

تأثير تمرينات وفق نظرية تعميم البرامج الحركية ونظرية مستويات المهارة في تنمية التآزر البصري الحركي لحراس مرمى كرة القدم

بأعمار 13 – 15 سنة

أ.د. يعرب خيون عمار عباس فاخر

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات قائمة على اساس بناء وتعميم البرامج الحركية وفق نظرية جنتيل في مستويات المهارة لتنمية التآزر البصري الحركي.

وتكمن مشكلة البحث في ان تنمية التآزر البصري الحركي لا يعتمد على الاسس العلمية، ولهذا فقد لجأ الباحث في هذه الدراسة إلى اعتماد تمرينات يتم اعدادها وفق نظرية بناء وتعميم البرامج الحركية ونظرية مستويات المهارة.

وكان هدف الدراسة هو اعداد تمرينات وفق نظرية بناء وتعميم البرامج الحركية ونظرية مستويات المهارة ومعرفة تأثيرها على تنمية التآزر البصري الحركي لحراس المرمى كرة القدم للأعمار 13-15 سنة.

أما فيما يتعلق بمنهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وقد أجرى الباحث الكثير من الإجراءات ابتداء بتحديد عينة البحث وأدوات البحث، ثم تحديد الاختبارات المناسبة لمتغير الدراسة، وإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة وبعد ذلك الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

وبعد نتائج المعالجات الاحصائية التي تم التوصل اليها، عمد الباحث فيه الى عرض تلك النتائج باستخدام مجموعة من الجداول متناولاً اياها بالتحليل والمناقشة وإعطاء الاسباب التي أدت الى تلك النتائج بأسلوب علمي مدعم بالمصادر العلمية الرصينة.

وقد استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها ان لتصميم التمرينات وفق تعميم البرامج الحركية ومستويات المهارة تأثير إيجابي عند اعتمادها لإعداد تمرينات لتنمية التآزر البصري الحركي لدى حراس المرمى في

الاعمار 13-15 سنة. اما التوصيات فهي ضرورة الاعتماد على الاسس العلمية الحديثة بما فيها النظريات الخاصة بالتعلم الحركي لإعداد التمرينات.

Abstract.

Preparing Exercises According to Generalize the Motor Program and The levels of Skills and Their Effects on Visual Motor Coordination for Football Goalkeepers of Ages 13 - 15 Years.

The importance of the study to develop the performance of goalkeepers by using some of exercises which preparing by researcher.

The problem of the study lies in developing goalkeeper's visual motor coordination don't dependent on scientific basses to prepare exercises, therefore, the researcher prepare some exercises according to generalize the motor program and the levels of Skills to develop visual motor coordination which is important in goalkeeping.

The study aims at preparing some exercises according to generalize the motor program and the levels of skills for football goalkeepers of ages 13 - 15 years, and knowing the impact of the use of these exercises on developing the visual motor coordination for football goalkeepers.

The researcher has used the experimental method. Two groups with two tests; pre test and post test are used. The researcher also made many procedures like specifying the subject of the study tools and apparatus of the study and specified the suitable tests for visual motor coordination in addition; he executed pilot study a pre-test, some exercises for the experimental group, and a post- test. After all that the research made suitable statistical treating.

After treating data in suitable statistical means which obtained by researcher, He shows the results by using certain tables, The researcher also analyzes and discuss the data and gives the reasons which lead to these results in scientific way.

Chapter five contains the conclusions that the researcher concluded after treating the data statistically to show the effect of using the exercises on developing visual motor coordination for football goalkeepers.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية كان نتيجة الاعتماد على النظريات والدراسات العلمية الحديثة التي يوفرها المختصون في شتى المجالات من أجل تطوير الرياضي والوصول به الى أعلى وافضل المستويات. فالمستوى المتطور الذي شهدته رياضة كرة القدم في العقد الأخير لم يكن وليد الصدفة، وإنما جاء نتيجة التخطيط المستمر من قبل المختصين في التعلم والتدريب، والاعتماد على نتائج البحوث والدراسات العلمية في كافة العلوم. ونتيجة لذلك حدث تطور ملحوظ في إعداد وتصميم التمرينات حتى أصبحت تعتمد بشكل كبير على الاديبيات التي توفرها العلوم المختلفة والتي تستخدم في الاعداد وهذا يؤدي الى تحقيق قدر هائل من الفائدة للرياضي.

والاعتماد على الاسس العلمية الصحيحة لإعداد تمرينات خاصة لحراس المرمى من أهم العوامل التي تحقق التطور لكرة القدم كونها من العوامل المُعجّلة في عملية الاعداد إذا ما اعدت بشكل جيد، اذ ان لها دورٌ مهمٌ وأساسي في عملية الاعداد لغرض تحسين الناحية المهارية فضلاً عن أنها تبسط عملية التعلم وتسهل من أداء الحركات.

ان لعبة كرة القدم من الالعاب ذات المحيط المفتوح التي يتنافس فيها الفريقان من اجل تسجيل الاهداف، ومهارات حراسة المرمى من المهارات المفتوحة والتي تكون برامجها الحركية متعددة الاستجابات، اذ يجب ان تتوفر العديد من الاستجابات في البرنامج الحركي الواحد الخاص بكل مهارة من مهارات حراسة المرمى.

ويعد التأزر البصري الحركي من المتطلبات المهمة لحارس المرمى الذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة التعقيد خلال تطبيق الخطط الدفاعية، مما يتطلب منه توافق مثالي في عمل الذراعين والرجلين مع حاسة البصر، وتوقيت عملها من اجل ان يلتقي الاداء مع المثير الذي تُمثله الكرة في هذه اللّعبة بوقت واحد، وإكمال الاستجابة لذلك المثير البصري وفق متطلبات اللعبة وقانونها.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في اعداد تمرينات تعليمية قائمة على اساس بناء وتعميم البرامج الحركية وفق نظرية جنتيال لمستويات المهارة لتنمية التأزر البصري الحركي، اذ انّ الحارس الذي يمتاز بتأزر بصري حركي عالي مع أداء مهاري جيد يكون أكثر قدرة على حراسة المرمى ومن ثم قيادة فريقه لتحقيق الفوز.

2-1 مشكلة البحث:

اتجهت الابحاث العلمية في المجال الرياضي الى دراسة افضل السبل والوسائل لتحقيق افضل المستويات، ويؤكد المختصون في المجال الرياضي على اهمية القدرات البصرية ويعملون على تنميتها بمختلف الوسائل والاساليب وفقاً لنوع اللعبة او الفعالية، والتأزر البصري الحركي احد هذه القدرات التي ينبغي تنميتها.

ومن خلال متابعة الباحث لإعداد حراس المرمى عن طريق الزيارات الميدانية التي قام بها للمدارس الكروية المختصة، لاحظ أن التمرينات المعتمدة من اغلب المدربين قاصرة عن احداث تطور كبير في التأزر البصري الحركي الامر الذي يؤدي الى فشل الحراس في حالات كثيرة من توقيت حركتهم لتتقي مع مسار الكرة في المكان والتوقيت المناسب. ولهذا فقد لجأ الباحث إلى اعداد تمرينات وفق نظرية بناء وتعميم البرامج الحركية ونظرية مستويات المهارة، ومعرفة أثرها في تنمية التأزر البصري الحركي لحراس المرمى الذي يعد من المتغيرات ذات الأهمية في مجال حراسة المرمى.

3-1 هدفا البحث:

1. اعداد تمرينات وفق نظرية بناء وتعميم البرامج الحركية ونظرية مستويات المهارة لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار 13-15 سنة.
2. معرفة تأثير التمرينات على التأزر البصري الحركي لحراس مرمى كرة القدم للأعمار 13-15 سنة.

4-1 فرض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى تنمية التأزر البصري الحركي ولصالح الاختبارات البعدية.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ما بين المجموعة التجريبية الضابطة في مستوى تنمية التأزر البصري الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: حراس المرمى في مدرسة عمو بابا وحُرّاس المرمى في مدرسة الاكاديمية بأعمار (13-15) سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2015/7/22 الى 2015/9/23.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الشعب الريف وملعب مدرسة عمو بابا وملعب الاكاديمية / في بغداد.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 نظرية الدائرة المفتوحة (البرامج الحركية): (13: 90)

ظهرت هذه النظرية لتكمل تفسير السيطرة الحركية لنظرية الدائرة المغلقة للعالم (Adams)، وتؤكد هذه النظرية على ان الفرد يحدد تسلسل تحركه قبل البدء بالتنفيذ وخصوصاً في الحركات السريعة، ولا يتمكن من عملية التصحيح الانني الا بعد ان تنتهي الحركة. مثال على ذلك ضربة الجزاء في كرة القدم، فمتى ما حصل التنفيذ سوف لن يكون هناك عملية تصحيح، وعلى هذا الاساس فان الفيصل بين هاتين النظريتين هو باستخدام التغذية الراجعة في اثناء

التنفيذ. ان نظرية الدائرة المفتوحة اصبحت اكثر قبولاً خلال الفترة الاخيرة كونها اشارت الى مفهوم جديد في التعلم الحركي وهو البرنامج الحركي. واكد العالم (Shmidt) على ان عملية تنويع التدريب ستولد برنامجاً عاماً ومرناً يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري.

2-1-1 ماهية البرامج الحركية:

ويشير (وجيه محجوب: 2002) إلى أن البرنامج الحركي هو: "عبارة عن مجموعة من الأوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفاً والقادرة على تنفيذ الحركة دون الحاجة إلى التغذية الراجعة" (11: 15). وعرفه (سامر يوسف، 2004): "بأنه نظام معلوماتي معد مسبقاً مخزون في الذاكرة، يحدد أبعاد ومواصفات أداء حركي معين عندما يدخل حيز التنفيذ وبمعزل عن المعلومات الحسية الواردة في أثناء الأداء" (4: 45).

2-1-2 تعميم البرامج الحركية:

ان فكرة تعميم البرنامج الحركي جاءت من العالم (Schmidt) والتي افترض فيها ان البرنامج الحركي يسيطر على جملة من الحركات وليس على حركة خاصة أو سلسله واحدة، وعندما يريد الشخص أن ينتج حركة خاصة يقوم باسترجاع متطلبات الأداء من الذاكرة ويضيف عليها مديات حركية خاصة بها، ويقصد بالمديات الخاصة بالحركة التي تتضمن قابلية التعديل للسرعة مثلاً أو القوة... الخ (17: 301). كما أشار (وجيه محجوب) الى أن عمومية البرنامج الحركي تعني قدرة الاستجابة للمثيرات المتنوعة التي يتعرض لها ذلك البرنامج وفق نمط حركي خاص به (11: 40).

ويكون البرنامج الحركي عاماً عندما يوفر استجابات مشابهة، لذلك عند المحاولة لتعميم برنامج حركي لمهارة معينة يقوم المدرب بتنويع أشكال المهارة وتغيير ظروف أدائها، وكلما تقدم في ذلك سينتكون عند المتعلم برنامج حركي عام لتلك المهارة، وإن عملية تنويع التمرين ستولد برنامجاً حركياً عاماً ومرناً يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري، وقد سمي (Schmidt) هذا البرنامج الحركي العام بـ(نظرية البرامج)، والبرنامج يعني معلومات ملخصه نتيجة أحداث معينة بحيث تشكل قانون أو تعليمات تحدد اتجاهات معينه لحركه معينة" (13: 93).

2-1-3 اهمية تعميم البرامج الحركية في حراسة المرمى:

ان أهمية تعميم البرنامج الحركي تبدو كبيرة في كرة القدم عموماً وفي حراسة المرمى بشكل خاص، فهي رياضة المحيط المفتوح والمثيرات المتنوعة ومن ثم الاستجابات المتعددة أيضاً، فحارس المرمى يتعرض في اثناء المباريات الى مثيرات متنوعة تتطلب منه استجابات سريعة، ان تعميم البرنامج الحركي سيؤثر بشكل كبير في تطوير التصرف الحركي، على أساس أن تطوير البرنامج الحركي العام لمهارة معينة في الاستجابة الى مواقف عدة سيؤدي الى سلاسة وسهولة الحصول على استجابات مختلفة لمواقف متشابهة (4: 27).

ان اهم ما يميز حراسة المرمى انها مجموعة من المهارات في محيط مفتوح يتنوع فيه ظهور المثير وتختلف فيه مواقف اللعب بشكل دائم، مما يستوجب من كل حارس ان يستجيب طبقاً لكل مثير على اختلاف ظروف ظهوره ومواقف اللعب التي يظهر فيها، اذ ان في حراسة المرمى ليس هناك تشابه أو تطابق بين حالات مباراة وأخرى، لا ظروف ظهور المثير ولا مواقف اللعب يمكن أن تعاد مضبوطة بالطريقة نفسها. إن تعميم البرنامج الحركي يعني حدوث استجابة معينة لمجموعة مواقف خارجية متعددة، وإذا ما تفحصنا العلاقة بين المثير والاستجابة نجد أنه لا يمكن ان يتكرر المثير نفسه او ذات الاستجابة في مواقف مختلفة، ومن هنا تأتي اهمية التعميم في الفعاليات الرياضية ذات المحيط المفتوح اذ انه يكون استجابات متنوعة يمكن الاستعانة بها في مواقف أخرى متشابهة (1: 516)

2-2 نظرية جنتيل:

ثبتت (Gentile . 1970) اربعة نماذج في الحركات التي يقوم بها الرياضي وهي متدرجة في الصعوبة من حيث ثبات المحيط وكما يلي (13: 29):

1. الجسم ثابت والمحيط ثابت: مثل الرمي على هدف ثابت.
2. الجسم ثابت والمحيط متحرك: مثل الرمي على اقراص طائرة.
3. الجسم متحرك والهدف ثابت: مثل الثلاثية في كرة السلة.
4. الجسم متحرك والهدف متحرك: مثل المصارعة والملاكمة.

ونلاحظ بانه كلما تحرك الجسم او المحيط كلما ازدادت الصعوبة للنجاح في الاداء.

في المستوى الاولي فان المتعلم يحاول استيعاب متطلبات اداء المهارة المقدمة له وتكوين فكرة عن المهارة المطلوبة، فهنا يحاول المتعلم ان يختار احد البرامج الحركية المخزونة في الذاكرة الحركية حتى تتطابق مع متطلبات التعامل مع المثير لتحقيق وتحصيل هدف الحركة للمهارة المعنية (15: 245). اذ ان لتنظيم المواقف ضمن الوحدات التعليمية بالشكل الذي يسهل عملية الادراك وعملية الانتقاء الإدراكي، دوراً بارزاً في تحسين التعلم وتطويره، عرض المهارة بشكل منفصل عن المهارات الاخرى، مع عدم وجود مثيرات خارجية تشتت انتباه المتعلمين والتأكيد على اعادة وتكرار الاداء، وجذب انتباه المتعلم للنقاط المهمة الخاصة بالمهارة كي يتم ادراكها بشكل صحيح دوراً بارزاً في تحسين التعلم" (8: 224).

في المستوى الثاني فان المهارة يتم تثبيتها بشكل تدريجي، اذ ان المتعلم سيتعلم بشكل تدريجي كيف يراقب الظروف الخارجية، ويعدل من النمط الحركي تبعاً لما موجود في بيئة الاداء ومتطلباته. فالتعامل يكون مع بيئة تمتاز بحركة المثير والبيئة المحيطة يمكن الحارس من تكوين خبرات حس حركية مهمة، لان المرحلة لا تتطلب حركة جسم المتعلم ابتداءً، وهو ما يوفر الوقت الكافي للمتعلم للتركيز ومتابعة حركة المثير بشكل يمكنه من ادراك تفاصيل دقيقة قد لا يمكنه ملاحظتها فيما لو كان متحركاً (15: 245). وفي المستوى الثالث وبعد ان يكون المتعلم خبرات عن المهارة في

المستوى الاول وعن حركة المثير في بيئة التعلم في المستوى الثاني، سيكون العمل منصّباً على تكوين خبرات لحركة الجسم للتعامل مع المثير، وربط الخبرات مع بعضها البعض لتثبيت المهارات فيما بعد وتعميم البرامج الحركية الخاصة بالمهارات المطلوبة (15: 246). وفي المستوى الرابع والآخر فان المتعلم يكون قد توفرت له خبرات تمكنه من اداء المهارات المختلفة في المحيط المفتوح، الذي يمتاز باختلاف وتنوع ظروفه ومتطلبات التعامل مع المثير المطلوب، "والتطور الحركي للمتعلمين في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالبرامج الحركية للمهارات المخزونة والتي سبق أنّ تعلمها المتعلم" (15: 246).

2-2-1 اهمية نظرية جنتيل:

ان التعلم المُعد وفق اسس علمية يكون له اثر إيجابي لدى المتعلمين، واعتماد نظرية جنتيل وتصنيف التمرينات وفقها الى اربع مستويات يعمل على تهيئة المتعلم لتكوين خبرات مهمة واساسية عن كل مثير في المحيط، من خلال تثبيت الظروف المحيطة جميعها، وحصرها في متغير واحد يركز عليه الحارس خلال المستوى الاول من التمرينات، وهو ما يوفر الفرصة أمام الحارس لتوجيه هذا النشاط ومن ثم العمل على زيادة عدد المثيرات الخارجية وتعقيد متطلبات الاداء تدريجياً، وفق قدراتهم وقابلياتهم والتي تتناسب والاهداف المرسومة للوحدات التعليمية.

ان تأثير التمرينات التي تم اعدادها وفق نظرية جنتيل تعمل على تطوير مستوى اداء الحارس من خلال اتاحة الفرصة لأداء المهارات مع التغيير في شكل البدايات في كل مرة بأشكال واطراف مختلفة، وحسب ما يتطلبه الموقف فالتنوع في الاتجاهات والمسافات والسرعة (مقاييس مختلفة للبرامج الحركية) يعمل على بناء برامج حركية عمومية لكل مهارة، ويوفر خبرات متنوعة وكثيرة للمتعم والمثير والتي بدورها تسهل التصرف الحركي من خلال تهيئة البرامج الحركية المناسبة لتحقيق الهدف وبالتالي الانتقال من برنامج حركي إلى برنامج حركي آخر مشابه وبشكل أكثر سهولة (11: 50).

2-3 التآزر البصري – الحركي:

يعد التآزر البصري – الحركي من القدرات الحركية المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها له:

عرفه (Barry Seiller، 2004) بأنه " هو ضبط حركة العضلات الذي يتيح لأطراف جسم الانسان أن تقوم بالمهمة وفق الطريقة التي تراها العين" (14: 280).

اما الباحث فيعرفه بأنه: "مجموع العمليات العقلية المتمثلة في معالجة المعلومات الصادرة عن مثير بصري متحرك، والتي تمكن الرياضي من اختيار الاستجابة المناسبة للتعامل مع ذلك المثير بما يضمن تحقيق الهدف المطلوب".

2-3-1 أهمية التأزر البصري الحركي لحارس المرمى:

إن عملية التوافق والانسجام ما بين العين وحركة الذراعين والرجلين تعد واحدة من العوامل المهمة التي تحدد طريقة الأداء المهاري والخططي وسرعته ودقته لدى حارس مرمى كرة القدم، والذي يجب أن يمتلك مستوى عالي من الإدراك لتفسير الإحساسات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى الأداء الجيد في مواقف اللعب المختلفة، فحارس مرمى كرة القدم يصعب عليه الأداء الفني الجيد دون تمتعه بتأزر بصري حركي متميز (3: 52).

إن القدرة على تحقيق الانسجام والترابط بين البصر وحركة أجزاء الجسم المختلفة ضرورية لمهارات حراسة المرمى، والحارس الذي يعاني من مشكلات في التأزر البصري الحركي يجد صعوبة في التعامل مع الكرة. إذ يشير (Quintana, et al, 2007): "أن التأزر بين حاسة البصر وحركة الذراعين مهمة جداً للاعبين بصورة عامة، ولحراس المرمى بصورة خاصة، وأن أي برنامج لتنمية القدرات البصرية الحركية للاعبين يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي" (16: 547).

وعلى الحارس أن يوفق في اختيار المكان الذي يجب أن يكون فيه، فضلاً عن التأكيد على المسار الحركي الذي تسلكه الكرة باتجاه المرمى وهنا يأتي دور العينين في رصد الكرة ومعرفة زاوية طيرانها وارتفاعها وسرعتها" وهذه الحقيقة اعطت حاسة البصر أهمية خاصة في استقبال المعلومات ونقلها" (9: 151). ولكون مهارات حراسة المرمى من المهارات التي تعتمد على رصد الكرة، لذا يجب ربط هذه المهارات بتمرينات ومواقف لعب تعمل على تنمية التأزر البصري الحركي تحقيقاً للهدف المطلوب.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة بحثه.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم في مدرسة (عمو بابا) والبالغ عددهم (10) ومدرسة (الأكاديمية) البالغ عددهم (10) إذ بلغ العدد الكلي لمجتمع البحث (20) وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (100%) من مجتمع الاصل وقد تم اختيار (عمو بابا) كمجموعة تجريبية ومدرسة (الأكاديمية) كمجموعة ضابطة بعد اجراء القرعة بين المدرستين.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- شبكة الانترنت.
- استمارات تسجيل.
- الاختبارات والقياس.
- الحقيبة الاحصائية SPSS.
- لوح خشبي عدد (1).
- اوراق بقياس (50 . 30) سم واقلام.
- كاميرة تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (2).
- ساعة توقيت الكترونية يدوية عدد (2).
- ستاند رسم ذو ركائز عدد (1).

4-3 اجراءات البحث:

3-4-1 تحديد الاختبار المناسب لقياس متغيرات الدراسة:

- اسم الاختبار: اختبار التأزر البصري الحركي (اليدين والعينين). (6: 905)
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المُختبر على اداء عمل يدوي يتطلب التأزر بين اليدين والعينين.
- الأدوات: لوح خشبي مقاس (50 . 30) سم، اقلام، ورقة اختبار التأزر حسب الشكل المبين ادناه، ساعة إيقاف، ورقة وقلم لتسجيل النتائج.
- مواصفات الاداء: يقف المُختبر امام لوحة الاختبار. ويتم تثبيت ورقة الاختبار جيداً على اللوح، ويوضع اللوح بالوضعية المذكورة على الحامل (الاستان). يقوم المُختبر بمسك قلم في يد اليمين وقلم في يد اليسار، ويبدء في السير عبر الممرات المرسومة من نقطتي البداية حتى نقطتي النهاية، بمعنى ان تبدء في السير باستخدام يدك اليمنى في المسار الايمن من الرسم وباستخدام يدك اليسرى في المسار الايسر من الرسم، والمهم هو ان يتم تحريك اليدين معاً اثناء الاداء، ولا يجوز تحريك احد اليدين وتوقف الاخرى، كما لا يجوز الخروج عن الخطوط المحددة..
- طريقة التسجيل: يسجل للحارس مجموع النقاط التي يحصل عليها وعلى النحو الاتي: زمن الاختبار دقيقة ونصف (90) ثانية وهو وقت كاف لغالبية المُختبرين. يعطى المُختبر درجة عن كل ثانية تبقى له من زمن الاداء المحدد. تخصم درجة من المُختبر عن كل خطأ (الخطأ هو الخروج عن محددات المسار او ملامستها).

• مثال:

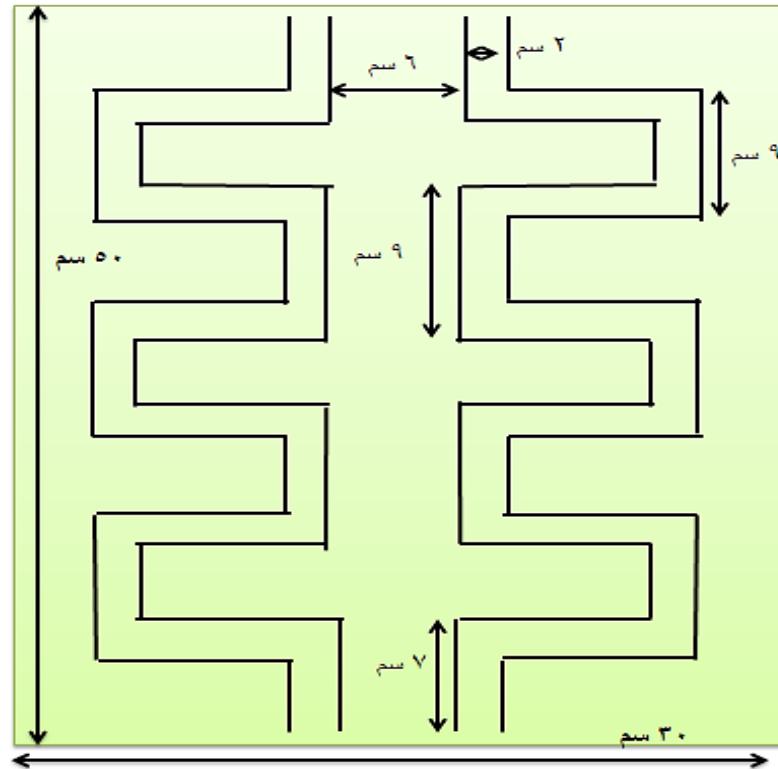
✓ زمن الانتهاء من الاداء: زمن الاداء لاحد المُختبرين هو (40) ثا.

✓ عدد الاخطاء: 4

✓ درجة الزمن: $90 - 40 = 50$

✓ درجة الاخطاء: 4

✓ درجة التأزر النهائية: $50 - 4 = 46$.



شكل (1)

ورقة الاختبار للتأزر البصري الحركي

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم (الاثنين) المصادف 2015/7/20.

3-4-3 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم (الاربعاء) 2015 /7 /22 ويوم (الجمعة) 2015/7 /24 في الساعة (4) عصراً على ملعب (الشعب الرديف) وملعب (الاكاديمية).

3-4-4 التمرينات:

تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية للمدة من يوم (الاثنين) 2015/7/27 ولغاية يوم (الجمعة) 2015/9/18 وبواقع 24 وحدة وبمعدل ثلاث وحدات بالأسبوع (الجمعة- الاثنين- الاربعاء) زمن كل وحدة 90 دقيقة على ملعب (الشعب الرديف) وملعب (مدرسة عمو بابا)، ونفس الشي بالنسبة للمجموعة الضابطة اذ ان لكل مدرسة مديرتها الخاص، اذ ان هدف الباحث من خلال هذه التمرينات هو تنمية مستوى التأزر البصري الحركي للحراس اذ قام الباحث بأعداد (120) تمرين، وقد تم تشكيل التمرينات وفق نظرية شميدت لبناء وتعميم البرامج الحركية وتنظيم التمرينات وفق نظرية جنثيل مستويات المهارة كالاتي:

- المستوى الاول حارس المرمى ثابت وموقف اللعب ثابت.
- المستوى الثاني حارس المرمى متحرك وموقف اللعب ثابت.
- المستوى الثالث حارس المرمى ثابت وموقف اللعب متحرك.
- المستوى الرابع حارس المرمى متحرك وموقف اللعب متحرك.

بحيث يكون لكل مستوى (30) تمرين وقد تم تخصيص (5) تمارين لكل وحدة، وسيكون زمن كل تمرين هو (10 دقيقة) من زمن الجزء الرئيس للوحدة والبالغ (60) دقيقة تعقبها (2) دقيقة استراحة بعد كل تمرين تبدأ في الساعة (5) عصراً.

3-4-5 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم (الاثنين) 21 / 9 / 2015 و (الاربعاء) 23 / 9 / 2015، في الساعة (4) عصراً.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) لمعالجة البيانات إذ تم استخدام ما يأتي: الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T للعينات المستقلة واختبار T للعينات للعينات غير المستقلة وقانون نسبة التطور والنسبة المئوية.

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التآزر البصري الحركي في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:

الجدول (1)

معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في التآزر البصري الحركي للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	فَ	الاختبار بعدي		الاختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	سَ	ع	سَ		
معنوي	.000	8.500	.400	3.400	2.00278	15.30	2.21359	18.70	درجة	التآزر البصري الحركي

معنوي $0.05 \geq$ عند درجة الحرية $10 - 1 = 9$

ان حركة العينين لمتابعة المثيرات البصرية في المحيط ومراقبة حركة اليدين اثناء التعامل مع تلك المثيرات البصرية يعمل على تنمية وتحسن التآزر البصري الحركي لدى افراد المجموعة نتيجة لأدائهم للتمرينات المعدة، وهذا ما اشار اليه (وجيه محبوب، 1999): " تتحرك العين بمختلف الاتجاهات لمتابعة المثيرات البصرية في المحيط، وتتحسن

حاسة النظر بدرجة جيدة فيما يخص مراقبة حركة اليدين في المحيط وتتنظم حركتهما للتعامل مع تلك المثيرات وتتطور حتى تصبح حالة شعورية (حاسة حركية)" (10: 218).

ان التمرينات المعدّة وفرت خبرات تعليمية تساعد الحراس في تنمية قدراتهم وادراكهم للأبعاد والاتجاهات، وهو ما أكدّه (وجيه محجوب، 1985): "فادراك المثير البصري لا يأتي فجأة بل بالتجربة والممارسة السابقة والتكرار يطور الادراك البصري" (10: 56).

فاعتماد التمرينات الغنية بالمواقف المتغيرة والمثيرات المتعددة والمتطلبات المختلفة يساهم في خلق بيئة ملائمة للتعلم، كما أكد (لندال دافيدون، 1983): "أن توفير الظروف البيئية الملائمة للمتعلم والحركة النشطة تساعد في التعامل مع كميات هائلة من المعلومات ومعالجتها واكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الادراكية الحركية" (5: 275). وهو ما يؤدي بدوره الى تطور الادراك البصري كما يعتقد (وجيه محجوب، 1985): "فالادراك لا يأتي فجأة بل بالتجربة والممارسة السابقة والتكرار يطور الادراك" (12: 56).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التآزر البصري الحركي في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (2)

معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التآزر البصري الحركي للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار بعدي		الاختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	.001	4.993	.26034	1.30000	2.52982	17.8000	2.84505	19.1000	درجة	التآزر البصري الحركي

معنوي ≥ 0.05 عند درجة الحرية $10 - 1 = 9$

ويعزو الباحث هذا التطور الى الاستمرارية في اداء التمرينات المخصصة للوحدات التعليمية التي تساعد في تحسن القدرات البصرية من خلال ادراك المسافة ما بين المثيرات البصرية والجسم والابعاد والارتفاعات وزوايا الطيران للكرة وغيرها من متغيرات المحيط، والتي بدورها تؤثر بصورة مباشرة في تحسن التآزر لدى الحراس، وهذا ما يؤكدّه (Barry Seiller، 2004): "ان لاعبي الالعاب الفرقية مثلهم مثل جميع الرياضيين، لا يدركون في اغلب الاحيان ان القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها" (14: 279).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التآزر البصري الحركي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي:

الجدول (3)

معنوية الفروق في اختبار التآزر البصري الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	.025	-2.450	2.52982	17.8000	2.00278	15.3000	درجة	التآزر البصري الحركي

معنوي $0.05 \geq$ عند درجة الحرية $10 - 1 = 9$

ويمكن أن يُعزى تفوق حراس مرمى المجموعة التجريبية على حراس مرمى المجموعة الضابطة في التآزر البصري الحركي الى اعتماد التمرينات الذي تدعم الخبرات البصرية وتعززها للحراس في المجموعة التجريبية، والتي تعمل على تقديم خبرات حسية بصرية للحراس، وتساعد بشكل رئيس في معالجة المثيرات وتكوين برامج حركية، وهو ما لم يتعرض له طلاب المجموعة الضابطة، وهذا ما اكده (محمد عيد، 2010)، "ان استخدام الوسائل والاساليب التي تدعم الخبرات البصرية للمتعلمين يعمل على تقديم خبرات حسية بصرية للمتعلمين ويساعد بشكل رئيس في معالجة المثيرات وتكوين برامج حركية فاعلة" (7: 134).

ويعتقد الباحث ان هذا التفوق نتيجة طبيعية، وبهذا يثبت ان اعتماد تصنيف التمرينات الى المستويات الاربع كما حددتها نظرية جننيل لمستويات المهارة هو الافضل لأنه يمكن المتعلم من تثبيت النظر لفترة اطول على المثير البصري وخاصة في المستوى الاول، وهذا يؤدي الى تحسن التآزر البصري الحركي للمتعلمين، لان القدرة على متابعة حركة المثير عن طريق النظر لأطول فترة ممكنة يقود الى امكانية نجاح المتعلم في التعامل مع المثير البصري، "وقد اشارت العديد من الدراسات ان تثبيت الرؤية قبل تنفيذ الحركة مباشرة يكون أطول للمؤددين ذوي المهارات العالية عن الآخرين من ذوي المهارات الأقل مستوى، وهذا يظهر ان حركة العين قد تكون مؤثرة وفعالة للمثيرات اثناء تعلم المهارة" (2: 294).

وهذا يدل على ان استخدام الاسلوب الذي يعتمد على الخبرة البصرية في تعليم الحراس من خلال التغيير المستمر في حركة المثيرات البصرية وابعادها والكيفية التي تبدء بها يساعد في تنمية الادراك البصري، حيث يؤكد كل من (لندال دافيدوف، 1983) ان: "توفير البيئة الغنية والمثيرة والمحفزة للمتعلم تساعد على حسن التعامل والتفاعل معها بشكل ايجابي، وهذا بالتالي يسهل من عملية استيعابه، وهو ما يؤدي الى نمو القدرات الادراكية" (5: 93).

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. كان لتصميم التمرينات وفق تعميم البرامج الحركية ومستويات المهارة تأثير إيجابي عند اعتمادها لتصميم تمرينات تنمية التأزر البصري الحركي لدى حراس المرمى في الاعمار 13-15 سنة.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة الاعتماد على الاسس العلمية الحديثة بما فيها النظريات الخاصة بالتعلم الحركي لإعداد التمرينات وذلك لتأثيرها الايجابي في تحسين المتغير قيد البحث لدى حراس المرمى بكرة القدم لكافة الفئات العمرية.
2. التأكيد على متغير التأزر البصري الحركي وذلك بإعداد تمرينات تعمل على تنميته عند تصميم الوحدات التعليمية والتدريبية لما له من تأثير مباشر على اداء حارس المرمى.
3. اعتماد التمرينات التي تم اعدادها في اعداد الحراس لأندية الدوري العراقي.

المصادر:

- احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط 14، القاهرة، دار المعارف، 1998.
- ريتشارد شميدت و كريغ ريسبيرغ: التعلم الحركي والاداء، ترجمة: عبد الباسط مبارك، ط1، عمان، دار اليازوري، 2013.
- ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط 1، عمان، دار وائل، 2001.
- سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2004.
- لندال دافيدون: مدخل علم النفس: ترجمة السيد طواب وآخرون، ط 3، القاهرة، دار ماكجل وهيل للنشر، 1983.
- محمد شحاتة ربيع: المرجع في علم النفس التجريبي، عمان، دار المسيرة، 2011.
- محمد عيد حامد عمار: فاعلية استخدام التعلم المزيج في تنمية التحصيل المعرفي والتخيل البصري في الهندسة الكهربائية لدي طلاب الصف الأول الثانوي الصناعي واتجاهاتهم نحوه، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، الاسكندرية، 2010.
- نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط2، الموصل، دار الكتب، 2000.
- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء، 2010.
- وجيه محجوب: علم الحركة، بغداد، بيت الحكمة، 1999.

- وجيه محجوب: التعلم والتعليم والبرامج الحركية، عمان، الشروق، 2002.
- وجيه محجوب: علم الحركة، ج 1، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط 2، بغداد، الكلمة الطيبة، 2010.
- Barry Seiller: Positive Effects of a Visual Skills Development Program, Optometry & Vision Science, 79 (5), 2004.
- Debra J.Rose & Robert W.Christina:Multilevel Approach to Study of Motor Control and Learning, Second Edition, Pearson, New York, 2006.
- Quintana, M S, Roman, I. R., Calvo, A. L. & Molinuevo, J. S.: Perceptual and Motor skills,104 (2), 2007.
- Schmidt,A.Richard:Motor control &Learning, Human Kinetics, U.S.A, 1981.

الملحق (1)

التمرينات التي اعدّها الباحث

إنّ الهدف من هذه التمرينات هو أنّ تنوعها سوف يؤدي الى توفير خيارات متعددة لحارس المرمى، وكلما زادت الخيارات زادت قدرة حارس المرمى على التصدي بشكل افضل للكرات المسددة تجاهه.

☒ نموذج من تمرينات المستوى الاول: حارس المرمى ثابت وموقف اللعب ثابت

1. مسك واحتضان الكرة امام الصدر بعد ان يرميها زميل باتجاه الحارس:

يقف حارس المرمى ويقف امامه زميل بيده كرة على بعد (3) م، ويبدأ التمرين برمي الكرة من الزميل الى الحارس الذي يستقبلها بكلتا يديه سوية ويعمل على احتضانها امام الصدر للسيطرة عليها ومن ثم يرجعها لزميله لتكرار الاداء.

2. مسك الكرة التي يسدها زميل من خلال الجدار:

يقف حارس المرمى ويقف امامه على مسافة زميل عنده الكرة ويقف بينهما اربع لاعبين لحجب الرؤية عن الحارس يبدأ التمرين بتسديد الكرة للحارس ومع بداية التسديد يتحرك الجدار اثنان لليمين واثنان لليسار للسماح للكرة بالمرور وعلى الحارس مسك الكرة.

3. تسديد الكرة على المرمى من اسفل شاخص (الضمان ان تكون الكرة ارضية):

يقف حارس المرمى ويقف امامه زميل معه كرة على مسافة معينة ويوضع بينهما حاجز بارتفاع مناسب لتمرير الكرة من اسفله، يبدأ التمرين بتسديد الكرة من قبل اللاعب من اسفل الحاجز وعلى حارس المرمى التقاط الكرة من الامام ومسكها وضمها للصدر.

4. رمي الكرة على دوائر متداخلة مرسومة على الحائط:

ترسم على الحائط ثلاث دوائر متحدة المركز ومختلفة الاقطار ويقف حارس المرمى على خط البداية الذي يبعد مسافة (10) م عن الحافة الجدار، ويمكن التحكم بالمسافة لزيادة الصعوبة، ويقوم حارس المرمى برمي الكرة من مكانه بيد اليمين الى داخل الدوائر وكلما كان مكان مس الكرة للجدار اقرب لمركز الدوائر كلما كان افضل، ويعاد الاداء على بيد اليسار.

5. رمي الكرة لإسقاط شاخص موضوع على مسافة معينة وسط مجموعة شاخص وموضوع امامها حاجز:

يقف حارس المرمى على خط البداية الذي يبعد مسافة (20) م عن خط يرسم مقابله وتوضع عليه ثلاث شاخص موضوعة على خط مستقيم والبعد بينها (50) سم ويوضع في بداية الربع الاخير من المسافة حاجز على

ارتفاع (1) م يبدأ التمرين عندما يرمي الحارس الكرة لإسقاط الشاخص الذي في الوسط من دون إسقاط الشواخص التي على اليمين وعلى اليسار، بشرط مرورها من فوق الحاجز .

☒ نموذج من تمارينات المستوى الثاني: حارس المرمى ثابت وموقف اللعب متحرك

1. من وضع الجلوس الطويل مناولة الكرة واستلامها من الزميل الذي يركض على اضلاع مربع مرسوم على الارض:

يجلس حارس المرمى على الارض بوضعية الجلوس الطويل فتحا بحيث تكون نهاية اطراف القدمين على خط يبعد عن ضلع مربع مرسوم على الارض مسافة (5) م وطول كل ضلع من اضلاع المربع (5) م، ويقف زميل على الركن البعيد عن الحارس من جهة يسار الحارس ويبدأ التمرين عندما يركض الزميل بالكرة الى ضلع المربع الايسر القريب من الحارس ويناول الكرة للحارس ويركض للركن الايمن ليستلمها من الحارس الذي يناولها للزميل وهكذا يستمر التمرين وعلى الزميل ان يرمي الكرة في ضلع ويستلمها في الذي بعده.

2. لاعبين وكرة واحدة بمواجهة حارس المرمى:

يقف حارس المرمى على خط مرسوم على الارض عرضه (1) م ويقف امامه لاعبين معهم كرة على بعد (30) م، ويبدأ التمرين بحركة اللاعبين تجاه الحارس وتمرير الكرة فيما بينهم حتى يصلو الى خط يبعد (10) م عن حارس المرمى ويسدد احدهم باتجاه الحارس الذي عليه مسك الكرة والسيطرة عليها.

3. ثلاث مهاجمين بكرة واحدة وحارس مرمى:

يقف الحارس على خط المرمى وامامه ثلاث لاعبين يشكلون مثلث يبدأ التمرين بتمرير الكرة بين اللاعبين عدة مرات ليسدد احدهم بحيث ان حارس المرمى لا يعرف من منهم سيسدد ولا يسمح للحارس بالحركة الا عند بداية التسديد وعلى الحارس مسك الكرة (يراعى عدم ركل الكرة بعيدا عن الحارس لأنه لا يسمح له بالتحرك).

4. الوقوف في مركز دائرة يقف على محيطها خمس لاعبين يمسكون بالكرات والقفز للأعلى لمسك كرة معينه من بين الخمس كرات:

يقف حارس المرمى ويقف حوله (5) لاعبين على شكل دائرة ويحملون (5) كرات بأيديهم ويعرف المدرب الحارس بأسمائهم، ويبدأ التمرين عند سماع الإشارة حيث يقوم اللاعبون برمي الكرات إلى الأعلى في وقت واحد ويقوم حارس المرمى بالنقاط التي تحمل اسم اللاعب الذي ينادي باسمه المدرب.

5. رمي الكرة لتدخل اطواق دائرية على مسافات مختلفة وهي تتحرك من وضع الجلوس الطويل:

من وضعية الجلوس الطويل فتحا يمسك الحارس الكرة بيديه امام الصدر، وكرتين بجنبه، ويقف امامه ثلاث زملاء يمسكون بأطواق دائرية والمسافة ما بين الزملاء مختلفة بحيث يكون الاول على بعد (6) م والثاني على بعد (9) م والثالث على مسافة تبعد (12) م، ويبدأ التمرين بحركة الزميل الاول على خط مستقيم فيحاول الحارس

رمي الكرة بيد واحدة لتدخل من خلال الطوق وبعدها يتحرك الزميل الثاني فيمسك الحارس بالكرة الثانية ويرميها لتدخل من خلال الطوق وهكذا.

☒ نموذج من تمارينات المستوى الثالث: حارس المرمى متحرك وموقف اللعب ثابت

1. حمل الكرة والقفز على الحواجز ورميها بيد واحدة للزميل:

يقف حارس المرمى على خط على الارض وامامه ثلاث حواجز بارتفاع مناسب وبعد الحواجز هناك خط على الارض يجب ان لا يتجاوزه الحارس ويقف على مسافة من الخط الاخر زميل، يبدأ التمرين بحركة الحارس وهو يحمل الكرة بيديه والقفز بكلتا رجليه على الحواجز وعند وصوله قرب الخط على الجانب الاخر عليه ان يرمي الكرة بيد واحدة لتصل الى اقرب نقطة قرب الزميل.

2. حمل الكرة والركض بين الحواجز ورميها الى دائرة مرسومة على الارض:

يقف حارس المرمى على خط على الارض وامامه ثلاث شواخص موضوعة على خط مستقيم وبعد الشواخص هناك خط على الارض يجب ان لا يتجاوزه الحارس وعلى مسافة معينة هناك دائرتين واحدة على يمين الحارس وواحدة على يساره، يبدأ التمرين بحركة الحارس وهو يحمل الكرة بيديه والركض بين الشواخص وعند وصوله قرب الخط على الجانب الاخر عليه ان يرمي الكرة بيد واحدة لتقع داخل الدائرة، وعليه ان يرمي الكرة مرة الى الدائرة التي على اليمين ومرة الى الدائرة التي على اليسار.

3. التنافس للحصول على كرتين ثابتة على الارض من قبل ثلاث حراس:

يضع المدرب كرتان على الأرض تبعد الواحدة عن الأخرى مسافة متر واحد ويقوم الحراس الثلاثة بالدوران حول هاتين الكرتين وعلى بعد مسافة (4) متر عن الكرات وعند إشارة المدرب يقوم الحراس بإمساك الكرات عن طريق الركض والارتقاء على الكرتين (تؤدي بطريقة تنافسية للحصول على الكرة).

4. تمرين الركض والارتقاء على كرات ثابتة على الارض ورمي الكرة الاخيرة الى دائرة مرسومة على الارض:

يقف حارس المرمى على خط البداية المرسوم على الارض وتوضع ثلاث كرات امامه على جهة اليمين بخط مستقيم وفي مقابلها ثلاث كرات على جهة اليسار على الجانب الايمن، وعندما يسمع اشارة البدء من المدرب يقوم بالركض والارتقاء على الجانب الايمن لمسك الكرة الاولى والسيطرة عليها ومن ثم الوقوف مرة اخرى وتكرار التمرين على الجانب الاخر جانب اليسار ثم الوقوف والركض للارتقاء ومسك الكرة على جهة اليمين وهكذا حتى ينتهي من كل الكرات ويصل الى الكرة الاخيرة التي عليه ان يحملها معه ويقف ليرميها الى دائرة مرسومة على الارض تبعد مسافة (15) م.

5. الركض للحصول على الكرة والدوران حول الشاخص ومناولتها الى زميل يقف على خط البداية:

يقف الحارسان خلف خط البداية ويوضع امام كل منهما شاخص يبعد (5) م ويتم وضع كرة بقرب كل شاخص ويبدأ التمرين بتحريك الحارسين بحيث يحاول كل منهما الوصول للكرة الخاصة به اولاً والدوران حول الشاخص ورمي الكرة لزميل ويقف على خط البداية الذي انطلق منه كل حارس والرجوع الى نقطة البداية، ويتم التبديل بالزميلين اللذين استلما الكرة للأداء.

☒ نموذج من تمرينات المستوى الرابع: حارس المرمى متحرك وموقف اللعب متحرك

1. الدفاع عن المرمى بوجود مدافع واحد ومهاجم واحد:

يقف حارس المرمى على خط المرمى ويقف امامه مدافع واحد في مقابل مهاجم عنده الكرة ويحاول المهاجم اجتياز المدافع للتسديد ودور حارس المرمى هو التحرك لغلق المرمى امام المهاجم ومحاولة صد الكرة التي يحاول ان يسدها المهاجم عندما تسمح له الفرصة للتسديد.

2. محاولة السيطرة على الكرة الموضوعة بين المهاجم والحارس:

توضع الكرة في وسط المسافة ما بين الحارس والزميل بحيث يبعد كل واحد منهم عن الكرة نفس المسافة () م وعند اشارة زميل اخر ينطلق الاثنان بأقصى سرعة نحو الكرة الزميل يحاول اخذها بقدمه والحارس يرتمي عليها للسيطرة عليها ومسكها وابعادها عن المنافس.

3. محاولة التصدي للاعب عنده كرة (حالة الانفراد بحارس المرمى):

يقف حارس المرمى امام مرماه ويقف امامه لاعب معه كرة ويبدأ التمرين بمحاولة اللاعب مراوغة الحارس وتجاوزه لتسجيل هدف، ومحاولة الحارس قطع الطريق امام المهاجم والسيطرة على الكرة.

4. النهوض والتنافس مع زميل للحصول على الكرة ذات اللون المحدد والمرتدة من سطح الارض بعد رميها مع

عدة كرات من قبل زملاء للأعلى لتسقط داخل دائرة مرسومة على الارض:

ترسم دائرة على الارض ويقف ثلاث زملاء امام الدائرة وكل واحد منهم يمك كرة يختلف لونها عن بقية الكرات، ويستلقي حارسين واحد على اليمين والاخر على الشمال، على ان يبعد كل منهما مسافة (2) م من الدائرة، ويرمي الزملاء الكرات للأعلى لتسقط داخل الدائرة ويتنافس الحارسين للحصول على الكرة ذات اللون الذي يشير اليه احد الزملاء بعد ارتدادها عن سطح الارض.

5. التنافس بين حارس المرمى والزميل للحصول على الكرات التي يحددها المدرب والموضوعة على مسافة

متساوية بينهم:

ترسم ثلاث اقواس امام المرمى يبعد كل قوس عن الاخر مسافة (2) م، القوس الاول يقف عليه حارس المرمى وهو القريب من المرمى والقوس الثاني هو الذي يقف عليه زميل والقوس الوسط توضع عليه سبعة كرات المسافة بين كرة واخرى (1) م ويقف المدرب او اي زميل اخر في مكان مناسب، ويبدأ التمرين بان يشير المدرب الى احد الكرات اشارة واضحة فيسرع كل من الحارس والزميل للحصول عليها الحارس يحاول مسكها والزميل يحاول تسديدها على المرمى حتى يتم التنافس للحصول على كل الكرات، ويجب ان يكون اختيار المدرب للكرات عشوائي حتى لا يعرف كل منهم الكرة التي سيتحرك لها.