

تأثير تمارينات على وفق الادراك الحس السمعي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والدرجة ودقة المناولة بكرة القدم لدى اللاعبين الناشئين

م.د. محمد علي مجيد زاير

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمن أهمية البحث باستعمال وسائل مساعدة بالاعتماد على الادراك الصوتي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية لما لها من أهمية في تنفيذ مهارة الدرجة بالكرة ودقة المناولة. تم تحديد المشكلة من خلال وجود ضعف في سرعة الاستجابة وهذا ينعكس سلباً على مهارتي الدرجة والمناولة، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المعدة من قبل الباحث على متغيرات البحث، استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة مكونه من (20) لاعب من ناشئة نادي القوة الجوية اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تم تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية بواقع (3) وحدات اسبوعياً لمدة (10) اسابيع، تم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين ومناقشتها اذ تم التوصل من خلالها إلى عدة استنتاجات منها ان التمارينات المعدة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تحسين سرعة الاستجابة وكذلك الدرجة بالكرة ودقة المناولة، ويوصي الباحث باستعمال التمارين المشابهة لظروف اللعب لتحسين المهارات وخصوصاً الناشئين.

الكلمة المفتاحية: الدرجة ودقة المناولة

Abstract.

The Effect of Exercises According to the Sensory – Audio Perception On The Development Of Motor Response Speed, Dribbling and Passing Accuracy In Young Soccer Players

The importance of the research lies in the use of assisting equipment depending on the audio perception to improve the speed of motor response for its importance in dribbling and the accuracy of passing. The problem of the research is determined through the existence of weakness in speed of motor response which effect negatively on both skills; dribbling and passing. The research aims at identifying the effect of the trainings set by the

researcher on the variables of the research. The researcher used the experimental approach by designing two groups with a Pre and Post tests on a sample consists of (20) young players from the air force club divided randomly into control and experimental groups. The tests were applied by the researcher on the control group on the basis of (3) units a week for (10) weeks. The results of the Pre and Post tests of both groups were shown and discussed and through them many conclusions were found for instance, the tests made by the researcher have a positive effect upon the improvement of the motor repose speed, dribbling and the accuracy of passing. The researcher recommends the use of trainings similar to the playing conditions to improve skills especially for young players.

1- الباب الاول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

شهدت الألعاب الرياضية تطورا في تحقيق الانجازات، من خلال الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية وكذلك الخطئية والنفسية، إذ كان الاعتماد على الاساليب العلمية الدقيقة والموضوعية الدور البارز في التطور من خلال الاستفادة من الوسائل العلمية المساعدة في عملية التدريب للاعبين حيث تسهل الوصول إلى المستويات العليا. ان لعبة كرة القدم هي احدى الالعاب التي تعتمد على الاساليب العلمية في تدريب اللاعبين وهي لعبة تكثر فيها المهارات وتتنوع بها الحركات اذ ان لكل منها طرقها في التدريب لكي يتمكن اللاعب من تنفيذها، لذا يجب إعداد اللاعبين بشكل جيد ليتمكنوا من تنفيذ المهارات والقدرات. يفضل التدرج بالتدريب عليها بمختلف الفئات العمرية وفئة الناشئين هي واحدة من هذه الفئات حيث تعتبر فئة مهمة جدا لبناء قاعدة تساعد على خلق جيل من المواهب.

يعد الادراك الصوتي ذو اهمية بلعبة كرة القدم وخصوصا عند تمرير الكرة إلى الزميل، حيث يستطيع اللاعب ان يدرك موقع الزميل من خلال استقبال المعلومات عن طريق الحاسة السمعية ليتم تفسير المعلومة ويتم ادراك الموقع ومن ثم اتخاذ القرار. تكمن اهمية دور سرعة الاستجابة الحركية في فعالية كرة القدم في اداء المهارات اذ انها تختلف من مهارة الى اخرى لكنها ضرورية في جميعها لكون لعبة كرة القدم لعبة تبنى على مواقف غير متوقعة من الزميل والمنافس وكذلك الكرة.

ترتكز لعبة كرة القدم على المهارات الاساسية لأنها عامل الحسم في المواقف الصعبة التي تواجه اللاعبين وهي التي تميز الفريق عن الاخر وكذلك تميز اللاعب الذي يمتلكها ويجيد تنفيذها اثناء المباراة، فهذا ما دفع المدربين

بان يعطوا وقتا كبير لعملية اتقانها عند تنفيذ البرنامج التدريبي، ومن هذه المهارات هي مهارة المناولة والدرجة بالكرة فأن لهاتين المهارتين دور مهم في حسم بعض المواقف عند تمكن اللاعب منها لكون الفريق يحتاج الى تمرير الكرة فيما بينهم للوصول الى مرمى الفريق المنافس، وعندما لا يجد اللاعب زميل له ليمرر الكرة اليه يحتاج الى الاحتفاظ بها او الانتقال من منطقة الى اخرى بسرعة وهو يحتفظ بالكرة. فيحتاج المدرب الى تمارين مركبة لتدريب اللاعبين عليها وتبنى على اساس انها قريبة لأداء اللاعب اثناء المباراة، فقد اعتمد المدربون على الطرق العلمية الحديثة في التدريب وربط المهارات.

وعلى اساس ما ذكر تجلت اهمية البحث في استعمال وسائل مساعدة في التدريب من خلال التمارين المركبة بالاعتماد على الادراك الصوتي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية لما لها من اهمية في تنفيذ مهارة الدرجة ودقة المناولة لدى اللاعبين.

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم لعبة مهارات حيث يجب على اللاعب اتقان المهارة بشكل جيد، ومن هذه المهارات هي مهارة الدرجة بالكرة ودقة المناولة لكونهما من المهارات المهمة من حيث الانتقال بالكرة او الاحتفاظ بها وكذلك اوصول الكرة الى الزميل بشكل امن. تعتمد هذه المهارات على سرعة الاستجابة الحركية فيجب على اللاعب اكتسابها، ويفضل التنوع بالتدريب بالاعتماد على الوسائل المساعدة العلمية لما لها من دور في تسهيل وتشويق العملية التدريبية.

تبين للباحث من خلال متابعته لمباراة الناشئين وسؤاله للمدربين وخبرته الشخصية كونه لاعبا ومدربا ان اللاعب الناشئ يفتقر إلى الدقة في المناولة ووجود ضعف في درجة الكرة وكذلك سرعة الاستجابة الحركية، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين بالاعتماد على الادراك الحس السمعي لتحسين سرعة الاستجابة الحركية وكذلك دقة المناولة والدرجة بالكرة لدى اللاعبين الناشئين الذين يعدون هم كل المستقبل.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمارين على وفق الادراك الحس السمعي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية و الدرجة الكرة ودقة المناولة لدى عينة البحث بكرة القدم.

2. التعرف على تأثير التمارين على وفق الادراك الحس السمعي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والدرجة بالكرة ودقة المناولة لدى عينة البحث بكرة القدم.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية والدرجة بالكرة ودقة المناولة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدي لسرعة الاستجابة الحركية والدحرجة بالكرة ودقة المناولة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو ناشئة نادي القوة الجوية الرياضي.

2-5-1 المجال الزمني: 2015/8/15 لغاية 2015/11/7.

3-5-1 المجال المكاني: نادي القوة الجوية الرياضي.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية:

1-2 التمرينات:

يعد التمرين النواة التي تبنا عليها الوحدة التدريبية، فهو وسيلة المدرب لتطوير امكانيات اللاعبين وكذلك بالنسبة للاعبين هي الطريقة لإتقان المهارة او رفع القدرات البدنية. ويكون التمرين ضروري للاعبين من اجل المحافظة على المهارات او القدرات التي تم اكتسابها خلال التمارين السابقة في الوحدات التدريبية. وتعرف التمارين بانها "اصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين يكون الوحدة التدريبية" (117:22)

تبنى اهداف التمرين على: (121:22)

1. ثبات شكل الحركة، وذلك من خلال مسارها وزمنها.
2. توسيع عناصر الادراك الحسي للاعب والمتعلم.
3. ربط اجزاء المهارة للوصول الى الاداء الكلي للمهارة.
4. ربط المهارات فيما بينها.
5. وسيلة للراحة.
6. الوصول الى الالية (الايوتوماتيكية).
7. وسيلة من الوسائل التي يتعلم المتعلم من خلالها الارادة.

2-2 ادراك الاحساس الصوتي:

• **الادراك:** عندما يتأثر الانسان بمؤثر خارجي يقع على الحواس فيتم الاحساس به ومن ثم ينتقل إلى الادراك لتحديد معنى هذه الاحساسات ومصدرها، مثلا عند سماع صوت نستطيع ان ندرك ما هذا الشيء ومن اين أتى، أي بدون الادراك يتبع الاحساس لا يكون له معنا او مدلول، اذ يعرف الادراك على انه "العملية العقلية او ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع ان نتعرف على موضوعات العالم الخارجي فهو استجابة عقلية لمثيرات

حسية معينة كما انه عملية عقلية تسبق السلوك، فمن دون الادراك لا يحدث سلوك لان الفرد يتعرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه" (109:14)

• **الإحساس:** تنتقل المؤثرات الخارجية الى المخ عن طريق الاحساس بها ومن خلال حواس الانسان، اذ تتكون الحواس البشرية من السمع والبصر والشم والذوق واللمس، ولهذه الحواس دور في اصال المعلومات الخارجية او المنبهات والتي يتم بعدها ادراكها وتفسيرها، ومن ثم التصرف حسب الموقف. "عندما يقع منبه على احد الاعضاء الحسية او مجموعة من الاعضاء الحسية ينتقل اثر هذا المنبه عن طريق اعصاب خاصة الى مراكز عصبية في المخ. وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات الى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس" (164:23)

• **الصوت (السمع):** تعد حاسة السمع من الحواس المهمة التي تساعدنا على التواصل مع المؤثرات الخارجية وفهمها وكذلك نستطيع التواصل مع بعضنا من خلالها، اذ تكون اهميتها في استقبال الاصوات وتفسيرها وهي تعمل حتى اثناء النوم، يعتمد عليها اللاعب خلال مزاولته النشاط الرياضي فيمكنه ان يدرك حركة ومكان زميله من خلال الصوت الذي يصدر من زميله او الحذر من المنافس عند تنبيه الزميل بقدم منافس قريب منه، او المناداة لتمرير الكرة، فلها فائدة كبيرة خلال احداث المباراة. اذ تؤدي الاذن دور المستقبل للاحساس السمعي والذي له دور رئيس في النشاط الحركي حيث بدون السمع لا يمكن ادراك وفهم الاداء الحركي او تصحيح الاخطاء عن طريق السمع او عن طريق التغذية الراجعة في ذلك الوقت" (181:3)

3-2 سرعة الاستجابة الحركية:

تعد احدى المتطلبات البدنية الواجب امتلاكها وتطويرها من قبل الرياضيين، لكونها تميز اللاعب عن الاخر في الوصول إلى الهدف المنشود وكذلك حسم الكثير من المواقف في جميع المهارات وكذلك التحركات. فهي ضرورية في جميع الالعاب، وفي كرة القدم يتم التركيز عليها لكون هذه اللعبة تحيط بها الكثير من الظروف الخارجية المتغيرة من منافس وزميل والكرة والملعب، فيجب تطويرها خلال الوحدات التدريبية من خلال المناهج التدريبية العلمية، اذ ان سرعة الاستجابة الحركية تتكون من سرعة رد الفعل و سرعة الحركة فهما يرمزان لها، فان زمن رد الفعل يمثل الفترة الزمنية من لحظة حدوث المثير إلى بداية الاستجابة اما زمن الحركة فيكون من لحظة ظهور الاستجابة إلى نهاية الحركة.

عرف يوسف لازم كماش سرعة الاستجابة الحركية على انها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة السريعة القادمة إليه. فهي ادراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الامر في تنفيذه، أي اتخاذ قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة" (109:25)

4-2 الدقة:

تمثل الدقة متغير مهم عند اداء اغلب المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية، حيث يجب عند تنفيذ هذه المهارات للوصول إلى الهدف المطلوب يكون من خلال التركيز على الدقة، فيحتاج لاعب كرة القدم إلى استعمال الدقة في اهداف متحركة مثل تمرير الكرة إلى الزميل وهو ينتقل من مكان إلى اخر او اصابة اهداف ثابتة مثل التهديد نحو المرمى باختيار زاوية بعيدة عن حارس المرمى، فيجب تطوير قدرة اللاعب في تنفيذ الدقة عند تنفيذ المهارة وذلك لعدم إضاعة مجهود الزملاء وكذلك مجهوده الشخصي. ويشير على سلوم إلى "ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، ويجب ان تكون الاشارة العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف" (5:16)

5-2 المهارات الاساسية بكرة القدم:

تتكون كل لعبة من مجموعة من المهارات الخاصة بها، حيث تعد لعبة كرة القدم لعبة مهارة لكثرة احتوائها على المهارات وان هذه المهارات هي التي تعطي رونقا إلى هذه اللعبة، وان ترابط هذه المهارات من قبل اللاعبين عند تنفيذها بشكل فردي او جماعي يعطي خصوصية لهذه اللعبة، يتوجب على اللاعب التمرين المستمر لإتقان المهارات الاساسية؛ لكي تعود بالإيجابية عند ادائها خلال المباراة مما تميز اللاعب الذي يمتلكها بصورة جيدة. حيث "تعتبر المهارات الاساسية احد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون ادائها واتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب" (79:4) ويرى عبدالله اللامي المهارات الاساسية هي "جميع الحركات الضرورية والمفيدة التي يقوم بها اللاعب بالكرة او بدونها ضمن نطاق قانون اللعبة وبأقل وقت وأقل قوة ممكنة كما انها الحركات التي تؤدي إلى هدف محدد وفق قانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات" (52:13)

1-5-2 الدرجة بالكرة:

تعد مهارة الدرجة من المهارات التي يجب على جميع لاعبي كرة القدم اتقانها، وذلك لغرض المحافظة على الكرة عندما تضيق الخيارات عند اللاعب وايضا للانتقال من منطقة إلى اخرى فهي وسيلة يتبعها اللاعب من اجل الوصول إلى غاية منشودة، من خلال فتح ثغرات في صفوف الفريق المنافس، فهي ضرورية جدا قبل تنفيذ مهارة المناولة او التهديد على المرمى وكذلك هي "من المهارات الاساسية التي يجب ان يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين او المهاجمين" (83:4) وقد اشار عادل تركي وسلام جبار إلى الدرجة فذكرا "تستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء المناولة للزميل" (12:12)

2-5-2 المناولة:

لكون لعبة كرة القدم لعبة جماعية فتمثل المناولة لغة التفاهم لأعضاء الفريق للوصول إلى افضل الحلول حيث يكون هدفهم الاحتفاظ بالكرة ومن ثم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس، اذ يكون الفريق الافضل هو من يستطيع

الاحتفاظ بالكرة من خلال تمرير الكرة فيما بينهم فهذه الحالة من شأنها ارباك الفريق المنافس، فيتطلب من جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى إجادة هذه المهارة من اجل عدم كسر سلسلة التمريرات، فاذا كان هناك حلقة ضعيفة ستؤدي إلى حصول الفريق المنافس على الكرة مما يؤدي إلى ضياع مجهود الفريق، فعند إجادة اللاعبين مهارة المناولة فسيقومون بأداء سلسلة من المناولات بصورة جيدة فيما بينهم ويسمى باللعب السهل وهو الذي يعطي رونقا إلى الفريق. فالمناولة هي الركيزة الأولى للبدء بالهجوم وتحديدًا تهيئة الوضع للتهديف. تعد المناولة "العنصر الاساسي في نقل الكرة تجاه مرمى الفريق المنافس بأسرع وقت ممكن هو عن طريق المناولات المختلفة وبها تتميز المباراة ولا شيء يخدم الفريق اكثر من المناولات المضبوطة والحيدة" (53:13)

وتكمن اهمية مناولة الكرة بالاتي: (46:2)

1. تسمح للفريق في تحريك الكرة بسرعة في الملعب والحفاظ على الحيوية.
2. تخلق مساحة من الانتشار في الملعب.
3. تهيئة الفرص في تسجيل الاهداف.

3- الباب الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

ان لكل بحث منهج خاص يعتمد الباحث للوصول إلى الحقائق العلمية، وفي هذا البحث استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركين بدوري الناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (12) فريق، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية التي تألفت من لاعبي ناشئة نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم بأعمار (15-16) والبالغ عددهم (23) لاعبا، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (الفرعة) إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية، كل مجموعة تكونت من (10) لاعبين، بعد استبعاد حراس المرمى وهم ثلاثة. حيث تم اختيار (15) لاعب من ناشئة الزوراء لغرض اجري التجربة الاستطلاعية عليهم. تكون مجتمع البحث من (276) لاعب حيث شكلت عينة البحث (7,24%) من مجتمع الاصل.

3-3 تكافؤ العينة:

تم اجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية لضمان عدم وجود متغيرات دخيلة.

جدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية

الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س			
غير معنوي	0,219	1,275	0,064	1,814	0,114	1,761	زمن	يمين	سرعة الاستجابة الحركية
غير معنوي	0,378	0,904	0,094	1,773	0,064	1,814	زمن	يسار	
غير معنوي	0,135	1,564	0,483	6,270	0,547	6,631	زمن		الدرجة بالكرة
غير معنوي	0,806	0,249	0,823	3,300	0,966	3,400	درجة		دقة المناولة

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (18)

3-4 أجهزة البحث وادواته ووسائله:

3-4-1 الوسائل المستعملة بالبحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- استمارة التسجيل.
- الوسائل الاحصائية.
- المقابلات الشخصية*.

3-4-2 الاجهزة والادوات المستعملة:

1. الجهاز الصوتي (Random shot)**
2. ساعة إيقاف.
3. هدف صغير قياس (75سم × 100سم) عدد 4.
4. شريط قياس مع صافرات.
5. ملعب كرة قدم مع كرات قدم عدد (10).
6. شواخص مخروطية عدد (7).

3-5 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

3-5-1 متغيرات البحث واختباراته:

تم تحديد متغيرات البحث بسرعة الاستجابة الحركية والدرجة بالكرة ودقة المناولة.

* ملحق (1)

** ملحق (2)

3-5-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- الاختبار الاول: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. (20:254)
 - ✓ هدف الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.
 - ✓ الادوات المستعملة: مساحة بطول(20م) وعرض (2م) خالية من العوائق وشريط قياس وساعة توقيت وشواخص عدد (4)، استمارة تسجيل.
 - ✓ طريقة الاداء: يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي اشار له المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.
 - ✓ التسجيل: تسجل للاعب افضل محاولة يمين وافضل محاولة يسار من اصل ثلاث محاولات لكل جانب.
- الاختبار الثاني: الدرجة بالكرة مسافة (15م) ودقة المناولة نحو هدف صغير. (9:149)
 - ✓ هدف الاختبار: قياس سرعة الدرجة بالكرة ودقة المناولة.
 - ✓ الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، صافرة، شواخص (7)، شريط قياس، ساعة توقيت، استمارة تسجيل، هدف صغير قياساته (75سم × 100سم).
 - ✓ طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة بجانب الشاخص الاول وعند سماع صافرة البدء يقوم المختبر بالدرجة بالكرة لمسافة (15م) من الشاخص الاول الى الشاخص السابع وبين الشاخص الاول والثاني مسافة (2,5م) وكذلك الثاني والثالث الى الشاخص السابع، وعند الوصول الى الشاخص السابع يقوم المختبر بتمرير الكرة نحو الهدف الصغير الذي يبعد مسافة (10م) لغرض اصابته.
 - ✓ التسجيل: يتم اعطاء المختبر ثلاث محاولات وتحتسب الدرجات كالآتي:
 - يمنح اللاعب (2) درجات اذا دخلت الكرة الهدف.
 - يمنح اللاعب (1) درجة اذا ارتطمت الكرة بالقوائم.
 - يمنح اللاعب (صفر) اذا خرجت الكرة خارج المرمى.
 - يسجل للمختبر الوقت (في سرعة الدرجة بالكرة) من لحظة صافرة البدء من الشاخص الاول الى لحظة وصول الكرة الى الهدف الصغير.

3-6 التجريبتين الاستطلاعتين:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم السبت بتاريخ 15 / 8 / 2015 على عينة من لاعبي ناشئة الزوراء والبالغ عددهم (15) وهم من مجتمع البحث لكن هم خارج عينة البحث الرئيسية وعلى ملعب نادي الزوراء، استفاد الباحث من هذه التجربة بمعرفة الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات وكذلك الصعوبات التي من المحتمل ان يواجهها الباحث والقدرة على تخطيها. اعتمد الباحث نتائج التجربة الاستطلاعية للاختبارات كاختبار اول للأسس العلمية (ثبات الاختبار) وذلك لعدم وجود مشاكل في التجربة. حيث أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الاخرى الخاصة بالتمرينات يوم الاثنين بتاريخ 2015/8/24 على ناشئة نادي الزوراء لمعرفة الصعوبات التي تواجه تطبيق التمارين.

3-7 الاسس العلمية للاختبارات:

لضمان وضع اختبار جيد وصحيح بما تؤكد الناحية العلمية للبحث، يتوجب على الباحث تحقيق (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات البحث.

3-7-1 صدق الاختبارات:

يعد الصدق من الصفات المهمة للاختبار، اذ يعبر عن "مدى صلاحية الاختبار او المقياس في قياس ما وضع من اجله" (35:17). تبين ثبات الاختبارات بعد استعمال الصدق الظاهري من خلال توزيع استمارة الاستبيان على الخبراء وبعد ابداء رأيهم بتحقيق الغرض الذي وضع من اجله.

3-7-2 ثبات الاختبار:

يعبر عن ثبات الاختبار هو "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا اعيد تطبيقه اكثر من مرة وفي الظروف نفسها" (55:7). اعتمد الباحث على ايجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على نفس العينة وهم ناشئة الزوراء والبالغ عددهم (15) لاعب، ولكون اعتمد الباحث نتائج التجربة الاستطلاعية للاختبارات كاختبار اول ثم اعيد الاختبار بعد (7) ايام يوم السبت بتاريخ 2015/8/22 على نفس العينة وفي نفس الوقت والمكان وذلك لتحقيق الظروف نفسها، وبعد معالجة النتائج احصائيا باستعمال معامل الارتباط البسيط. اظهرت نتائج الاختبار انها تتمتع بدرجة ثبات، لاحظ الجدول ادناه.

جدول (2)

يبين ثبات الاختبار لمتغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	معامل الارتباط	الدالة
1	سرعة الاستجابة الحركية	يمين	0,984**
		يسار	0,976**
2	الدرجة بالكرة	0,998**	0,00
3	دقة المناولة	0,974**	0,00

معنوي $0,05 \geq$

3-7-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار بانها "التحرر من التحيز والتعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه واهواه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه او تعصبه فهي تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لإكمال نريدها ان تكون" (153:19). اعتمد الباحث عند تقييم الاختبارات على الزمن وكذلك على وضع اهداف صغيرة الغرض منها اصابتها من قبل المختبر (أي الاعتماد على الأرقام)، فهذا ما يجعل الاختبار غير خاضع الى ذاتية المحكم.

4-7-3 القدرة التمييزية للاختبار:

بعد جمع وتفرغ البيانات الخاصة بالبحث رتب الباحث الدرجات بشكل تسلسلي من الأدنى الى الأعلى وتم اعتماد نسبة 27% من المجموعة العليا ونسبة 27% من المجموعة الدنيا وذلك لغرض معرفة قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض، حيث استخدم الباحث (t) للعينات المستقلة وبعد المعالجة احصائياً تبين قيم الدالة هي اصغر من 0,05

الجدول (3)

يبين القدرة التمييزية للاختبار

الدالة	المعنوية الحقيقية	قيمة ت محسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0,000	10,634	0,123	6,925	0,587	3,730	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0,011	3,656	0,816	5,000	0,500	3,250	
معنوي	0,00	15,041	0,0189	1,877	0,019	1,675	الدرجة بالكرة
معنوي	0,00	10,967	0,027	1,850	0,009	1,692	دقة المناولة

معنوي $0,05 \geq$ وبدرجة حرية (6)

8-3 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغة (20) لاعبا يوم الاربعاء المصادف 2015/8/26، بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية وتم تسجيل نتائج كل اختبار في استمارة تسجيل البيانات، عمل الباحث على تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار الخاص بالزمن والمكان لأجل تحقيقها في الاختبار البعدي.

9-3 التجربة الرئيسية:

لغرض تحقيق اهداف الدراسة اعد الباحث مجموعة من التمارين يتم تنفيذها خلال الوحدات التدريبية. وعند تنفيذها تم مراعاة ما يأتي:

- تم البدء بالتجربة الرئيسية يوم السبت بتاريخ 2015/8/29 وانتهت يوم الاربعاء 2015/11/4، حيث استمرت لمدة (10) اسابيع، بلغت مجموع الوحدات (30) وحدة، ثلاث وحدات في الاسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء)
- الزمن المأخوذ من القسم الرئيسي يتراوح بين (25-40) دقيقة خلال الوحدة التدريبية الواحدة وحدث هذا التباين لكون بعض التمارين تستغرق وقت يختلف عن التمرين الاخر لكون كل تمرين له متطلبات تختلف عن الاخر، وكذلك التغيير في مكونات الحمل (شدة، حجم، الراحة) مما يؤثر في الزمن الكلي.
- كان الباحث يشرف على تطبيق التمارين في القسم الرئيسي للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة وباقي وقت التدريب للمجموعة التجريبية تحت اشراف مدرب الفريق.
- تم اعتماد مبدأ التدرج في تطبيق التمارين من السهل إلى الصعب.
- تم اعتماد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث تراوحت الشدة للتمرين بين (75% - 90%).
- تم اعطاء فترات راحة بين التكرار والاخر وكذلك بين المجموعات.
- يكون العمل تتابعي حيث يكون اداء اللاعبين الاول ثم الثاني ثم الثالث، يتم تقسيمهم إلى مجموعتين.

10-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) يوم السبت المصادف 2015/11/7، بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية، وذلك لمعرفة مدى تأثير التمرينات المستعملة بالبحث، حيث اتبع الباحث الظروف نفسها التي اتبعها عند اجراء الاختبارات القبلية لمنع حدوث فرق في الاختبارين القبلي والبعدي.

11-3 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية.

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة ت محسوبة	ف هـ	ف ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	
					ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0,299	1,103	0,004	0,005	0,117	1,756	0,114	1,761	يمين	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0,023	2,739	0,003	0,010	0,093	1,763	0,064	1,814	يسار	
غير معنوي	0,284	1,138	0,103	0,118	0,304	6,513	0,547	6,631		الدرجة بالكرة
معنوي	0,004	3,857	0,233	0,900	0,674	4,300	0,966	3,400		دقة المناولة

معنوي $\geq (0,05)$ عند درجة حرية (9)

2-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية وتحليل.

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة ت محسوبة	ف هـ	ف ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	
					ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,000	7,108	0,024	0,171	0,034	1,643	0,064	1,814	يمين	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0,001	4,829	0,021	0,102	0,023	1,636	0,094	1,773	يسار	
معنوي	0,011	3,194	0,072	0,233	0,421	6,037	0,483	6,270		الدرجة بالكرة
معنوي	0,000	6,042	0,314	1,900	0,632	5,200	0,823	3,300		دقة المناولة

معنوي $\geq (0,05)$ عند درجة حرية (9)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (6)

يبين النتائج للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدي

الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,009	2,915	0,034	1,643	0,117	1,756	يمين	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0,001	4,146	0,023	1,636	0,093	1,763	يسار	
معنوي	0,010	2,896	0,421	6,037	0,304	6,513		الدرجة بالكرة
معنوي	0,006	3,077	0,632	5,200	0,674	4,300		دقة المناولة

معنوي $\geq (0,05)$ عند درجة حرية (18)

4-4 مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث ان هناك تطور ملموس قد حدث من خلال النتائج التي ظهرت بين الاختبارات لعينة البحث في سرعة الاستجابة الحركية والدرجة بالكرة ودقة المناولة، من خلال ملاحظة الجداول (4) (5) (6) تتضح لنا الفروق المعنوية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية بين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح البعدية وكذلك بين الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية من خلال عرض النتائج السابقة، يعزو الباحث هذا التطور إلى نوع التمارين التي تم استعمالها من خلال الوسائل المساعدة ومدى ملائمتها لعينة البحث، وكذلك الاخذ بنظر الاعتبار التدرج بالتمارين وناهيك عن اعطاء فترات راحة تتناسب مع الشدة والتكرار المستعملة اذ ان "التدريبات المستمرة والمنظمة على سرعة الاستجابة الحركية تقلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات التعلم الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبقاً" (18:85). كان للوسيلة المساعدة (الناطقة) المستعملة في البحث دور في تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال اعطاء ايعازات عشوائية والمطلوب من اللاعب الاستجابة الى هذه الايعازات بأسرع ما يمكن، اذ يكون "لزيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية..... وتطويره استخدام المثيرات اللفظية المفاجئة لتعويد المتعلمين على اتخاذ القرار السريع والاستجابة بوقت اقصر ومساعدته في تقديم الدلائل المكانية وحفظها في الذاكرة" (18:88)

حيث اعتمد الباحث عنصر المباغته والمفاجئة في اعطاء ايعازات للاعب حيث تكون مفاجئة وغير ثابتة من خلال اعطاء ارقام عشوائية عند اداء التمرين والمطلوب تنفيذ الواجب الصادر من المثير الصوتي. "أن إدخال مثيرات على مواقف المفاجأة أو المباغته قد ساعد المتعلم على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة وبقظة دائماً وسرعة في اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب أعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها" (18:78-88). "إن أداء تمرينات تتميز برودود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس" (15:108). من خلال ملاحظة نتائج

اختبار الدرجة بالكرة في الجداول (4) (5) (6) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح البعديّة وكذلك تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعديّة، إذ يرى الباحث هذا التطور قد حصل نتيجة اختيار تمارين مبنية على اساس علمية وملائمة من حيث مكونات الحمل التدريبي لمستوى العينة، "ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات" (46:5)

ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة التجريبية لكون تم استعمال تمارين الدرجة بالكرة من قبل اللاعبين خلال الوحدات التدريبية وبأشكال مختلفة ومتنوعة مما لا شك ساعد في زيادة الدافع بالنسبة للاعبين، وهذا ما اشار اليه حنفي محمود "ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك ادراك اللاعب دقة وخواص الكرة وشكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (74:6). إذ كان تحديد المرحلة العمرية للعينة مهم وذلك لغرض تطوير مهارة الدرجة لديهم من هذا العمر ولحُبهم لهذه المهارة "يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة في سن مبكر للناشئين حتى يتمكنوا من اجادتها" (83:4)

كانت الفترة الزمنية المحددة من قبل الباحث بواقع (10 اسابيع) جيدة لعينة البحث، مما ساعدت في تطوير متغيرات البحث "اذ ان ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة تؤدي الى ثبات هذا النشاط" (87:11). اعتماد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وذلك لتعود اللاعب على الاداء خلال التمارين بظروف قريبة من المباراة حيث ان هذه الطريقة تلائم تدريب لاعبي كرة القدم، إذ كان مطلوب من اللاعبين الاداء بصورة سريعة و ان الاستمرار بأداء التمارين باستخدام الشدّد المناسبة مع عينة البحث وكذلك الراحة الملائمة مع التكرارات المعطاة مما أدى إلى تطور نتائج اختبارات متغيرات البحث، إذ اشار زهير الخشاب في حالة تنفيذ التمارين بالاعتماد على طريقة التدريب الفترتي تكون "التمارين ستنفذ بسرعة عالية، وبأقصى جهد وان استخدام مثل تلك التمارين بشكل نظامي يقودنا إلى تحقيق درجة عالية من الكمال في التكنيك، وفي الوقت نفسه يؤدي إلى تنمية السرعة والمهارة" (437:8). اما مهند حسين البشتاوي يشير إلى "تجديد الحافز والدافع باستمرار والبعد عن الشكل التقليدي للتدريب إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط" (271:21). "ان مضمون ونوعية هذا الاسلوب يتناسب بقدر كبير من عمل لاعبي كرة القدم اثناء التدريب واثاء اللعب" (436:8)

ظهرت نتائج اختبار دقة المناولة من خلال الجدول (4) (5) (6) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية و لصالح البعديّة وكذلك للاختبارات البعديّة و لصالح المجموعة التجريبية، حيث يعزو الباحث ذلك الى اعتماده على اختيار تمارين مركبة خلال البرنامج التدريبي الذي اعتمده لغرض تطوير دقة المناولة وكذلك تم وضع اهداف صغيرة المطلوب من اللاعب ادخال الكرة فيها "حيث ان اداء التمرينات المركبة الخاصة بالكرة ساعدت على زيادة احساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة المناولة مما ساعد على تحديد مكان المناولة والتهديف

عند ضرب الكرة" (52:10) فضلا عن ان التمارين المستعملة في الوحدات التدريبية كانت مشابهة لحالات اللعب مما ساعدت اللاعبين على اتقان المهارة المراد تطويرها حيث "كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لمواقف المنافسة امكن تعلم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل" (80:1)

ويرى الباحث ان الوسائل التدريبية المساعدة لعبة دور مهم في تطوير مستوى دقة ومهارة اللاعبين من خلال النتائج الدقيقة المعطاة وكذلك تقريب وتبسيط التمرين ناهيك عن التشويق الناتج منها مما يحفز اللاعبين" فاستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التمرينات تجعل من الاداء قريبا الى حد ما لظروف اللعب وبالتالي يحسن من مستوى الدقة" (155:2) وكذلك "يرجع سبب تطور مهارة المناولة إلى استعمال الادوات المساعدة وكذلك التمرير المستمر" (92:24). اكد الباحث في التمرينات المعدة من قبله على اداء المناولة بصورة صحيحة ودقيقة ويجب ان تؤدي بعد الدرجة بالكرة وعدم الاحتفاظ بها اكثر من اللازم ساعد في تطوير مهارة دقة المناولة بعد الدرجة مما يشجع اللاعب على العمل الجماعي، وكذلك كان التدرج بالتمرين من السهل إلى الاصعب دور في اتقان مهارة المناولة وايضا الدقة حيث اشار عبدالله اللامي إلى "ضرورة تعليم اللاعب المناولة بعد الدرجة وهي حالة تتطلب لعب المجموعة خلال المباراة ويمكن التدرج بالتمرينات من الحالة السهلة إلى الحالة الصعبة" (84:13) "وان تغيير ظروف اداء التمرين مع وجود مثيرات متعددة ساعد في تحسين السرعة في اداء المهارة" (160:13). ان تدريب مهارة المناولة في عمر مبكر ضروري لأنها مهارة مهمة وتحتاج إلى وقت للوصول إلى اتقانها والغرض منها تعليمهم تمرير الكرة وعدم الاحتفاظ بها لكي يستطيع اللاعبون الانتقال إلى الامام من خلال المناولة اسرع وكذلك اتقان دقة المناولة من قبلهم حيث ان "الغاية من تدريب المهارات الاساسية للناشئين تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعد العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة" (92:24)

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة في ما يخص الاختبارات في سرعة الاستجابة الحركية والدرجة بالكرة ودقة المناولة فكان هناك تطور بالنسبة لهذه المجموعة لكنه بسيط اذا ما قورن بالمجموعة التجريبية، حيث هذا يعود إلى عدة اسباب منها عدم استعمال الوسائل المساعدة و قلت التمارين المنفذة من قبل اللاعبين خلال الوحدة التدريبية التي من شأنها تطوير صفة او مهارة معينة وكذلك وجود فرق في طريقة استعمال الشدد و الاحجام التدريبية بين المجموعتين، فكانت لهذه الاسباب دور في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة.

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالاتي:-

1. ان التمرينات التي استعملت في البحث كانت فعالة في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والدرجة ودقة المناولة لدى عينة البحث، حيث اظهرت تأثير ايجابي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

2. ان الوسائل المساعدة المستعملة في التدريب كان لها فاعلية كبيرة في تحسين المتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث
3. كان لعينة البحث الرغبة والاندفاع في اداء التمرينات بسبب التشويق في استخدام الوسائل المساعدة المتنوعة.

2-5 التوصيات:

1. حث المدربين للاهتمام باستعمال التمارين في ظروف مشابهة للعب خلال الوحدة التدريبية لغرض تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم وخصوصا عند اللاعبين الناشئين لغرض التكيف.
2. استعمال الوسائل المساعدة لتطوير الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم خلال الوحدة التدريبية.
3. اجراء دراسات على صفات ومهارات اخرى وكذلك على غير عينة البحث.

المصادر:

1. اسامة كامل: الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
2. إسماعيل قاسم جميل جواد: تأثير تمرينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 2012
3. إيمان نجم الدين عباس: الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الأول، 2008
4. حسن السيد ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8، الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية بالإسكندرية، 2010
5. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
6. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994
7. خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
8. زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999
9. شامل كامل وكاظم الربيعي؛ المرتكزات الحديثة بكرة القدم، الرياض، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد، 1987
10. ضياء ناجي عبود، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 2003
11. طه اسماعيل واخرون: جماعية اللعب في كرة القدم، القاهرة، الاهرام للنشر والتوزيع، 1993

12. عادل تركي وسلام جبار: كرة القدم تعليم – تدريب، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009
13. عبدالله حسين اللامي: كرة القدم تعلم وتدريب – خطط وتخطيط، الديوانية، مطبعة العراق، 2012
14. عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000
15. عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، بورسعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2000
16. علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004
17. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005
18. مازن هادي كزار: أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة، رسالة ماجستير؛ كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002
19. مروان عبد المجيد: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية؛ ط1، عمان دار الفكر للطباعة، 1999.
20. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982
21. مهند حسين البشتاوي وآخرون: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005
22. ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط ، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم 2008
23. نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000
24. نوار عبد الله اللامي: منهج تدريبي لتطوير أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخطية والعقلية لنائشي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية، 2012
25. يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002

الملحق (1)

يوضح اسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم

اختبارات	أ.د. ثائر داود
تدريب	أ.د. شاكر محمود الشبخلي
تعلم كرة قدم	أ.د. محمد عبد الحسين
تدريب كرة قدم	أ.م.د. كاظم الربيعي
اختبارات كرة قدم	أ.م.د. سلام جبار

الملحق (2)

الوسائل المساعدة المستعملة في البحث



الملحق (3)

التمارين المستعملة في البحث

1. يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة الموضوعه اثنتين على كل جانب وحسب رغبته ومن ثم الرجوع وتمرير الكرة إلى احدى الاهداف الصغيرة الاربعة وايضا حسب رغبته.
2. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعند سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون اثنتين على كل جانب) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (4م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب مباشرة) والتي تبعد (5م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
3. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون خلفه) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (4م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب اثنتين إلى اليمين واثنتين إلى اليسار) والتي تبعد (5م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
4. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون اثنتين إلى جانب اليمين واثنتين إلى جانب اليسار) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (4م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب اثنتين مباشرةً والاثنتين الاخرين واحد إلى جانب اليمين والاخر إلى اليسار) والتي تبعد (5م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.

5. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون اثنين على كل جانب) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب مباشرة) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
6. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون خلفه) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب اثنين إلى اليمين واثنين إلى اليسار) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
7. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون اثنين إلى جانب اليمين واثنين إلى جانب اليسار) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب اثنين مباشرةً والاثنين الاخرين واحد إلى جانب اليمين ووالاخر إلى اليسار) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
8. يتجه اللاعب نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة (اذ توضع اربعة كرات بجانب الجهاز ومقابلة للشواخص التي تكون موزعة بشكل قوس متساوية المسافة) نحو احدى الشواخص الاربعة وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) و عند الوصول إلى الشاخص يترك الكرة ويتجه إلى شاخص يبعد (50سم) بجانبه ليأخذ الكرة الموضوعة بجانب الشاخص ويرجع إلى نقطة البداية ومن ثم يترك الكرة ويأخذ كرة توضع قبل الجهاز ويتجه بها نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (امام اللاعب اثنين مباشرةً والاثنين الاخرين واحد إلى جانب اليمين والاخر إلى اليسار) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.
9. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون اثنين إلى امام اللاعب مباشرةً واثنين خلفه) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (اثنين امام اللاعب مباشرةً والاثنين الاخرين خلفه) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.

10. يتجه اللاعب بالكرة نحو الجهاز وعنده سماع الرقم يدحرج اللاعب الكرة نحو احدى الشواخص الاربعة (التي تكون واحد إلى امام اللاعب مباشرةً والثاني الى خلفه والثالث إلى اليمين والرابع إلى اليسار) وباتجاه الشاخص الذي يحمل الرقم المطلوب والذي يبعد (5م) والرجوع إلى نفس نقطة الانطلاق والاتجاه مرة اخرى نحو الجهاز وعند سماع الرقم يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو احدى الاهداف الاربعة الصغيرة والتي تكون (واحد إلى امام اللاعب مباشرةً والثاني خلفه والثالث إلى اليمين والرابع إلى اليسار) والتي تبعد (10م) حيث يقتضي اصابة الهدف الذي يحمل نفس الرقم المطلوب.

الملحق (4)

أنموذج الوحدة التدريبية الاولى من الأسبوع الأول

القسم	التمرين	الزمن المأخوذ من الوحدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعة	زمن اداء المحاولة الواحدة من قبل لاعب	الشدة المستعملة
الرئيسي	رقم (1)	25 دقيقة	6	30 / ثا	3	60 / ثا	5 / ثا	%75