوراً مهماً في التوافق الحركي للمهارة والتنسيق بين الجهاز العضلي والعصبي مما يوفر الإحساس بالجهد والمقاومة عند أداء المهارة وإن التعرف على المعالجة يسهم في سهولة وانسياب الأداء الحركي للمهارة"(3).

(1) قاسم المندللاوي واخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص 284 .

(2) وجيه محجوب ؛ التطور الحركي من الولادة حتى الشيخوخة ، ج 2 (جامعة بغداد ، 1987) ص 161 .

(3) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009) ص216.

4 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

4 - 2 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول رقم (11).

جدول (11)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

المهارات الاساسية	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	س-ف	ع ف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
		-س	+ع	-س	+ع						
الدرجة	ثانية	21.32	1.57	16.06	1.08	24.67 %	5.26	2.05	7.30		معنوي
المناوله	درجة	6.38	1.92	10.75	2.25	68.49 %	4.37	2.50	4.96	2.36	معنوي
التهديف	درجة	5.62	2.82	9.62	2.14	71.17 %	4.00	2.16	5.26		معنوي

ت الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

يتضح لنا من الجدول رقم (11) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وعلى النحو الاتي : -

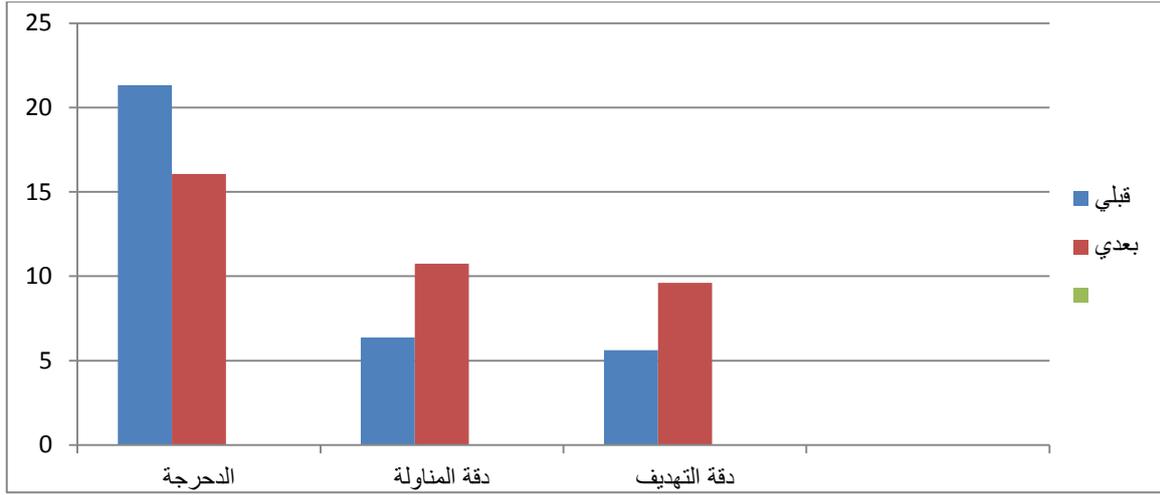
1 - الدرحة : -

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للدرحة بلغت في الاختبار القبلي (21.32) وبانحراف معياري قدره (1.57) في حين بلغت في الاختبار البعدي (16.06) وبانحراف معياري قدره (1.08) . أما فرق الاوساط فبلغ (5.26) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (2.05) وقيمة (T) المحسوبة (7.30) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2 - المناولة : -

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لدقة المناولة بلغت في الاختبار القبلي (6.38) وبانحراف معياري قدره (1.92) في حين بلغت في الاختبار البعدي (10.75) وبانحراف معياري قدره (2.25) . أما فرق الاوساط فبلغ (4.37) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (2.50) وقيمة (T) المحسوبة (4.96) ، وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3 - التهديف : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لدقة التهديف بلغت في الاختبار القبلي (5.62) وبانحراف معياري قدره (2.82) في حين بلغت في الاختبار البعدي (9.62) وبانحراف معياري قدره (2.14) . أما فرق الاوساط فبلغ (4.00) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (2.16) وقيمة (T) المحسوبة (5.26) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (10)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

أ - مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية: -

يبين الجدول (11) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (T) المحسوبة لكل مكون قيد البحث على التوالي (7.30 ، 4.96 ، 5.26) هي اكبر من (T) الجدولية التي تساوي (2.36) هذا يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية . ونجد ان جميع المهارات (قيد البحث) سجلت نسبة تطور جيدة ، ويعزو الباحث ذلك الى الزيادة الحاصلة في تطور القدرات الحركية للاعبين الذي ارتفع لديهم بعد اداء التمرينات الخاصة وبالتالي اداء الى تطوير المهارات الاساسية . فنسبة التطور في مهارة الدرجة وصلت الى (24.67%) أما في مهارة دقة المناولة فقد وصلت الى نسبة (68.75%) واما دقة التهديف فقد سجلت تطوراً وصل الى (71.17%).

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى ما يأتي : -

1 - ويعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الاساسية (الدرجة - المناولة - التهديد) الى التطور الحاصل في القدرات الحركية وهذا ما أكدّه (هاشم ياسر ، 2011) " ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية لان اداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط بأذ ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح" (1)

2 - وكذلك ان التطور الحاصل في المهارات الاساسية (الدرجة - المناولة - التهديد) يعود الى استخدام التمرينات المتنوعة وبمساحات صغيرة على وفق اسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المشابهة للعب وهذا ما أكدّه (هاشم ياسر ، 2011) ان الطرق الخاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري هي (2) :-

أ - التغيير في سرعة وتوقيت الحركات (اداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التصويب على المرمى) .

ب - تغيير حدود الملعب عند اجراء التمارين (زيادة في صعوبة اجراء التمارين من خلال تقصير مساحات اللعب مع الاحتفاظ بسرعة الاداء الحركي والمهاري) .

ت - زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التدريبية (ويهدف الى الوصول بالاداء الحركي والمهاري الى الحالة الاوتوماتيكية) .

3 - ان التطور الحاصل في المهارات الاساسية (الدرجة - المناولة - التهديد) يعود الى التمرينات المتنوعة وباستخدام المساحات المصغرة التي ادخلت في المنهج التدريبي فضلاً عن ان التمرينات ضمت مجموعة متنوعة منها المركبة والمشابهة للعب وهذا ادى الى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم اداء المهارات بدون اخطاء وهذا

(1) هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 31 .

(2) هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 35 .

ما أكدّه (حنفي مختار ، 1998) " اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة امكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل"(1) .

4 - وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الاساسية (**الدرجة -المناوله - التهديف**) الى مدى فاعلية التمرينات ومبدأ التكرار في التدريب فضلاً عن استخدام التمرينات المتنوعة على وفق التدرج من السهل الى الصعب مما زاد في تطور وتحسن المهارات ، فالتدريب مع عدم التأكيد على الزمن بشكل كبير في بادئ الامر وبتمارين متنوعة ومن مسافات مختلفة يؤدي الى زيادة التركيز وثبتت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسن السيطرة الحركية ومن ثم زيادة الخبرة وكل ذلك يصب في تطور مستوى الدقة وهذا ما أكدّه (جون) " ان التدريب لمدة طويلة يؤدي الى تحسين الدقة وان الخبرة تتناسب طردياً مع الدقة"(2). وقد اشار (بين) " ان كان هدف المهارة الرئيس هو الدقة عندها يجب ان يكون الاداء بطيئاً للحد من الاخطاء وهذا ما يحدث في بداية التدريب وكلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب الى المرمى في المكان المناسب بعيداً عن حارس المرمى"(3).

5 - وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الاساسية (**الدرجة -المناوله - التهديف**) الى مدى تأثير استخدام الادوات المساعدة لغرض تطوير الدقة من خلال اداء وتكرار التمارين وبشكل يرقى الى أن يكون قريباً من ظروف اللعب مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده وهذا ما أكدّه (حنفي مختار ، 1994) " اذ ان استخدام الاجهزة والادوات في التدريب على المهارات له فائدة للدقة في الاداء فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مراراً بأوضاع الكرة نفسها وبالطريقة نفسها المطلوب تعلمها حتى يجيد اداء المهارة بدقة"(4).

(1) حنفي محمود مختار ، المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص 46 .

(2) John Delaney ; Futsal development programme , 2011 , P 321

(3) Ben Buckley ; Skill side Game , 2005 . P 110 .

(4) حنفي محمود مختار ؛ المصدر السابق ، 1994 ، ص 152 .

4 - 2 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول رقم (12).

جدول (12)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية

المهارات الاساسية	درجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	س-ف	ع ف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
		-س	+ع	-س	+ع						
الدرجة	ثانية	20.88	1.04	19.47	2.00	6.75%	1.41	1.27	3.13		معنوي
المنافسة	درجة	7.37	3.58	8.62	1.40	16.96%	1.25	2.49	1.42	2.36	غير معنوي
التهديف	درجة	5.50	2.00	6.25	1.39	13.63%	0.75	1.92	1.10		غير معنوي

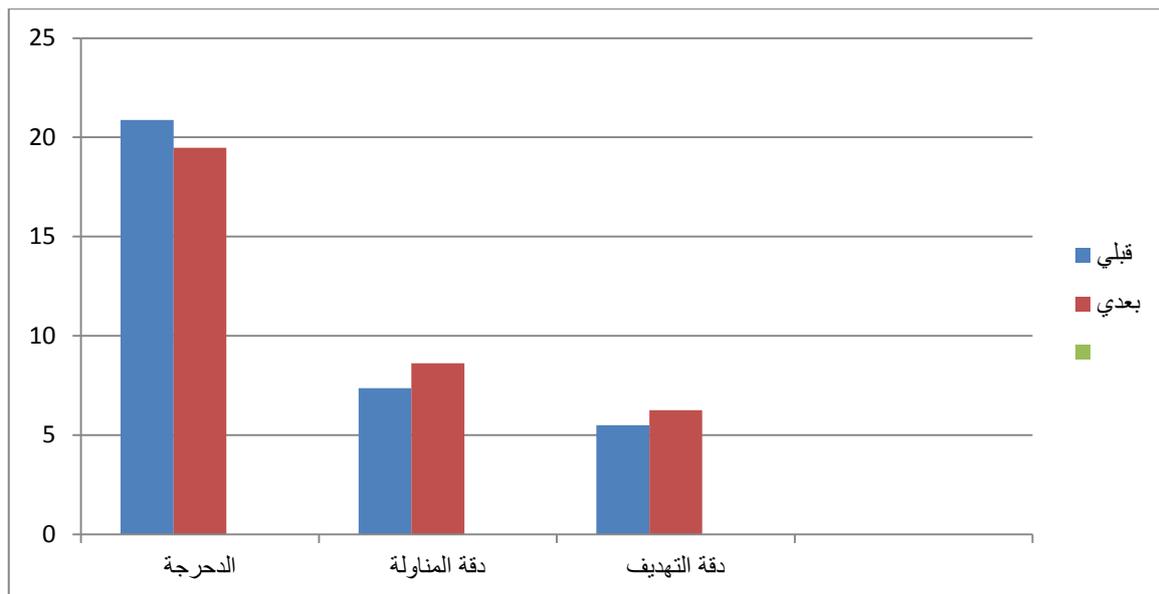
ت الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

يتضح لنا من الجدول رقم (12) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وعلى النحو الاتي :-

1 - **الدرجة** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للدرجة بلغت في الاختبار القبلي (20.88) وبانحراف معياري قدره (1.04) في حين بلغت في الاختبار البعدي (19.47) وبانحراف معياري قدره (2.00) . أما فرق الاوساط فبلغ (1.41) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.27) وقيمة (T) المحسوبة (3.13) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2 - **المناوله** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لدقة المناولة بلغت في الاختبار القبلي (7.37) وبانحراف معياري قدره (3.58) في حين بلغت في الاختبار البعدي (8.62) وبانحراف معياري قدره (1.40) . أما فرق الاوساط فبلغ (1.25) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (2.49) وقيمة (T) المحسوبة (1.42) ، وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3 - **التهديف** : - اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لدقة التهديف بلغت في الاختبار القبلي (5.50) وبانحراف معياري قدره (2.00) في حين بلغت في الاختبار البعدي (6.25) وبانحراف معياري قدره (1.39) . أما فرق الاوساط فبلغ (0.75) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.92) وقيمة (T) المحسوبة (1.10) وقيمة (T) الجدولية (2.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اصغر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .



شكل (11)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

أ - مناقشة نتائج اختبارات المهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة : -

يتبين من الجدول (12) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لا تختلف قيمته كثيراً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (T) المحسوبة لمهاتري (دقة المناولة والتهديف) على التوالي (1.42 ، 1.10) هي اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.14) وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذات معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة على العكس من مهارة (الدرجة) فان قيمة (T) المحسوبة (3.13) هي اكبر من الجدولية وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة . فنسبة التطور في مهارة الدرجة وصلت الى (6.75%) أما في مهارة المناولة فقد وصلت الى نسبة (16.96%) واما التهديف فقد سجلت تطوراً وصل الى (13.64%).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة (الدرجة) للمجموعة الضابطة الى التمرينات المستخدمة من قبل المدرب في منهجه التقليدي ولكن هذا التطور كان بنسبة قليلة وبطيئة مقارنة مع المجموعة التجريبية ، وان هذا التطور ناتج عن اعتماد المدرب بشكل كبير على هذه المهارة في وحداته التدريبية واعطى الوقت الكافي في تدريبها على عكس باقي المهارات مما زاد في تطورها وكذلك بسبب تطور قدرة الرشاقة لديهم انعكس هذا ايجابياً على تطور هذه المهارة .

واما في مهارتي (المناولة والتهديف) فحدث فيهما تطور الا انه لم يظهر احصائياً اذ نلاحظ عند مقارنة الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ان المهارتين قد تطورت على الرغم من ان الفروق عشوائية فيعزو الباحث ذلك الى عدم فاعلية البرنامج التدريبي للمدرب في تطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين ومن ثم انعكس على مستوى اللاعبين بصورة عامة . وكذلك ان هاتين المهارتين من المهارات الصعبة والدقيقة التي تحتاج في تقويمها الى دقة الاداء فضلاً عن احتاجها الى القوة والسرعة وتوافق عمل الاجهزة العصبية والعضلية واجهزة الحس المختلفة لذا لم تظهر هناك فروق واضحة في الاختبار البعدي . وكذلك ان المدرب كان يعتمد بشكل كبير على السرعة في اداء المهارات وعدم مراعاة مبدأ التدرج في التمرين من اجل الوصول الى الدقة وهذا ما أكدّه (يعرب خيون ، 2010) " ان العلاقة بين السرعة والدقة تعكس مستوى الاداء المهاري فعند التدريب على مهارة معينة يحاول المدرب ان يكون ادائها بسرعة بطيئة لغرض اعطاء الفكرة الواضحة لكيفية هذا الاداء ، وبعد ذلك يحاول زيادة السرعة الى ان يصل الى السرعة الحقيقية له ومحاولة الاحتفاظ بالدقة فاذا تطورت سرعة التنفيذ مع دقة الاداء فان ذلك يعكس تطور وتحسن الاداء المهاري " (1)

(1) يعرب خيون ، المصدر السابق ، 2010 ، ص 43 .

4 - 2 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها .

لغرض معرفة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات الاداء المهاري بكرة القدم للصالات ، وبحسب ما مبين في الجدول رقم (13) .

جدول (13)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

المهارات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الدرجة	ثانية	2.00	19.47	1.08	16.06	5.87	2.14	معنوي
المناوله	درجة	1.40	8.62	2.25	10.75	3.13		معنوي
التهديف	درجة	1.39	6.25	2.14	9.62	5.18		معنوي

ت الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) .

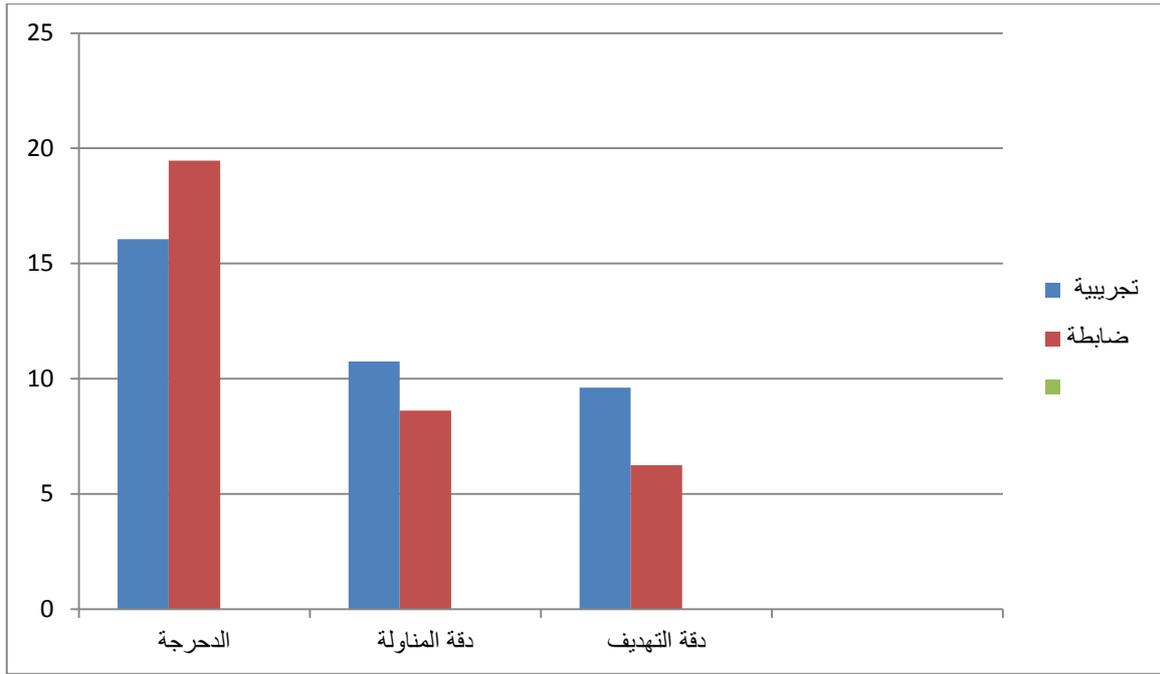
يتضح لنا من الجدول رقم (13) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (قيد البحث) وعلى النحو الاتي:-

1 - **الدرجة** : - اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين للمجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.47) وبانحراف

معياري قدره (2.00) ، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (16.06) وانحراف معياري قدره (1.08) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.87) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

2- المناولة : - اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.62) وانحراف معياري قدره (1.40) ، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (10.75) وانحراف معياري قدره (2.25) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.13) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

3- التهدف : - اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة أذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.25) وانحراف معياري قدره (1.39) ، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (9.62) وانحراف معياري قدره (2.14) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.18) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (12)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

أ - مناقشة نتائج اختبارات المهارات الاساسية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

يبين الجدول (13) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات نتائج أفضل في الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة اذ ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة (T) المحسوبة للمهارات على التوالي (5.87 ، 3.13 ، 5.18) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والتي تساوي (2.14) عند نسبة الخطأ (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه الفروق الى ما يأتي : -

1 - ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية يعود الى فاعلية التمرينات المتنوعة وباستخدام المساحات الصغيرة وما تتضمنه هذه التمارين من تمارين مهارية في الوحدات التدريبية على وفق اسلوب علمي دقيق . والتمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة والمشابه للعب لما يحدث في المباراة أذ يكون اللاعب مقيداً بمساحة صغيرة ومحددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا فعلاً ما يحدث في كرة القدم الحديثة كان يكون اللاعب محصوراً في مساحة محددة في منتصف الملعب . فقد تم ربط هذه التمارين مع تمارين السرعة والدقة التي اسهمت بدورها في تطوير المهارات الاساسية التي تعد من الضروريات الاساسية للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكدّه (هاشم ياسر 2011) لكي نحصل على دقة في تنفيذ الاداء الحركي والمهاري مع الكرة يجب الانتقال من الشروط التدريبية الى شروط اللعب الحقيقي ، اذ ينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتطوير دقة تنفيذ الاداء الحركي والمهاري التركيز على مبدئين اساسيين (1) :-

أ - المبدأ الاول : - استخدام التمارين التخصصية بشد مختلفة وبحسب مرحلة الاعداد ، وبراعى في هذا المبدأ امكانية تطبيق اللاعبين لبعض المهارات الحركية الخاصة باللعب .

ب - المبدأ الثاني : - تنفيذ اكبر عدد من التكرارات للأداء الحركي والمهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة ، وان تنفيذ هذاب العدد من التكرارات مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ اساليب الاداء الحركي والمهاري للاعبين .

2 - وان العوامل التي ساعدت في تطور المهارات الاساسية ايضاً التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية وكذلك اختيار التمرينات المناسبة لدرجة صعوبة المهارة واضعين في نظر الاعتبار ملاءمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع الابتعاد عن التمارين الصعبة جداً التي لا تضمن الاداء من قبل الجميع وضرورة الاستفادة من الادوات المساعدة التي عملت على زيادة السرعة في التطور وبهذا تكون قد اتفقت مع مفردات المنهج وهذا ما

(1) هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، 2011 ، ص 21 - 22 .

اكده (مفتي ابراهيم 1998) " بان اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزيد خبرة بعض اللاعبين ولذا تزداد خبراتهم جميعاً "(1).

3- وان التطور الحاصل في هذه المهارات ايضاً بسبب استخدام التمرينات داخل المساحة وكذلك احتوى التمارين على الاثارة والتشويق وهذا ما اكده (قاسم لزام 2009) ان اللعب في المناطق المحددة يعمل على الاستخدام الامثل للإمكانيات المتاحة للاعبين اذ يساعد في عدم اهدار الوقت المخصص للتعلم كذلك صغر الملعب وخطوطه القريبة وقرب الخصم يساعد على مواجهة اللاعب للكثير من الحالات المحتملة والمستجدة في التدريب مما يساعد على تطوير قدراتهم وامكانياتهم البدنية والمهارية فضلاً عن عنصر التشويق والاثارة والمتعة الذي يولده اللعب بهذا الاسلوب بوصفه اسلوباً جيداً في التدريب وتنفيذ الواجبات المختلفة لذلك على اللاعب ويعتاد على الاستخدام الامثل للمساحات المختلفة في الملعب مما يؤدي الى تطوير الجوانب المهارية والبدنية والنفسية لدى اللاعبين (2) ، وهذا ما اكده ايضاً (رون كينوود واخرون 1989) " بان التدريب داخل المناطق المحددة المسافة ينمي ويعلم اللاعبين الدقة في المناولة "(3).

4 - وكذلك يرى الباحث ان التطور الحاصل في مهارات (الدرجة - المناولة - التهديف) يرجع الى التمرينات المقترحة التي وضعت على وفق اسس علمية وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ، 2008) " أذ يهدف التمرين الى " اكتساب الجسم الجمال والانسيايية والدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الاساسية الجيدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم "(4).

(1) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 199 .

(2) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، 2009 ، ص 137 .

(3) رون كينوود واخرون ؛ الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم : (ترجمة) وليد طبرة : (بغداد ، مطبعة سلمى الفنية ، 1989) ص 24 .

(4) ناهدة عبد زيد ؛ المصدر السابق ، 2008 ، ص 117 .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

استناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية .:

- 1- ان التمرين على اهداف مختلفة وتمارين التهديف على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور التهديف والمناولة والدقة .
- 2 - زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين ادى الى وصولهم الى مرحلة التوافق الدقيق بمهارتي المناولة والتهديف .
- 3 - ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية لدى اللاعبين.
- 5 - ان تكرار التمرينات والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب على وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.
- 6 - ان متغير (الرشاقة والتوافق والدرجة) حققا اقل قدرأ من التطور باستخدام هذا الاسلوب رغم وجود فروق معنوية بين الاختبارين بعكس اختبار (الدقة -المناولة -التهديف) ويعني حاجة (الرشاقة - والتوافق - والدرجة) لمدة زمنية اطول للتدريب للحصول على تطور اكثر.

2-5 التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :

- 1-اعتماد التمرينات الخاصة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين بكرة القدم للصالات .
- 2-اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب .
- 3-اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .
- 4-تنمية القدرات الحركية للاعبين والتي بدورها تساعد في تطوير المهارات الاساسية للاعب الصالات بكرة القدم .
- 5-الاهتمام بوضع تمرينات بشكل منفرد للقدرات الحركية في بادى الامر لأنها تزيد من قدرات اللاعبين المهارية .
- 6-اجراء بحوث مماثلة لفرق منتخبات التربية (للبنات) وذلك لقلّة البحوث والبرامج التدريبية لهذه المراحل العمرية .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- القران الكريم
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
- اياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2011) .
- بسطويسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988) .
- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي أختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (14 - 16) سنة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011) .
- ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991) .
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1999) .
- ثامر محسن ووائل ناجي ؛ الالعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة ، 1975) .
- حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية (مكوناته) العوامل المؤثرة عليها - اختباراتها ، (قطر ، دار المتنبي للنشر والتوزيع ، 1985) .
- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) .
- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988) .
- حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .

- حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- حسن هادي عطية ؛ كرة القدم للصالات (الفوتسال) اعداد بدني - مهارات اساسية - قانون اللعبة لطلبة كليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الفقمة ، 2012) .
- راشد داود ؛ خماسي كرة القدم للصالات ، 2012 .
- رون كينوود وآخرون ؛ الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم : (ترجمة) وليد طبرة : (بغداد ، مطبعة سلمى الفنية ، 1989) .
- ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (جامعة البصرة ، 1989) .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ؛ كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون : (الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2005) .
- سامي الصفار ؛ الاعداد الفني في كرة القدم : (بغداد ، جامعة بغداد ، 1984) .
- سامي الصفار ؛ كرة القدم : ج1 (بغداد ، جامعة بغداد ، 1987) .
- صباح رضا (وآخرون) ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991) .
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 (جامعة الاسكندرية ، 1999) .
- علي جلال الدين ؛ الدقة : (الاسكندرية ، منشأ المعارف 2005) .
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004) .
- عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005) .

- غازي صالح محمود ؛ كرة القد (الفاهيم والتدريب) ، ط1 : (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) .
- غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن؛ كرة القدم التدريب المهاري ، ط1 (عمان الاردن، مكتبة المجتمع العربي ،2013)
- فاطمة عبد ونوال مهدي ؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة : (بغداد ، دار الارقم للطباعة ، 2008) .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبى كرة القدم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2011) .
- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم فى التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب للمرحلة الرابعة ، ط2 (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
- قاسم لزام صبر (وآخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته فى كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005)
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات فى التعلم الحركى ، ط1 (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة ، 2005) .
- قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009) .
- قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب فى اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008) .
- كورت ما ينل ؛ التعلم الحركى ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار فى المجال الرياضى : ط1 (اربيل ، 2012) .

- ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- مجيد حميد مجيد . تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم . (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2007) .
- محمد أزهر سعيد السماك (وآخرون) ؛ أصول البحث العلمي ، ط1 (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986) .
- محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010)
- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009) .
- محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم : (القاهرة ، عالم الكتب ، 1970) .
- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، ط2، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) .
- مسعل عدي النمري ؛ مهارات كرة القدم وقوانينها : (عمان ، دار اسامة للنشر ، 2012) .
- مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية ، ط1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) .

- مفتي ابراهيم ؛ جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) .
- مفتي ابراهيم ؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، ط 1 : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013) .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- مفتي ابراهيم حمادة ؛ الجديد في الاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990) .
- موفق اسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، ط 2 (عمان ، دار دجلة ، 2009) .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ط 1 (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008) .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط 2 (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2005) .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ، 2004) .
- نجوى سلمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختبار ناشئ كرة السلة : (مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، بغداد ، 1991) .
- هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2 : (جامعة بغداد ، 1990) .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط 1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) .
- هرغود وبيبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (المانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988) .
- وجيه محجوب ؛ التطور الحركي من الولادة حتى الشيخوخة ، ج 2 (جامعة بغداد ، 1987) .

- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، (الاردن ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) .
- وجيه محجوب واحمد البديري ؛ أصول التعلم الحركي : (جامعة بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002) .
- وديع ياسين وياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002)
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010)
- يعرب خيون ؛ تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعمار (7 - 10) سنوات ، اطروحة دكتوراه (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994)
- يوسف لازم كماش (وآخرون) ؛ التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم ، ط 1 : (بغداد ، مطبعة النخيل ، 2009) .

المصادر الاجنبية

- <http://www.guardian.co.uk/football/> ; المكتبة الافتراضية العراقية ؛ 2011/ jun / 27 / worldcup 2011 . match
- Arnold , R , Developing sport skill motor theory in practice ,(New Jersey , USA , Mib2 , 2010) .
- David, Footwork Coordination and Skills in Scoore , New Yoek , 2012 , P 15 .
- Joseph A , Luxtacher , Sosser Steps To Success : (PHD , University of Pittsburgh , 2010) .
- Matawan . LP . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly (Berlhn. 2010.) .

الملاحق

الملاحق (1)

اسماء الخبراء الذين اسهموا في تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في

البحث

التمرينات	تحديد اختبارات مكونات الاداء المهاري الحركي والمهاري	تحديد مكونات الاداء المهاري	تحديد مكونات الاداء الحركي	مكان العمل	الاختصاص	الاسم	الدرجة العلمية	ت
	---√---			كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	اختبارات وقياس	ثائر داود سلمان	أ. د	1
			---√---	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تعلم حركي	جنان سلمان	أ. د	2
---√---	---√---	---√---		كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	التقويم في تدريب كرة القدم	صالح راضي	أ. د	3
			---√---	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد	تعلم حركي	عايدة علي	أ. د	4
	---√---			كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	قياس وتقويم	عبد الرحمن ناصر	أ. د	5
---√---	---√---	---√---	---√---	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي / كرة قدم	غازي صالح محمود	أ. د	6
--√---	---√---	--√---		كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	بايوميكانيك / كرة القدم	لؤي غانم الصميدعي	أ. د	7
---√---		---√---		كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	تدريب رياضي	معتز يونس ذنون	أ. د	8
---√---	---√---	---√---		كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم / كرة القدم	مكي محمود حسين	أ. د	9
		---√---		كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد	طرائق تدريس / كرة القدم	منال عبود	أ. د	10
	---√---			كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	هاشم احمد سلمان	أ. د	11

		--√---	--√---	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	علم النفس الرياضي / كرة قدم	احمد رمضان احمد	أ.م. د	12
		--√---	---√---	كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى	تدريب رياضي	اياذ حميد رشيد	أ.م. د	13
			---√---	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي	بسمة نعيم محسن	أ.م. د	14
			----√--	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي	رافد مهدي قدوري	أ.م. د	15
--√---		--√---		كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب رياضي / كرة قدم	صباح رضا	أ.م. د	16
	-----√-	---√--		كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تعلم / كرة قدم	محمد عبد الحسين عطية	أ.م. د	17
		---√--	----√-	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي / خماسي كرة القدم	نبراس كامل هدايت	أ.م. د	18
---√---		---√---		كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب رياضي / كرة قدم	يوسف عبد الامير	أ.م. د	19
---√---	---√---	---√---	----√-	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	اختبار وقياس / كرة القد	اسعد لازم علي	م . د	20
	---√---			كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	قياس وتقويم	حيدر شاكر مزهر	م . د	21
		---√--	---√---	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي / كرة القدم	لقاء غالب ذياب	م . د	22
----√--		---√--		كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب / خماسي كرة القدم	وميض شامل كامل	م . د	23

ملحق (2)

قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في إجراء

الاختبارات والوحدات التدريبية

مكان العمل والاختصاص	الاسم	ت
طالب دكتورا تربية رياضية / كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	احمد مهدي صالح	1
طالب دكتورا تربية رياضية / كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	قصي حاتم خلف	2
طالب ماجستير تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	صداح ابراهيم السيد ولي	3
طالب ماجستير تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	عبد الرحمن نبهان	4
طالب ماجستير تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	مصطفى جواد حسين	5
طالب ماجستير تربية رياضية/ كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى	علي حميد علي	6
طالب ماجستير تربية رياضية/ كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	قحطان فاضل محمد	7
طالب كلية الهندسة /جامعة ديالى (لغرض للتصوير)	جاسم محمد احمد	8
مدرب منتخب تربية ديالى لخماسي كرة القدم/ للمرحلة الاعدادية	قحطان عدنان	9

الملاحق (3)

استبانة تحديد اهم القدرات الحركية بكرة القدم للصالات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساية للاعبى الصالات بكرة القدم) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم القدرات الحركية بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (✓) امام ما ترونه مناسباً. مع العلم ان عينة البحث منتخب تربية ديالى / للمرحلة المتوسطة . شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحث

صدام محمد احمد

(استمارة تحديد اهم القدرات الحركية بكرة القدم للصالات)

الملاحظات	الدرجة حسب الاهمية					القدرات الحركية	ت
	5	4	3	2	1		
						الرشاقة	1
						التوافق	2
						التوازن	3
						المرونة	3
						الدقة	4

الملحق (4)**استبانة تحديد اهم الاختبارات الخاصة للقدرات الحركية بكرة القدم للصالات****وزارة التعليم العالي والبحث العلمي****جامعة ديالى****كلية التربية الاساسية****الدراسات العليا / الماجستير****م/ استبانة**

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساية للاعبي الصالات بكرة القدم) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم الاختبارات لكل قدرة حركية بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (✓) امام ما ترونه مناسباً. مع العلم ان عينة البحث منتخب تربية ديالى / للمرحلة المتوسطة . شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحث

صدام محمد احمد

((استمارة تحديد الاختبارات الخاصة للقدرات الحركية بكرة القدم للصالات))

الإشارة	الاختبارات	القدرات الحركية	ت
	<p>أ- اختبار الجري المكوكي 4 10 م .</p> <p>ب- اختبار الجري المتعرج بين الموانع.</p> <p>ج- اختبار بور للرشاقة .</p>	الرشاقة	1
	<p>أ- اختبار الجري في شكل رقم (8) .</p> <p>ب- اختبار الدوائر المرقمة .</p> <p>ج- اختبار نط الحبل .</p>	التوافق	2
	<p>أ. التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة .</p> <p>ب- تصويب الكرة نحو مربعين في اركان الهدف .</p> <p>ج- تصويب الكرة نحو هدف وبداخله مانع للساحة والميدان .</p>	الدقة	3

الملحق (5)

استبانة تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساية للاعبي الصالات بكرة القدم) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم المهارات الاساسية بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (√) امام ما ترونه مناسباً. مع العلم ان عينة البحث منتخب تربية ديالى / للمرحلة المتوسطة . شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحث

صدام محمد احمد

(استمارة تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات)

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية					المهارات الأساسية	ت
	5	4	3	2	1		
						المناولة	1
						الدرجة	2
						التهديف	3
						المراوغة والخداع	4
						المهاجمة وقطع الكرة	5
						السيطرة على الكرة	6
						الإخماد	7

المحق (6)

استبانة تحديد اهم الاختبارات الخاصة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساية للاعبي الصالات بكرة القدم) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم الاختبارات لكل مهارة بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (✓) امام ما ترونه مناسباً. مع العلم ان عينة البحث منتخب تربية ديالى / للمرحلة المتوسطة . شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحث

صدام محمد احمد

((استمارة تحديد اهم الاختبارات الخاصة للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات))

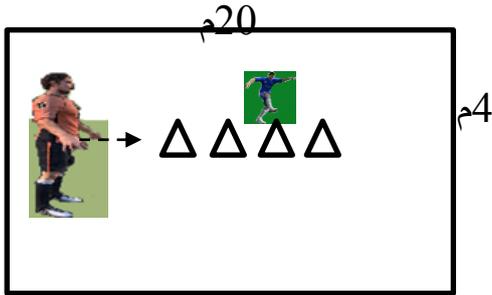
الاشارة	الاختبارات	المهارات الاساسية	ت
	<p>أ- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (15 م) بطول (75 سم) ويعرض (1 م) .</p> <p>ب- اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة (10 م) .</p> <p>ت- اختبار المناولة المرتدة من مسافة (8 م) على جدار لمدة (30 ثانية) .</p>	المناولة	1
	<p>أ- اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات من الجانبين .</p> <p>ب- اختبار التهديف نحو المرمى من منطقة الجزاء (6 م) بوجود حارس المرمى .</p> <p>ت- اختبار التهديف نحو هدف مرسوم على الجدار</p>	الدرجة	2
	<p>أ- الدرجة بالكرة بين (5 شواخص) بين شاخص وآخر (2 م) .</p> <p>ب- الدرجة بين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) .</p> <p>ت- درجة الكرة حول اربعة شواخص على شكل قوس .</p>	التهديف	3

الملحق (7)

يبين التمرينات المستخدمة في البحث

تمارين الرشاقة

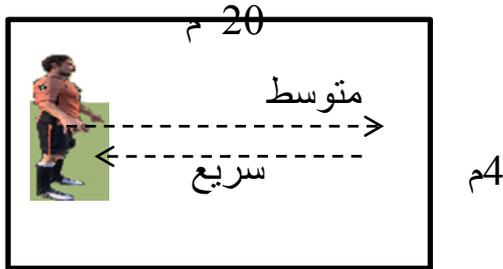
التمرين (1):



ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (4×20م)

ويجري اللاعب لمسافة (10م) بسرعة متوسطة
ثم يجري اللاعب لمسافة (10م) مع رفع الفخذين
للأعلى والعبور من فوق الشواخص .

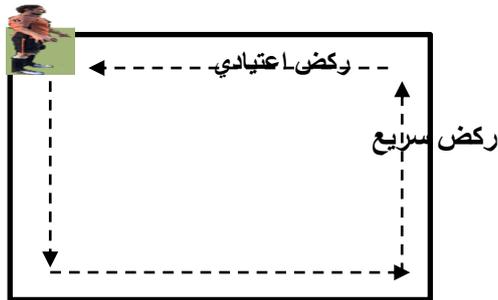
التمرين (2):



ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (4×20م)

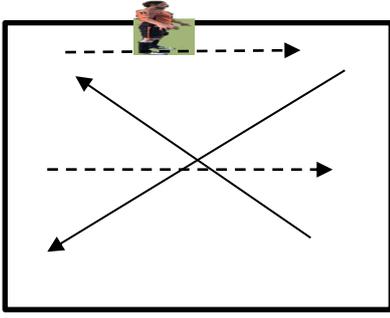
ويجري اللاعب لمسافة (10م) بسرعة متوسطة
ثم يجري اللاعب لمسافة (20م) بسرعة عالية
ثم يجري لمسافة (20م) بسرعة متوسطة ثم يجري
مسافة (20م) بسرعة عالية.

التمرين (3):

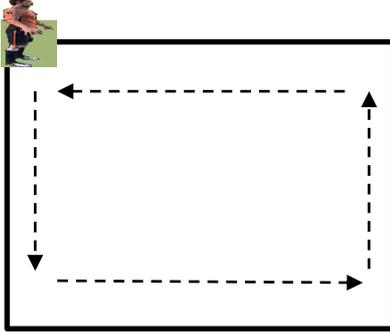


ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويقوم

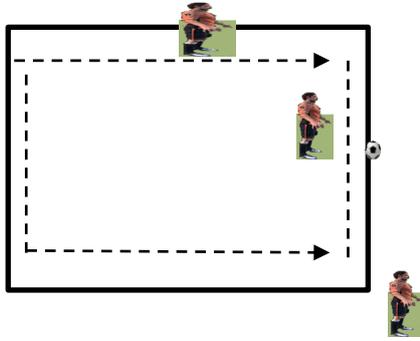
اللاعب بالجري بالكرة حول أضلاع المربع على
الشكل التالي (15م) جري اعتيادي و(15م) جري
سريع و(15م) جري اعتيادي و(15م) جري سريع ,
بعد إكمال المحاولة يغير اللاعب اتجاه الجري.

التمرين (4):

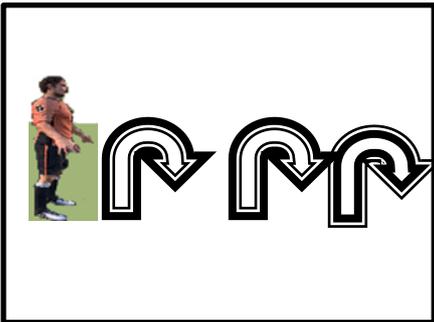
ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويقوم اللاعب بالجري حول أقطار المربع ثم الجري القطري السريع والجري الاعتيادي على الجانب ثم الجري القطري السريع ثم الجري الاعتيادي على الجانب.

التمرين (5):

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويقوم اللاعب بالجري حول أضلاع المربع ثم الجري لمسافة (15م) جري أعتيادي ثم الجري لمسافة (15م) بسرعة قصوى ثم الجري لمسافة (15م) بتقاطع الرجلين ثم الجري لمسافة (15 م) بسرعة متوسطة مع تغير الاتجاه .

التمرين (6):

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويتم جري البريد بين مجموعتين حول المربع وتقف كل مجموعة في إحدى زوايا المربع ويفوز الفريق الذي يصل جميع لاعبيه الى خط البداية واللاعب الذي ينتهي من التمرين يقوم بدرجة الكرة داخل المربع.

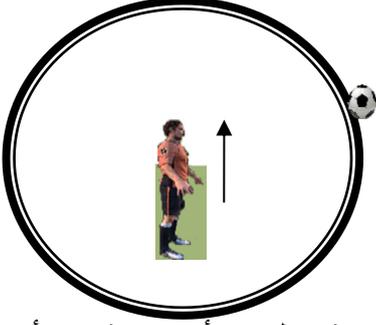
التمرين (7):

ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (10×5م) ويقوم اللاعب من وضع الوقوف بالمشي لمسافة والجري ثم يعمل درجة للأمام والأنقال الى وضع الجلوس , ثم الوقوف والقيام بوضع القرفصاء فتحاً ثم عمل درجة أمامية.

تمارين التوافق الحركي

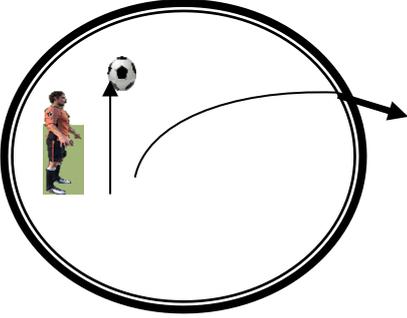
التمرين (8):

يقف اللاعب داخل دائرة مرسومة نصف قطرها (1م) مرسومة على الأرض ثم يبدأ اللاعب برمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى ثم عندما تكون الكرة في الهواء يقوم اللاعب بالجلوس بوضع القرفصاء مع مس الأرض بكلتا الكفين , ثم يمسك الكرة عند السقوط مع ملاحظة عدم الخروج من الدائرة.



التمرين (9):

يقف اللاعب داخل دائرة مرسومة نصف قطرها (1م) مرسومة على الأرض ثم يبدأ اللاعب برمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى عندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب حركة الوثب للأمام وللخلف ويمسك اللاعب الكرة عندما يثب داخل الدائرة ويكون الوثب باتجاهات مختلفة (لليمين - للييسار - للأمام - للخلف).



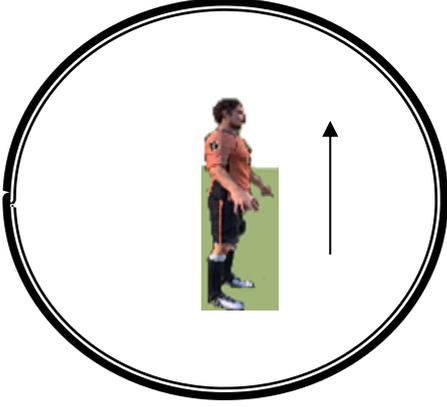
التمرين (10):

يقف اللاعب داخل دائرة مرسومة نصف قطرها (1م) مرسومة على الأرض ثم يبدأ اللاعب برمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى ثم عندما تكون الكرة في الهواء يقوم اللاعب بالجلوس بوضع القرفصاء مع مس الأرض بكلتا الكفين , ثم يمسك الكرة عند السقوط مع ملاحظة عدم الخروج من الدائرة.



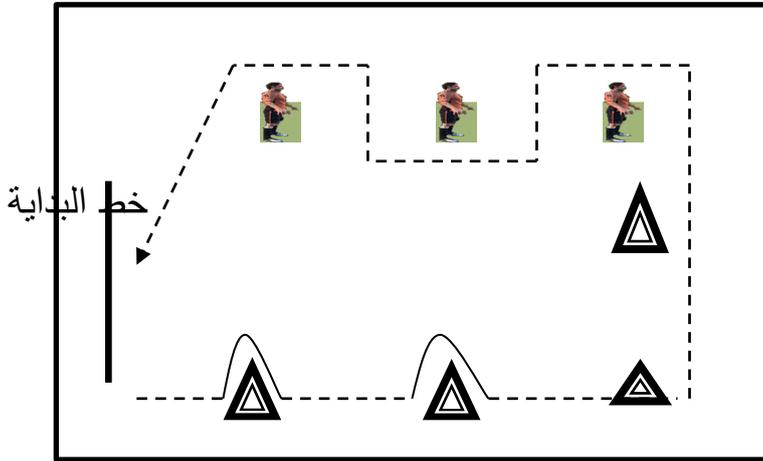
التمرين (11):

يقف اللاعب داخل دائرة مرسومة نصف قطرها (1م)
مرسومة على الأرض ثم يبدأ اللاعب برمي الكرة بكلتا
اليدين للأعلى عندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب
دوراناً الى (360*) درجة ثم يقوم بمسك الكرة عند
السقوط مع ملاحظة عدم الخروج من الدائرة أما مسك
الكرة فيكون بمستوى (الرأس - الصدر - البطن - قريب من الأرض).



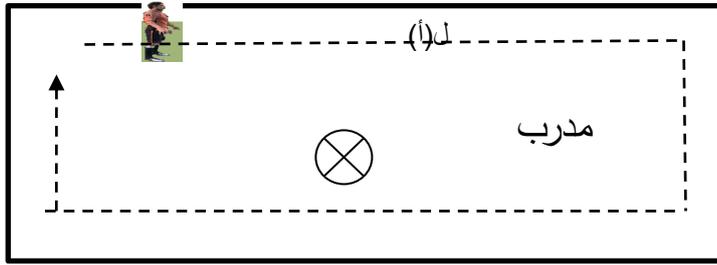
التمرين (12) :

ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (10×15م) ويقسم اللاعبون فريقين (أ-ب) ويقف لاعبو
الفريق (ب) الواحد بجانب الآخر بشكل عرضي مع مد الأيدي بينما يقف لاعبو الفريق (أ)
على خط البداية الواحد خلف الآخر ويقف المدرب بالجهة المقابلة للاعبين وعند أشاره
المدرب يجري لاعب واحد من فريق (أ) مع الكرة باتجاه الشاخص الأول ثم يمرر الكرة
ويثبت فوقه ويجري الى الشاخص الثاني ويعمل نفس الشيء وبعد ذلك يجري بالكرة بين
الشاخصين والدوران باتجاه فريق (ب) والمرور بين اللاعبيين ثم العودة الى خط البداية.



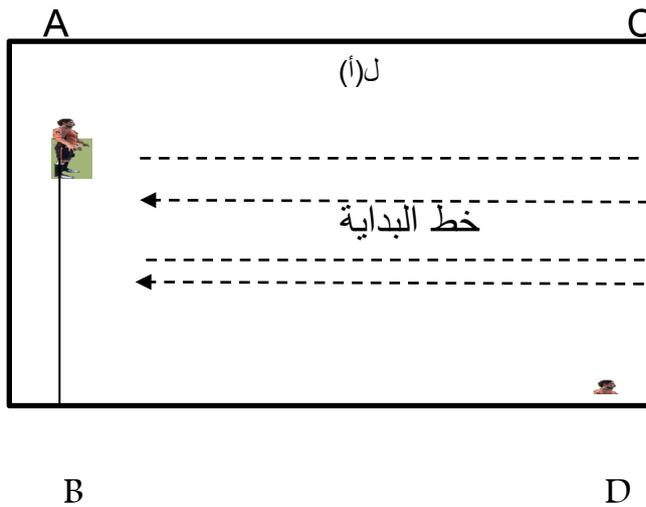
التمرين (13):

ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (10×15م) ويشترك في التمرين فريق واحد ويتم تحديد ساحة التمرين بأربعة شواخص ويقف المدرب في الوسط ويمسك في كل يد شريطاً ذا لون معين – وعند أشاره المدرب يبدأ اللاعبون جميعاً بالجري الواحد خلف الآخر من شاخص إلى آخر (الجري الأمامي- المشي – الجري بخطوات إلى الجانب – الجري إلى الخلف) ويجب أن يكون وجه المدرب دائماً إلى المجموعة لكي يظهر لهم الشريط الأول والثاني – في نهاية المسافة على كل لاعب ان يقوم بشكل مضبوط كم مرة عرض المدرب الشريطين كل حسب لونه.



التمرين (14):

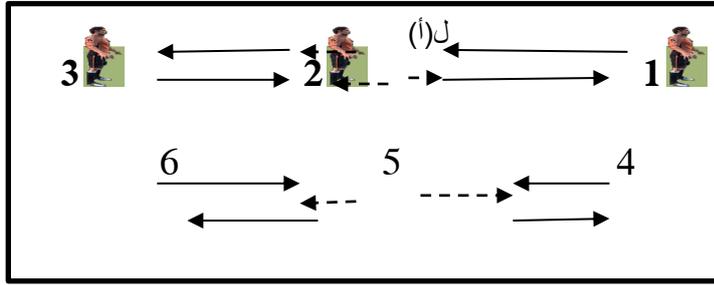
ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (10×20م) ويشترك في التمرين لاعبان يقفان في وسط الملعب الذي يتم تحديده بأربعة شواخص – ويكون مع لاعب كرة – وعند إشارة المدرب يبدأ اللاعب (1) بدحرجة الكرة بالقدم من خط (A-B) إلى خط (C-D) ويجري اللاعب (2) والكرة بيده إلى الشاخص (B) وعند وصول اللاعب رقم (1) إلى الخط يرمي الكرة بيديه إلى زميله بينما يناول اللاعب (2) الكرة إلى زميله عند وصوله إلى الخط بالقدم، ويتم عمل نفس الشيء عند الرجوع إلى خط البداية.



تمارين الدقة الحركية

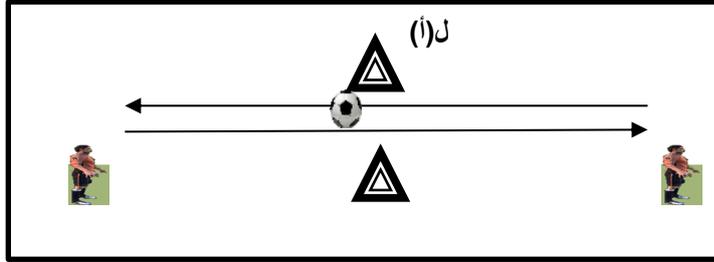
التمرين (15) :

ينظم التمرين داخل مستطيل (6×15 م) ويقسم الفريق الى مجموعتين كل اربعة لاعبين يقفون على خط مستقيم واحد والمسافة بين كل لاعب واخر (5م) ويستخدم في هذا التمرين كرتان الاولى مع اللاعب رقم (1) والثانية مع اللاعب رقم (3) ويبدأ التمرين بان يجري اللاعب رقم (2) في اتجاه اللاعب رقم (1) الذي يمرر الكرة ويقوم بإعادتها اليه مباشرة ثم يلف ويجري باتجاه اللاعب رقم (3) الذي يمرر اليه الكرة بنفس الطريقة وهكذا يتبادل اللاعبون مراكزهم بعد فترة من الاداء.



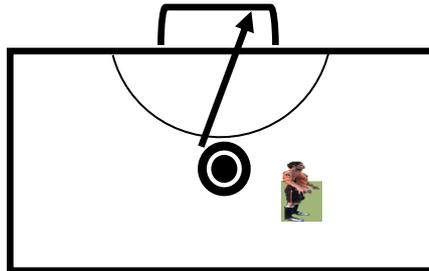
التمرين (16) :

ينظم التمرين داخل مستطيل (3×10 م) وفيه لاعبان والمسافة بينهما 10م ويوضع في نصف المساحة هدف صغير بواسطة شاخصين عرضه 1م حيث يبدأ التمرين بتبادل اللاعبان تمرير الكرة بباطن القدم لتتمر من داخل المرمى الصغير وذلك للتدريب على دقة الحركة.



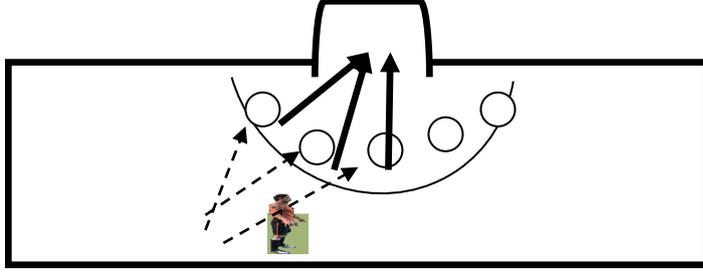
التمرين (17) :

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (10م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم حارس المرمى بدحرجة الكرة أو رمي الكرة الى اللاعب الذي يقف على حدود منطقة الجزاء ويقوم اللاعب بتسديد الكرة الى المرمى بالقدم وعلى إحدى زوايا المرمى.



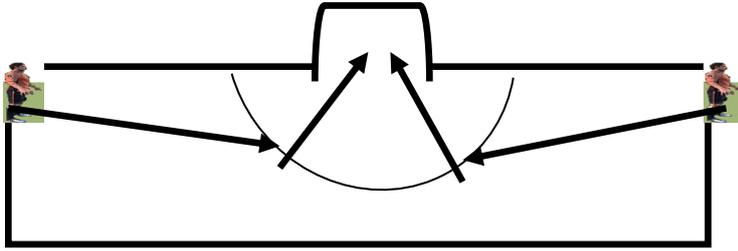
التمرين (18) :

ينظم التمرين على محيط قوس الجزاء ويسدد فيه اللاعب عدد من الكرات (5 كرات) الى المرمى بالتتابع سريع وبدقة عالية.



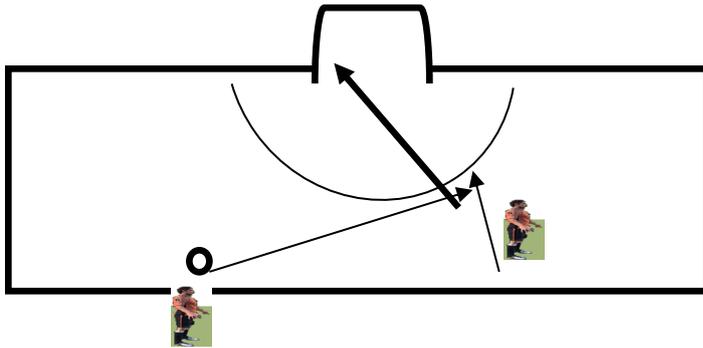
التمرين (19) :

مجموعتين من اللاعبين يقفون على حدود منطقة الركلة الركنية من كل ركن من أركان الملعب , ويبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بركل الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة لولبية لتأخذ مسارها داخل المرمى الخالي من الحارس وهكذا لبقية اللاعبين.



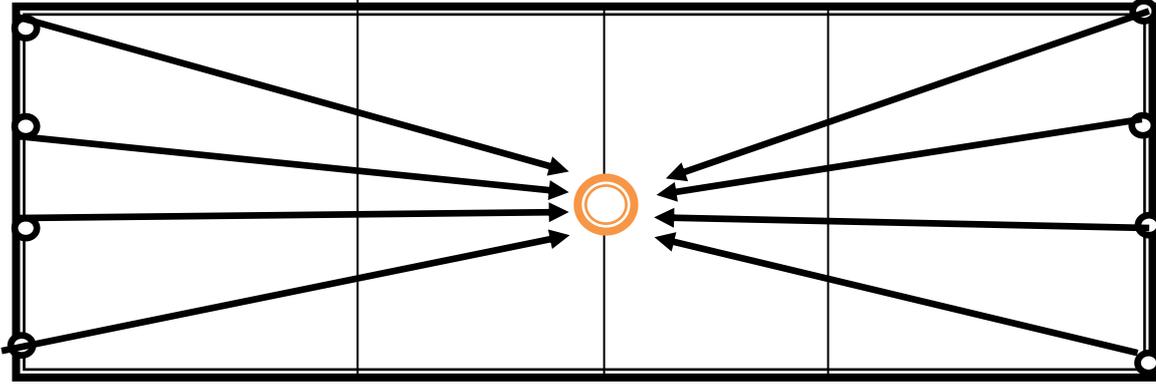
التمرين (20) :

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يكون هناك لاعبان الواحد بجانب الآخر بحيث يرمي اللاعب رقم (1) الكرة بيده الى اللاعب رقم (2) المواجه للمرمى ثم تسديدها مباشرة وهي في الهواء على المرمى.



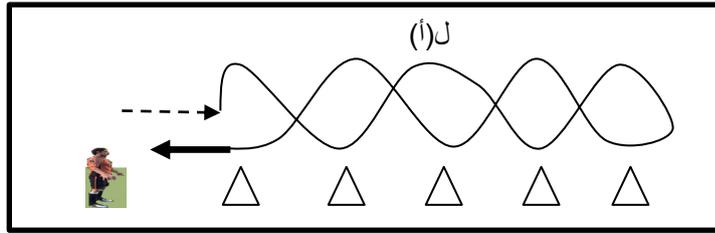
التمرين (21) :

ينظم التمرين داخل مستطيل ابعاده (10×20م) مقسم الى اربعة مناطق وتوضع كرة طبية في المركز وبعيدة مسافة (10م) عن كل قسم خاص بالفريقين ويحاول كل فريق ركل الكرة وأزاحتها باتجاه ساحة خصمه.

تمارين الدرجة

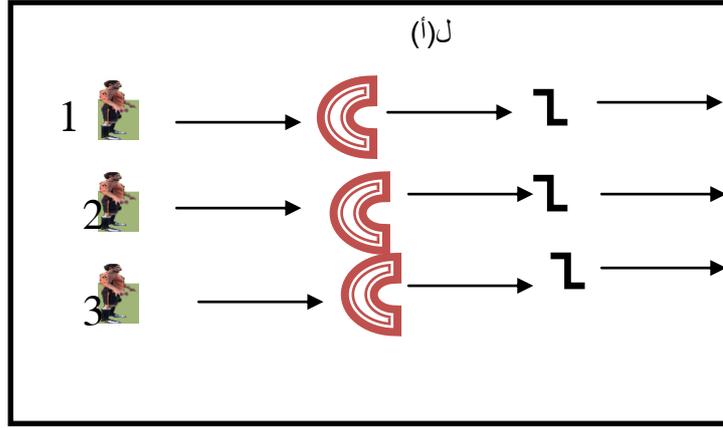
التمرين (22) :

ينظم التمرين داخل مستطيل (3×10 م) ويوجد في داخله خمسة شواخص والمسافة بين شاخص واخر 1م ويقوم اللاعب بالدرجة بين الشواخص ذهابا وايابا.



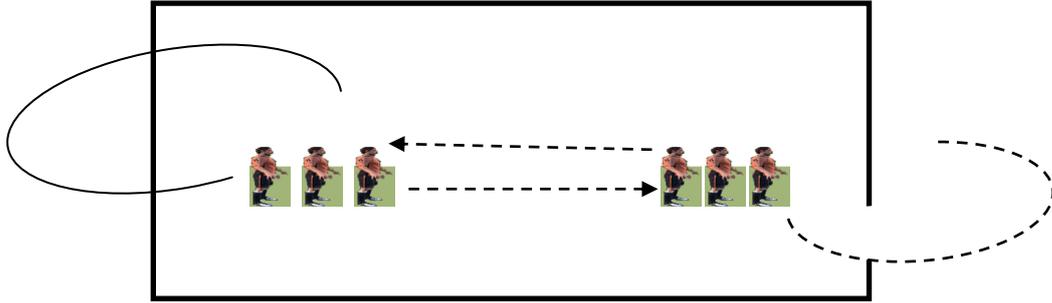
التمرين(23) :

ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (10×10 م) مع الصافرة الاولى يبدأ اللاعب (1-2-3 - 4) بالدرجة , الصافرة الثانية يعمل اللاعب حركة إرجاع الكرة والدوران ثم استمرار الدرجة , مع الصافرة الثالثة يعمل اللاعب حركة خداع ومن ثم الاستمرار باللعب.



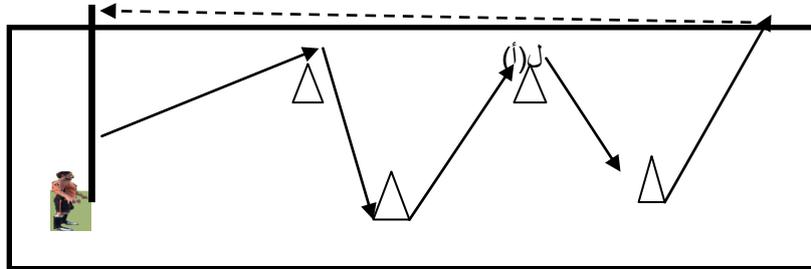
التمرين (24):

ينظم التمرين داخل مستطيل (4×10 م) وفيه مجموعتين من اللاعبين تتكون كل مجموعة من اربعة لاعبين والمسافة بين المجموعتين (12م) والكرة مع اللاعب رقم (1) و(2) ويبدأ التمرين بقيام اللاعب رقم (1) و(2) بدحرجة الكرة حتى يصل كل واحد منهم الى المجموعة المقابلة له ثم يسلم اللاعب (1) الكرة الى اللاعب رقم (4) واللاعب (2) الى اللاعب (3) ومن ثم يركضون ليقفوا خلف المجموعة التي وصلوا اليها وهكذا يستمر التمرين.



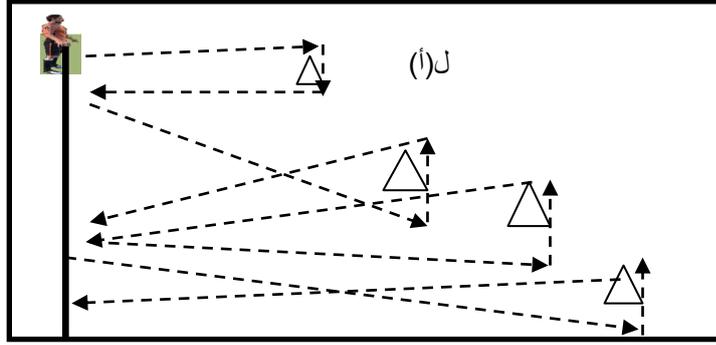
التمرين (25) :

ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10 م) بحيث توضع فيه اربعة شواخص بشكل مدرج ويبدأ اللاعب بأداء الدحرجة من خط البداية المحدد والمرور من بين الشواخص الاربعة وبعد اجتياز اخر شواخص يعود سريعا بخط مستقيم الى نقطة البداية.

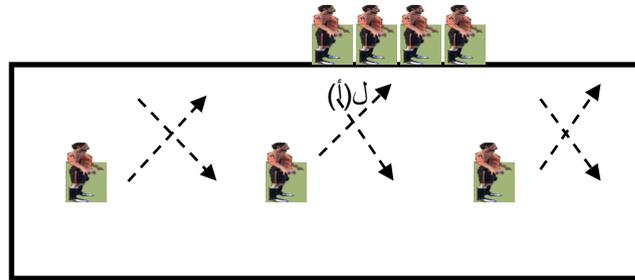


التمرين (26):

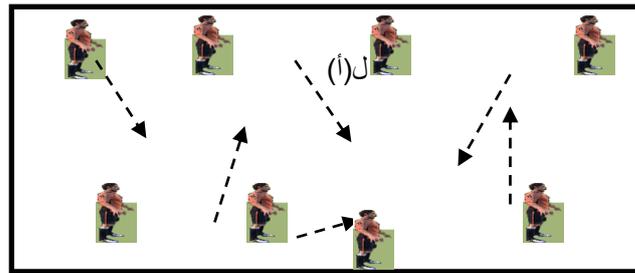
ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) توضع بداخله أربعة شواخص على إبعاد مختلفة عن نقطة البداية اذ تكون الابعاد كالآتي (2م للشاخص الأول , 4م للشاخص الثاني , 6م للشاخص الثالث , 8م للشاخص الرابع) ويقوم اللاعب بالدرجة من خط البداية الى الشاخص والعودة الى خط البداية ومن ثم الدرجة الى الشاخص الثاني والعودة الى خط البداية وهكذا لبقية الشواخص.

**التمرين (27):**

ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) ويقف فيه ثلاث لاعبين مهاجمين ومع كل لاعب كرة عند الخط الجانبي للمربع بينما يقف ثلاث لاعبين مدافعين بدون كرة في منتصف المربع وعند الإشارة ينطلق اللاعب المهاجم بالدرجة الكرة الى الامام ويلحق به اللاعب المدافع ويحاول مضايقته وقطع الكرة منه ويستخدم اللاعب المهاجم الدرجة بباطن القدم والجزء الداخلي والخارجي للقدم.

**التمرين (28):**

ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) ويشارك في التمرين فريق واحد وينتشر لاعبو الفريق داخل المربع ومع كل لاعب كرة ويؤدون الدرجة بالكرة بحرية (بالسرعة والاتجاه والطريقة) مع عدم التصادم مع بقية اللاعبين في المنطقة او مع كراتهم والتأكيد على ان يكون نظر اللاعب الى الاعلى.



(تمارين المناولة)

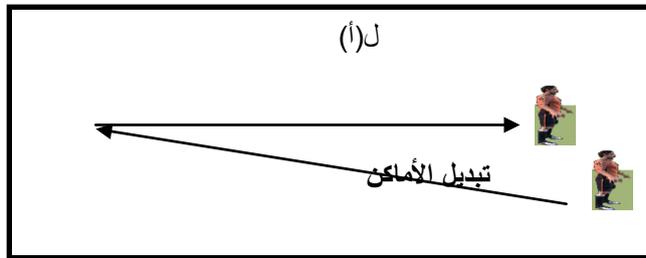
التمرين (29):

ينظم التمرين داخل مستطيل (6×10م) ويشترك في التمرين 8 لاعبين مقسمين الى اربعة مجاميع ولكل لاعب كرة اذا يقف اللاعبون احدهما مقابل الاخر ويقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة بالمناولة الى اللاعب المقابل ليقوم الاخير بإرجاع الكرة له مرة ثانية وهكذا .



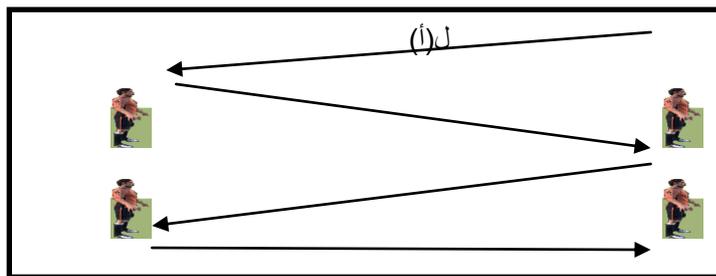
التمرين (30):

ينظم التمرين داخل مربع (10×10م) ويشترك في التمرين 4 لاعبين على شكل مربع حيث يقوم اللاعب رقم (1) بالمناولة لأي لاعب من اللاعبين الثلاثة وفي الوقت نفسه ينادي بأسم واحد من اللاعبين الثلاث لتغيير مكانه معه وعند التبديل يقوم اللاعب المستلم للكرة بالعمل نفسه.



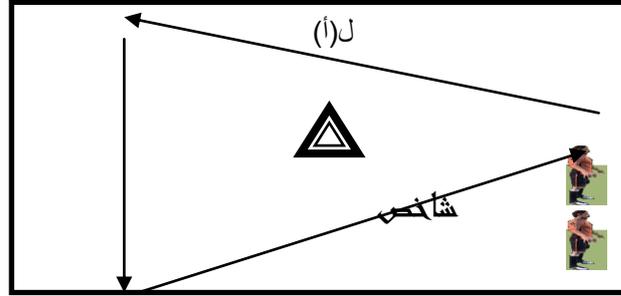
التمرين (31):

ينظم التمرين داخل مستطيل (6×10م) حيث يقف اللاعبون صفان مواجهان ويتكون كل صف من اربعة لاعبين والمسافة بين الصفين (8م) والمسافة بين لاعب وآخر (2م) حيث يقف اللاعب (2) امام منتصف المسافة بين (3-4) حيث يبدأ التمرين بمناولة اللاعب (1) الكرة الى اللاعب رقم (2) والاخير الى اللاعب (3) وهكذا الى اللاعب رقم (6).



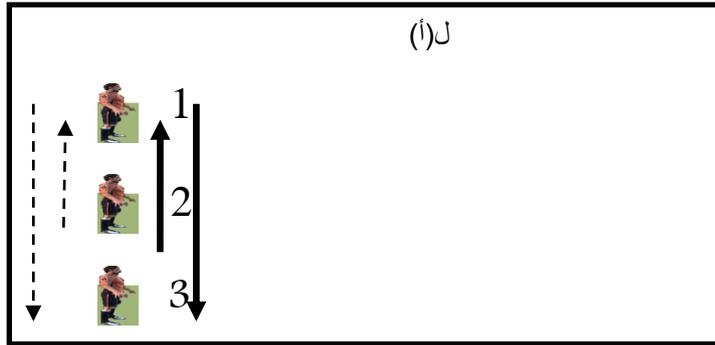
التمرين (32):

ينظم التمرين داخل مربع (8×8م) حيث يقوم اللاعب (1) بعمل المناولة في الفراغ عبر الشاخص الى (2) الذي يستقبلها ثم يعمل مناولة الى الفراغ عبر الشاخص الى (1) وهكذا.



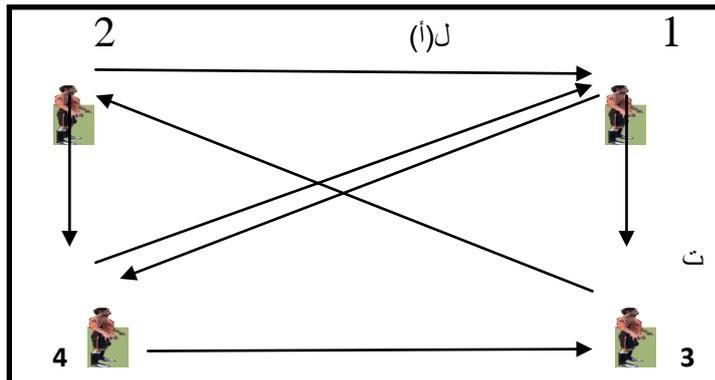
التمرين (33):

ينظم التمرين داخل مستطيل (5×10م) وفيه ثلاث لاعبين على خط مستقيم واحد والمسافة بين لاعب واخر (3م) والكرة عند اللاعب (2) الذي يعمل المناولة الى (1) ويذهب خلفه واللاعب (1) يعمل مناولة الى (3) ويدور خلفه وهكذا يستمر التمرين.



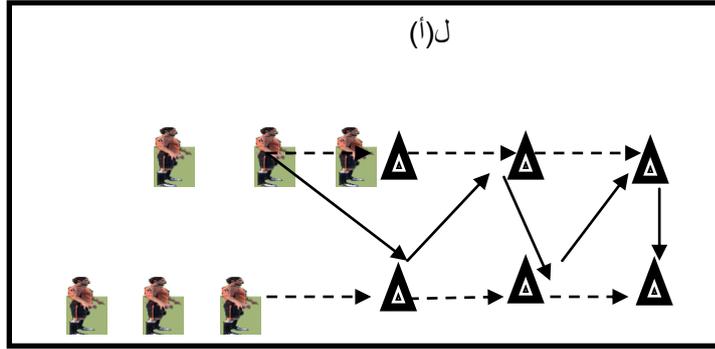
التمرين (34):

ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (8×8م) وفيه اربعة لاعبين حيث يبدأ التمرين اللاعب رقم (2) ويعمل مناولة الى اللاعب رقم (1) الذي يلعبه بلمسة واحدة الى اللاعب رقم (4) ويلعبها بلمسة واحدة الى اللاعب (3) ويلعبها بلمسة واحدة الى اللاعب (2) ويلعبها بلمسة واحدة الى اللاعب (4) ويلعبها بلمسة واحدة الى اللاعب (3) وهكذا يستمر التمرين.



التمرين (35):

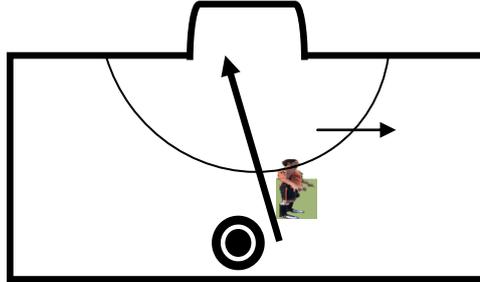
ينظم التمرين داخل مستطيل (6×10 م) وفيه 8 لاعبين ينقسمون الى مجموعتين ويبدأ التمرين اللاعب رقم (1) بمناولة الكرة باتجاه الشاخص الاول الى اللاعب رقم (2) ثم يقوم الاخير بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (1) امام اتجاه الشاخص الثاني ثم يقوم اللاعب رقم (1) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) امام اتجاه الشاخص الثالث حيث يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (3) وهكذا يستمر التمرين.



تمارين التهديف

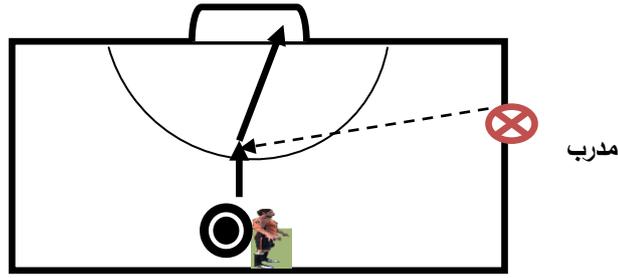
التمرين (36):

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين على اشارة المدرب ويقوم اللاعب بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (10م) الى زاوية المرمى وعكس اتجاه اشاره المدرب ويمكن للمدرب أن يذكر للاعب الزاوية بدلا من الاشارة.



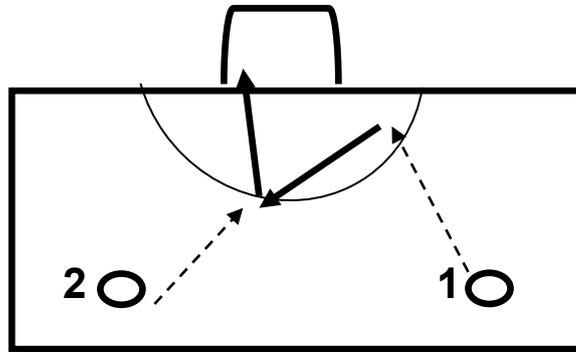
التمرين (37):

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما ينطلق اللاعب من حدود منطقة الجزاء (10م) صوب الكرة التي يرميها المدرب باتجاهه ليسددها اللاعب الى المرمى ولا يجوز للحارس ان يتحرك الا بعد ان تترك الكرة يد المدرب.



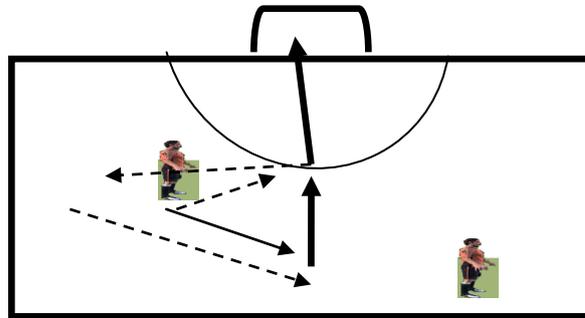
التمرين (38) :

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×17م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يجري اللاعب رقم (1) الى خط المرمى ليلعب الكرة خلف اللاعب رقم (2) الذي يقترب من الكرة جارياً ليسددها الى المرمى مباشرةً.



التمرين (39) :

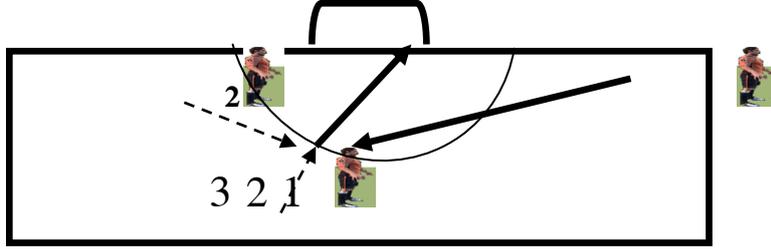
ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب رقم (1) بلعب الكرة الى اللاعب رقم (2) بشكل منخفض والذي بدوره يلعب الكرة بقوة معتدلة الى نقطة الجزاء (10م) حيث يسددها اللاعب رقم (1) الى المرمى بضربة مباشرة ومن اجل ذلك يجب على اللاعب (1) الانطلاق الى منطقة الجزاء فور لعب الكرة من قبل اللاعب رقم (2) وهكذا بقية اللاعبين.



التمرين (40) :

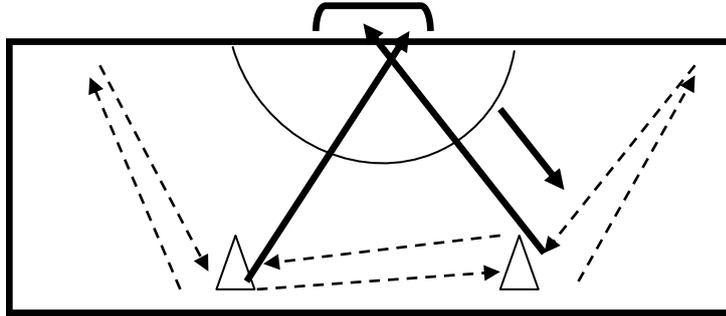
ينظم التمرين داخل مستطيل أبعاده (15م×17م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقترب اللاعب (1) من الكرة التي رمية من قبل المدرب الى منطقة الجزاء جرياً ليسددها الكرة

الى المرمى بالقدم القريبة من الكرة ويكون اللاعب (2) خصما سلبيا بأدىء الامر ومن ثم ايجابيا وهكذا بقية اللاعبين.



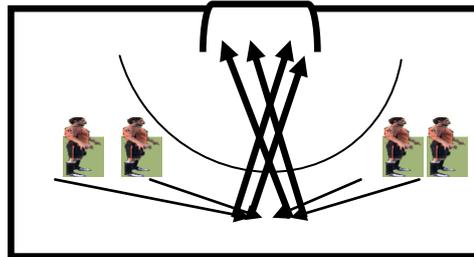
التمرين (41) :

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب (أ) و (ب) بدحرجة الكرة باليد باتجاه الشواخص ويكون على لاعبي المجموعتين (1) و(2) ان يطلقوا واحد تل والآخر الى الشاخص المعين لمجموعتيهم ليلقوا حول هذا الشاخص ويسددوا الكرة الى المرمى لضربات مباشرة من غير صد الكرات من قبل اللاعب (أ) و(ب) بعد الانتهاء من التمرين يجري اللاعب (1) خلف مجموعة (2) واللاعب (2) خلف المجموعة رقم (1).



التمرين (42) :

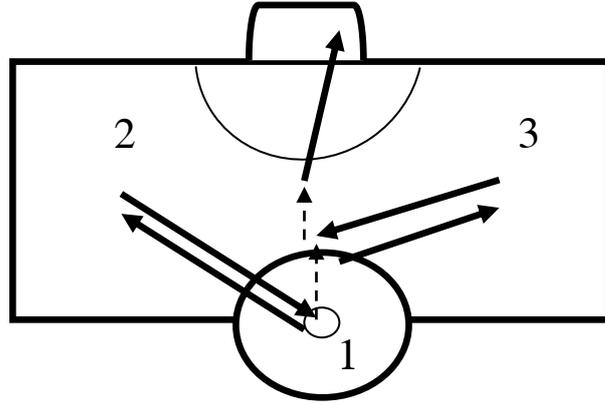
ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويقف مجموعتين من اللاعبين على خط منطقة الجزاء امام المرمى ومع كل لاعب كرة وبين المجموعتين 1.5م امام منتصف المرمى ويقف لاعب واحد امام المجموعتين ويقوم اللاعب بأعداد الكرة الى اللاعب المنفذ واحد تل والآخر ويقوم اللاعب بتسديد الكرة من بين اللاعبين نحو المرمى.



(التمارين المركبة)

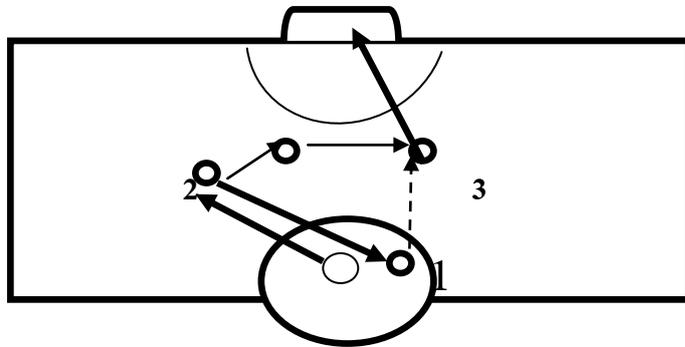
التمرين (43):

يبدأ التمرين من خط المنتصف ومناولة الكرة مكن اللاعب (1) الى اللاعب (2) ثم من مسة واحدة اعادة الكرة الى اللاعب (1) الذي يقوم بالدحرجة ثم مناولة الكرة من اللاعب (1) الى اللاعب (3) من مسة واحدة واعادة الكرة الى اللاعب (1) الذي يقوم بالدحرجة ثم التهديد على المرمى بوجود حارس مرمى. يكرر التمرين مع اللاعب الأخر مع تبديل المراكز مع اللاعبين (2) و(3).



التمرين (44):

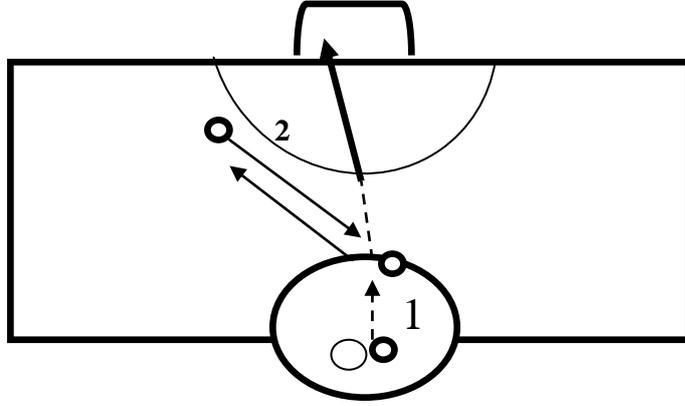
يبدأ التمرين من خط المنتصف ومناولة الكرة مكن اللاعب (1) الى اللاعب (2) ثم الاخير يستدير ويمرر الكرة الى اللاعب رقم (3) الذي يلعب الكرة مناولة الى اللاعب (1) الذي تحرك الى الامام بدون كرة , واستلام الكرة ثم الدحرجة والتهديد على المرمى بوجود حارس المرمى , يكرر التمرين مع اللاعب الأخر مع تبديل المراكز مع اللاعبين (2) و(3).



التمرين (45):

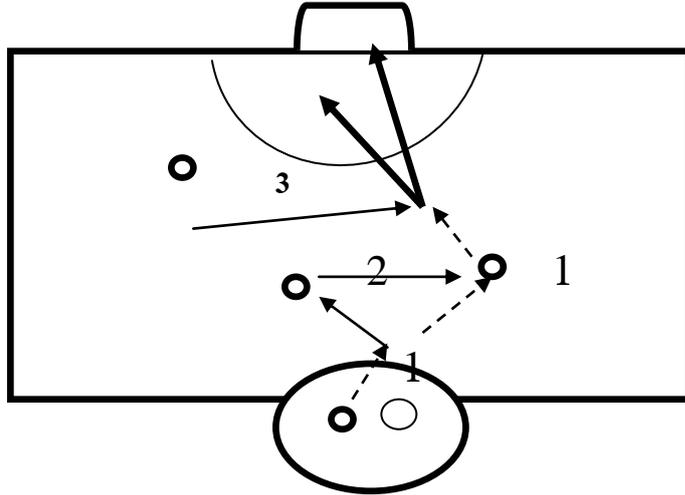
يبدأ التمرين من خط المنتصف ويقوم اللاعب (1) بالدحرجة من منتصف الساحة الى منطقة الجزاء 10م , ثم مناولة الكرة من اللاعب (1) الى اللاعب (2) الموجود على خط المرمى

من جهة اليمين , وبلمسة واحدة يعيد اللاعب (2) الكرة الى اللاعب (1) الذي يستلم الكرة ثم التهديف على المرمى بوجود الحارس, يكرر التمرين مع اللاعب الأخر مع تبديل المراكز مع اللاعبين (2).



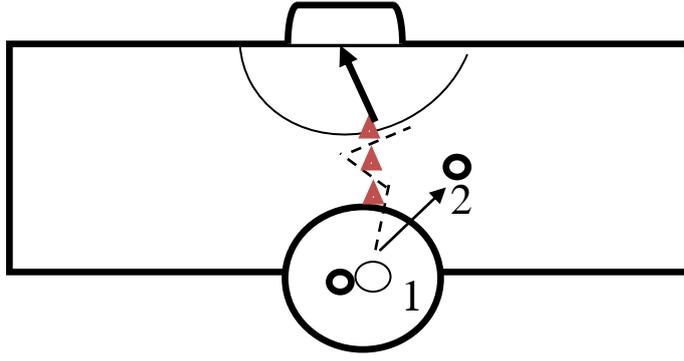
التمرين(46):

يبدأ التمرين من خط المنتصف ويقوم اللاعب (1) بالدرجة ثم مناولة الكرة الى اللاعب (2) الذي يكون واقفا على نقطة الجزاء (10م) وبلمسة واحدة يعيد الكرة مرة اخرى الى اللاعب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ثم يقوم اللاعب (3) الموجود على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة اخرى الى داخل منطقة الجزاء للاعب (1) الذي يقوم بالتهديف مرة ثانية وبوجود حارس المرمى, يكرر التمرين مع اللاعب الأخر مع تبديل المراكز مع اللاعبين (2) و(3).



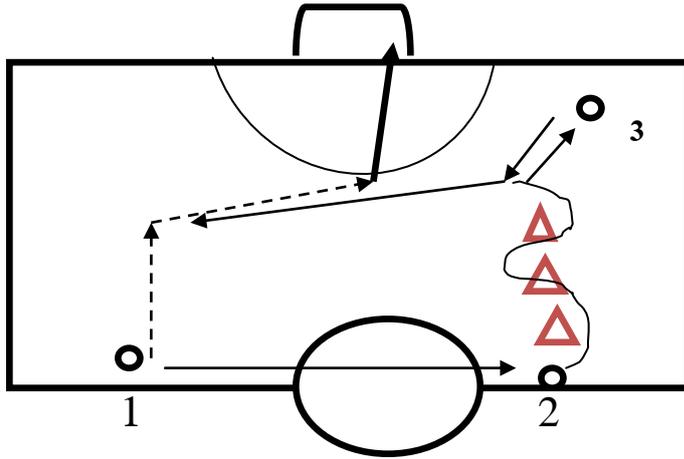
التمرين(47):

ينظم التمرين في منتصف الملعب ويدرج اللاعب الكرة بين شاخصين والمسافة بينهما (2م) وبعدها يعمل مناولة للمدرب ثم يدرج الكرة بين شاخصين اخرين وينتهي التمرين بالتهديف.



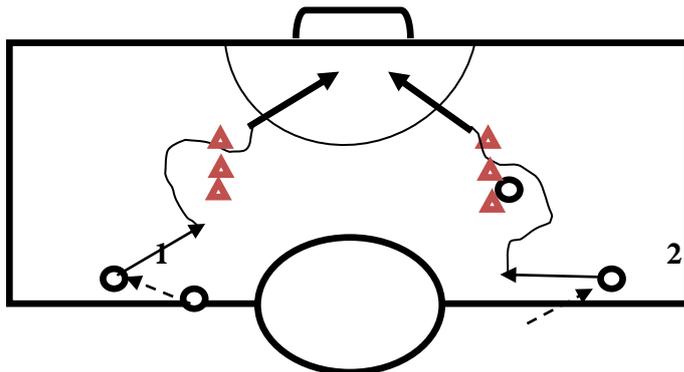
التمرين (48):

ينظم التمرين في منتصف الساحة حيث يقوم اللاعب رقم (1) بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (2) الذي يدحرج الكرة بين ثلاث شواخص والمسافة بين شواخص وأخر (م2) ثم يلعب الكرة إلى اللاعب رقم (3) ويلمسة واحدة يعيد الكرة إلى اللاعب رقم (2) ويلمسة واحدة يلعبها مناولة عكسية إلى اللاعب (1) الذي يدحرج الكرة للإمام بعد استلامها ويقوم بالتهديف على المرمى.



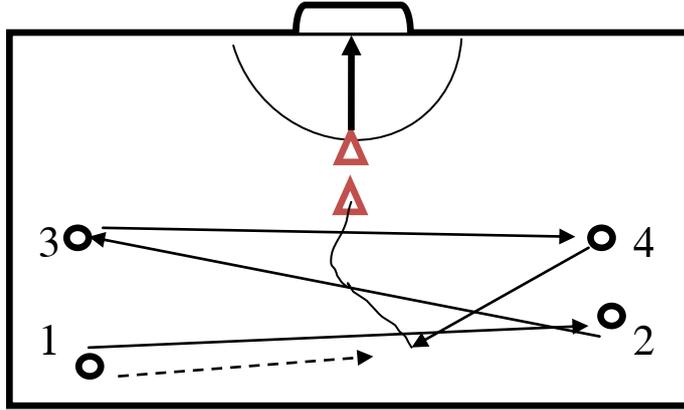
التمرين (49):

ينظم التمرين من منتصف الساحة حيث يقوم اللاعب رقم (1) بدحرجة الكرة ومناولتها إلى اللاعب رقم (2) ويلمسة واحدة يستلم الكرة من اللاعب رقم (2) ثم يقوم بالدحرجة بين ثلاث شواخص والمسافة بينهما (1.5م) ثم التهديف على المرمى وفي الوقت نفسه يقوم اللاعب رقم (3) و (4) بنفس العمل.

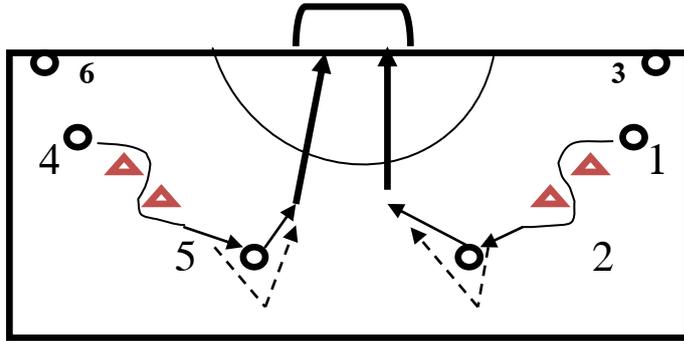


التمرين (50):

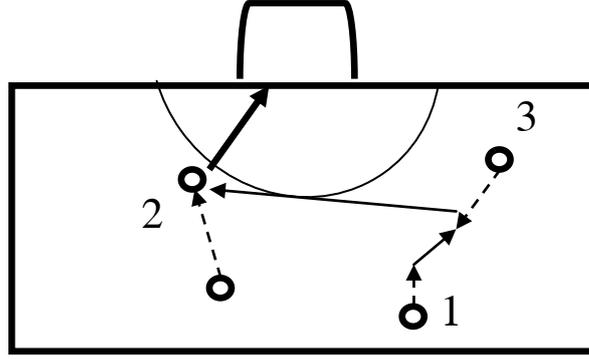
ينظم التمرين من منتصف الساحة حيث يقوم اللاعب رقم (1) بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (2) والذي بدوره يلعبها إلى اللاعب رقم (3) ويلمسة يلعبها الأخير إلى اللاعب رقم (4) ويلمسة واحدة يعيد الكرة إلى اللاعب رقم (1) الذي يقوم بدحرجة الكرة بين شاخصين والمسافة بينهما (2م) ثم التهديف على المرمى.

**التمرين (51):**

ينظم التمرين داخل منطقة الجزاء (10م) حيث تشكل مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة تضم (3 لاعبين) ويقف اللاعبون من كل مجموعة على ركنين منطقة الجزاء من جانب خط المرمى ويدحرج اللاعب رقم (1) الكرة بين الشاخصين ثم يسلم الكرة إلى اللاعب رقم (2) ويدور حول اللاعب (2) الموجود على خط مستقيم مع خط منطقة الجزاء ويستدير ليهدف على المرمى وهكذا تقوم المجموعة الثانية بالعمل نفسه.

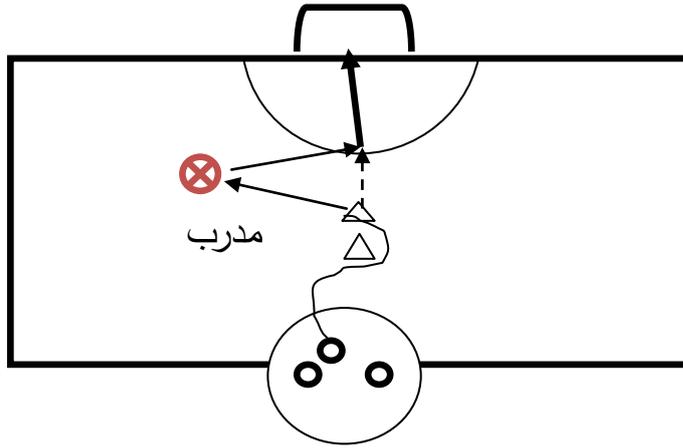
**التمرين (52) :**

ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15م×15م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم اللاعب رقم (1) بالدحرجة بالكرة ثم يقوم بتمريرها إلى اللاعب رقم (2) قبل الشاخص الموضوع أمامه المتحرك من الخلف إلى الأمام والذي يلعبها بدوره مناولة إلى اللاعب رقم (3) المتقدم من الخلف إلى الأمام ليقوم بالتهديف.



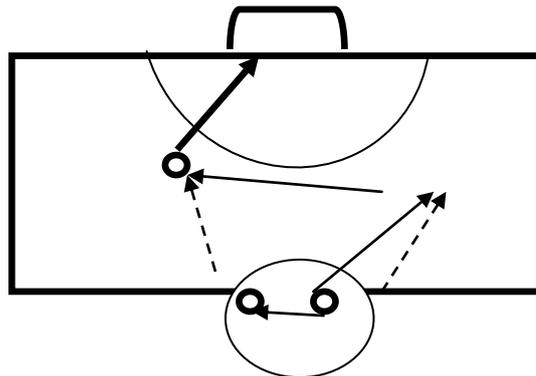
التمرين (53):

ينظم التمرين من منتصف الساحة ويوضع شاخصين على استقامة واحدة مع نقطة الجزاء بين شاخصين واخر (2م) ويقف اللاعبين في الدائرة وبعد الاشارة يدحرج الكرة الى الامام ومن بين الشاخصين ومن ثم مناولة الكرة الى المدرب ويعيدها مباشرة الى اللاعبين ومن ثم تسديد الكرة نحو المرمى ويستمر بمتابعة الكرة والعودة الى الدائرة لتكرار التمرين.



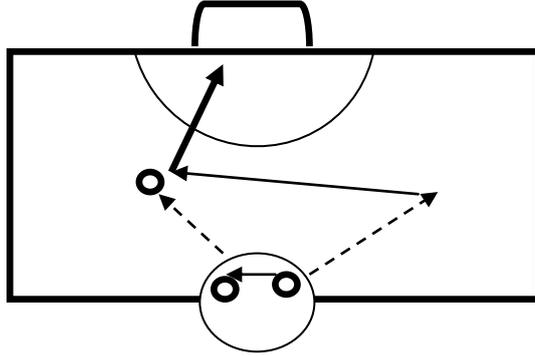
التمرين (54):

ينظم التمرين من منتصف الساحة ويقف اللاعبين في مجموعتين على قوس الدائرة مواجهة مع المرمى , والكرات مع لاعبي المجموعة الاولى ويبدأ التمرين بمناولة الكرة من اللاعب (1) من المجموعة الاولى الى اللاعب (2) من المجموعة الثانية الذي يعيد الكرة بلمسة واحدة الى اللاعب (1) المنطلق بعد اداء المناولة ليحرج الكرة لمسافة ومن ثم يناول الكرة بصورة عرضية الى اللاعب (2) المنطلق ليسدد الكرة الى الهدف وبعدها يتبادلان المواقع.

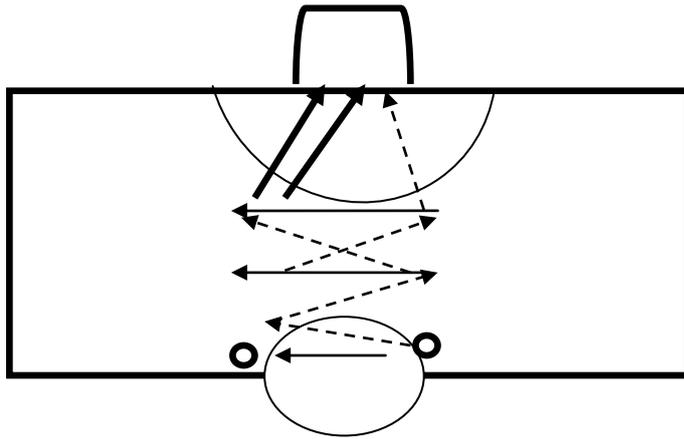


التمرين (55):

ينظم التمرين من منتصف الساحة ويقف اللاعبون في مجموعتين داخل دائرة المنتصف أمام المرمى المجموعة الاولى تمتلك الكرات ويبدأ التمرين بمناولة الكرة من اللاعب (1) من المجموعة الاولى الى اللاعب (2) من المجموعة الثانية الذي يتقاطع بالركض وبالدرجة الى ان يصل الى مسافة قريبة من منطقة الجزاء (10م) اذ يناول اللاعب الذي بحوزته الكرة الى اللاعب الاخر مناولة عرضية ليسددها الاخر واحد من المجموعة الاولى خلف المجموعة الثانية واللاعب (2) الاول من المجموعة الثانية خلف المجموعة الاولى.

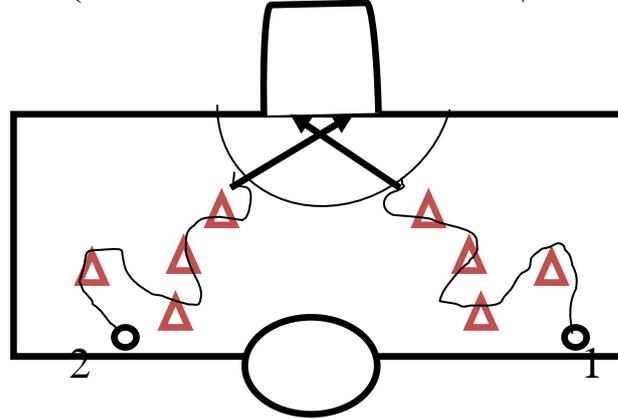
**التمرين (56)**

ينظم التمرين من منتصف الساحة ويقف اللاعبون امام قوس الدائرة لمنطقة الجزاء وبحوزة احدى المجموعتين كرات يبدأ التمرين ل لاعب من كل مجموعة سوية اذ يقوم اللاعب الذي بحوزته الكرة بالدرجة قطريا متقاطعا مع اللاعب من المجموعة الثانية والذي يركض بدون كرة وبعد وصول اللاعب الى نقطة امام المجموعة او موازيا للمجموعة الاولى ويتقاطع اللاعبان مرة اخرى بالدرجة والركض وصولا الى منطقة الجزاء (10م) فيلعب الذي معه الكرة مناولة عرضية الى اللاعب الاخر ليسددها الى المرمى ويقوم اللاعب الثاني بمتابعة الكرة ويتبادلان المواقع في المجموعات.

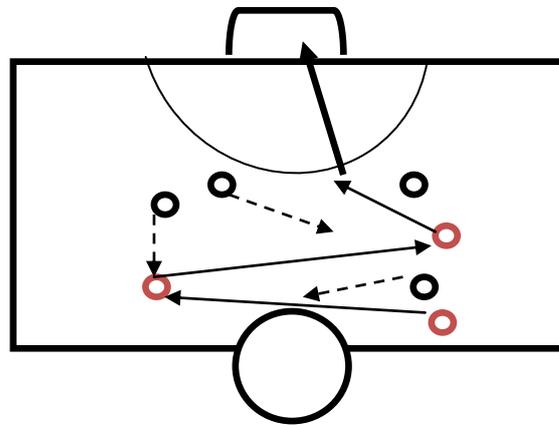


التمرين (57):

ينظم التمرين من منتصف الساحة ويقف اللاعبون في مجموعتين على جانبي منتصف الملعب وتوضع شواخص لكلتا المجموعتين ويبدأ التمرين بدحرجة الكرة بين الشواخص ويهيئ اللاعب الكرة جانباً للتسديد وحسب الجهة التي يقف فيها المجموعة (الجهة اليمنى وتلعب الكرة الى اليمين ومن ثم التسديد وبالعكس من جهة اليسار).

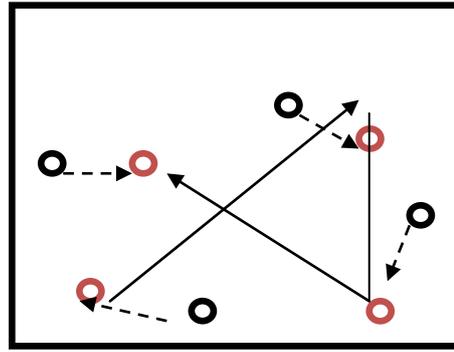
**(التمرينات المشابهة لحالات اللعب)****التمرين (58):**

ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود حارس المرمى , ويلعب (3 لاعبين مهاجمين ضد 4 لاعبين مدافعين في محاولة اختراق الأربعة لتسجيل هدف حيث يبدأ اللعب بشكل دائم من كرة تعطى للمهاجمين خارج منطقة الجزاء (10م) ويعمل المدافعون بوقف ذلك ويتبادل اللاعبون الادوار.



التمرين (59):

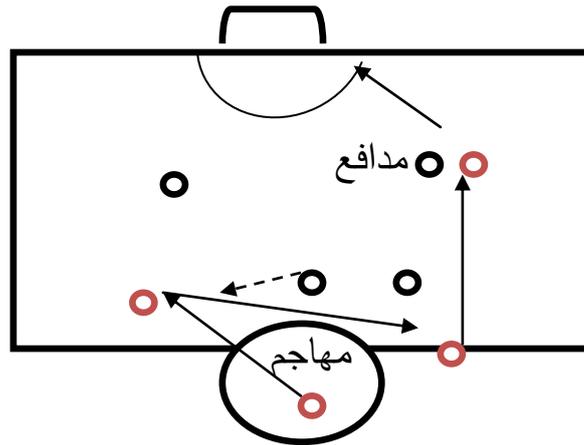
ينظم التمرين داخل مربع (10×10م) في فريقين كل فريق يتكون من 4 لاعبين ويحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من التمريرات ويحاول الفريق الاخر قطع الكرة والاستحواذ عليها ويكون الاداء مع الحركة المستمرة. 10 م



10م

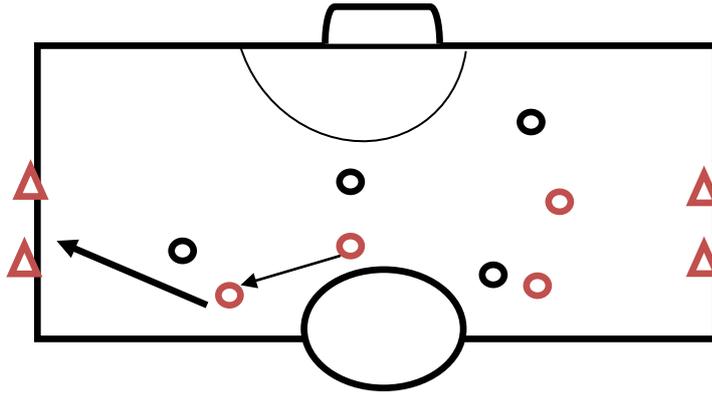
التمرين (60):

ينظم التمرين في نصف ساحة بوجود الهدف ويفضل الاستخدام بوجود الحارس, ويشترك في التمرين فريقان كل فريق مكون من اربعة لاعبين يتنافسون على احراز الاهداف داخل مساحة اللعب مستخدمين المهارات (الدحرجة - المناولة - التهديف). وعند خروج الكرة من الجانب تحتسب رمية جانبية للفريق الاخر اما اذا خرجت الكرة خط المرمى فيلعبها الحراس الى الساحة مرة ثانية , وهكذا يستمر التمرين.



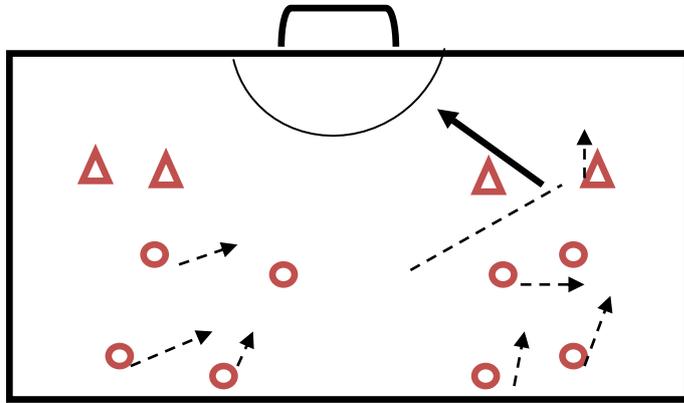
التمرين (61):

ينظم التمرين في نصف ساحة ويوجد (3اهداف) المرمى الاصلي وهدفان في الجانب (الايمن والايسر) وهذه الاهداف مكونة من الشواخص ويوجد في الساحة فريقان ويتكون كل فريق من اربعة لاعبين فريق يدافع عند اثنين من الاهداف ويهاجم الهدف الاخر.



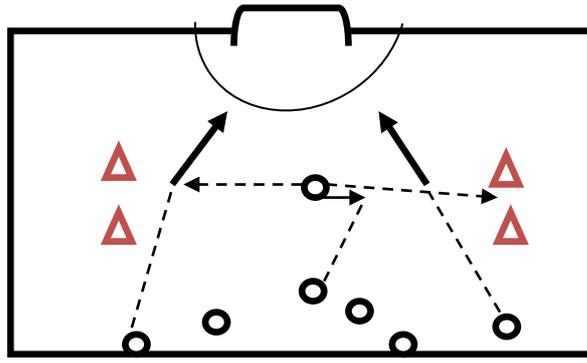
التمرين (62):

ينظم التمرين في نصف ساحة, وداخل الساحة يوجد ثمانية لاعبين , كل لاعب معه كرة ويتحرك داخل الساحة ويتداخلون مع بعضهم البعض , حيث يوضع على جانبي المرمى الاصلي مرميان صغيران مكون من الاقماع البلاستيكية وعند النداء غلى اسم اللاعب يقوم بالجري بالكرة ثم يجري ما بين احد المرميين الصغيران ثم يسدد الكرة على المرمى الاصلي الكبير وهكذا.



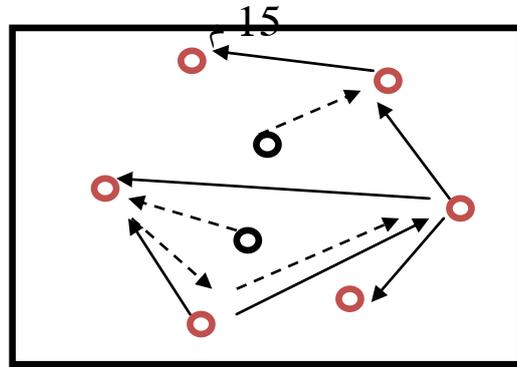
التمرين (63):

ينظم التمرين في نصف ساحة , ويوجد في الساحة (8) لاعبين وحارس مرمى , سبعة لاعبين مهاجمين ومدافع واحد , حيث يقف اللاعب المدافع في منطقة محددة امام المرمى , ويوجد مع كل لاعب مهاجم كرة , يبدأ التمرين بالجري بالكرة من قبل اللاعبين المهاجمين الواحد بعد الاخر باتجاه اللاعب المدافع الواقف في المنطقة المحددة حيث يقوم كل لاعب مهاجم مراوغة اللاعب المدافع ومن ثم التسديد على المرمى , اذا تمكن اللاعب المدافع من قطع الكرة فيتم تبديل المراكز على الفور مع اللاعب المهاجم.



التمرين (64):

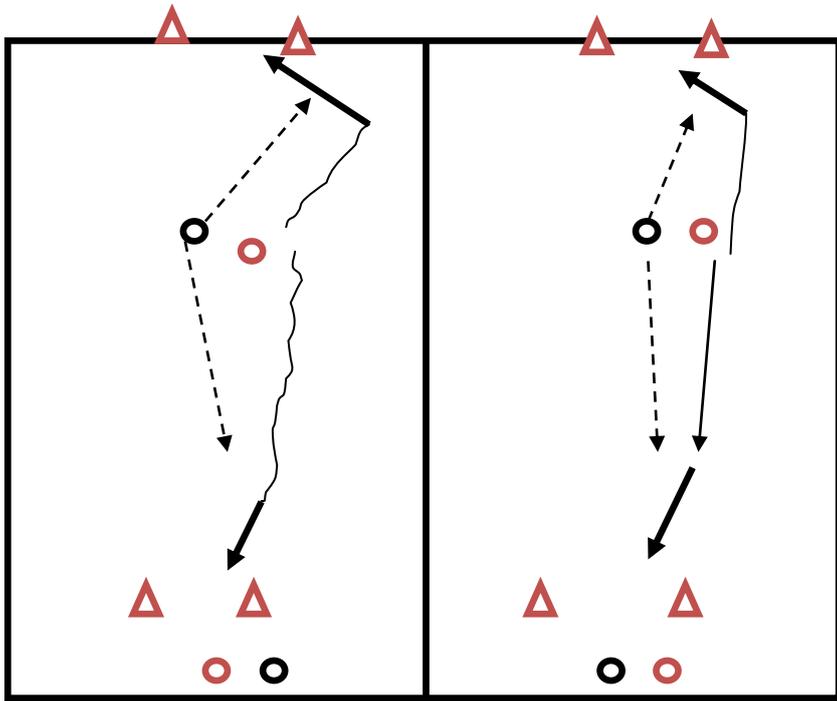
ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (15×15م) ويوجد في داخله ثمانية لاعبين (6ضد2) يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعبون الثلاثة تمرير الكرة فيما بينهم ويحاول اللاعب الآخر قطع التمريرات باتخاذ المكان المناسب , ويمكن كسر تسلسل التمرير حالة لمس المدافع الكرة او خروجها من حدود الملعب أو اذا مرت الكرة من فوق الراس , وفي هذه الحالة يقوم اللاعب المدافع باستبدال مكانه مع آخر لاعب لمس الكرة.



15 م

التمرين (65):

ينظم التمرين داخل مستطيل ابعاده (20×10م) مقسم الى قسمين وفي كل قسم يوجد مرميان صغيران مكون بواسطة شواخص , يبدأ اللعب بتباري كل لاعبين في مربع في محاولة أحراز أكبر عدد من الأهداف , علماً بأن كل لاعبين في كل مربع زميلين في الخارج , يؤدي اللاعبان داخل المربع واللعب لمدة (2دقيقة) ويتم التبادل.

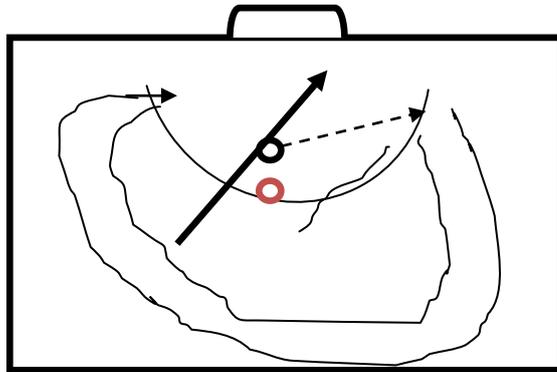


10م

20 م

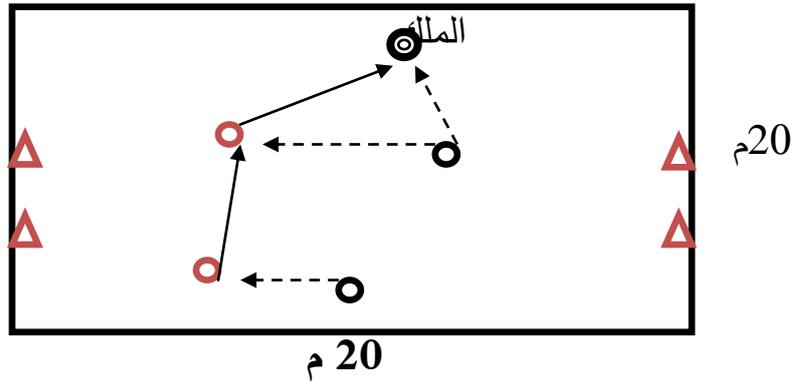
التمرين (66):

ينظم التمرين داخل مستطيل ابعاده (10×20م) أمام منطقة المرمى ويوجد في داخله ثلاث لاعبين مدافع ومهاجم وحارس مرمى , يبدأ التمرين بأن يستلم احد اللاعبين الكرة من حارس المرمى ويصبح مهاجم والاخر يتحول الى لاعب مدافع يستمر اللعب بالتبادل بين المدافع والمهاجم بالمهارات (دحرجة - تهديف) والقدرة على الاستحواذ على الكرة ويتم تغيير حارس المرمى عند تسجيل كل هدف مع اللاعب المدافع أو عند انتهاء الدقيقتين ويتم تبديل حارس المرمى مع اللاعب المهاجم إذا لم يتمكن من التهديف.



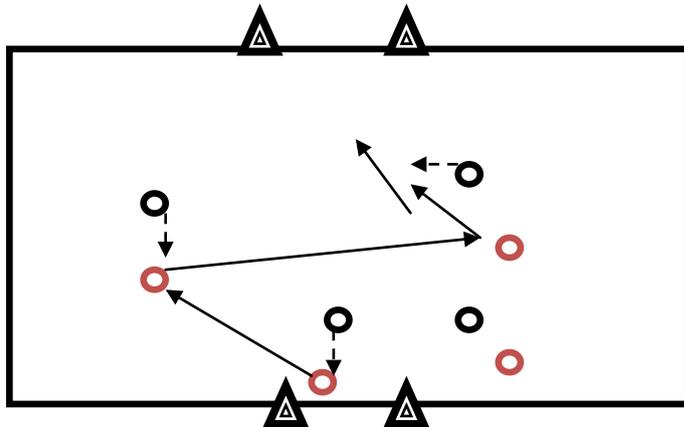
التمرين (67) :

ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (20×20م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (1,5م) ويوجد داخل المربع خمسة لاعبين (2مدافعين و 2 مهاجمين وآخر هو الملك) يبدأ التمرين بان يحدد المدرب اللاعب الملك أو يكون مع الفريق الذي يمتلك الكرة ويتنافس الفريقان محاولين استغلال (الملك) في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل غير مباشر بشرط الا يحرز اللاعب الملك هدف.



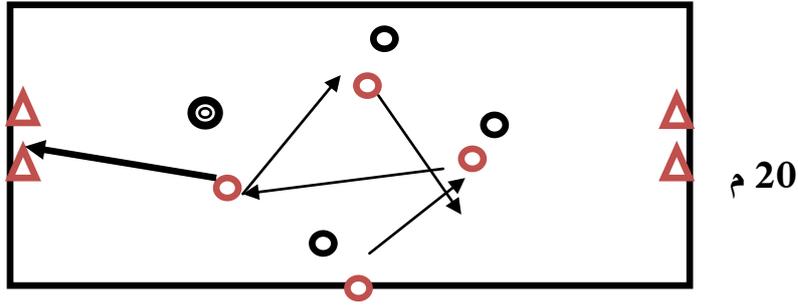
التمرين (68):

ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (20×20م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (2 م) ويوجد في داخله فريقان من اربعة لاعبين يبدأ التمرين لأحراز أكبر عدد من الأهداف دون الدخول في منطقة المرمى ويحدد الفريق الفائز صاحب أكبر عدد من الأهداف.



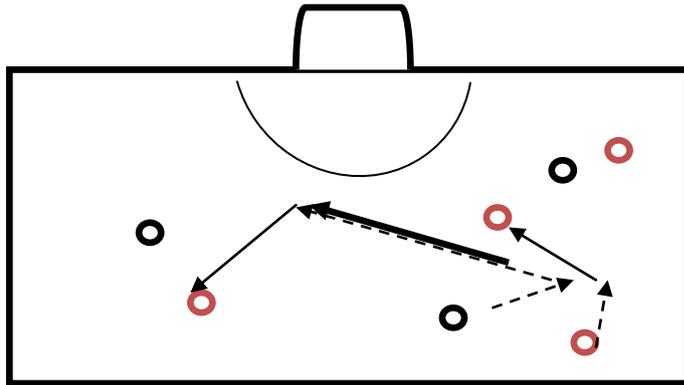
التمرين (69):

ينظم التمرين في نصف ساحة , ويوجد في الساحة (8) لاعبين ومرمى قانوني به حارس المرمى وضلعان متقابلان بهما مرميان صغيران مكون من الشواخص والمسافة بينهما (1,5م) ويبدأ التمرين (4×4) فريقان حيث يجوز لكل فريق احراز اي هدف بعد ثلاث تمريرات وفي اي مرمى وتكون ضربة البداية من الخط الخالي من الرامي بعد كل هدف.
20 م



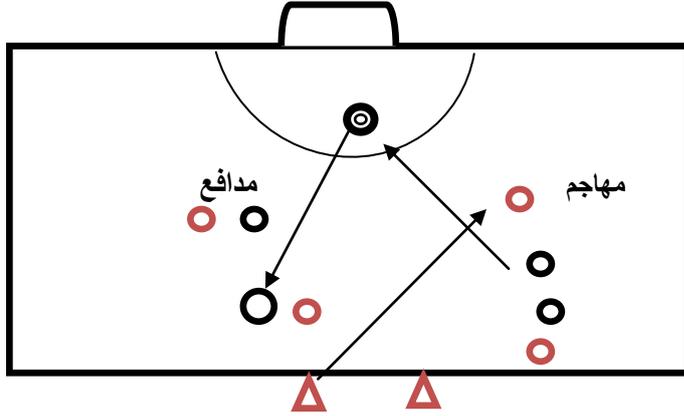
التمرين (70):

ينظم التمرين في نصف ساحة , واللعب (4×4) بإضافة لاعب محايد أو مجهز في الساحة ويحاول الثلاثة بواسطة النقل الجيد للكرة وباستخدام اللاعب الرابع المجهز (الذي يكون دائماً مع الفريق الحائز على الكرة) لخلق وضعية اللعب (4ضد3).



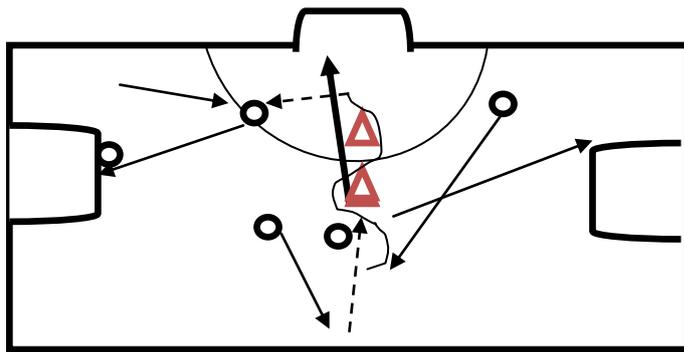
التمرين (71):

ينظم التمرين في نصف ساحة , واللعب يكون مجموعة ضد مجموعة أخرى وحارس مرمى ويحاول الفريق الحائز على الكرة فإنه يرمي الكرة للفريق الاخر ليقوم بالتسجيل بالهدف الصغير تحت ضغط المدافعين.



التمرين (72) :

ينظم التمرين من منتصف الساحة وتوضع ثلاث اهداف في احدى نصفي الملعب اثنان على جانبي الملعب والاخر هو المرمى الاصلي للملعب , يتكون التمرين من عدة تمرينات , الاول دحرجة الكرة من اللاعب رقم (1) بعد استلامها من اللاعب رقم (2) وبعد استلامها يسدها على المرمى , والتمرين الثاني استلام الكرة من اللاعب رقم (3) وبعدها يقوم اللاعب (1) الدحرجة بين الشواخص ومن ثم التهديد , اما التمرين الثالث فيقوم اللاعب رقم (1) تسديد الكرة مباشرة الى المرمى بعد استلامها من اللاعب رقم (4) وهكذا يتم تبديل الادوار مع اللاعبين (2) و (3) و(4).



ملحق (8)

المنهج التدريبي

توزيع المنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة

(الاسبوع الاول - الثاني)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (1 ، 8 ، 15 ، 22 ، 29 ، 36)	السبت / 1 / 5 2013	الاول	الاولى
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (2 ، 9 ، 16 ، 23 ، 30 ، 37)	الاثنين / 1 / 7 2013	الاول	الثانية
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (3 ، 10 ، 17 ، 24 ، 31 ، 38)	الاربعاء / 1 / 9 2013	الاول	الثالثة
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (4 ، 11 ، 18 ، 25 ، 32 ، 39)	السبت / 1 / 12 2013	الثاني	الرابعة
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (5 ، 12 ، 19 ، 26 ، 33 ، 40)	الاثنين / 1 / 14 2013	الثاني	الخامسة
د 1	د 9	د 60	د 90	تمرين بسيط (6 ، 13 ، 20 ، 27 ، 34 ، 41)	الاربعاء 1 / 16 2013 /	الثاني	السادسة

(الاسبوع الثالث - الرابع)

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	تمارين الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	زمن الجزء الرئيسي	زمن التمرين الواحد	الراحة
السابعة	الثالث	السبت / 1 / 19 2013	تمرين بسيط (7 ، 14 ، 21 ، 28 ، 35 ، 42)	90 د	60 د	9 د	1 د
الثامنة	الثالث	الاثنين / 1 / 21 2013	تمرين بسيط (1 ، 8 ، 15 ، 22 ، 29 ، 36)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (43 ، 44 ، 45)			13 د	2 د
التاسعة	الثالث	الاربعاء / 1 / 23 2013	تمرين بسيط (2 ، 9 ، 16 ، 23 ، 30 ، 37)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (46 ، 47 ، 48)			13 د	2 د
العاشرة	الرابع	السبت / 1 / 26 2013	تمرين بسيط (3 ، 10 ، 17 ، 24 ، 31 ، 38)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (49 ، 50 ، 51)			13 د	2 د
الحادية عشر	الرابع	الثلاثاء 1 / 29 2013 /	تمرين بسيط (4 ، 11 ، 18 ، 25 ، 32 ، 39)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (52 ، 53 ، 54)			13 د	2 د
الثانية عشر	الرابع	الاربعاء / 1 / 30 2013	تمرين بسيط (5 ، 12 ، 19 ، 26 ، 33 ، 40)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (55 ، 56 ، 57)			13 د	2 د

(الاسبوع الخامس - السادس)

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	تمارين الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	زمن الجزء الرئيسي	زمن التمرين الواحد	الراحة
الثالثة عشر	الخامس	السبت 2/2 2013	تمرين بسيط (6 ، 13)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (43، 44)			4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (58 ، 59 ، 60)			13 د	2 د
الرابعة عشر	الخامس	الاثنين 2/4 2013	تمرين بسيط (20، 27)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (45، 46)			4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (61 ، 62 ، 63)			13 د	2 د
الخامسة عشر	الخامس	الاربعاء 2/6 2013	تمرين بسيط (34، 41)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (47، 48)			4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (64 ، 65 ، 66)			13 د	2 د
السادسة عشر	السادس	السبت 2/9 2013	تمرين بسيط (21، 28)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (49 ، 50)			4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (67 ، 68 ، 69)			13 د	2 د
السابعة عشر	السادس	الاثنين 2/11 1013	تمرين بسيط (35 ، 42)	90 د	60 د	2 د	نصف دقيقة
			تمرين مركب (51 ، 52)			4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (70 ، 71 ، 72)			13 د	2 د
الثامنة عشر	السادس	الاربعاء 2/13 2013	تمرين مركب (53، 54، 55)	90 د	60 د	4 د	1 د
			تمرين مشابه للعب (58 ، 59 ، 60)			13 د	2 د

(الاسبوع السابع - الثامن)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د 1	د 6.5	د 60	د 90	تمرين مركب (56،57)	السبت 2013/2/16	السابع	التاسعة عشر
د 2	د 13			تمرين مشابه للعب (61 ، 62 ، 63)			
د 2	د 18	د 60	د 90	تمرين مشابه للعب (64 ، 65 ، 66)	الاثنين 2013/2/18	السابع	العشرون
د 2	د 18	د 60	د 90	تمرين مشابه للعب (67 ، 68 ، 69)	الاربعاء 2013/2/20	السابع	الحادية والعشرون
د 2	د 18	د 60	د 90	تمرين مشابه للعب (70 ، 71 ، 72)	السبت 2013/2/23	الثامن	الثانية والعشرون
د 5	د 25	د 60	د 90	تمرين مشابه للعب (58 ، 59)	الاثنين 2013/2/25	الثامن	الثالثة والعشرون
د 5	د 25	د 60	د 90	تمرين مشابه للعب (62 ، 63)	الاربعاء 2013/2/27	الثامن	الرابعة والعشرون

ملحق (9)

الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية (1)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 5 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (2)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 7 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاثنين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (3)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 9 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (4)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 12 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (5)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 14 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاثنين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (6)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 16 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (7)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 19 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص ,اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (8)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 21 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاثنين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة , شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (9)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 23 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة , شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (10)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 26 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
		15د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
2	الجزء الرئيس	10د	القسم التعليمي	كرة قدم	
		60د	القسم التطبيقي	تمارين بسيط (3 ، 10 ، 17 ، 24 ، 31 ، 38) تمارين مركب (49 ، 50 ، 51)	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (11)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 29 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الثلاثاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	10د	تمرين بسيط (4 ، 11 ، 18 ، 25 ، 32 ، 39) تمرين مركب (52 ، 53 ، 54)
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (12)

العينة/منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90د

الأهداف/ تطوير دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 30 / 1 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
		15د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
2	الجزء الرئيس	10د	القسم التعليمي	كرة قدم	
		60د	القسم التطبيقي	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة , شواخص , اقناع	زمن كل تمرين (2د) , الراحة لمدة (نصف د) زمن كل تمرين (13 د) , الراحة لمدة (2 د)
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (13)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 2 / 2 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (14)

التاريخ / 4 / 2 / 2013
المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي
اليوم/ الاثنين

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة
زمن الوحدة /90 د
الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	10د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء	كرة قدم	
				60د	تمارين بسيط (20 ، 27) تمارين مركب (45 ، 46) تمارين مشابه للعب (61) ، (26 ، 63)
					مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (15)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 6 / 2 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	الاجراءات- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	كرة قدم
			القسم التطبيقي	تمرين بسيط (34 ، 41) تمرين مركب (47 ، 48) تمرين مشابه للعب (64 ، 65 ، 66)	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (16)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 2013 / 2 / 9

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ السبت

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات	
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة			
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية	
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين	
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	
				تمارين بسيط (21 ، 28) تمارين مركب (49 ، 50) تمارين مشابه للعب (67 ، 68 ، 69)	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص , اقماع	زمن كل تمرين (2 د) , الراحة لمدة (نصف د) زمن كل تمرين (4 د) , الراحة لمدة (1 د) زمن كل تمرين (13 د) , الراحة لمدة (2 د)
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين	

الوحدة التدريبية (17)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 2013 / 11 / 11

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاثنين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
				تمارين بسيط (35 ، 42) تمارين مركب (51 ، 52) تمارين مشابه للعب (70 ، 71 ، 72)	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (18)

التاريخ / 13 / 2 / 2013
المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي
اليوم/ الاربعاء

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة
زمن الوحدة /90 د
الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (19)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة
 زمن الوحدة /90 د

التاريخ / 2013 / 16 / 2
 المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي
 اليوم/ السبت

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (20)

التاريخ / 18 / 2 / 2013
المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي
اليوم/ الاثنين

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة
زمن الوحدة /90 د
الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (21)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 20 / 2 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	السير والهرولة حول الملعب وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتمطية	صافرة
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	كرة قدم	
			القسم التطبيقي	تمارين مشابهة للعب (67) ، (68 ، 69)	كرات قدم, ساعة توقيت , صافرة شواخص , اقماع
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (22)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة
 زمن الوحدة /90 د

التاريخ / 23 / 2 / 2013
 المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي
 اليوم/ السبت

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	10د	السير والهرولة حول الملعب وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتمطية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء	كرة قدم	
				60د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
					زمن كل تمرين (18 د) ، الراحة لمدة (2 د)
					مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (23)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 25 / 2 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاثنين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التدريبية (24)

العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة

زمن الوحدة /90 د

الأهداف/ تطوير الجانب دقة الاداء الحركي والمهاري باستخدام المساحات المصغرة

التاريخ / 27 / 2 / 2013

المكان/الساحة المجاورة لقاعة نادي ديالى الرياضي

اليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	5د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية
2	الجزء الرئيس	60د	القسم التعليمي	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
			القسم التطبيقي	كرة قدم	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية
3	الجزء الختامي	10د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Diyala University

College of Basic Education

Graduate / Masters

**The impact of special exercises play
miniature sizes in the development of some
motor skills and basic skills of the lounges
football players.**

**A letter of introduction to the Council of the College of Basic
Education - University of Diyala**

**It is part of the requirements of the Master's degree in
Physical Education, Science**

By

Saddam Mohamed Ahmed

Under the supervision of

P.R Furat Jabbar SaadAllah

The impact of special exercises play miniature sizes in the development of some motor skills and basic skills of the lounges football players.

Researcher

Saddam Mohammed Ahmed

Supervisor

P. R Furat Jabbar SaadAllah

Abstract

The study comprised five chapters

Chapter One: Introduction of the Study

The study tackles the international reputation of the five players teams game and the developments achieved in the science of training for this game, in addition to the new methods and other sciences related to the training process to develop the aspects of preparing this game, which are: (the physical, the motor, the skillful, the tactical, the cognitive and the psychological aspects); this is to be done by setting training curricula and exercises that develop such mentioned aspects.

The researcher also talks about the stages of the education directorate teams and the way they are trained through founding training means that suit such age stages by setting variable exercises (simple , compound , simulating) in small areas to develop the motor and skillful performance while playing.

The researcher handles the significance of training in such small areas because they present similar situations and conditions for the five players' teams' game. Thus the

importance of the study lies in knowing the effect of these variable exercises in small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of (five players' teams).

Problem of the Study

The problem of the study comes from the observation of the researcher, because he is a teacher and a coach of Diyala Directorate of Education Team, to the weakness of the motor and skillful capacities of the players in five players team football game, and the traditional methods, used by some coaches in developing such capacities, do not depend on accuracy and the need too much time and more effort.

Thus, the researcher finds it necessary to develop the capacities of the players by depending on variable exercises and using them in small areas and also to improve the level of the game.

Aims of the Study

- 1. Preparing variable exercises using the small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of five players teams football game.**
- 2. Knowing the effect of the variable exercises using the small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of five players' teams' football game.**

Assumptions of the Study

- 1. There are differences with morale indication between the results of the pretest and the posttest in the accuracy of motor and skillful performance for football players of five players' teams' football game.**
- 2. There are differences with morale indication on the accuracy of motor and skillful performance for football players of five players teams football game in the posttests between the two groups of the study (experimental and control groups) and for the benefit of the control group.**

Domains of the Study

- 1. Human Domain: Diyala Directorate of Education Team for the intermediate stage for boys.**
- 2. Time Domain : for the period from 22-12-2012 and until 7-3-2013**
- 3. Place Domain: The court of Diyala Sport Club (indoor) / and the outdoor neighboring football pitch.**

Chapter Two: Reviewing of Theoretical and Similar Studies

In the first section of this chapter, the researcher handles the theoretical studies in the topic of exercises and accuracy in addition to the components, motor and skillful performance for football (under study).

In the second section, some similar studies are also handled and the similarities and differences with the current study are also discussed.

Chapter Three: Method of the Study and Field Procedures:

This chapter included method of the study and field procedures. The researcher uses the experimental method and designed two equal groups, while the sample of the study is the Diyala Directorate of Education Team for the intermediate stage for boys (16) players and divided into two groups, experimental and control, chosen deliberately.

The main experiment implemented from the period of (5-1-2013 and until 4-3-2013) and it took (8) weeks with (3) training units a week. The total of the training units are (24).

This chapter also includes the assisting tools, apparatus, the means of collecting information, in addition to the two pioneer experiments, the tests used in the study, the scientific bases of the tests, pretests and posttests and the statistical means used in treating the data.

Chapter Four: Displaying, Analyzing and Discussing the Results:

This chapter displays and analyzes the results that the researcher reached through the tables and figures. Then the researcher discusses such results.

Chapter Five: Conclusions and Recommendations:

This chapter includes the conclusions and recommendations.

The most important conclusions are:

- 1. Implementing the gradual exercise on different goals and the exercises of shooting on the real goals corners develop the accuracy and speed in shooting and passing.**
- 2. Increasing the concentration and accuracy factors of the players lead to reach the mastery over the shooting and passing skills, besides the development in the motor concord and motor accuracy.**
- 3. Using the figures in small areas leads to develop the rolling skill and fitness for the individuals in the sample.**

The most important recommendations are:

- 1. Setting the training curricula and planning for them, depending on the scientific bases and according to the modern style to be more beneficial and more objective to achieve the best results and levels.**
- 2. Using colored balls in the training units to increase the visual concentration, the accuracy and the attention during training.**
- 3. The necessity of repetition and graduating in using the exercises according to the scientific bases to increase the development of the level of players' performance.**
- 4. The necessity of link between the movements in repetitions in accordance with the motor duty, especially in applying the compound exercises.**