

تمرينات خاصة واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية
لخماسي كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثالث /كلية التربية الرياضية
/جامعة بغداد

أ.د. أميرة عبد الواحد منير أ.د. شيماء عبد مطر

أ.م.د. خلود لايد عبد الكريم

٨ ١ ٤ ٣ ٩

مستخلص البحث باللغة العربية.

احتوى البحث على خمسة أبواب تضمنت المقدمة وأهمية البحث التي تمحورت حول أهمية العوامل التي تؤثر في نجاح العملية التعليمية بشكل عام وفي خماسي كرة القدم للصالات بشكل خاص كونها من القدرات العقلية التي تلعب دوراً مهماً وفعالاً في أداء مهارات هذه اللعبة. أما مشكلة البحث فتكمن في إن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية لديهن ضعفاً في مستوى القدرات البدنية وهذا ينعكس سلباً على مستوى تعلمهن لمهارات خماسي كرة القدم للصالات، والتقدم باللعبة ضرورة وذلك من خلال تطوير قدراتهن البدنية للوصول بهن إلى مستوى الأداء الجيد، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لديهن، لذا جاءت الدراسة الحالية لدراسة تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات في الجمنخماسي كرة القدم للصالات لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وقد افترض الباحثات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات في خماسي كرة القدم للصالات. كذلك بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. وقد استخدم الباحثون عينة من طالبات المرحلة الثالثة (٩) سنوات وعددهن (٣٠) طالبة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي الذي استغرقت فيه التجربة (٨) أسابيع وبواقع (١٦) وحدة تعليمية. زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وتم استخدام مجموعة من التمارين التي تطور بعض القدرات البدنية وتعلم بعض مهارات الجمنخماسي كرة القدم للصالات، وقد تم إجراء الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام بعض الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية وكذلك بعض المهارات، وقد توصل الباحثون بعد استخراج نتائج البحث ومناقشتها إلى أن استخدام المنهج التعليمي المقدم من قبل الباحثون والمنهج المتبع قد أدّى إلى تطوير بعض القدرات البدنية وتعلم مهارات خماسي كرة القدم للصالات كذلك تبين أن المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون هو أفضل من المنهج المتبع في تطوير القدرات البدنية والمهارية للطالبات، وقد أوصى الباحثون ببعض التوصيات لتطوير العملية التعليمية.

Abstract.

The Effect Of Special Exercises On The Development Of Some Physical Abilities and Fundamental Skills Of Third Year Futsal Female Students of Physical Education and Sport Sciences College / University of Baghdad

The importance of the research lies in factors that affect the teaching process in futsal because it requires mental abilities in performing these skills. The problem of the research lies in physical abilities weakness in third year students of physical education and sport sciences/ university of Baghdad that negatively affect their level of learning futsal skills. The researchers aimed at developing some physical abilities and learning some skills in third year students' futsal skills. They hypothesized significant statistical differences between pre and posttests in both groups in physical abilities and learning futsal skills. The researchers used the experimental method. The subjects were (30) third year female students. The program lasted (8) weeks with (16) teaching units for (90) minutes. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that using the teaching program led to the development of some physical abilities and learning futsal skills. Finally they recommended using this program for developing the teaching process.

Keywords: physical abilities, fundamental skills, futsal

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهدت الالعاب الرياضية تطوراً ملحوظاً بسبب استخدام الأسس الحديثة في التعلم والتنوع في استعمال طرائق التدريس وأساليب التعلم لما لها من أهمية في تطوير مستوى اداء المتعلمين واستثارة دوافعهم ووحاجتهم المعرفيه والبدنية والمهارية.

إن إيصال المادة المتعلمة إلى ذهن المتعلم أحد أهم العوامل التي تؤثر في نجاح العملية التعليمية وهذا يعتمد على إمكانية المدرس وكيفية تعامله مع ما يملكه من خبرة وأجهزة وأدوات مساعدة لاجراج الدرس فضلاً عن الاختبار السليم للطريقة أو الأسلوب التعليمي الذي يتلائم وقدرات المتعلمين وميولهم ورغباتهم.

وتعد لعبة خماسي كرة القدم للصالات من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى إعداد بدني وحركي ومهاري متكامل كي تستطيع اللاعبة تحمل الاعباء التي تواجهها أثناء اللعب والتي تؤثر بالفاعليات الهجومية والدفاعية واشغال اللاعبة لأكثر من مركز في الفريق، وعلى الرغم من تحمل اللاعبة لهذا الجهد العالي إلا إن عليها الاحتفاظ بكفايتها البدنية طيلة وقت المباراة وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية بوصفها إحدى العوامل المؤثرة في

مستوى الاداء والنتيجة للاعبات وعليه تكمن أهمية البحث في ضرورة وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة خماسي كرة القدم للصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال المقابلة التي اجراها الباحثون مع مدرس مادة خماسي كرة القدم للصالات في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد وجد ان طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية لديهن ضعفاً في مستوى القدرات البدنية وهذا ينعكس سلباً على مستوى تعلمهن لمهارات خماسي كرة القدم للصالات، والتقدم باللعبة ضرورة وذلك من خلال تطوير قدراتهن البدنية للوصول بهن إلى مستوى الاداء الجيد، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لديهن.

٣-١ هدفاً البحث:

يهدف البحث إلى:

١. أعداد مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لخماسي كرة القدم لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ الجادرية.
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لخماسي كرة القدم للصالات لدى عينة البحث.

٤-١ فرضا البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين البعديين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لخماسي كرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد/ الجادرية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم للصالات في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ الجادرية.

٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٦/١١/١٥ لغاية ٢٠١٧/٤/١٨

١-٦ تحديد المصطلحات:

• خماسي كرة القدم للصالات (futsal):

هي لعبة كرة القدم مصغرة تلعب من قبل خمس لاعبات في كل فريق (حارس مرمى واربعة لاعبات) على ساحة أو ملعب مشابه تماماً لملاعب كرة اليد، يدير المباراة حكمان وميقاتي ومسجل على وفق قانون خاص باللعبة (١٥٠٧). وكلمة (futsal) هو المصطلح المستخدم دولياً للعبة الذي اشتق من اللعبة الإسبانية والبرتغالية و (full) بالفرنسية حيث هناك (futbol) أو (futebol) بالإسبانية والبرتغالية والفرنسية التي تعني (داخلي) sala أو salon، طول الملعب (٤٢م) وعرضه (١٥) م، يجب ان يكون سطح الملعب مستويا واملس ويسمح باستعمال الخشب او المواد الصناعية ولا يسمح باستعمال الاسمنت او مبيعات الاسمنت المسلح ويمكن استعمال الحشيش (العشب الطبيعي) او الصناعي او تربة صالحة وذلك في مباريات الدوري، ويتكون من منطقة الجزاء، علامة الجزاء، علامة الجزاء الثانية، مناطق التبدل، المرميان (٧٠٨٢)

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

١-٢ مميزات لعبة كرة القدم للصالات:

إن كرة القدم للصالات هي واحدة من الالعاب التي لها خصوصيات وأساسيات ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها وثم نقلها إلى اللاعبين، وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على إيصال اللاعبين إلى مستوى عال من الاداء وتقليل الاخطاء أثناء سير المباراة فضلاً عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين للعب ومن ثم زيادة في إثارة المباريات، وبما أن اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب أن يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات وذلك للأسباب الآتية:

١. تسمح للاعبين أن يسعوا خلف اللعبة الوحيدة في الملعب وهي الكرة.
٢. تشجيع استرجاع الكرة كجزء مسل ومكافئ في اللعبة.
٣. تعطي العديد من الفرص لتسجيل الاهداف وهو ما يحدث فعلاً.
٤. تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل والخمول.
٥. تعطي بيئة لعب جيد التنظيم بعقول مبتكرة.
٦. تحاكي فلسفة تطوير اللاعبة ويعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
٧. تلغي القواعد المعقدة مثل التسلل الذي قد يعيق اللعب.
٨. تعكس دور المدرب.
٩. تجعل اللعبة بدءاً بالمدرب اكثر وديه لأن اللعبة ابسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدربين.
١٠. تسمح للعبة أن تكون هي المعلم (٣٤،١).

ولكي نحصل على لاعب (لاعب) يلعب المباراة بشكل جيد ويحقق نتائج إيجابية يجب تعليمه وتدريبه الامور الواجب مراعاتها وتطبيقها أثناء المباراة وهذه مسؤولية المدرب، وهناك بعض النقاط الذهبية التي يجب ان يعرفه لاعب كرة القدم للصالات وهي (٩، ٣٤):

١. يجب أن لا تبقى اللاعب (اللاعب) واقفاً أبداً، فيجب أن يكون في حالة حركة مستمرة على طول الملعب.
٢. من المهم معرفة كيفية اللعب عندما لا تكون الكرة بحيازة اللاعب ولاسيما إذا كانت لدى زميل في الفريق نفسه (اعطاء الدعم والاسناد) ومحاصرة اللاعبين الاخرين واشغال الاماكن الفارغة.
٣. يجب على اللاعب أن يسعى جاهداً لعدم خسارة الكرة.
٤. يجب على اللاعبين الدفاع من وراء خطوط أفقية وهمية تحدد الكرة عندما يهاجم الفريق المنافس.
٥. يجب أن لا تتوقف اللاعب عن النظر على الكرة.

٢-٢ القدرات البدنية وأهميتها في كرة القدم للصالات:

أن لكل لعبة من الالعاب الرياضية قدرات بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة كرة القدم للصالات، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية عديدة ومتنوعة مثل (القوة الانفجارية، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، سرعة الاستجابة، السرعة الحركية...الخ)، كلها قدرات مهمة في لعبة كرة القدم للصالات مما دعا الباحثة إلى اختيار أهم القدرات من أجل تكامل الاداء والارتقاء إلى المستوى العالي، ولقد اتفق آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا إذ إن استخدام استخدام هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منها في المباراة وهذا ما اكده عقيل الكاتب من أن القدرات البدنية لها تأثير أساسي وفعال في أداء مهارات اللعبة في الانشطة الرياضية جميعها (٦، ٧٩).

٣-٢ كرة القدم للصالات:

كرة القدم للصالات المغلقة هي (الشكل الرسمي لكرة القدم داخل ملاعب مغلقة دون استخدام الجدران الجانبية، كما وافقت عليه الـ (fifa) إذ تلعب هذه اللعبة في القارات جميعها وتلعب في ملعب كرة اليد، على الرغم من إمكانية لعبها على سطوح مختلفة).

كرة القدم للصالات بدأت تنتشر في بلدان العالم بسرعة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء واللعبة حالياً تمارس تحت رعاية الفيفا وبدأت تنتشر في القارات كافة وفي اسيا ولاسيما إيران واليابان وكوريا الجنوبية والعراق وتايلاند وفي اليابان انتشرت اللعبة بصورة كبيرة وقد أسس اللاعب البرازيلي (زيكو) مدرسة خاصة للعبة الصالات تعرف باسم (مدرسة زيكو) لتطوير كرة القدم، كما يوجد نوع اخر من الالعاب وهو (SSG) وهو اختصار لـ

(small side game) وتلعب في العديد من الدول الاوربية وتكون ممتعة ومثيرة وتساعد على تطوير القدرات الفنية بفاعلية اكثر مما هو عليه الحال عند لعب كرة القدم الاعتيادية.

كما إن لعبة كرة القدم للصالات تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة، تفكير سريع، ومناولات دقيقة، فضلاً عن أنها تعد مضمراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتوفر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون مستقبلاً للانتقال إلى كرة القدم الاعتيادية، لأنها تطور المهارات بشكل كبير.

٢-٤ طبيعة تدريس كرة القدم للصالات للطلبات:

إن تدريس كرة القدم للصالات لابد أن يبنى على أسس علمية حديثة هدفها تدريس وتهذيب الطلبة وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة على أساس التطوير التام لشخصية الطلبة، ويتطلب هذا الهدف أن يقوم المدرس لتخطيط التطوير قدرات الطلبة (الفنية، البدنية، الذهنية، الاجتماعية) للوصول بهم إلى أعلى مستوى لكي تتحقق الاهداف التي تصبو إليها عملية التعليم.

إن أهم ما يهدف إليه كرة قدم الصالات للطلبات:

- امتلاك مستوى عال من قوة الارادة.
- القيام بالمهارات (التكنيكية) في الأوضاع الصعبة لأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة.
- الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
- امتلاك مستوى عال من الصفات البدنية (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة، والرشاقة)
- استخدام المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكنيك).

٢-٥ المهارات الاساسية الخاصة بكرة قدم الصالات:

تعد المهارات الاساسية إحدى مكونات لعبة خماسي كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة، تعرف المهارات الاساسية بأنها (تكنيك اللعبة والاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة) (١٥،١٦)، وتعني (الحركات الضرورية كلها الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء أكانت هذه الحركات بالكرة ومن دونها) (٦٥،٢).

إن المهارة في كرة قدم للصالات هي جوهر اللعبة، والطلبة ذات المهارة الضعيفة لا تستطيع الوصول إلى المستويات العالية، ذلك إن (المهارات الاساسية تعد حجر الاساس في الاداء خلال مباريات كرة القدم وكفايتها تعتمد إلى حد كبير على الاعداد البدني للطلبة كما يبنى عليها الاعداد الخططي والنفسي والذهني)(١٠٤،١٢).

امتلاك هذه المهارات لا يأتي عفواً بل يجب التدريب المستمر والمتواصل لحين الوصول إلى إتقانها وإجادتها وذلك لاهمية هذه المهارات وتنوعها وكثرتها في كرة قدم للصالات أو (إتقان المهارات الفنية الاساسية لنوع النشاط

الرياضي التي تمارسها الطالبة من النواحي المهمة التي يتأسس عليها التنفيذ في المواقف المختلفة وأن اتقان الفرد للمهارة بدرجة تسمح بالاداء بالصورة تقترب من الالية يسمح إلى حد كبير بالاقتصاد في تفكير وجهود الفرد) (١٠،١٤).

ومن خلال المفاهيم والتعريفات السابقة للمهارات يتضح لنا بأن (المهارة هي جميع الحركات المتقنة بالكرة أو بدونها والتي تؤدي بشكل سريع وصادق واقتصادي ضمن قانون اللعبة)، إذ إن (المهارات الاساسية بكرة القدم هي (الدرجة، المناولة، التهديد، السيطرة على الكرة، المراوغة والخداع، الاخمد، مهاجمة الكرة (قطع الكرة)، المكاتفة، مهارات حارس المرمى) (٣٨،١٤).

استخدم الباحثون البعض من هذه المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم للصالات وهي:

١. الاخمدات:

وتعني تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه كلها سواء كانت الكرة القادمة ارضية أو عالية أو نصف عالية في اطار قانون اللعبة، وتعد مهارة الاخمد من المهارات المعقدة ويجب اتقانها منذ المراحل الاولى للتعلم لأن المبتدء إذا لم يتقنها في المراحل التعلم الاولى يستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات العليا فمن دون الاخمد لا تستطيع الطالبة القيام بالتهديد أو المناولة أو الخداع بطريقة صحيحة وسيكون تأثيرها سلبياً في اللعب وهناك أنواع عدة للاخمد وهي:

- أ. اخمد بداخل القدم
- ب. اخمد بخارج القدم
- ت. اخمد بوجه القدم
- ث. اخمد باسفل القدم (خاص بكرة القدم للصالات)
- ج. اخمد باجزاء الجسم المختلفة (عدا الذراعين)

وقد سمح الباحثون باختيار الطالبات لانواع الاخمد كافة لاعطاء فرصة للطالبة للاداء بسهولة.

٢. التمرير:

إن مهارة التمرير من اكثر المهارات استخدام في لعبة كرة قدم الصالات (الطالبات اللاتي يجدن المناولة ويستخدمنها بدقة في أثناء اللعب يتصف دائماً باللعب الجماعي وبناء الثقة بالنفس فهو عامل مؤثر ومهم في حركاتهن ولاسيما في اللعب الحديث مما يتطلب اعطاؤها اولوية في التدريس حتى يصل إلى درجة الدقة، وتمثل التمريرة اساس لعبة كرة القدم اذ كلما ازدادت غنى اصبحت لديه القدرة على ايصال ما يفكر به بسهولة وبسر (١٢،١٢٩) لذلك تعد التمريرة عماد لعبة كرة القدم لصالات إذ لا تستطيع اي طالبة لوحدتها الوصول إلى مرمى ومراوغته الطالبات كلهن.

٣. الجري بالكرة:

يعد الجري بالكرة من المهارات الفريدة بحيث تستخدمها الطالبة من اجل التقدم باتجاه المرمى خلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر الطالبة التي تتقن هذه المهارة لا تحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لستين للقدم بوجه نظره للامام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والمواقف التي فيه للاعبات (٣١١،١٣).

ويعد الجري بالكرة أساس المجهود لاعبه الفردية في التقدم بالكرة واختراق دفاع المنافس وخلق فرصة لزميلاتها للاعبات (١٣٣،٨). وهناك أنواع كثيرة من الجرية بالكرة منها (٨٨،٥):

- أ. الجري بالكرة خارج سطح القدم
- ب. الجري بالكرة بداخل سطح القدم
- ت. الجري بالكرة بالقسم الامامي (كمشط القدم)
- ث. الجري بالكرة بالقسم العلوي لسطح القدم

وقد سمح الباحثون باختيار الطالبات لانواع الجري كافة لاعطاء فرصة للطالبة للاداء بسهولة.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) اذ يرتكز المنهج التجريبي والاختبار الميداني مسترشدا ومستتيرا بوسيله الملاحظة ومستندا الى استعمال الادوات والأجهزة العلمية الحديثة بهدف استكشاف وابرز ايه علاقه سببيه بين واحد او اكثر من المتغيرات في اطار يمكن الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثون باختبار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة من الاناث والبالغ عددهن (٧٥) طالبه للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ في كليه التربية الرياضية، جامعه بغداد / الجادرية موزعات على ثلاث شعب (شعبه ح وعددهن ٢٥) و(شعبه ط وعددهن ٢٣) و(شعبه ي وعددهن ٢٥) وان سبب اختيار الباحثون لطالبات المرحلة الثالثة كونهن يدرسن ماده خماسي كره قدم للصالات حيث تم بعدها اجراء القرعة بين الشعب الثلاثة لتكون الشعبتين (ي) و (ط) وعددهن (٤٨) طالبه كعينه لبحثهم والجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته.

الجدول (١)

المرحلة	عدد الشعب	عدد الطالبات في كل الشعبة	عينه التجربة الاستطلاعية	عدد افراد عينه البحث	النسبة المئوية لعينه البحث
الثالثة	ح	٢٧	١٠		
	ط	٢٣	٠	١٥	
	ي	٢٥	٠	١٥	
المجموع	٣ شعب	٧٥ طالبة	١٠	٣٠	٤٠%

وليتجنب الباحثون العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ولارجاع الفروق في النتائج بين مجموعتي البحث الى العامل التجريبي وتحديد خط شروع واحد لجميع افراد عينة البحث والبالغ عددهن (٣٠) طالبة قام الباحثون باجراء التكافؤ في القدرات البدنية والمهارات الاساسية قيد البحث وقد تبين وجود تكافؤ بين افراد عينة البحث. بعد التكافؤ تم اجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد المجموعة التجريبية وهي (ط) والمجموعة الضابطة وهي(ي).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- فريق العمل المساعد
- استمارة تفرغ النتائج

٤-٣ الأجهزة:

- لا يتوب عدد (١)

٥-٣ ادوات البحث:

- ساعه توقيت الإلكترونية
- صافره
- كرات قدم خاصه للخماسي وعددها (١٥) كرة
- ملعب خماسي
- شريط لاصق
- شواخص وسلالم

٦-٣ اجراءات البحث الميدانية:

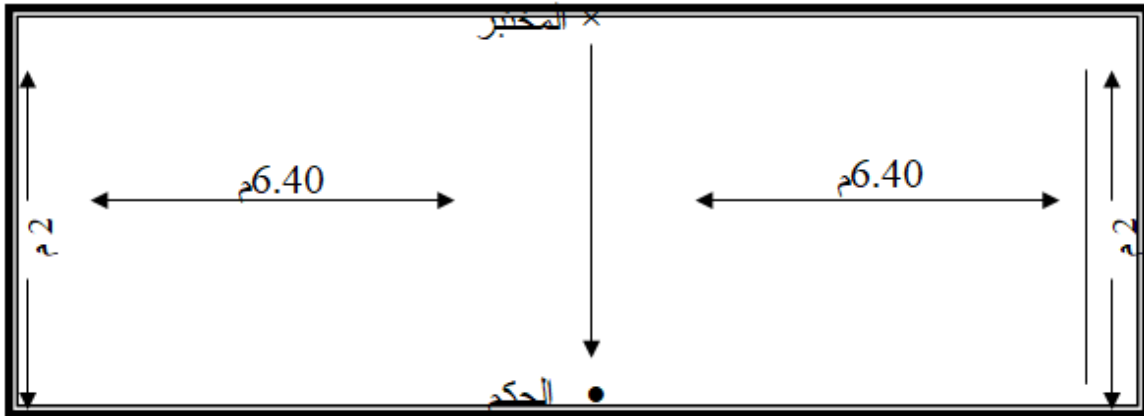
١-٦-٣ تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر ونتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوفرة التي تلائم موضوع البحث قام الباحثون بتحديد بعض القدرات البدنية التي تتلائم مع هذا اللعبة وهي (القوة والسرعة) ولاتمام الاجراءات وتحقيق اهداف البحث لأبد من وجود اختبارات علميه مقننه لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها تتوفر فيها الشروط وتجعلها مقاييس حقيقيه وصادقه في قياسه، وقد تم تحديد الاختبارات المقننة والتي تلائم القدرات البدنية من قبل الباحثات وبالاتفاق مع مدرس مادة خماسي كرة القدم للصالات.

٢-٦-٣ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: (٢٣٠،١٠)

١-٢-٦-٣ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

- اسم الاختبار: اختبار نيلسون
- الغرض من الاختبار: قياس سرعه الاستجابة الحركية
- الأدوات: شواخص عدد ٤ ومساحه بطول ٢٠ م وعرض ٢ م خاليه من العوائق وشريط قياس وساعة
- وصف الأداء: يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهه الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الإيقاف بإحدى يده ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعه بتحريك ذراعه إما ناحية اليمين أو اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعه إلى خط الجانب الذي أشار له الحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة.
- طريقه التسجيل: تسجل افضل محاوله يمين وأفضل محاوله يسار من أصل ثلاث محاولات لكل جانب.

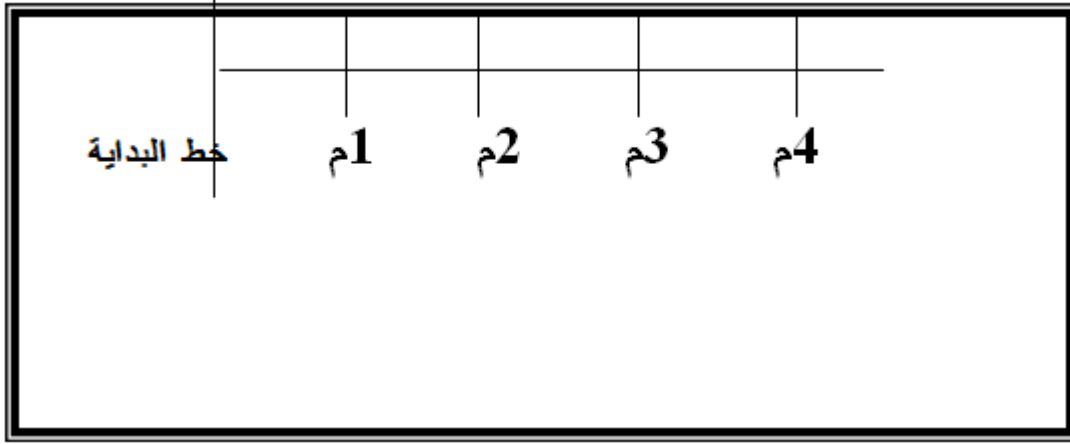


الشكل (١)

يوضح اختبار نيلسون

٢-٢-٦-٣ اختبار الوثب العريض من الثبات:

- اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس وشريط لاصق وصافرة واستمارة تسجيل.
- طريقه الأداء: يرسم خط البداية بطول 1م ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن تلامس القدمان خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى 5سم ولطول 3م ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحه الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا بعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوه عن طريق مد ركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحه الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا
- التسجيل: تعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم للاعب يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر

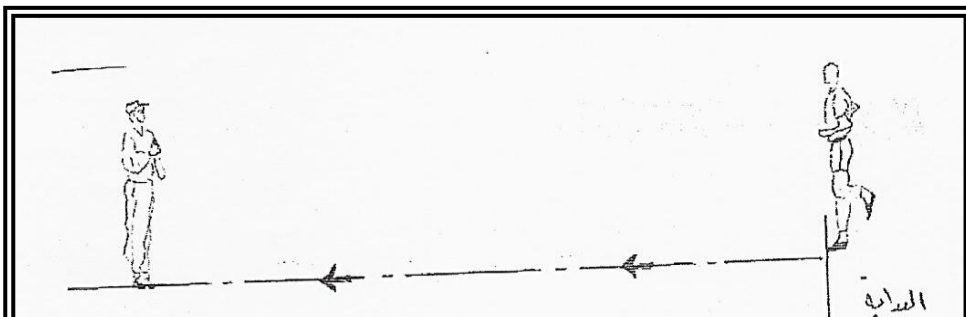


شكل (٢)

يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

٣-٦-٢-٣ اختبار الحجل لأقصى مسافة (١٠) ثا.

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانيه.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالرجلين
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافره وشريط قياس واستمارة تسجيل.
- طريقه الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محده على الأرض وبعد سماع الصافره يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحد وباختيار اللاعب ويخط مستقيم محدد ويأسرع مايمكن
- التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في إثناء مده (١٠) ثواني وتعطى للمختبر محاوله واحده فقط.

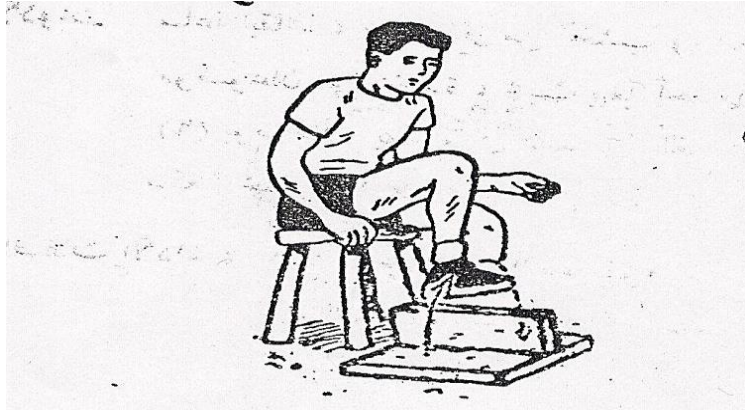


شكل (٣)

يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

٣-٦-٢-٤ اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي

- اسم الاختبار: اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية لرجل المختبر في تقريبها وتبعيدها في المستوى الأفقي
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت والجهاز الموضح بالشكل (٤) وهو لوحه مثبت عليها في المنتصف عارضه طولها (٤٥.٧٢) سم وارتفاعها (١٥.٢٤) سم بحيث توضع عموديه على اللوحة وكروسي بدون ظهر وصافره واستمارة تسجيل.
- طريقه الأداء: يجلس المختبر إمام الجهاز بحيث تكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز الأيمن وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر من فوق العارضة ثم يعود بها إلى الجانب الأيمن وتسمى دوره.
- التسجيل: تحتسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها في (٢٠) ثانيه وتعطى محاوله واحده لكل رجل.



الشكل (٤)

يوضح اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي

٣-٧ تحديد الاختبارات المهارية:

لقد قام الباحثون بعد اطلاعهم على المصادر وبمساعدة خبير بخماسي كرة القدم للصالات بتحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة التي تقيس المهارات قيد البحث (الاحماد، المناولة، الدرجة) لدى طالبات المرحلة الثالثة في هذه اللعبة وعددها (٣) اختبارات وهي مقننة.

٣-٨ تحديد التمارين الخاصة:

لقد قام الباحثون وبمساعدة خبير بخماسي كرة القدم للصالات بتصميم مجموعة من التمارين الخاصة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى طالبات المرحلة الثالثة في هذه اللعبة وعددها (٦) تمارين.

٣-٩ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربتان استطلاعتان واحدة للاختبارات والاخرى لوحدة تعليمية على عينة مكونة من (١٠) طالبات من خارج عينة البحث والغرض من التجربة هو:

١. التأكد من مدى ملائمة الاختبارات والتمارين الخاصة مع مستوى أفراد عينة البحث.
٢. التأكد من استيعاب عينة البحث للتمارين وإمكانية تطبيقها لها خلال الوحدة التعليمية.
٣. التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة ومكان تطبيق التجربة.
٤. معرفة الوقت المستغرق لإجراء بنود كل اختبار لكل طالبة.
٥. معرفة الوقت المستغرق لإجراء كل تمرين خلال الوحدة التعليمية.
٦. التأكد من مدى استيعاب عينة البحث للمهارات قيد البحث وإمكانية تطبيقها من قبلهن.
٧. وقد تبين صلاحية الاختبارات والتمارين فضلا عن المهارات وإمكانية تطبيقها من قبل أفراد عينة البحث.

٣-١٠ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-١٠-١ صدق الاختبارات:

ان الاختبار الصادق هو "ان الاختبار الذي يقيس بدقة كافيته الظاهره التي صمم من اجل قياسها ولا يمكن ان نقيس شيئاً اخر بدلا عنها او بالاضافة أليها " اذ تم استخراج الصدق الذاتي الذي قيمته ٩٨,٤٩% وهي قيمه معنوية يمكن الاعتماد عليها.

٣-١٠-٢ ثبات الاختبارات:

ويقصد به مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياس اذا تم تطبيق اختبارات البحث والتمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثون ثم إيجاد معامل الثبات بطريقة أعاده الاختبار وذلك من خلال تطبيقها على (١٠) طالبات من خارج عينة البحث في اليوم الموافق ٢٠١٦/١١/١٥ ثم اعاده الاختبارات بعد اسبوع حيث استخدم

الباحثون قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وقد كانت درجة ثبات الاختبارات عالية وقيمها ٩٧% وهي قيمة ذات دلالة معنوية يمكن الاعتماد عليها.

٣-١٠-٣ موضوعية الاختبارات والتمارين الخاصة:

لقد تم ايجاد الموضوعية للاختبارات والتمارين الخاصة المستخدمة في البحث من خلال عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في خماسي كرة القدم للصالات اذ اجتمعوا على صلاحية الاختبارات في البحث.

٣-١١-٣ اجراءات التجربة الميدانية:

٣-١١-٣-١ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية في ملعب خماسي كرة القدم للصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، وقد تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

٣-١١-٣-٢ تطبيق المنهج التعليمي:

لقد تضمن المنهج مجموعة من التمرينات الخاصة المصممة من قبل الباحثون وعددها (٦)، وتم تطبيق المنهج التعليمي الذي استغرق (٨) أسابيع في يوم الاحد المصادف ٢٠١٧/٢/١٢ وانتهى في تاريخ ٢٠١٧/٤/١٦ بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع (الاحد والثلاثاء) ضمن الجدول الأسبوعي لأفراد عينة البحث، حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة تعليمية وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، وبلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي (١٤٤٠) دقيقة.

وتتضمن الوحدات التعليمية × للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون للمجموعة التجريبية ما يأتي:

١. (٦) تمرينات لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارات خماسي كرة القدم للصالات وقد راعى الباحثون عند تطبيق الوحدة التعليمية ما يأتي:

- أ. مراعاة الوقت المخصص للدرس
- ب. التدرج في إعطاء التمرينات من السهل الى الصعب.
- ج. إعطاء التغذية الراجعة الخارجية الآتية والنهائية.
- د. مبدأ الإعادة والتكرار للمهارات خلال الوحدات التعليمية.

والتمرينات هي:

- تمرين رقم (١) الوقوف على خط مرسوم على الأرض بعرض (٥سم) وطول (١٠سم) لتمرير الكرة بباطن القدم الى حائط يبعد مسافته عن خط التمرير (٨م).
- تمرين رقم (٢) نفس التمرين السابق ولكن بالركض بالكرة (٤ م) ثم تمريرها الى الحائط وثم العوده بالكرة الى خط البداية.
- تمرين رقم (٣) الدرجة بالكرة اماما وفي خط مستقيم مع التدرج في زيادة سرعة الركض ثم ايقاف الكرة اسفل القدم والاستمرار على هذا النحو عدة مرات.
- تمرين رقم (٤) تمرير الكرة بين طالبتين بباطن القدم
- تمرين رقم (٥) طب الكرة على الارض والسيطرة عليها ثم تمريرها الى الزميلة المقابلة
- تمرين رقم (٦) الركض بالكرة ثم تمريرها للزميلة ثم التهديف

٣-١١-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي المعد على المجموعة التجريبية والمنهج المتبع للمجموعة الضابطة تم إجراء الاختبارات البعدية في الاختبارات والمهارات قيد البحث في يوم الأحد المصادف ١٨/٤/٢٠١٧.

٤ - المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية (قبلي-بعدي) و(بعدي-بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسبة والجدولية بين نتائج الاختبارين (القبلي - بعدي) للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت)		ف هـ	ف ١	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	الجدولية*	المحتسبة				الاختبارات	
معنوي	٢,٢٦	٥,٨٧٠	٠,٠٣١	٠,١٨٢	ثا	يمين	١. اختبار نيلسون لاستجابة الحركة
معنوي	٢,٢٦	٧,٥٨٨	٠,٠١٧	٠,١٢٩		يسار	
معنوي	٢,٢٦	٤,٧١٤	٠,٠١٤	٠,٠٦٦	م	٢. اختبار الوثب العريض من الثبات	
معنوي	٢,٢٦	١٠,٧١٤	٠,٠٢١	٠,٢٢٥	م	٣. اختبار الحجل لأقصى مسلمة في (١٠) ثا	
معنوي	٢,٢٦	٧,٨١٢	٠,٢٥٦	٢	دورة	يمين	٤. اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي
معنوي	٢,٢٦	٧,٢٠٧	٠,٢٢٢	١,٦		يسار	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأما درجة حرية (١٤)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحسوبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٤).

الجدول (٣)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين (قبلي-بعدي) للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		ف هـ	ف ا	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	الجدولية*	المحتسبة				الاختبارات	
معنوي	٢.٢٦	٢,٤٣٠	٠,٠٠٧	٠,٠٠٣	ثا	يمين	١. اختبار نيلسون لاستجابة الحركة
معنوي	٢.٢٦	٢,٢٤١	٠,٠٠٥	٠,٠٠٩		يسار	
معنوي	٢.٢٦	٢,٣٠٤	٠,٠٠٤	٠,٠٠٧	م	٢. اختبار الوثب العريض من الثبات	
معنوي	٢.٢٦	٤,٣٣١	٠,٠١٤	٠,٠١٦	م	٣. اختبار الحجل لأقصى مسلمة في (١٠) ثا	
معنوي	٢.٢٦	٣,٤٠١	٠,١٥٧	٠,٢٨	دورة	يمين	٤. اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي
معنوي	٢.٢٦	٣,١٠٤	٠,٣٣٢	٠,٦٨		يسار	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأما درجة حرية (١٤)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحسوبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٤).

الجدول (٤)

يبين قيمة (ت) الجدولية للاختبارات البدنية (بعدي - بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	قيمة ت		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	
	الجدولية*	المحتسبة	ع	س	ع	س		
معنوي	٢,١٠	٤,١٦	٠,١٠٥	١,٢٠٧	٠,١٣٠	١,٦٢	يمين	١. اختبار نيلسون
		٥,١٤	٠,٠٧٥	١,٢٢٩	٠,١٧٨	١,٦٧	يسار	
معنوي	٢,١٠	٨,٣٢	٠,١٦٧	٢,٠٢٨	٠,١١٧	١,٣٣٨	٢. اختبار الوثب	
معنوي	٢,١٠	٣,٨٥	٢,٣٧٩	٤٤,٦٧	١,٢٢١	٣٨,٢١	٣. اختبار الحجل	
معنوي	٢,١٠	٢,٧٦	٢,٢١٨	٢,٢١٧	١,٦٢٣	٢٦,١٨	يمين	٤. اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي
		٢,٣٢	١,٥٤١	١,٤٩٧	٢,٢٤٤	٢٦,٠٩	يسار	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تحت درجة حرية (٢٨)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحسوبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

الجدول (٥)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين (قبلي وبعدي) للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت)		ف هـ	ف ا	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة				
معنوي	٢,٢٦	١١,٢٥	٠,١٦	١,٨٠	درجة	١. اختبار الإخماد
معنوي	٢,٢٦	٣,٣٧٤	٠,٣٢٦	١,١٠	درجة	٢. اختبار المناولة
معنوي	٢,٢٦	٧,٦٣٦	٠,٠٦٦	٠,٥٠٤	ثا	٣. اختيار الدرجة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأما درجة حرية (١٤)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحسوبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأما درجة حرية (٩).

الجدول (٦)

يبين قيمة (ت) الجدولية للاختبارات المهارية (قبلي-بعدي) للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت)		ف هـ	ف ا	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة				
معنوي	٢,٢٦	٩,١٢	٠,٠١٩	٠,٠٠٦	درجة	١. اختبار الإخماد
معنوي	٢,٢٦	٣,٢٨١	٠,٠٦٨	٠,٠٤٤	درجة	٢. اختبار المناولة
معنوي	٢,٢٦	٤,١٣٠	٠,١٣٩	٠,٢٦٩	ثا	٣. اختيار الدرجة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وأما درجة حرية (١٤)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحسوبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وأما درجة حرية (١٤).

الجدول (٧)

يبين قيمة (ت) الجدولية للاختبارات المهارية (بعدي - بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		دلالة الفرق
	ع	س	ع	س	الجدولية*	المحتسبة	
١. الإخماد	٠.٦٢٠	١.٨٠	٠.٧٤١	٤.١٨	٢.١٠	٧.٢٥	معنوي
٢. المناولة	١.٠٧٥	٣.٤٠	٠.٦٧٥	٤.٦٠	٢.١٠	٤.٦٢	معنوي
٣. الدرجة	٠.٤٨٨	١٠.٢٥	٠.٦٠٧	٨.٩٢٠	٢.١٠	٦.٧٢	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأما درجة حرية (٢٨)

يلاحظ في الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية كون أن الدرجة المحتسبة كانت أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٨)

٢-٤ مناقشة النتائج:

من خلال الجدولين (٤،٧) فقد تبين من النتائج الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين (البعدي-بعدي) ولصالح المجموعة التجريبية فالتطور في كل المهارات قيد البحث سببه هو المنهج المعد من قبل الباحثون واسهامه واثرة الملموس في تطوير القدرات البدنية وبدورة اثر ايجابيا في تعلم المهارات لدى الطالبات، كذلك لطبيعة هذه المهارات والرغبة في تعلمها حيث كن الطالبات اكثر اندفاعا لتعلم تلك المهارات كون هذه الرياضة تتميز بعنصر التشويق مع الاعداء والتكرارات المستمرة الذي ادى الى تدريب العضلات لديهن وضبط اداء المهارات الحركية، ان دور التمارين الخاصة اسهمت بشكل فعال في تعلم المهارات اضافة الى الزيادة في عدد التكرارات خلال الوحدة التعليمية مما اتاح الوقت للطالبات لممارسة وتكرار الاداء للوصول الى الاتقان (اذ يجب على المدرس تشجيع المتعلمين على اداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع) (٩٧،٣١)

ان التنوع بالتمرينات قد ساعد في تطوير القدرات البدنية فضلا عن التدرج في تصعيب تلك التمرينات بدءا من السهل الى الصعب اذ يتم تصعيب متطلبات التمرين بالتدرج لاجل تطوير القدرات البدنية وتعلم المهارات.

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت فروقا معنوية في الاختبارات (القبلي - البعدي) بالقدرات البدنية والمهارية وتوعز الباحثات سبب ذلك ان المنهج المقر في الكلية قد ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية لديهن وذلك من خلال القفز والحجل والركض والتي استخدمت في المنهاج المطبق مما جعل النتائج معنوية ولكن ليس بالشكل المؤثر

والسريع الذي ظهر على افراد المجموعة التجريبية، اما في الاختبارات (البعديّة- بعديّة) فقد اظهرت فروقا غير معنوية وهذا يعني عدم تطور القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة وان المنهج لم يحسن من قدراتهن ومستواهن المهاري.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. لقد اظهرت التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحثون تأثير ايجابي على القدرات البدنية بكرة القدم للصالات (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة الحركية).
٢. لقد اظهرت التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحثون تأثير ايجابي على المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (المناوله، الدرجه، الاخمد).
٣. اظهرت النتائج تفوقاً بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية والمهارية اذ كانت هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد نجاح التمرينات الخاصة وفعاليتها.

٢-٥ التوصيات:

١. من الاهمية بمكان استخدام التمارين الخاصة ولذلك لفعاليتها في تطوير القدرات البدنية والمهارية لطالبات التربية الرياضية.
٢. ضرورة استخدام ادوات ووسائل متنوعة كالسلاسل والشواخص وغيرها والتي تساهم بشكل فعال في تحسين الناحية البدنية والمهارية.

المصادر.

١. حسام سعيد المؤمن منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
٢. حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦).
٣. زينه خالد، تأثير منهج تعليمي في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم واحتفاظ بعض المهارات الحرة في الجمناستيك الايقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٠٩، ص ٩٧.
٤. سامان حمد سليمان، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، ١٩٩٩).
٥. سامي الصفار واخرون، كرة القدم، ج١، (الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
٦. عقيل الكاتب؛ الكرة الطائرة، التدريب، الخطط الجماعية واللياقة البدنية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٠).

٧. عماد زبير احمد وشامل كامل محمد، التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ط١: (بغداد: شركة السندباد للطباعة، ٢٠٠٥).
٨. قاسم حسن حسين وسيو في احمد؛ ا أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، ١٩٩٩).
٩. مجيد حميد مجيد: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٧).
١٠. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات: (قاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨).
١١. محمد صبحي حسنين واحمد كسري معالي؛ موسوعة التدريب التطبيقي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٨٨).
١٢. عبد الله هزاع ومختار احمد، مهارات اساسية لكرة القدم، (مطابع صدى الخليج، الكويت، ٢٠٠١).
١٣. موفق اسعد محمود الهيبي؛ التعلم مهارات الاساسية بكرة القدم، عمان (دار دجلة، ٢٠١٠).
١٤. نيراس كامل: تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٤).
١٥. هالة سنان محمد: استخدام اسلوبي التدريبي والتبادلي وتأثيرهما في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للطالبات بكرة القدم للصالات: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، ٢٠١٣).
١٦. يوسف لازم كماش، المهارات الاساسية في كرة القدم (تعلم، تدريب): (عمان، دار الخليج للطباعة والنشر، ٢٠٠٠).

ملحق (٥)

نموذج لوحة تعليمية

التاريخ: ٢٠١٧/٢/١٤	الزمن: ٩٠ دقيقة
الوحدة: الثانية	عدد الطالبات: ١٥
<u>الأهداف التربوية</u>	عدد الكرات: ١٥
١. التعويد على العمل والنظام	<u>الأهداف التعليمية</u>
٢. تعويد الطالبات على روح التعاون	١. تطوير مطاولة السرعة
والارتقاء بمستوى المسؤولية	٢. تعليم مهارة التمير
	٣. تعليم مهارة التمير بخماسي كرة القدم للصالات

أقسام الدرس	الزمن	الفعاليات	التنظيم
القسم الإعدادي	35 د		
أ- الجانب التنظيمي	5 د	الحضور وأداء تحية الدرس	***** *
ب- الإحماء العام	10 د	سير ... هرولة ... هرولة مع تحريك الذراعان أماماً وخلفاً ... الهرولة مع رفع الركبتين أماماً ثم خلفاً سير	* * * * * * * * * *
ج- الإحماء الخاص	20 د	1. (الوقوف) القفز بالمكان 3 قفزات ثم سحب الركبتين للصدر 8 مرات. 2. (الوقوف) بالقفز فتح وضع الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانبا (10) مرات. 3. (الوقوف) الركض المتدرج بين الشواخص. 4. القفز بالرجلين على اطواق مرسومة على الارض. 5. (الوقوف،الذراعان جانبا) السير على المصطبة. 6. رسم مربع على الارض 30 × 30 م الوقوف على احد زواياة في الضلع الاول الركض بخطوات سريمه واسعة للوصول الى الضلع الاخر باقصى سرعة ثم الركض حجل على رجل 3 خطوات والتبديل 3 خطوات على الرجل الاخرى للوصول الى الضلع الاخر ثم الحجل 4 خطوات على رجل والتبديل 4 خطوات على الاخرى للوصول الى الضلع الاخر ثم القفز بالنيهوض الزوجي للضلع الاخر.	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
القسم الرئيسي	48 د		
أ- التلميمي	10 د	شرح مهارة التمرير وكيفية أداءها وبشكل تفصيلي من قبل المدرس وكيفية أداء التمارين.	* * * * * * * * *
ب- التطبيقي	38 د	تطبيق التمارين تمرين رقم (1) الوقوف على خط مرسوم على الأرض بمرض (5م) وطول (10م) لتمرير الكرة بباطن القدم الى حائط يبعد مسافته عن خط التمرير (8م). تمرين رقم (2) نفس التمرين السابق ولكن بالركض بالكرة (4 م) ثم تمريرها الى الحائط وتم الموده بالكرة الى خط البداية. تمرين رقم (3) الدحرجة بالكرة اماما وفي خط مستقيم مع التدرج في زيادة سرعة الركض ثم إيقاف الكرة اسفل القدم والاستمرار على هذا النحو عدة مرات. تمرين رقم (4) تمرير الكرة بين طالبين بباطن القدم تمرين رقم (5) طب الكرة على الارض والسيطرة عليها ثم تمريرها الى الزميلة المقابلة تمرين رقم (6)الركض بالكرة ثم تمريرها للزميلة ثم التهديف	
القسم الختامي	7 د	إعطاء تغذية راجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية. الانصراف بعد أداء تحية الدرس	

ملاحظة: إن التمارين البدنية في الإحماء الخاص ليست ثابتة وإنما تتغير حسب متطلبات كل مهارة.